

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

**ARD-Buffer**

**2023 Juli-Dez.**

**109 Rezepte**

**Andrea Safidine  
Antonina Müller  
Cynthia Barcom  
Daniele Corona  
Heiko Brath  
Jacqueline Amirfallah  
Maria Groß  
Martin Gehrlein  
Rainer Klutsch  
Sarah Gierig  
Tarik Rose**

**Andreas Schweiger  
Christian Henze  
Cynthia Barcomi  
Felicitas Then  
Jörg Sackmann  
Kevin von Holt  
Maria Matz  
Max Ertl  
Sören Anders  
Stephan Hentschel  
Theresa Knipschild**

---

<sup>1</sup>In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 30. Dezember 2023.

# Inhalt

<b>Beilagen</b>	<b>1</b>
Spaghetti . . . . .	2
<b>Dessert</b>	<b>3</b>
Beeren-Käsekuchen-Schnitte . . . . .	4
Gedeckter Apfelkuchen . . . . .	5
Mini-Pavlova Dessert mit Beeren . . . . .	6
<b>Fisch</b>	<b>7</b>
Dorade mit Passionsfrucht-Hollandaise . . . . .	8
Fischstäbchen auf Orangen-Kartoffel-Stampf und Spinat . . . . .	9
Forelle mit Blattsalat und Beeren-Dressing . . . . .	10
Forellen-Filet mit Fenchel-Orangen-Salat . . . . .	11
Gratinierte Lachs-Schnecken mit Zuckerhut-Salat . . . . .	12
Heringe gebraten mit Dill-Tomaten . . . . .	13
Kabeljau in Eihülle mit Schmand-Spinat . . . . .	14
Lachs in Pfefferkruste, Zitronen-Kräuter-Butter, Couscous . . . . .	15
Lachs-Päckchen mit scharfer Erdnuss-Soße und Brokkoli . . . . .	16
Pasta mit Saibling und Haselnuss-Pesto . . . . .	17
Saibling mit Kresse-Soße und Pilz-Nudel-Salat . . . . .	18
Winterkabeljau, Schwarzwurzel-Nudeln, Kartoffel-Püree . . . . .	19
Zitronen-Lachs-Filet mit Kartoffel-Salat . . . . .	21
Zitronen-Ravioli mit Ricotta und Spinat . . . . .	22

<b>Geflügel</b>	<b>23</b>
Caesar Salad mit gebratener Hähnchen-Brust . . . . .	24
Gebratene Enten-Brust, rote Zwiebeln und Klößchen . . . . .	25
Hähnchen-Brust mit Spaghetti-Speck-Gratin . . . . .	26
Hähnchen-Brust-Filet mit Zucchini-Spaghetti . . . . .	27
Hähnchen-Keule mit Zwetschgen-Soße . . . . .	28
Hähnchen-Keulen mit Ofengemüse . . . . .	29
Hähnchen-Nuss-Schnitzel mit Sommerwiesen-Risotto . . . . .	30
Ofen-Hähnchen mit Spitzkohl-Pilz-Bouillon . . . . .	31
Rotkohl-Ecken, Spekulatius-Würzbutter, Hähnchen-Schenkel . . . . .	32
Sommer-Rollen mit Erdnuss-Soße . . . . .	33
Tagliatelle mit Entenkeulen-Ragout und Orange . . . . .	34
Zitronen-Hähnchen mit Kartoffel-Ecken . . . . .	35
<b>Hack</b>	<b>37</b>
Hackbraten mit Kartoffel-Salat . . . . .	38
Luigis Buletten mit Pommes frites . . . . .	39
Paprika-Gemüse mit Hackbällchen . . . . .	40
Tortillas mit Mangold und Hackfleisch . . . . .	41
<b>Kalb</b>	<b>43</b>
Vitello Tonnato mit Zucchini-Talern . . . . .	44
<b>Rind</b>	<b>47</b>
Rinder-Roulade mit Bratkartoffeln . . . . .	48
<b>Salat</b>	<b>49</b>
Griechischer Salat . . . . .	50
<b>Schwein</b>	<b>51</b>
Geschmorte Schweinebäckchen . . . . .	52
Gyros aus der Pfanne mit griechischem Salat . . . . .	53
Kleine Schweine-Schnitzel mit Zwetschgen-Haselnuss-Soße . . . . .	54
Pulled Eisbein mit Krautsalat und Kartoffel-Chips . . . . .	55
Schweine-Nacken gegrillt mit Zwiebeln, Miso-Mayonnaise . . . . .	56
Szegediner Gulasch mit Kartoffel-Nudeln . . . . .	57

<b>Suppen</b>	<b>59</b>
Cremige Kürbis-Suppe mit Mango und Maronen . . . . .	60
Erbsen-Cremesuppe mit Kartoffel-Spieß . . . . .	61
Pilzcreme-Suppe mit Thymian-Quarknocken . . . . .	62
Sellerie-Schaumsüppchen mit Walnüssen, Apfel-Spieß . . . . .	63
<b>Vegetarisch</b>	<b>65</b>
Blumenkohl mit Pumpernickel-Erde, Sauce Hollandaise . . . . .	66
Bohnen-Eintopf . . . . .	67
Brokkoli-Bällchen im Tomatenbett . . . . .	68
Buchweizen-Pfannkuchen mit Blaubeeren und Radicchio . . . . .	69
Bunter Brotsalat . . . . .	70
Bunter Salat von gegartem und rohem Kürbis . . . . .	71
Frittierte Spitzpaprika Asia-Style . . . . .	72
Gebackene Karotten mit Grünkohl und Joghurt-Dip . . . . .	73
Gebratener Blumenkohl mit Kichererbsen-Püree . . . . .	74
Gebratener Romanesco mit Bohnen-Creme . . . . .	75
Gefüllte Tomaten . . . . .	76
Gelbe und Rote Bete mit Frischkäse, Linsen-Vinaigrette . . . . .	77
Gemüse-Muffins mit Hirse und Blattsalat . . . . .	78
Gemüse-Striezel . . . . .	79
Grünkohl-Ricotta-Pfannkuchen . . . . .	80
Karamellisierter Camembert mit Feigen-Zwiebel-Chutney . . . . .	81
Kartoffel-Croissants mit Rahm-Wirsing . . . . .	82
Kartoffel-Frikadellen mit Rotkohl . . . . .	83
Kartoffel-Rosenkohl-Eintopf mit Maronen . . . . .	84
Käse-Knödel mit Lauch-Gemüse . . . . .	85
Käse-Spätzle mit Feldsalat . . . . .	86
Kohl-Gemüse-Nudeln mit Pak Choi und Pilzen . . . . .	87
Kraut-Spätzle mit Apfelmus . . . . .	88
Kürbis-Cupcakes . . . . .	89
Kürbis-Kartoffel-Puffer mit Apfelmus . . . . .	90
Kürbis-Püree mit Tomaten-Praline . . . . .	91

Linsen-Köfte mit Pfannenbrot und Soja-Joghurt-Dip . . . . .	92
Mini-Tarte Tatin mit Zwetschgen . . . . .	93
Möhren-Apfel Muffins mit Würzmöhren . . . . .	94
Moussaka mit buntem Salat . . . . .	95
Ofen-Kürbis mit Radicchio-Salat . . . . .	96
Parmesan-Soufflé mit Paprika-Gemüse . . . . .	97
Pasta Mista mit Blumenkohl . . . . .	98
Persischer Kirschreis mit Zucchini und Mandeln . . . . .	99
Quark-Knödel mit Tomaten-Sugo . . . . .	100
Risotto mit Walnüssen, Birne und Gorgonzola . . . . .	101
Schnelle Tomaten-Tarte . . . . .	102
Senf-Eier mit Zwiebel-Chutney und Spinat . . . . .	103
Shakshuka . . . . .	104
Spaghetti mit Ofenpaprika-Creme und Aubergine . . . . .	105
Süßkartoffel-Omelett mit Röstzwiebeln, Knobi-Chili-Mix . . . . .	106
Tomaten-Pie mit Kräuter-Pesto . . . . .	107
Tomaten-Risotto . . . . .	108
Überbackener Pilz-Toast . . . . .	109
Wirsing-Rouladen mit Würz-Lack und Couscous . . . . .	110
Wirsing-Törtchen mit Thymian und Trauben . . . . .	111
Wirsingwickel mit Käse und Nüssen . . . . .	112
<b>Vorspeisen</b>	<b>113</b>
Mezze . . . . .	114
<b>Wild</b>	<b>117</b>
Rehm-Mdaillons mit Rote Bete-Waffeln . . . . .	118
Wild-Gulasch mit Serviettenknödel . . . . .	120
<b>Wurst-Schinken</b>	<b>121</b>
Brezenknödel auf Pilzragout . . . . .	122
Gefüllter Lauch mit Speck . . . . .	123
Kartoffel-Rösti mit Speck, Pilzen und Käse . . . . .	124
Kürbis-Torte mit Speck . . . . .	125

Maultaschen-Auflauf mit Spinat . . . . .	126
Salsiccia-Oliven-Tartelettes, Orangen-Tartelettes . . . . .	128
Schweizer Wurst-Salat mit Bratkartoffeln . . . . .	130
Strammer Max mit Schinken-Tatar und pochiertem Ei . . . . .	131
Süßkartoffel-Quiche mit Chorizo und Wildkräuter-Ssalat . . . . .	132
Überbackener Chicorée mit Schinken . . . . .	133
Weißwurst-Spieße mit Laugenstange, Senf-Dip . . . . .	134
Zwiebelkuchen vom Blech . . . . .	135

<b>Index</b>	<b>136</b>
--------------	------------





# Beilagen

# Spaghetti

## **Für 4 Personen:**

1 kleiner Radicchio	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
500 g Tomaten	Salz, Pfeffer	500 g Spaghetti
80 ml Olivenöl	150 g Parmesan	1 Bund Basilikum

Radicchio putzen, waschen, die Salatblätter trockenschleudern und in feine Streifen schneiden.

Die Schalotte und den Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden.

Die Tomaten waschen, abtrocknen und in Stücke schneiden, kleine Tomaten nur halbieren.

Reichlich gut gesalzenes Wasser in einem großen Topf aufkochen. Die Spaghetti darin nach Packungsanleitung bissfest kochen.

In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen. Radicchio, Zwiebeln und Knoblauch darin braten.

In der Zwischenzeit den Käse fein reiben.

Basilikum abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden oder zerzupfen, dabei 4-5 Blätter für die Garnitur übriglassen.

In eine große Schüssel das restliche Olivenöl geben. Tomaten, Käse, Basilikumstreifen und die Radicchio-Mischung darin vermengen.

Die bissfesten Spaghetti abgießen und noch heiß sofort in die Schüssel geben.

Nun alles locker vermengen und einen Moment zugedeckt ruhen lassen.

Zum Servieren die restlichen Basilikumblätter über die Spaghetti streuen und die Pasta lauwarm servieren.

Andrea Safidine am 24. Juli 2023

# Dessert

# Beeren-Käsekuchen-Schnitte

## Für 4 Personen

### Für den Boden:

weiche Butter	125 g Butter	100 g Cornflakes
3 EL Zucker	0,25 TL Zimt, gemahlen	50 g Mandeln, gehobelt
50 g Kokosflocken		

### Für die Füllung:

1 Bio-Zitrone	525 g Frischkäse	100 g Zucker
3 Eier	0,5 TL Vanillesalz	15 g Maisstärke

### Für die Glasur:

400 g gemischte Beeren	75 g Zucker	2 TL Zitronensaft
15 g Maisstärke		

Die Backform mit etwas Butter leicht einfetten.

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen Für die Butter in einem Topf zerlassen.

Die Cornflakes leicht mit der Hand zerdrücken. 2 EL Zucker mit Zimt mischen.

Übrigen Zucker mit Mandeln, Kokosflocken und Cornflakes in einer Schüssel vermengen. Die zerlassene Butter unterrühren und dann die Masse gleichmäßig in der Backform verteilen, mit Zimt-Zucker bestreuen.

Den Boden im vorgeheizten Ofen 10 Minuten backen, dann abkühlen lassen.

Die Backofentemperatur auf 170 Grad reduzieren.

In der Zwischenzeit für die Füllung die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und 1 TL Zitronensaft auspressen. Zitrone beiseitelegen, für die Glasur wird noch etwas Zitronensaft gebraucht.

In der Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät Frischkäse mit Zucker cremig aufschlagen. Die Eier nach und nach unterrühren. Dann Zitronensaft und -schale, Vanillesalz und Maisstärke unterrühren.

Die Masse auf dem vorgebackenen Boden gleichmäßig verteilen, dabei jeweils 2 cm zum Rand aussparen.

Dann 15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Anschließend aus dem Ofen nehmen und 30 Minuten abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Beeren putzen, vorsichtig waschen und abtropfen lassen. Von der Zitrone 2 TL Saft auspressen.

Beeren mit Zucker, Zitronensaft und Maisstärke in einen Topf geben und unter ständigem Rühren langsam aufkochen. Dann einige Minuten köcheln lassen, bis die Sauce etwas eindickt.

Dann den Topf vom Herd nehmen, die Beersauce kurz abkühlen lassen und anschließend auf dem Cheesecake verteilen.

Den Kuchen im Kühlschrank 2-3 Stunden durchkühlen lassen. Anschließen in Stücke schneiden und servieren.

Cynthia Barcomi am 01. September 2023

# Gedeckter Apfelkuchen

## Für den Mürbeteig:

200 g Butter	100 g Zucker	1 EL Milch
1 Ei	1 Prise Salz	350 g Weizenmehl 405

## Für die Füllung:

2 Bio-Zitronen	1,25 kg säuerliche Äpfel	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote
150 g Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Zimt, gemahlen	75 g Mandeln, gemahlen
100 g Semmelbrösel		

## Zusätzlich:

Butter	Weizenmehl	1 Eigelb
1 EL Milch		

Für den Mürbeteigboden Butter in Würfel schneiden und mit Zucker, Milch, Ei und Salz in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine gut verrühren.

Das Mehl in die Buttermischung sieben und zu einem glatten Teig kneten. Wichtig ist, dass nicht zu lange geknetet wird, sonst wird der Teig brandig.

Dann den Teig abgedeckt 1 Stunde kaltstellen.

Für die Füllung Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen, Schale (ohne das Weiße) fein abreiben und den Saft auspressen.

Die Äpfel schälen, halbieren, entkernen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden.

Apfelstücke mit Zitronensaft und -schale mischen.

Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herausstreichen.

Vanillemark, Zucker, Zimt, gemahlene Mandeln und die Hälfte der Biskuitbrösel zu den Apfelstücken geben und vermischen.

Den Backofen auf 170 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Eine Springform (26 cm Durchmesser) mit Butter einfetten und dünn mit Mehl bestäuben.

$\frac{3}{4}$  vom Teig mit den Händen kurz durchkneten und auf einer bemehlten Fläche auf 3 mm Stärke ausrollen. Einen Kreis von 30 cm Durchmesser ausstechen und die Springform damit auslegen, dabei einen ca. 5 cm hohen Rand formen und andrücken. Den Boden mit einer Gabel mehrmals ausstechen.

Die restlichen Biskuitbrösel auf den Teigboden streuen. Dann die Apfelmischung auf dem Boden verteilen.

Den restlichen Mürbeteig auf einer bemehlten Fläche auf 3 mm Stärke ausrollen und einen Kreis von 26 cm Durchmesser ausschneiden.

Den Teigkreis auf die Apfelfüllung legen und rundum an den Teigrand in der Form andrücken. Eigelb und Milch verquirlen und den Teigdeckel damit einstreichen, dann mit einer Gabel mehrmals vorsichtig einstechen.

Den Kuchen im vorgeheizten Ofen ca. 60 Minuten goldgelb backen.

Max Ertl am 06. Oktober 2023

# Mini-Pavlova Dessert mit Beeren

## **Für 4 Personen:**

### **Für die Vanillesahne:**

1 Vanilleschote	500 ml Milch	60 g Speisestärke
4 Eigelbe	100 g Zucker	200 g Sahne

### **Für die Baisers:**

5 Eiweiße	1 Prise Salz	250 g Zucker
20 g Vanillezucker	2 TL Speisestärke	1 Spritzer Zitronensaft

### **Für die Fruchtfüllung:**

750 g gemischte Beeren

Für die Vanillesahne die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herausstreichen.

50 ml Milch mit der Stärke und den Eigelben in einer Schüssel glatt verrühren.

Restliche Milch mit Vanillemark und Zucker in einen Topf geben und aufkochen.

Den Topf vom Herd nehmen und die angerührte Stärke-Ei-Mischung mit dem Schneebesen in die heiße Milch einrühren. Dann alles zusammen nochmal 1 Minute lang köcheln lassen, dabei umrühren.

Den Topf vom Herd nehmen, die Pudding-Masse in eine Schüssel geben, die Oberfläche mit Frischhaltefolie abdecken (damit sich keine Haut bildet) und auskühlen lassen.

Für das Baiser Eiweiße mit 1 Prise Salz in einer Rührschüssel steif schlagen, dabei Zucker und Vanillezucker nach und nach einrieseln lassen. So lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat und die Baiser-Masse cremig fest und optisch glänzend ist.

Die Stärke in ein Sieb geben, auf die Baiser-Masse sieben und unterheben. Ebenfalls 1 Spritzer Zitronensaft unterheben.

Den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Ein Backblech mit einem Backpapier auslegen.

Die Baiser-Masse in einen Spritzbeutel mit einer 8 cm Lochtülle geben und Kreise von ca. 10 cm Durchmesser aufspritzen. Auf den äußeren Rand der Kreise kleine Spitzen spritzen, so dass kleine Baiser-Schalen entstehen.

Im vorgeheizten Ofen die Baisers ca. 30- 40 Minuten backen, bis sie sich trocken anfühlen und sich leicht vom Backpapier lösen.

Die Beeren putzen, vorsichtig waschen und abtrocknen.

Für die Vanillesahne die Sahne in eine Schüssel geben und steif schlagen.

Den abgekühlten Pudding kurz durchrühren und dann die geschlagene Sahne unterrühren.

Nach Belieben die Masse in einen Spritzbeutel füllen und in die gebackenen ausgekühlten Baisers füllen (die Vanillesahne kann auch mit einem Löffel in die Baisers gegeben werden), die Beeren obenauf geben.

Sarah Gierig am 04. August 2023

**Fisch**

## Dorade mit Passionsfrucht-Hollandaise

### Für 4 Personen:

#### Für die Dorade:

Doraden à 600 g	Thymian	Bio-Zitrone
Knoblauchzehen	Butter	kleine Kartoffeln
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

#### Für die Hollandaise:

200 g Butter	4 Passionsfrüchte	6 Eigelbe
Salz, Pfeffer, Zucker		

Die Doraden schuppen, gut putzen und abwaschen. Die Fische auf jeder Hautseite zweimal einschneiden.

Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.

Knoblauch schälen.

Die Butter in Würfel schneiden.

Die Kartoffeln gut waschen, der Länge nach halbieren und in eine Schüssel geben. Von 2 Thymianzweigen die Blättchen abstreifen und zu den Kartoffeln geben. 3 Knoblauchzehen halbieren und mit dem Olivenöl ebenfalls zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles durchmischen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Fische innen und außen salzen. Den Bauchraum mit Thymianzweigen, Zitronenscheiben, übrigen Knoblauchzehen und Butterwürfeln füllen.

Die Doraden auf ein Backblech geben. Die gewürzten Kartoffeln mit auf dem Blech verteilen. Alles im vorgeheizten Ofen ca. 20-30 Minuten garen (je nach Größe der Fische).

In der Zwischenzeit für die Hollandaise die Butter in einem Topf schmelzen. Dann den Topf vom Herd ziehen und die Butter etwas abkühlen lassen.

Die Passionsfrüchte halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausstreichen und durch ein Sieb streichen.

Passionsfruchtmark und Eigelbe in einen Schlagkessel geben und über dem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen.

Flüssige Butter nach und nach gründlich unterschlagen, bis eine cremige Sauce Hollandaise entsteht. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

Die gegarten Fische filetieren. Fischfilets, Kartoffeln und Hollandaise anrichten.

Antonina Müller am 04. August 2023



# Fischstäbchen auf Orangen-Kartoffel-Stampf und Spinat

## Für 4 Personen

### Für den Kartoffelstampf:

800 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	100 g Butter
1 Orange (Schale, Saft)	80 ml Sahne	Pfeffer
Muskatnuss		

### Für die Fischstäbchen:

4 Toastbrot-Scheiben	400 g Kabeljaufilet	Salz
Pfeffer	1 Eiweiß	20 g Butterschmalz

### Für den Spinat:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	300 g zarter Blattspinat
1 Bund frische Kräuter	20 g Butter	Salz
Cayennepfeffer	Muskat	

Für den Stampf die Kartoffeln schälen, waschen und in leicht gesalzenem Wasser garen.

Für die Fischstäbchen die Toastscheiben nebeneinander auf eine Arbeitsfläche legen. Mit einem Rollholz dünn ausrollen. Anschließend in etwa 3 cm breite und 10 cm lange Streifen schneiden. Das Fischfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und ebenfalls in 3 cm breite und 10 cm lange Stücke schneiden. Fischstreifen mit Salz und Pfeffer würzen.

Fischstückchen von beiden Seiten mit Eiweiß bestreichen. Jeweils oben und unten mit einem Toaststück belegen und gut andrücken.

Für den Spinat Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Spinat und Kräuter verlesen, waschen, putzen und gründlich trockenschleudern.

Butter in einem Topf erhitzen, die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin andünsten.

Kartoffeln abgießen und gut ausdampfen lassen.

Butter, etwas Orangenschale, Orangensaft sowie Sahne zu den Kartoffeln geben und alles fein zerstampfen. Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zugedeckt warmhalten.

In einer beschichtenden Pfanne das Butterschmalz erhitzen.

Fischstäbchen ins heiße Fett geben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

Währenddessen Spinat zur Zwiebel-Knoblauchmischung in Topf geben. Kräuter zugeben und alles vorsichtig vermischen. Spinat mit Salz, Cayennepfeffer und Muskat abschmecken.

Fischstäbchen, Kräuter-Spinat und Kartoffelstampf anrichten und servieren.

Kevin von Holt am 20. November 2023

## Forelle mit Blattsalat und Beeren-Dressing

### Für die Brotwürfel:

300 g Ciabatta	3 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Stachelbeer-Salat:

0,5 Kopfsalat	150 g Stachelbeeren	1 rote rote Zwiebel
8 Cocktailtomaten	1 Bund Wildkräuter	1 EL Weißweinessig
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker		

### Für die Forelle:

4 Forellenfilets á 150 g	Salz	2 EL Olivenöl
--------------------------	------	---------------

Das Brot in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Den Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abstreifen.

Den Knoblauch schälen und mit dem Messerrücken flach drücken.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, Brotwürfel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch und Thymian mit in die Pfanne geben und die Brotwürfel rundherum goldbraun braten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Salat putzen, waschen und trockenschleudern.

Die Stachelbeeren waschen, trocknen, anschließend halbieren.

Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Die Tomaten waschen und halbieren.

Die Kräuter abbrausen, trockenschütteln und mundgerecht zupfen.

In einer Schüssel aus Essig, Öl und Salz, Pfeffer und Zucker ein Salatdressing rühren. Tomaten, Stachelbeeren und Zwiebeln unterrühren.

Die Forellenfilets abwaschen, trocken tupfen und evtl. noch vorhandene Gräten ziehen. Die Forellenfilets mit Salz würzen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite ca. 3-4 Minuten braten.

Dann auf die Fleischseite wenden und nur kurz fertig braten.

Wildkräuter und Kopfsalat unter das Salatdressing mischen.

Fischfilets und Salat auf Tellern anrichten. Mit den Brotwürfeln bestreuen und servieren.

Sören Anders am 14. Juli 2023

# Forellen-Filet mit Fenchel-Orangen-Salat

## Für 4 Personen:

1 Bio-Orange	2 EL Zucker	3 Fenchelknollen
1 Bio-Zitrone	1 TL Fenchelsamen	Salz
4 EL Olivenöl	2 Schalotten	150 g Crème-fraîche
4 Forellenfilets	1 Knoblauchzehe	

Die Orange heiß abwaschen und abtrocknen. Dann die Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen, in feine Streifen schneiden.

Etwas Wasser aufkochen, die Orangenschalenstreifen darin kurz blanchieren, das Wasser wegschütten, die Streifen abtropfen lassen. Und nochmals etwas Wasser aufkochen und die Streifen darin blanchieren, Streifen abtropfen lassen, Wasser wegschütten.

Die Streifen ein weiteres Mal in den Topf geben, mit Wasser bedecken. Zucker zugeben und ca. 10 Minuten kochen.

Den Fenchel waschen, putzen und das Fenchelkraut aufbewahren. Den Fenchel fein schneiden (das funktioniert mit einem Gemüsehobel am einfachsten).

Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Dann etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Beiseite gelegtes Fenchelkraut fein schneiden.

Fenchelsamen mörsern.

Den gehobelten Fenchel mit dem Abrieb und etwas Saft der Zitrone, etwas Salz und gemörsertem Fenchelsamen würzen. 2 EL Olivenöl und das feingeschnittene Fenchelgrün ebenfalls untermischen.

Die Orange mit einem Messer so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet, dann die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden.

Die Schalotten schälen und fein reiben. Mit Crème fraîche, 1 Prise Salz und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Forellenfilets abwaschen, abtrocknen und noch evtl. vorhandene Gräten entfernen. Fischfilets mit Salz würzen.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, eine angedrückte Knoblauchzehe zugeben und die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite ca. 3-4 Minuten braten. Dann auf die Fleischseite wenden und nur kurz fertig braten.

Fenchelsalat auf Teller geben, die Orangenfilets und Orangenschalenstreifen darüber geben. Fischfilet anlegen und je einen Klecks der Schalotten-Crème fraîche dazugeben. Dazu passt frisches Baguette.

Jacqueline Amirfallah am 26. Juli 2023

# Gratinierte Lachs-Schnecken mit Zuckerhut-Salat

## Für 4 Personen

2 EL Pinienkerne	1 Zuckerhutsalat (600 g)	1 Bio-Zitrone
800 g Lachsfilet	Salz	Pfeffer
1 EL weiche Butter	3 Zweige Thymian	1/2 Bund Schnittlauch
1 Knoblauchzehe	80 g Semmelbrösel	120 ml Olivenöl
2 Bio-Orangen	50 ml Weißweinessig	1 EL Honig
1 rote Zwiebel	3 Stiele Blattpetersilie	4 grüne Oliven
2 EL Rosinen		

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dann aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen.

Zuckerhut putzen, in feine Streifen schneiden, dann gut waschen und trocken schleudern.

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

Die Lachsseite unter kaltem Wasser waschen und mit einem sauberen Tuch abtupfen, noch evtl. vorhandene Gräten der Lachsseite zupfen. Dann der Länge nach ca. 1 cm dicke Lachsstreifen schneiden. Die Lachsstreifen salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft säuern.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit einem Pinsel leicht mit Butter bestreichen.

Thymian und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln. Vom Thymian die Blättchen abzupfen, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Knoblauch schälen und fein reiben.

Die Lachsstreifen zu 4 gleich großen Schnecken aufrollen und auf das Backblech legen.

In einer Schüssel die Semmelbrösel mit etwa 1/3 vom Olivenöl, Thymian, Schnittlauch, Salz, Pfeffer und Knoblauch verrühren und die Masse gleichmäßig auf den Lachsschnecken verteilen. Den Backofen auf 240 Grad Oberhitze vorheizen.

Für das Dressing Orangen heiß abbrausen, trocken reiben. Eine der Orangen dick schälen, sodass das Weiße mit entfernt wird. Orange in feine Würfel schneiden. Die andere Orange halbieren und den Saft auspressen.

In einer Schüssel Orangensaft, Orangwürfel, Weißweinessig, Honig und restliches Olivenöl vermischen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

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

Die Oliven fein hacken.

Oliven, Zwiebelstreifen, Petersilie, geröstete Pinienkerne und Rosinen zum Orangendressing geben. Salatstreifen zugeben, alles gut vermengen und mindestens 10 Minuten durchziehen lassen.

Das Backblech mit den Lachsschnecken in den vorgeheizten Backofen schieben. Je nach Dicke des Filets die Lachsschnecken ca. 5-7 Minuten garen.

Vor dem Servieren den Salat nochmals abschmecken.

Zuckerhutsalat in der Tellermitte anrichten. Die gegarten Lachsschnecken vorsichtig mit einem Pfannenwender auf oder neben den Salat heben. Etwas abgeriebene Zitronenschale darüber streuen und genießen.

Daniele Corona am 29. September 2023

## Heringe gebraten mit Dill-Tomaten

### Für 4 Personen:

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

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

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

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

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

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

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

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

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

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

Tarik Rose am 29. August 2023

## Kabeljau in Eihülle mit Schmand-Spinat

### Für 2 Personen Für den Kabeljau:

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

### Für den Spinat:

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

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

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

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

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

Dann Tomatenwürfel, Schmand und Senf unterheben.

Spinat mit Ahornsirup, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

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

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

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

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

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.

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

Tarik Rose am 06. Oktober 2023

# Lachs in Pfefferkruste, Zitronen-Kräuter-Butter, Couscous

## Für 4 Portionen

### Für die Zitronen-Kräuterbutter:

1 Knoblauchzehe	1/2 Bio-Zitrone	3 Stängel Dill
1/2 Bund Schnittlauch	3 Stängel Kerbel	1 TL Salzflöcken
2 EL Parmesan	125 g Butter, weich	

### Für den Couscous:

250 ml Gemüsebrühe	1 Orange	1 rote Chilischote
250 g Instant-Couscous	200 g Tomaten	2 Lauchzwiebeln
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Lachs:

2 EL schwarzer Pfeffer	4 Lachsfilets (à ca. 125 g)	Salz
Kresse		

Für die Butter Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Dill, Schnittlauch und Kerbel abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Knoblauch, Salz, Zitronenschale und Parmesan in einen Mixer geben und pürieren.

Butter und Kräuter gründlich unterrühren.

Die Kräuterbutter zu einer dicken Rolle formen, in Pergamentpapier (Butterbrotpapier) wickeln und im Gefrierschrank 30 Minuten fest werden lassen.

Für den Couscous Gemüsebrühe aufkochen. Von der Orange den Saft auspressen.

Chilischote putzen, waschen, entkernen und fein schneiden.

Couscous in eine Schüssel geben, mit Brühe, Orangensaft und fein geschnittenem Chili mischen und gründlich verrühren.

Couscous etwas ziehen und quellen lassen.

In der Zwischenzeit Tomaten und Lauchzwiebeln putzen, waschen, trocken tupfen und klein schneiden.

Gequollenen Couscous mit einer Gabel vorsichtig auflockern.

Gemüse unter den Couscous mischen. Couscous mit Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Lachs den Pfeffer auf einem Teller verteilen.

Lachsfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und mit beiden Seiten fest in den Pfeffer drücken, so dass die Filets damit gleichmäßig bedeckt sind.

Die Grillfunktion des Backofens auf mittlere Temperatur vorheizen oder eine Grillpfanne aufheizen.

Lachsfilets unter dem heißen Grill oder in der Pfanne unter Wenden je nach gewünschtem Gargrad 5-7 Minuten garen. Mit Salz würzen.

Kräuterbutter in dicke Scheiben schneiden.

Kresse abbrausen und trocken schütteln.

Lachsfilets auf Teller verteilen. Zitronen-Kräuterbutter in dicke Scheiben schneiden und auf dem Lachs anrichten. Lachs mit Kresse garnieren. Couscous dazu reichen.

Kevin von Holt am 22. August 2023

# Lachs-Päckchen mit scharfer Erdnuss-Soße und Brokkoli

## Für 4 Personen

2 rote Paprikaschoten	1 rote Chilischote	4 Lauchzwiebeln
10 g frischer Ingwer	1 Bio-Zitrone	50 g Erdnussmus
4 EL heller Balsamico	1 EL Honig	80 ml Gemüsebrühe
4 Lachsfilets ohne Haut	Salz	600 g Brokkoli
2 EL Olivenöl	1 Prise Muskatnuss	50 g Erdnusskerne

## Zusätzlich:

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

Paprika waschen, entkernen und fein würfeln.

Chili waschen, entkernen und fein schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Ingwer schälen und fein reiben.

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

Erdnussmus mit Balsamico, Honig und lauwarmer Gemüsebrühe glattrühren. Chili, Ingwer, Zitronenabrieb und -saft zugeben und zu einer Sauce verrühren.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Backpapier pro Portion in etwa 30 x 35 cm große Rechtecke schneiden.

Auf jeder Lage Backpapier mittig etwas Paprika und Lauchzwiebeln verteilen. Lachsfilets kalt abrausen, trocken tupfen und jeweils ein Filet auf das Gemüse setzen, nur leicht salzen und mit etwas Erdnusssauce beträufeln.

Das Backpapier zu einem Päckchen falten und die Enden fest verschließen.

Die Päckchen auf ein Backblech setzen. Im heißen Backofen ca. 25 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Brokkoli putzen, in gleichmäßige Röschen zerteilen und waschen.

Brokkoliröschen tropfnass in einen Topf geben, etwas Salz und etwa eine halbe Tasse Wasser hinzufügen, den Deckel auflegen, aufkochen und den Brokkoli ca. 3 Minuten bissfest dünsten.

Olivenöl über den Brokkoli darüber träufeln und mit Muskat abschmecken.

Die Päckchen aus dem Ofen nehmen, öffnen und den Fisch mit Erdnüssen bestreuen, auf Teller geben und den Brokkoli dazu servieren.

Christian Henze am 14. November 2023



## Pasta mit Saibling und Haselnuss-Pesto

### Für 4 Personen:

50 g Haselnüsse, geschält	50 g Kürbiskerne, geschält	80 g Parmesan am Stück
1 Bund Basilikum	1 Chilischote	2 Knoblauchzehen
1 Bio-Zitrone	120 ml Pflanzenöl	50 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	350 g Pasta
2 geräuch. Saibling-Filets		

Die Haselnüsse und Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett auf dem Herd ca. 5 Minuten goldbraun rösten (oder auf einem Backblech im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen). Dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Den Parmesan fein reiben. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Chilischote abwaschen, der Länge nach halbieren, die Kerne ausstreichen. Chilihälften grob schneiden. Knoblauch schälen.

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

Für das Pesto die abgekühlten Kürbiskerne und Haselnüsse mit Knoblauch, Chili, Pflanzenöl, Olivenöl, Basilikumblättern, Parmesan, Zitronenschale und -saft in einen Mixer geben und fein pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen, dann die Pasta darin bissfest kochen.

Während die Pasta kocht, die Fischfilets auf einen Teller geben und ca. 10 Minuten im Backofen bei 120 Grad (Ober- und Unterhitze) erwärmen.

Die bissfest gekochte Pasta abgießen, dabei etwa 100 ml Kochwasser auffangen.

Eine Pfanne erhitzen, Pasta und aufgefangenes Kochwasser hineingeben und mit reichlich Pesto in der Pfanne kurz heiß schwenken.

Warme Fischfilets in mundgerechte Stücke teilen.

Die Pasta auf Teller geben, Fischfilets anlegen und alles anrichten.

Felicitas Then am 31. Juli 2023

# Saibling mit Kresse-Soße und Pilz-Nudel-Salat

## Für 4 Personen

### Für den Pilz-Nudelsalat:

300 g kleine Nudeln	Salz	300 g gemischte Pilze
2 Schalotten	2 EL Pflanzenöl	Pfeffer
5 EL heller Balsam-Essig	1 EL flüssiger Honig	10 EL Olivenöl

### Für den Fisch:

600 g Saibling-Filet	Salz	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	4 Stiele Thymian, frisch	3 Stiele Rosmarin, frisch
2 TL Butter	80 ml Weißwein	

### Für den Kresseschaum:

300 ml Fischfond	150 ml Sahne	100 g Brunnenkresse
Salz	Pfeffer	

### Außerdem:

Backpapier

Für den Salat Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

Nudeln abgießen, kurz kalt abschrecken, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

Die Pilze putzen und je nach Größe eventuell kleiner oder in Scheiben schneiden.

Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden.

Öl zum Braten in einer großen Pfanne erhitzen. Die Pilze darin unter Wenden kräftig anbraten.

Schalottenwürfel hinzugeben und kurz braten. Die Pilze mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Nudeln geben.

Für das Dressing Essig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Das Olivenöl mit einem Mixstab untermixen. Dressing über die Nudel-Pilzmischung geben, alles vorsichtig vermischen. Zugedeckt mindestens 3 Stunden ziehen lassen. Dann Salat noch einmal abschmecken; sollte er zu trocken sein, ca. 60 ml heiße Gemüsebrühe untermischen.

Zum Servieren den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Saiblingsfilet kalt abspülen, trocken tupfen und in 4 Portionsstücke teilen.

4 Stücke Back- oder Pergamentpapier vorbereiten. Filetstücke mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Pergament verteilen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Kräuter abbrausen, trocken schütteln.

Knoblauch, Kräuter und Butter auf den Filets verteilen. Je etwa 1 El Weißwein überträufeln.

Papier zu jeweils auslaufsicheren Päckchen falten, verschließen und auf einem Backblech verteilen.

Saiblingsfilet im heißen Backofen etwa 15 Minuten garen.

Währenddessen für den Kresseschaum Fischfond und Sahne in einen Topf geben, aufkochen und offen etwa um die Hälfte einkochen (reduzieren).

Kresse verlesen, waschen und trocken schleudern. Ggf. grobe Stiele entfernen.

Fondmischung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Kresse in einen Standmixer geben und gründlich durchmixen (oder mit dem Pürrierstab im Topf mixen). Kresseschaum abschmecken.

Nudel-Pilz-Salat nochmals mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Essig abschmecken.

Fischpäckchen aus dem Ofen nehmen, öffnen. Saiblingsfilet nach Belieben im Pergament auf Teller verteilen. Nudel-Pilz-Salat und Kresseschaum dazu reichen.

Kevin von Holt am 10. Oktober 2023

# Winterkabeljau, Schwarzwurzel-Nudeln, Kartoffel-Püree

## Für 4 Personen

### Für Püree und Gemüse:

800 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	1 Spritzer Essig
8 Schwarzwurzeln	4 EL Butter	Pfeffer
1 Bund Dill	1 Bund Schnittlauch	3 Stängel glatte Petersilie
200 ml Milch		

### Für Fisch und Sauce:

4 Schalotten	5 EL Butter	20 ml trockener Wermut
500 ml Fischfond	2 Knoblauchzehen	1 Lorbeerblatt
800 g Winterkabeljau	Salz	2 EL Crème-fraîche
50 g Forellenkaviar		

### Balsamico-Perlen:

500 ml Rapsöl	200 ml Balsamico-Essig	Salz
Zucker	3 g Agar Agar	

Kartoffeln schälen, waschen und mit Wasser bedeckt in einen Topf geben. Etwas Salz zufügen, aufkochen und die Kartoffeln weich garen (sie sollten aber nicht zerfallen).

Für die Schwarzwurzeln eine große Schüssel mit kaltem Wasser und einem Spritzer Essig bereitstellen. Die Schwarzwurzeln schälen und direkt in Essigwasser legen.

Für die Sauce inzwischen Schalotten abziehen und fein schneiden.

1 EL Butter in einem Topf schmelzen. Die Schalottenwürfel darin farblos andünsten.

Schalotten mit Wermut ablöschen und die Flüssigkeit einkochen (wer keinen Alkohol verwenden möchte, lässt diesen Zubereitungsschritt einfach aus).

Dann Fischfond angießen. 1 Knoblauchzehe abziehen, andrücken und mit dem Lorbeerblatt zum Fond geben. Die Flüssigkeit offen bei mittlerer Hitze mindestens um die Hälfte einkochen.

Fischfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in Portionsstücke schneiden.

Die Schwarzwurzeln aus dem Essigwasser herausnehmen, trocken tupfen und mit einem Sparschäler längs in feine Streifen schneiden.

2 EL Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schwarzwurzel-Streifen darin einige Minuten, aber mit noch leichtem Biss, dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Püree Dill, Schnittlauch und Petersilie waschen, trocken schütteln. Von den Kräutern einige Spitzen für die Dekoration abzupfen und beiseitelegen.

Restliche Kräuter und Milch pürieren.

Die gegarten Kartoffeln abgießen, gut abdampfen lassen und durch eine Presse drücken.

Kräutermilch und 2 EL Butter zugeben und alles einem grünen Püree verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Fisch den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Fischfiletstücke mit Salz würzen. Übrige Knoblauchzehe abziehen und andrücken.

2 EL Butter in einer ofengeeigneten Pfanne erhitzen. Knoblauch zugeben. Die Fischstücke in der Knoblauchbutter rundherum goldbraun anbraten.

Dann in der Pfanne in den heißen Backofen geben und bei 70 Grad ca. 5 Minuten fertig garen. In der Zwischenzeit Lorbeer und Knoblauch aus dem eingekochten Fond entfernen.

Crème fraîche zum Fond geben und alles pürieren. Dann nach und nach 2 EL Butter in kleinen Stückchen unter die Sauce mixen, sodass sie etwas sämig wird (nicht mehr kochen lassen!).

Forellenkaviar und nach Belieben Balsamico-Perlen (siehe Extra-Rezept-Tipp unten) zur Sauce geben.

Fischstücke, Kräuter-Püree und Schwarzwurzeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit übrigen Kräutern garnieren und servieren. Die Sauce dazu reichen.

**Balsamico-Perlen:**

Öl in eine flache Gefrierschüssel geben und 2-3 Stunden einfrieren.

Balsamico-Essig in einem Topf aufkochen und mit etwas Salz und Zucker abschmecken.

Agar-Agar einrühren und mindestens 1 Minute köcheln lassen. Etwas abkühlen lassen.

Essig-Mischung in eine kleine Spritzflasche füllen. Das Öl aus dem Tiefkühler nehmen.

Mithilfe der Spritzflasche kleine Tropfen der Essigmischung in das eiskalte Öl tropfen, so entstehen daraus Balsamico-Perlen.

Jacqueline Amirfallah am 20. Dezember 2023

# Zitronen-Lachs-Filet mit Kartoffel-Salat

## Für 4 Personen:

### Für den Kartoffelsalat:

1 kg Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	1 Zwiebel
125 ml Gemüsebrühe	40 ml Branntweinessig	1 TL Senf
1 Prise Zucker	Pfeffer	4 EL Pflanzenöl
0,5 Salatgurke	1 Bund Dill	200 g Natur-Joghurt

### Für den Lachs:

1 Zitrone	4 Lachsfilets (à 150 g)	Salz
Pfeffer	1 EL milder Honig	1 EL milder Senf
3 EL Sojasauce		

Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln gründlich abbürsten und waschen. In leicht gesalzenem Wasser zugedeckt 20- 30 Minuten garen.

Kartoffeln abgießen und etwas ausdampfen lassen. Dann die Kartoffeln noch heiß pellen.

Die Zwiebel abziehen und fein schneiden.

Brühe und Zwiebelwürfel in einem Topf einmal kurz aufkochen. Essig, Senf, etwas Salz, Zucker und Pfeffer zugeben und die Mischung würzig abschmecken.

Kartoffeln in Scheiben schneiden, in eine Salatschüssel geben. Marinadenmix darüber gießen. Öl zugeben und alles vorsichtig verrühren. Zugedeckt etwa 20 Minuten ziehen und abkühlen lassen.

Gurke waschen, putzen und in Würfel schneiden.

Dill abbrausen, trocken schütteln und, bis auf 2 Stiele, grob hacken.

Joghurt unter die marinierten Kartoffeln mischen. Gurkenstücke und Dill unterheben. Kartoffelsalat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Inzwischen für den Lachs Zitrone heiß waschen, trockenreiben und etwas Schale fein abreiben. Zitrone in Scheiben schneiden. Von einer Scheibe den Saft auspressen.

Lachs kurz kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen.

Eine beschichtete Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen. Die Lachsfilets einlegen und bei mittlerer Hitze braten.

Honig, Senf, Sojasauce und 1 Spritzer Zitronensaft in einen Topf geben, gründlich verrühren und bei mittlerer Hitze ein paar Minuten köcheln lassen.

Filetstücke in der Pfanne wenden, Zitronenscheiben mit in die Pfanne geben. Lachs mit der Honig-Sojasaucen-Mischung beträufeln und alles vorsichtig durchschwenken. Pfanne von der Kochstelle ziehen und den Lachs noch kurz nachgaren lassen.

Kartoffelsalat vor dem Anrichten nochmals abschmecken. Salat und Zitronen-Honig-Lachs anrichten. Restlichen Dill überstreuen und servieren.

Sören Anders am 18. August 2023

## Zitronen-Ravioli mit Ricotta und Spinat

### Für 4 Personen

#### Für den Nudelteig:

200 g Weizenmehl (405)	100 g Semola	1 Prise Salz
3 Eier	2 EL Wasser	1 EL Olivenöl

#### Für Spinat und Füllung:

400 g Spinat	1 Zwiebel	2 Bio-Zitronen
1 TL Fenchelsamen	150 g Ricotta	Salz
2 EL Butter	1 Prise Muskat	

#### Für die Forelle:

400 g Forellenfilet	Salz	2 EL Pflanzenöl
1 Knoblauchzehe		

Für den Nudelteig Mehl und Grieß mischen. Salz, die Eier, Wasser und das Öl zugeben und alles zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten. Falls der Teig zu fest wird, noch ca. 1-2 EL Wasser zugeben.

Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden Für die Füllung die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Fenchelsamen im Mörser zerstoßen.

Ricotta mit Fenchelsamen, abgeriebener Zitronenschale und -saft mischen und etwas Salz abschmecken.

Den Nudelteig mit der Nudelmaschine oder dem Nudelholz in dünne Bahnen ausrollen, jeweils 1 TL Füllung mit etwas Abstand auf die Nudelbahn setzen, die Teigränder mit Wasser einpinseln, den Teig überklappen und Ravioli ausschneiden.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Ravioli darin garen. Anschließend herausnehmen und abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskat würzen. Spinat auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Fischfilet abwaschen, trocken tupfen, in Portionsstücke schneiden und leicht salzen.

In einer Pfanne das Bratöl erhitzen, die angedrückte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben. Fischfilets im heißen Öl von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten braten.

Spinat, Ravioli und evtl. gebratenes Fischfilet anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 25. Oktober 2023

# Geflügel

# Caesar Salad mit gebratener Hähnchen-Brust

## Für 4 Personen:

2 Zweige Thymian	2 Hähnchenbrustfilets	Salz
Pfeffer	1 EL Pflanzenöl	3 EL Butter
2 Römersalat-Herzen	80 g Baguette	50 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe	100 g Parmesan	100 g Mayonnaise
1 EL Naturjoghurt	1 Sardellenfilet	1 EL Kapern
20 ml Weißweinessig	Worcestershiresauce	1 Prise Zucker
8 Kirschtomaten		

Den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 120 Grad) vorheizen.

Thymianzweige abbrausen und trocken schütteln.

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern.

In einer backofengeeigneten Pfanne das Öl erhitzen. Hähnchenbrustfilets darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dann die Thymianzweige und 1 TL Butter zugeben und alles im vorgeheizten Ofen ca. 8-10 Minuten gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Salat putzen, waschen und trockenschleudern, nach Belieben in 1-2 cm breite Streifen schneiden, in eine Schüssel geben und mit einem feuchten Tuch abdecken.

Das Weißbrot in Würfel schneiden.

In einer Pfanne die restliche Butter schmelzen und die Brotwürfel darin knusprig braten, dann auf Küchenpapier geben und das Fett etwas abtropfen lassen.

Für das Dressing Gemüsebrühe in einem Topf leicht erhitzen. Knoblauch schälen und grob schneiden, Parmesan reiben.

Den Topf vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab Knoblauch und 2/3 vom Parmesan unter die Brühe mixen.

Dann Mayonnaise, Joghurt, Sardellenfilet, Kapern, Essig, etwas Pfeffer, Worcestershiresauce zugeben und kurz pürieren. Die Sauce mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken.

Die Tomaten waschen, abtrocknen und halbieren.

Die Salatblätter mit der Sauce vermischen und in tiefen Salattellern anrichten.

Gegarte Hähnchenbrustfilets in Tranchen aufschneiden, auf dem Salat anrichten. Mit Tomatenhälften und Brotwürfeln garnieren, restlichen Parmesan überstreuen und alles servieren.

Rainer Klutsch am 09. August 2023



# Gebratene Enten-Brust, rote Zwiebeln und Klößchen

## Für 4 Personen

### Für die Klößchen:

800 g Kartoffeln, mehlig.	Salz	6 Backpflaumen
3 Stängel Majoran	3 EL Pistazienkerne	3 EL Kartoffelstärke
2 Eigelbe	1 Prise Muskatnuss	

### Für Fleisch und Gemüse:

4 Entenbrüste mit Haut	3 Stängel Majoran	Salz
2 TL Honig	4 rote Zwiebeln	1 Lorbeerblatt
1 Prise Zucker	1/2 Stange Lauch	2 EL Butter
50 g Sahne	Pfeffer	1 Prise Kardamom

Die Kartoffeln schälen, halbieren, in einem Topf mit Salzwasser weich kochen (30 Minuten).

Die Backpflaumen in einer Schüssel mit etwas Wasser einweichen.

Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Pistazien im Cutter fein zermahlen und in einen tiefen Teller geben.

Die Entenbrüste auf der Fleischseite von Silberhaut, Fett und Sehnen befreien. Die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden, dabei jedoch nicht ins Fleisch schneiden. Mit der Hautseite nach unten in die fettlose Pfanne legen und braten, bis das Fett aus der Haut ausgetreten ist und die Haut Farbe angenommen hat.

In der Zwischenzeit die weich gekochten Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen und noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken. Locker auf einem mit 1 TL Stärke bemehlten Backbrett (oder in einer großen Schüssel) verteilen.

Eigelbe, Majoranblättchen, 2 EL Kartoffelstärke, eine gute Prise Salz und etwas Muskatnuss auf die noch warme Kartoffel-Masse geben und alles rasch zu einem Teig vermengen, dabei nicht zu stark kneten.

Tipp: Falls der Teig zu trocken und spröde ist, noch 1 EL weiche Butter unterarbeiten. Wenn er zu feucht ist, noch ca. 1 EL Kartoffelstärke untermischen.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen.

Die Backpflaumen abbeißen und halbieren.

Aus dem Teig Klößchen formen, jeweils 1/2 Backpflaume eindrücken und den Kartoffelteig nochmals rund nachformen.

Die Klößchen im siedenden Salzwasser garen. Sobald sie an die Wasseroberfläche steigen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Für das Fleisch den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Majoranstängel abbrausen und trocken schütteln.

Das ausgetretene Entenfett aus der Pfanne in eine weitere, tiefe Pfanne schütten und diese zunächst beiseite stellen.

Die Brüste in der Fleischpfanne wenden, salzen und kurz von der Fleischseite Farbe annehmen lassen. Majoranzweige mit in die Pfanne geben und etwas Honig auf die Entenhaut geben, Entenbrüste ca. 7-10 Minuten im vorgeheizten Backofen fertig garen.

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

Das Entenfett in der tiefen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Lorbeerblatt zugeben und mit Salz und einer Prise Zucker würzen, die Zwiebeln ca. 6 Minuten bei kleiner Flamme schmoren.

In der Zwischenzeit Lauch putzen, gut waschen und längs in ca. 6 cm lange, feine Streifen schneiden. Lauchstreifen zu den Zwiebeln in der Pfanne geben und noch ein paar Minuten mit-schmoren.

Die Pfanne mit der Entenbrust aus dem Ofen nehmen, die Entenbrust herausnehmen.

Butter und Sahne in die Pfanne zum Bratensatz geben, aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Kardamom abschmecken.

Die Klößchen nochmal kurz im siedenden Salzwasser erwärmen, herausnehmen, abtropfen und in den gemahlene Pistazien wälzen.

Die Entenbrüste mit den geschmorten Zwiebeln auf Tellern anrichten, etwas gelösten Bratensatz angießen und die Klößchen dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 15. November 2023

## Hähnchen-Brust mit Spaghetti-Speck-Gratin

### Für 4 Personen

2 Hähnchenbrustfilets (300 g)	100 g Champignons	1 Zwiebel
80 g Pancetta	Salz	400 g Spaghetti
2 EL neutrales Pflanzenöl	150 ml Weißwein	250 g Sahne
Pfeffer	150 g Parmesan	2 EL Butter
125 g Mozzarella		

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.

Die Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Den Pancetta ebenfalls fein würfeln.

In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und gut salzen.

Die Spaghetti darin bissfest kochen.

In der Zwischenzeit das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischwürfel kräftig darin anbraten.

Die Pilze, die Zwiebel und den Speck zugeben und ebenfalls gut anbraten.

Anschließend mit dem Wein ablöschen und diesen etwas einkochen.

Dann mit der Sahne aufgießen. Alles zusammen aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwischendurch die bissfest gekochten Spaghetti abgießen und gut abtropfen lassen.

Parmesan fein reiben.

Eine Auflaufform dünn mit Butter ausfetten.

Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen.

Die Spaghetti in die Sauce mischen und ca. 100 g geriebenen Parmesan unterrühren. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles in die vorbereitete Auflaufform geben.

Mozzarella in Stückchen zerpfeifen und mit dem restlichen Parmesan über das Gratin streuen.

Rest Butter in Flöckchen daraufsetzen.

Gratin 10 Minuten im heißen Backofen gratinieren.

Form aus dem Ofen nehmen, Gratin anrichten.

Christian Henze am 31. August 2023

# Hähnchen-Brust-Filet mit Zucchini-Spaghetti

## Für 4 Personen

### Für den Joghurt-Dip:

2 Knoblauchzehen	1 EL Olivenöl	300 g Naturjoghurt
1 Bund Kräuter	1/2 Bio-Zitrone	Salz, Pfeffer

### Für die Hähnchenbrust:

3 Stängel glatte Petersilie	4 Hähnchenbrustfilets	Salz
Pfeffer	2 EL Butterschmalz	

### Für die Zucchini:

600 g Zucchini	1 Schalotte	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	1 Prise Zucker

3 Stängel Basilikum

### Außerdem:

Gemüse-Spiralschneider

### Für den Joghurt-Dip:

Knoblauch schälen, fein hacken oder durchpressen. Knoblauch und Olivenöl zum Joghurt geben und glattrühren.

Die Kräuter abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

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

Kräuter unter den Joghurt mischen, mit etwas Zitronenabrieb, einem Spritzer Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer würzen und bis zum Servieren kaltstellen.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

### Für die Hähnchenbrust:

Petersilie abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Haut der Hähnchenbrüste vorsichtig etwas anheben und jeweils einige Blättchen Petersilie auf das Fleisch legen, dann mit Salz und Pfeffer würzen und die Haut wieder über die Kräuter legen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Hähnchenbrüste darin von jeder Seite ca.

2 Minuten anbraten, dann in eine Auflaufform legen, das Bratfett aus der Pfanne angießen.

Die Pfanne für die weitere Zubereitung der Zucchini zur Seite stellen.

Fleisch im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten fertig garen.

### Für die Zucchini:

Zucchini waschen, abtrocknen und mit einem Spiralschneider in feine nudelartige Streifen schneiden oder mit einem Sparschäler der Länge nach zu dünnen Gemüsenudeln schälen.

Schalotte schälen, fein schneiden.

In der Pfanne Butter erhitzen, die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Zucchininudeln zugeben und zugedeckt anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

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

Die Hähnchenbrustfilets in Scheiben schneiden. Zucchininudeln auf Teller geben, Fleischscheiben anlegen und je einen Klecks Joghurt-Dip dazu geben.

Martin Gehrlein am 24. August 2023

## Hähnchen-Keule mit Zwetschgen-Soße

### Für 4 Personen

250 g getrock., kl. weiße Bohnen	2 Zweige Thymian	4 Hähnchenkeulen
2 rote Zwiebel	3 EL Pflanzenöl	Salz
5 Trockenpflaumen	300 ml Hühnerbrühe	8 Zwetschgen
Zucker	Pfeffer	1 Brokkoli (ca. 400 g)
2 EL Olivenöl		

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Eingeweichte Bohnen abgießen und in einen großen Topf geben. Soviel Wasser angießen, dass die Bohnen etwa 2 cm hoch mit Wasser bedeckt sind. Alles aufkochen.

Thymianzweige abbrausen, zu den Bohnen geben. Die Bohnen ca. 1 Stunde leicht köchelnd garen.

In der Zwischenzeit von den Hähnchenkeulen die Haut abziehen. Fleisch gründlich kalt waschen und trocken tupfen. Die Keulen im Gelenk durchtrennen und so in Ober- und Unterkeulen teilen. Die Zwiebeln schälen und würfeln.

In einem Schmortopf 2/3 vom Öl erhitzen. Das Fleisch mit Salz würzen und im Schmortopf rundherum goldbraun anbraten. Die Zwiebeln zugeben, kurz mitbraten lassen.

Dann die Trockenpflaumen zugeben, die Hühnerbrühe angießen, aufkochen und dann zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 40 Minuten schmoren, bis das Fleisch weich ist.

In der Zwischenzeit die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen.

In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen. Die Zwetschgen darin anbraten. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze weich schmoren.

Brokkoli waschen, putzen und in Röschen schneiden, dabei die Strünke dran lassen.

Die weich geschmorten Hühnerkeulen aus dem Topf nehmen, nach Wunsch vom Knochen auflösen.

Geschmorte Zwetschgen unter den Schmorsud mischen und diesen abschmecken.

Brokkoli in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten kochen, dann abtropfen lassen.

Die weich gekochten Bohnen abgießen und abtropfen, die Thymianzweige entfernen.

Die Bohnen im Mixer sehr fein pürieren, Olivenöl untermischen und mit Salz abschmecken.

Hähnchenfleisch, Sauce, Bohnenpüree und Brokkoli anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 30. August 2023

# Hähnchen-Keulen mit Ofengemüse

## Für 4 Personen:

### Für Hähnchen und Gemüse:

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

### Für das Pesto:

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

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

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

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

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

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

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

Die Zwiebeln schälen und vierteln, Knoblauch schälen und halbieren.

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

Einen Bräter erhitzen, die Hähnchenkeulen darin rundum scharf anbraten.

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

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

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

Für das Pesto Käse fein reiben.

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

Rucola verlesen, waschen und trockenschleudern, grobe Stiele entfernen.

Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben.

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

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

Von den abgekühlten Paprika die Schale abziehen.

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

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

Gemüse und Hähnchenkeulen anrichten, etwas Pesto darüber träufeln.

Tarik Rose am 21. Juli 2023

# Hähnchen-Nuss-Schnitzel mit Sommerwiesen-Risotto

## Für 4 Personen:

### Für das Haselnusshuhn:

2 Hähnchenkeulen	1 doppeltes Hähnchenbrustfilet	Salz
Pfeffer	50 g gemahlene Haselnüsse	50 g Mie de Pain
2 Eier	Mehl	2 EL Butter

### Für den Risotto:

1 Schalotte	50 g Butter	300 g Risottoreis
100 ml trockener Weißwein	1 l heiße Geflügelbrühe	50 g geriebener Parmesan
2 Bund Sommerkräuter		

Das Fleisch vorbereiten, dafür die Haut abziehen und die Knochen aus dem Fleisch lösen.

Keulenfleisch jeweils in etwa 23 Stücke teilen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Haselnüsse und Mie de Pain auf einem großen Teller vermischen.

Auf einem weiteren Teller die Eier verquirlen.

Mehl auf einen dritten Teller geben.

Die Fleischstücke portionsweise zunächst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen.

Fleisch dann durch das Ei ziehen, etwas abtropfen lassen.

Hähnchenstücke zuletzt in der Haselnussmischung wenden und rundum panieren.

Butter in einer Pfanne erhitzen.

Die Hähnchenstücke darin unter Wenden goldbraun braten.

Inzwischen den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Fleisch aus der Pfanne nehmen und in einer flachen Auflaufform im vorgeheizten Backofen je nach Größe 10-15 Minuten fertig garen.

Währenddessen für den Risotto die Schalotten schälen und fein würfeln.

Etwas Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalottenwürfel darin andünsten.

Den Reis zugeben und kurz mit andünsten. Weißwein angießen und die Flüssigkeit unter Rühren fast vollständig einkochen lassen.

Dann nach und nach jeweils eine Kelle Brühe zugießen und unter Rühren köcheln lassen, bis der Reis die Brühe ganz aufgesogen hat und der Risotto mit noch leichtem Biss gegart ist.

Inzwischen die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Kräuter fein schneiden.

Restliche Butter und Parmesan unter den Risotto rühren. Dann Kräuter unterrühren. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Risotto und Haselnuss-Hähnchen anrichten.

Kevin von Holt am 25. Juli 2023

# Ofen-Hähnchen mit Spitzkohl-Pilz-Bouillon

## Für 4 Personen

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

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen.

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

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

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

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

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

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

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

Inzwischen Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

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

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

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

Die Hähnchenteile aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.

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

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

Tarik Rose am 24. November 2023

# Rotkohl-Ecken, Spekulatius-Würzbutter, Hähnchen-Schenkel

## Für 4 Personen

### Für das Gemüse:

1 kleiner Rotkohl (800 g)	4 EL Butter	2 EL brauner Zucker
Spekulatius-Gewürzmischung	Salz	Pfeffer

### Für die Hähnchenkeulen:

8 Hähnchenunterkeulen	2 Zweige Thymian	3 EL Weizenmehl, Type 405
2 Eier	4 EL Panko	Salz
Pfeffer	250 ml Pflanzenöl	

### Für den Dip:

10 g frischer Ingwer	100 g Crème-fraîche	100 g griech. Joghurt (10%)
2 EL Mango-Chutney	1 EL Feigensenf	Salz
Pfeffer	1 TL Orangen-Abrieb	

Den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen, den Strunk gerade abschneiden. Dann den Kohl längs halbieren, abwaschen, abtrocknen und in etwa 3 cm dicke Spalten schneiden, dabei darauf achten, dass sie nicht auseinanderfallen.

Die Rotkohlecken nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.

Die Butter in einem Topf schmelzen. Topf vom Herd ziehen und Zucker, SpekulatiusGewürzmischung, 1 Prise Salz und etwas Pfeffer unterrühren.

Die Rotkohlecken beidseitig mit der Spekulatiusbutter bepinseln und im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten rösten, dabei nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.

In der Zwischenzeit die Keulchen waschen, trocken tupfen und die Haut entfernen.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Thymian und Mehl in einem tiefen Teller mischen. In einem weiteren tiefen Teller die Eier verquirlen und in einen dritten tiefen Teller das Pankomehl geben.

Die Keulchen mit Salz und Pfeffer würzen, dann zunächst im Thymian- Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und zuletzt im Pankomehl wenden.

In einer tiefen Pfanne (oder einem Topf) das Bratöl erhitzen und die Hähnchenschenkel darin rundherum ca. 8 Minuten goldbraun braten. Dann aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die entfetteten Hähnchenschenkel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Den Backofen auf 180 Grad herunterschalten, das Blech unter dem Blech mit dem Rotkohl in den Ofen geben und die Keulchen noch ca. 15 Minuten fertig garen.

Für den Dip Ingwer schälen und fein reiben.

Crème fraîche, Joghurt, Mango-Chutney, geriebenen Ingwer und Feigensenf verrühren.

Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit abgeriebener Orangenschale verfeinern.

Die gerösteten Rotkohlecken und Hähnchenkeulen auf Tellern anrichten. Den Dip dazu reichen.

Christian Henze am 07. Dezember 2023



# Sommer-Rollen mit Erdnuss-Soße

## Für die Rollen:

2 Knoblauchzehen	30 g Ingwer (frisch)	1 Chilischote
1 Limette	50 ml Sojasauce	50 ml Bier (Pils)
2 EL Honig	2 EL Tomatenketchup	350 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Pflanzenöl	50 g Glasnudeln	Salz
30 g heller Sesam	1 Karotte	1/2 Salatgurke
1/2 Eisbergsalat	3 Stängel Koriander	12 Reispapier-Blätter

## Für die Erdnuss-Sauce:

100 g Erdnüsse, geschält	1/2 Chilischote	1/2 Limette
300 ml Kokosmilch	200 g Erdnussbutter	2 EL Honig
2 EL Currypaste	30 ml Sojasauce	

Für die Rollen Knoblauch und Ingwer schälen und fein schneiden.

Chilischote abwaschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und die Chili fein schneiden.

Von der Limette den Saft auspressen.

4. Knoblauch, Ingwer und Chili in einen Topf geben und kurz anschwitzen, dann die Hälfte vom Limettensaft, Sojasauce, Bier, Honig und Ketchup zugeben und einmal aufkochen lassen. Den Topf zur Seite ziehen und die Marinade etwas abkühlen lassen.

Hähnchenbrustfilet kalt waschen, trocken tupfen und in gleich große Stücke (ca. 3 cm) schneiden. In einen tiefen Teller geben, die abgekühlte Marinade durch ein Sieb darüber gießen. Zugedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde in der Marinade ziehen lassen (kann aber bis zu 10 Stunden ziehen).

In der Zwischenzeit für die Sauce die Erdnüsse in einem Cutter fein mahlen.

Chilischote waschen, die Kerne entfernen und Chili fein schneiden.

Von der Limette den Saft auspressen.

Kokosmilch, Erdnussbutter, gemahlene Erdnüsse, Chili, Limettensaft, Honig, Currypaste und Sojasauce in einen Topf geben, alles unter Rühren aufkochen lassen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen.

Fleischstücke aus der Marinade nehmen, etwas trocken tupfen.

In einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und die Fleischstücke darin unter Wenden durchbraten.

Die Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen, dann abtropfen lassen.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Karotte waschen, schälen und fein hobeln.

Die Gurke waschen, der Länge nach halbieren und die Kerne austreichen. Dann Gurke fein hobeln.

Den Eisbergsalat putzen, waschen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden. Mit restlichem Limettensaft beträufeln.

Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Reispapierblätter einzeln nur kurz durch lauwarmes Wasser zu ziehen, und auf ein Küchentuch legen und trocken tupfen.

Nudeln, Salat, Karotte, Gurke, Sesam, Korianderblätter und gebratenes Hähnchenfleisch in einer Schüssel vermischen. Und jeweils etwas davon auf ein Reisblatt geben. Die Seiten des Reisblatts etwas über die Füllung klappen, Reispapier vorsichtig nicht zu fest aufrollen.

Die Rollen auf Teller verteilen und die Sauce dazu reichen.

Antonina Müller am 15. August 2023

# Tagliatelle mit Entenkeulen-Ragout und Orange

## Für 4 Personen

4 Entenkeulen (à 300 g)	2 Zwiebeln	1 Möhre
150 g Knollensellerie	1 EL Butterschmalz	1 EL Tomatenmark
500 ml trockener Rotwein	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
2 Lorbeerblätter	1 Sternanis	Salz
Pfeffer	500 ml Geflügelbrühe	2 Orangen
2 TL Rohrzucker	4 getrock. Pflaumen	1 TL Speisestärke
400 g Tagliatelle	80 g Parmesan im Stück	

Entenkeulen abbrausen und gründlich trocken tupfen.

Zwiebeln schälen. Möhre und Knollensellerie putzen und schälen. Zwiebel, Möhre und Sellerie in Würfel schneiden.

Butterschmalz in einem weiten ofenfesten Topf erhitzen. Die Entenkeulen darin, ggf. in Portionen, goldbraun anbraten. Keulen dann aus dem Topf nehmen, beiseitestellen.

Möhren-, Zwiebel und Selleriewürfel im Bratfett der Keulen unter Wenden anbraten.

Tomatenmark zum Gemüse geben und alles unter weiterem Rühren anrösten.

Mit Rotwein ablöschen, aufkochen und kräftig einkochen lassen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Kräuterzweige mit Lorbeerblättern und Sternanis in den Fond geben. Mit Salz und Pfeffer würzen Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Entenkeulen leicht mit Salz und Pfeffer würzen, in den Fond geben und so viel Brühe angießen, dass sie gerade mit Flüssigkeit bedeckt sind. Topf schließen, in den heißen Backofen schieben und etwa 1,5 Stunden im Ofen schmoren. Zwischendurch 12 mal wenden und ggf. noch etwas Brühe nachgießen.

Sobald das Fleisch der Entenkeulen zart gegart ist, die Keulen aus dem Fond heben.

Haut und Knochen vom Fleisch lösen. Fleisch in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden.

Den Saucenfond durch ein Sieb passieren.

Orangen halbieren und den Saft auspressen.

In einer großen Pfanne den Rohrzucker leicht karamellisieren. Mit Orangensaft ablöschen und den Saft etwa um die Hälfte einkochen lassen.

Die Pflaumen in Würfel schneiden und in die Pfanne geben. Entensauce zugießen.

Die Sauce offen bei mittlerer Hitze etwas einkochen lassen. Sauce abschmecken.

Nach Belieben die Stärke mit 1 EL kaltem Wasser anrühren, zur Sauce geben und kurz sacht köcheln lassen und die Sauce binden.

Das Entenfleisch unter die Sauce mischen und erhitzen.

Inzwischen in einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Tagliatelle darin nach Packungsanweisung mit noch leichtem Biss (al dente) garen.

Nudeln abgießen, dabei etwas Nudelwasser auffangen, und kurz abtropfen lassen.

Nudeln dann zum Entenragout geben und alles gut durchschwenken. Gegebenenfalls etwas vom aufgefangenen Nudelwasser untermischen.

Ragout mit Nudeln auf vorgewärmten Tellern verteilen. Parmesan z. B. mit einem Sparschäler fein hobeln und über das Gericht streuen.

Daniele Corona am 15. Dezember 2023

# Zitronen-Hähnchen mit Kartoffel-Ecken

## **Für 4 Personen:**

### **Für das Hähnchen:**

1 frisches Hähnchen (1,2 kg)	4 Zitronen	150 g geräuch. Speck
4 Knoblauchzehen	3 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Majoran	Salz	200 g Schmand

### **Für die Kartoffeln:**

1 kg Kartoffeln, festk.	4 Knoblauchzehen	5 Zweige Thymian
Salz	Pfeffer	geräuch. Paprikapulver
6 EL Pflanzenöl		

Das Hähnchen innen und außen waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und in eine Schüssel legen.

Von den Zitronen den Saft auspressen. Das Hähnchen mit dem Zitronensaft übergießen und zugedeckt ca. 10 Stunden im Kühlschrank marinieren. Dabei das Hähnchen hin und wieder in der Schüssel wenden.

Anschließend den Speck in feine Würfel schneiden.

Den Knoblauch schälen und halbieren.

Thymian, Rosmarin und Majoran abbrausen und trockenschütteln.

Einen großen Bräter erhitzen und die Speckwürfel darin anbraten und das Fett auslassen.

Das Hähnchen aus der Schüssel nehmen, Zitronensaft in der Schüssel noch kurz beiseitestellen. Das Hähnchen trockentupfen, innen und außen salzen und mit den Kräuterzweigen und der Hälfte vom Knoblauch füllen.

Das Hähnchen zum ausgelassenen Speck in den Bräter geben und rundum anbraten. Ebenfalls restlichen Knoblauch glasig mitbraten.

Dann den Zitronensaft zugießen und alles bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 45 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln gründlich waschen und abtrocknen. Dann die Kartoffeln in Spalten schneiden und in eine Schüssel geben.

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Knoblauch schälen und fein schneiden.

Den Thymian abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abstreifen.

Knoblauch, Thymianblättchen, etwas Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Öl zu den Kartoffeln geben und alles gut vermischen.

Die gewürzten Kartoffelspalten auf einem Backblech oder in einer Auflaufform gleichmäßig verteilen, sodass sie nicht übereinander liegen. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten knusprig garen. Je nach Dicke der Spalten kann die Garzeit etwas kürzer oder länger sein.

Das gegarte Hähnchen aus dem Bräter nehmen. Schmand in den Bratfond rühren, erhitzen und die Sauce abschmecken.

Das Hähnchen tranchieren und mit der Sauce anrichten. Dazu die Kartoffelspalten servieren.

Sören Anders am 04. Juli 2023



**Hack**

# Hackbraten mit Kartoffel-Salat

## Für 6 Personen

### Für den Kartoffelsalat:

40 ml Branntweinessig  
60 ml Sonnenblumenöl

1 kg Kartoffeln, festk.  
1 Prise Zucker  
Pfeffer

Salz, Zwiebel  
125 ml Gemüsebrühe

### Für Hackbraten, Röstgemüse:

5 Eier  
150 g Karotten  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Paprikapulver, scharf  
100 g Pancobrösel

2 Zwiebeln  
150 g Knollensellerie  
Salz  
Pfeffer  
20 g Zucker

200 ml Frittier-Öl  
1 Bund glatte Petersilie  
1 kg Hackfleisch, gemischt  
100 ml Wasser, lauwarm

Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln gut waschen und in leicht gesalzenem Wasser 20-30 Minuten garen.

Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Kartoffeln heiß pellen.

Die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Mit Essig und Zucker verrühren und in eine Salatschüssel geben.

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und zur Essigmischung in die Schüssel geben.

Brühe in einem Topf aufkochen lassen und mit Salz abschmecken. Ein Viertel der Brühe über die Kartoffeln geben und vorsichtig mischen. Alles ca. 5 Minuten ziehen lassen, bis die Kartoffeln die ganze Flüssigkeit aufgesogen haben.

Den Vorgang mit der restlichen Brühe wiederholen. Öl untermischen, den Kartoffelsalat mit Salz und Pfeffer würzen. Abdecken und bis zum Servieren ziehen lassen.

Für den Hackbraten in einem Topf Wasser aufkochen. 4 Eier darin ca. 10 Minuten hart kochen. Herausnehmen, kalt brausen und schälen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Öl in einem kleinen Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin kurz goldbraun frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Karotten und Sellerie putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

Knoblauch schälen, fein würfeln und mit etwas Salz zu einer feinen Paste zerreiben.

Das Hackfleisch mit dem übrigen Ei, Knoblauch, frittierten Zwiebeln, Paprikapulver, Petersilie, Salz und Pfeffer zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Nach und nach 100 ml lauwarmes Wasser zugeben und gründlich unterarbeiten, bis eine weiche und luftige Hackmasse entsteht.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Die Hälfte der Hackmasse in eine Kastenform (ca. 30 cm lang) geben. Längs in die Mitte eine Vertiefung drücken und die hartgekochten Eier hineinlegen. Die übrige Hackmasse darauf geben und andrücken.

Die Weißbrotbrösel auf einer Platte verteilen. Den Hackbraten vorsichtig aus der Form stürzen auf die Weißbrotbrösel stürzen und darin wenden.

Zucker in eine Auflaufform streuen. Karotten- und Selleriewürfel darin wenden, beiseiteschieben.

Den Hackbraten mittig in die Auflaufform setzen, Gemüsewürfel darum verteilen. Auflaufform auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen geben und den Hackbraten ca. 35 Minuten braten, bis er durchgegart ist. Das Gemüse in der Form ab und zu wenden.

Den Hackbraten aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden.

Kartoffelsalat nochmals abschmecken. Hackbraten und Röstgemüse anrichten, dazu den Kartoffelsalat servieren.

Rainer Klutsch am 22. Dezember 2023

# Luigis Buletten mit Pommes frites

## Für 4 Personen

### Für die Buletten:

1/2 Bund glatte Petersilie	1 Zucchini	250 g Schweineschulter
250 g Rinderschulter	1 Ei	2 EL Semmelbrösel
1 TL Senf	Salz	Pfeffer
3 EL Mehl	Pflanzenöl	

### Für die Sauce:

1 EL Butter	1 EL eingel. grüne Pfefferkörner	100 ml Gemüsebrühe
150 ml Schlagsahne	Pfeffer	Salz

### Für die Pommes:

800 g festk. Kartoffeln	1 l Frittierfett	Salz
-------------------------	------------------	------

### Außerdem:

1 Fleischwolf	1 Fritteuse
---------------	-------------

Die Petersilie waschen, trockenschütteln und grob zerschneiden.

Die Zucchini waschen, beide Enden abschneiden und Zucchini in grobe Stücke schneiden.

Das Fleisch in grobe Würfel schneiden, mit Zucchini und Petersilie durch den Fleischwolf drehen.

Die Fleischmasse mit Ei, Semmelbröseln und Senf in einer Schüssel gut verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend aus der Masse flache Buletten formen, diese in Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen.

In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Buletten darin zunächst heiß von beiden Seiten anbraten, dann bei mittlerer Hitze fertigbraten.

Die Buletten aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen, warmhalten.

Für die Sauce in den Bratensatz der Buletten die Butter geben und den grünen Pfeffer darin 2 Minuten dünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen. Bei mittlerer Hitze 2 Minuten köcheln lassen. Schlagsahne zugeben und sämig einkochen lassen. Die Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Für die Pommes die Kartoffeln waschen, schälen und in Stifte oder Würfel schneiden.

Das Frittierfett in der Fritteuse (oder einem hohen Topf) auf etwa 150 Grad erhitzen.

Tipp: Um die Temperatur zu testen, das Ende eines Holzkochlöffels ins Fett halten, wenn sich daran Bläschen bilden, ist das Fett heiß genug.

Die Pommes Frites im heißen Fett 3-4 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.

Anschließend das Frittierfett auf etwa 170 Grad erhitzen. Die Pommes ein weiteres Mal frittieren, bis sie Farbe genommen haben und knusprig sind.

Die Pommes aus dem Fett heben und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Pommes in eine Schüssel geben, salzen und gut durchschwenken.

Die Buletten auf die Teller verteilen, Sauce angießen und die Pommes frites dazu servieren.

Andrea Safidine am 30. Oktober 2023

# Paprika-Gemüse mit Hackbällchen

## Für 4 Personen:

2 rote Spitzpaprika	1 gelbe Spitzpaprika	1 gelbe Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote	Salz	300 g Basmatireis
1 Brötchen vom Vortag	1 Zwiebel	4 Zweige Thymian
2 EL Butter	400 g Rinderhack	1 EL Fenchelsamen
3 EL Pflanzenöl	Zucker	Paprikapulver, edelsüß
2 Fleischtomaten		

Alle Paprikaschoten waschen, putzen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Dann Paprika in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden.

Für den Reis in einem breiten Topf ungefähr 3 l Wasser zum Kochen bringen, ca. 1 EL Salz zugeben.

Hinweis: Der Reis verdreifacht sein Volumen beim Kochen und braucht viel Platz.

Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit für die Hackbällchen das Brötchen 5 Minuten in einer Schüssel mit Wasser einweichen.

Zwiebel schälen und fein schneiden.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Gekochten Reis in ein Sieb abgießen und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.

Butter in einen Kochtopf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben. Die Temperatur auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel mit einem sauberen Geschirrtuch ummanteln, auf den Topf auflegen und den Reis bei sehr niedriger Temperatur ca. 25 Minuten gar dämpfen.

Währenddessen das eingeweichte Brötchen ausdrücken und mit Hackfleisch, Zwiebeln und Thymian mischen. Die Hackmasse mit Salz und Fenchelsamen würzen. Kleine Hackbällchen von ca. 1,5 cm Durchmesser formen.

In einer Pfanne das Bratöl erhitzen und die Hackbällchen darin rundherum anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen.

Die Paprikastücke in die gleiche Pfanne geben und ca. 10 Minuten langsam bei mittlerer Hitze schmoren. Mit Salz, Zucker und Paprikapulver würzen.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und den Strunkansatz entfernen. Tomaten klein schneiden, komplett pürieren und zu den geschmorten Paprika in der Pfanne geben.

Ebenfalls die Hackbällchen wieder zum Gemüse geben und alles zusammen ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Kurz vor dem Servieren das Paprikagemüse nochmals abschmecken.

Reis auf Teller geben, Paprikagemüse und Hackbällchen darauf anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 06. September 2023



# Tortillas mit Mangold und Hackfleisch

## Für 4 Personen

### Für die Füllung:

2 Knoblauchzehen	1 Schalotte	1 EL Olivenöl
350 g gem. Hackfleisch	300 g Mangold	Salz
Pfeffer	1 Msp. Kreuzkümmel	1 Msp. Koriander
1 Tomate	150 g Cheddar	150 g Edamer

### Für die Tortillas:

225 g Weizenmehl, 405	1 Prise Salz	100 ml Wasser (warm)
25 ml Pflanzenöl		

### Für die Sour Cream:

200 g saure Sahne	1 Knoblauchzehe	Salz
Pfeffer	½ Bio-Limette Schale, Saft	3 Stiele glatte Petersilie

Für die Hackfüllung Knoblauch und Schalotte abziehen und fein schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Das Hackfleisch zugeben und unter Wenden leicht krümelig knusprig braten.

Inzwischen Mangold putzen, waschen, abtropfen lassen. Mangoldstiele und Blätter getrennt fein schneiden.

Zunächst Mangoldstiele unter das Hack mischen, ca. 1 Minuten braten. Dann fein geschnittene Mangoldblätter untermischen und nochmals kurz dünsten.

Hackfleisch-Mangold-Mischung mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Koriander würzen. Abkühlen lassen.

Währenddessen für den Tortillateig Mehl und Salz in einer Rührschüssel mischen. 100 ml warmes Wasser und Öl zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.

Teig portionsweise auf wenig Mehl zu etwa 20x22 cm großen, dünnen Fladen ausrollen.

Eine beschichtete Pfanne (Durchmesser ca. 26 cm) erhitzen. Die Teigfladen darin ohne Fett nach und nach hell ausbacken. Die gebackenen Fladen sofort zwischen zwei saubere Geschirrhandtücher legen, damit sie nicht zu trocken werden.

Für den Dip saure Sahne in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse dazu drücken. Dip mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und -schale abschmecken.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen.

Petersilie fein schneiden und unter den Dip rühren.

Für den Belag Tomate mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen.

Tomate vierteln, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden.

Beide Käsesorten fein reiben.

Käse und Tomaten unter die abgekühlte Fleischmasse mischen.

Die Pfanne (und ggf. noch eine weitere Pfanne) auf niedrige bis mittlere Temperatur erhitzen.

Nacheinander jeweils einen Tortillafladen einlegen, darauf eine Schicht Hackfleisch-Käsemasse geben, rundherum einen breiten Rand frei lassen. Mit einem weiteren Tortillafladen abdecken.

Gefüllte Fladen unter vorsichtigem Wenden von beiden Seiten goldbraun und knusprig backen, durch den schmelzenden Käse in der Hackmasse werden die Fladen zusammengehalten.

Gefüllte Fladen auf ein Schneidbrett gleiten lassen, in Portionsecken teilen und anrichten. Den Dip dazu servieren. Dazu passt z. B. ein grüner Salat mit leichter Vinaigrette

Antonina Müller am 02. Oktober 2023



**Kalb**

## Vitello Tonnato mit Zucchini-Talern

### Für 4 Personen:

#### Vitello Tonnato:

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

#### Für die Zucchini-Taler:

2 Zucchini	Salz	50 g Weizenmehl, 405
Pfeffer	30 g Parmesan	3 Zweige Thymian
150 g Pankobrösel	3 Eier	Küchenpapier
Backpapier		

#### Für die Sauce:

300 g Thunfisch in Öl	300 g Mayonnaise	1 Zitrone
1 Bund Basilikum	1 TL scharfer Senf	1 EL eingel. Kapern
2 Sardellen	1 EL Weißwein	

#### Zum Garnieren:

0,5 Bund Rauke	0,5 Bund Basilikum	6 Kirschtomaten
----------------	--------------------	-----------------

#### Außerdem:

Küchengarn

Den Kalbsrücken kalt abspülen, trocken tupfen, dann eventuell noch aufliegende Sehnen entfernen. Das Fleischstück mit Küchengarn rund binden.

Zwiebel schälen und mit dem Lorbeerblatt und der Gewürznelke spicken.

Möhre, Sellerie und Lauch putzen bzw. schälen und würfeln.

In einem großen Topf reichlich Wasser, etwas Salz, die gespickte Zwiebel und das Gemüse aufkochen.

Kalbsrücken einlegen, die Temperatur reduzieren und das Fleisch bei schwacher Hitze ca. 45 Minuten sacht garen (das Fleisch sollte innen noch rosa bleiben).

Fleisch im Fond erkalten lassen.

Für die Zucchini-Taler die Zucchini waschen, trocknen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Küchenpapier in zwei Lagen auslegen und die Zucchini-Scheiben darauf verteilen.

Die Scheiben salzen und mit einer weiteren Lage Küchenpapier bedecken. Ca. 20 Minuten ruhen lassen, bis das Papier das meiste Wasser aus dem Gemüse gezogen hat und die Scheiben trocken sind.

In der Zwischenzeit für die Sauce den Thunfisch abtropfen lassen.

Thunfisch zerzupfen und mit der Mayonnaise in einen Mixer geben.

Die Zitrone auspressen und den Saft mit in den Mixer geben.

Basilikum abspülen, trocken schütteln und grob schneiden.

Senf, Kapern, Sardellen, Basilikum und Weißwein zur Thunfischmayo geben und alles zu einer sämigen Sauce pürieren. Bis zum Servieren die Sauce kalt stellen.

Für die Zucchini-Taler den Ofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Ein großes Backblech mit Backpapier auslegen.

Mehl in einer flachen Schüssel oder einem Teller bereitstellen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Parmesan fein reiben. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Parmesan und Thymianblättchen und in einer flachen Schüssel mit den Semmelbröseln mischen.

Eier in einer weiteren flachen Schüssel verquirlen.

Die Zucchini-Scheiben nacheinander durch das Mehl, die Eier und die Brösel-Mischung ziehen, bis sie von allen Seiten gleichmäßig ummantelt sind.

Das Gemüse auf dem Backblech verteilen und 20-30 Minuten im vorgeheizten Ofen goldbraun

garen. Den Kalbsrücken abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden.

Fleischscheiben leicht überlappend auf Tellern anrichten und großzügig mit der Thunfischsauce überziehen.

Rauke und Basilikum abrausen, trocken schütteln. Kirschtomaten waschen und halbieren. Vitello Tonnato nach Belieben zusätzlich mit Kapern, Rauke, Kirschtomaten, etwas Basilikum garnieren. Die Zucchini-Taler dazu servieren.

**Tipp:**

Für eine selbstgemachte Mayonnaise 2 frische Eigelbe mit Senf vermischen. Langsam unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen ca. 200 ml Sonnenblumenöl zugeben, bis eine feste Mayonnaise entsteht. (Die Zutaten sollten alle Zimmertemperatur haben.) Die Mayonnaise mit Salz, einem Spritzer Zitronensaft und Cayennepfeffer abschmecken.

Sören Anders am 01. September 2023



**Rind**

# Rinder-Roulade mit Bratkartoffeln

**Für 4 Personen**

**Für die Bratkartoffeln:**

800 g Kartoffeln, vorw. festk.    Salz    4 EL Butterschmalz

**Für die Rouladen:**

4 Rouladenscheiben à 150 g	Salz	Pfeffer
1 EL scharfer Senf	80 g Bacon	4 Essiggurken
1 Bund Suppengemüse	2 EL Pflanzenöl	1 EL Tomatenmark
100 ml Rotwein	1 EL Weizenmehl, 405	500 ml Fleischbrühe
1 Lorbeerblatt	1 Knoblauchzehe	10 Pfefferkörner
1 TL Speisestärke		

**Außerdem:** Rouladennadeln

Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten bissfest garen. Dann abgießen und etwas ausdampfen lassen. Die Kartoffeln pellen und abkühlen lassen. (Dies kann auch schon am Vortag gemacht werden.) Das Rouladenfleisch zwischen einem aufgeschnittenen Gefrierbeutel plattieren, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einer Seite die Fleischscheiben mit Senf bestreichen. Darauf jeweils 1-2 Speckscheiben der Länge nach darauflegen. Die Gurken längs in Scheiben schneiden und auf den Speck geben. Die Fleischscheiben aufrollen und mit einer Rouladennadel oder einem Holzspieß feststecken.

Das Suppengemüse putzen, evtl. schälen und in Würfel schneiden.

Das Öl in einer tiefen Pfanne oder einem Schmortopf erhitzen. Die Rouladen darin von allen Seiten goldbraun anbraten, dann herausnehmen.

Suppengemüse in die Pfanne geben. Unter ständigem Rühren anbraten, bis es leicht Farbe angenommen hat. Das Tomatenmark zugeben und kurz mitanbraten. Mit Rotwein ablöschen und diesen komplett einkochen lassen.

Anschließend mit Mehl bestäuben, unterrühren und die Brühe hinzugießen.

Lorbeerblatt, geschälte Knoblauchzehe und Pfefferkörner zugeben, alles einmal aufkochen, dann die Temperatur reduzieren und die Rouladen wieder einlegen. Zugedeckt bei geringer Hitze auf dem Herd die Rouladen ca. 90 Minuten weich schmoren.

Tipp: Man kann die Rouladen auch im Ofen schmoren. Dazu den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze (oder 160 Grad Heißluft) vorheizen und einen backofengeeigneten Schmortopf mit Deckel verwenden. Die Rouladen und das Gemüse wie im Rezept beschrieben auf dem Herd anbraten, ablöschen usw., doch statt auf dem Herd zugedeckt im Backofen ca. 90 Minuten garen. Die weich geschmorten Rouladen aus der Sauce nehmen, die Sauce passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Stärke mit 1 EL Wasser verrühren und mit der Sauce aufkochen. Rouladen wieder in die Sauce legen.

Für die Bratkartoffeln die abgekühlten Kartoffeln in feine Scheiben schneiden.

In einer beschichteten Pfanne, noch besser wäre eine Eisenpfanne, Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelscheiben darin goldbraun schwenken, mit Salz würzen.

Rouladen und Sauce anrichten. Dazu die Bratkartoffeln reichen.

Sören Anders am 21. Dezember 2023



# Salat

# Griechischer Salat

## **Für 4 Personen:**

1 Salatgurke	2 Fleischtomaten	60 g grüne Oliven
2 Lauchzwiebeln	1 Bio-Zitrone	150 g fester Schafskäse
3 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	

Die Gurke waschen, schälen und in Stücke schneiden.

Die Tomaten waschen und in Stücke schneiden, die Oliven grob hacken.

Die Lauchzwiebeln waschen, trocknen und kleinschneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen und trockenreiben. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Den Schafskäse in Würfel schneiden.

Tomaten und Gurken in eine Schüssel geben, mit Salz und Zucker würzen, grob gehackte Oliven und fein geschnittenen Zwiebellauch zugeben.

Aus Zitronenschale, -saft, und etwa 3 EL Olivenöl ein Dressing rühren und mit den Tomaten und Gurken vermengen.

Zuletzt den gewürfelten Schafskäse daruntermischen.

Rainer Klutsch am 13. Juli 2023

# Schwein

# Geschmorte Schweinebäckchen

## Für 4 Personen

### Für das Fleisch:

3 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{4}$ Knollensellerie
4 Möhren	8 Schweinebäckchen	Salz
2 EL Butterschmalz	2 EL Tomatenmark	2 EL Honig
400 ml Rotwein	400 ml Rinderbrühe	2 Stangen Zitronengras
40 g frischer Ingwer	3 Lorbeerblätter	2 Sternanis
1 Stange Zimt	$\frac{1}{2}$ TL Pfefferkörner	100 ml Sojasauce
Pfeffer	Speisestärke	

### Für die Kokospolenta:

1 Knoblauchzehe	3 Zweige Thymian	400 ml Kokosmilch
100 ml Wasser	Salz	125 g Maisgrieß
1 EL Butter	70 g Parmesan	Pfeffer

Für das Fleisch Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln.

Sellerie schälen, waschen und in Stückchen schneiden. Möhren putzen, schälen und nach Belieben halbieren oder würfeln. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Schweinebäckchen kurz kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen und mit Salz würzen.

In einem Schmortopf das Butterschmalz erhitzen. Die Bäckchen darin von beiden Seiten anbraten. Fleisch aus dem Topf nehmen, warm halten.

Zwiebeln und Knoblauch ins Bratfett geben und unter Rühren anbraten. Gemüse zugeben und ebenfalls anrösten.

Tomatenmark und Honig zugeben und unter wenden mitrösten.

Das Fleisch wieder zurück in den Topf geben. Rotwein und Brühe angießen.

Zitronengras putzen, die äußeren evtl. angetrockneten Blätter ablösen. Zitronengras in grobe Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Ingwer, Zitronengras, Lorbeer, Sternanis, Zimt und Pfefferkörner in den Fond rühren.

Sojasauce unter den Fond rühren.

Den Topf zugedeckt in den Backofen schieben. Die Bäckchen ca. 2 Stunden schmoren.

Etwa 30 Minuten vor Ende der Schmorzeit für die Polenta Knoblauch schälen und andrücken.

Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Kokosmilch, 100 ml Wasser, etwas Salz, Knoblauchzehe und Thymian in einen Topf geben und aufkochen.

Knoblauch und Thymian wieder aus der Mischung entfernen.

Grieß unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Nochmals aufkochen und dann den Topf vom Herd nehmen und die Polenta ausquellen lassen.

Sobald die Bäckchen weich geschmort sind, das Fleisch aus der Sauce heben, warm halten.

Schmorfond durch ein Sieb in einen Topf passieren.

Den Fond etwas einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Fond nach Belieben mit etwas in kaltem Wasser angerührter Stärke abbinden.

Bäckchen nochmals einlegen und kurz ziehen lassen Butter und Parmesan unter die Polenta rühren. Polenta mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bäckchen, Polenta und Sauce anrichten.

Antonina Müller am 28. November 2023

## Gyros aus der Pfanne mit griechischem Salat

### Für 4 Personen:

2 rote Zwiebeln	6 EL Olivenöl	350 g Schweinefleisch (Oberschale)
Salz	2 Stängel Oregano	2 Stängel Majoran
1 Zweig Rosmarin	1 Knoblauchzehe	1 Salatgurke
2 Fleischtomaten	60 g grüne Oliven	2 Lauchzwiebeln
1 Bio-Zitrone	150 g fester Schafskäse	1 Prise Zucker

Für das Pfannengyros die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebelstreifen darin anschwitzen, anschließend aus der Pfanne nehmen.

Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

Oregano, Majoran und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln. Vom Oregano und Majoran die Blättchen abstreifen und fein schneiden.

Knoblauch schälen und fein schneiden.

In der Zwiebelpfanne etwas Olivenöl erhitzen und das Fleisch portionsweise anbraten. Rosmarinzweig zum Fleisch in die Pfanne geben, 2/3 vom gehackten Majoran und Oregano sowie Knoblauch zugeben. Danach die Pfanne zur Seite stellen und die Zwiebelstreifen darauf geben.

Für den Salat die Gurke waschen, schälen und in Stücke schneiden.

Die Tomaten waschen und in Stücke schneiden, die Oliven grob hacken.

Die Lauchzwiebeln waschen, trocknen und kleinschneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen und trockenreiben. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Den Schafskäse in Würfel schneiden.

Tomaten und Gurken in eine Schüssel geben, mit Salz und Zucker würzen, grob gehackte Oliven und fein geschnittenen Zwiebellauch zugeben.

Aus Zitronenschale, -saft, und etwa 3 EL Olivenöl ein Dressing rühren und mit den Tomaten und Gurken vermengen.

Zuletzt den gewürfelten Schafskäse daruntermischen.

Das Fleisch in der Pfanne kurz vor dem Servieren durchmischen und auf vorgewärmte Teller geben. Den Salat dazu reichen. Dazu Fladenbrot oder Baguette servieren.

Rainer Klutsch am 13. Juli 2023

# Kleine Schweine-Schnitzel mit Zwetschgen-Haselnuss-Soße

## Für 4 Personen:

### Für die Schnitzel:

Salz	Chilipulver	Kreuzkümmel, gemahlen
Korianderkorn	Pfefferkörnern	Muskatnuss
Rohrzucker	Sauerteigbrot	Butter
Schweinelende	Pflanzenöl	Hartkäse, 8 Monate gereift

### Für die Sauce:

80 g Haselnusskerne	300 g frische Zwetschgen	100 g getrock. Pflaumen
1 Orange	2 rote Zwiebeln	60 ml Olivenöl
1 EL Rohrzucker	3 EL dunkler Balsamico	100 ml dunkler Portwein
200 ml Geflügelbrühe		

Salz, Chilipulver, Kreuzkümmel, Koriander, Pfefferkörner, Muskat und Zucker im Mörser zu einem fein Gewürzsalz zerstoßen.

Das Sauerteigbrot in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Brotwürfel darin knusprig anbraten, anschließend auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Die Schweinelende parieren (Fett und Sehnen ablösen) und in 12 dünne Scheiben schneiden, diese dünn plattieren.

Für die Sauce die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann etwas abkühlen und grob hacken.

Die Zwetschgen abwaschen, abtrocknen, halbieren, Steine entfernen und die Fruchthälften jeweils in dünne Streifen schneiden.

Die getrockneten Pflaumen ebenfalls in Streifen schneiden.

Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale dünn abreiben. Anschließend die übrige Schale mit einem Messer so abschneiden, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Die Orangenfilets mit einem Messer zwischen den Trennwänden herausschneiden.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einer tiefen Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen, die Zwiebelstreifen darin ca. 1 Minute anschwitzen.

Rohrzucker darüber streuen und karamellisieren lassen. Mit Balsamico ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen.

Dann die Zwetschgen- und Pflaumenstreifen, Orangenfilets und -schale zugeben und Portwein angießen. Diesen um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen.

Die Geflügelbrühe zugeben und die Sauce noch ein paar Minuten leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit in einer möglichst großen Pfanne etwas Öl erhitzen und die Fleischscheiben darin kurz von beiden Seiten braten und mit dem Gewürzsalz würzen. (Nur so viel Scheiben auf einmal braten, wie in die Pfanne passen. Restliche Scheiben nach und nach braten, die gebratenen Fleischscheiben auf einen Teller geben.) Restliches Olivenöl unter die Sauce rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken (falls noch etwas vom Gewürzsalz übrig ist, kann auch damit abgeschmeckt werden) und die gehackten Nüsse untermischen.

Jeweils 3 kleine Schnitzel auf einem Teller anrichten, Zwetschgensauce darüber geben und geröstete Brotwürfel darüber streuen. Zuletzt etwas Hartkäse darüber hobeln und servieren.

Jörg Sackmann am 05. September 2023

# Pulled Eisbein mit Krautsalat und Kartoffel-Chips

## Für 4 Personen

### Für das Fleisch:

1 kg Eisbein, gepökelt	2 Zwiebeln	2 Lorbeerblätter
2 Gewürznelken	1 Knoblauchzehe	1 Bund Suppengrün
10 Pfefferkörner	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

### Für den Krautsalat:

600 g Weißkohl	Salz	2 EL Kümmel
1 Bio-Limette	Pfeffer	3 EL Rapsöl

### Für die Chips:

2 Kartoffeln, festkochend	250 g Frittierfett	Salz
---------------------------	--------------------	------

### Für die Senfcreme:

2 Schalotten	4 EL Rapsöl	100 ml Eisbeinfond
3 EL mittelscharfer Senf	20 ml weißer Balsamico	Salz, Pfeffer

Das Eisbein in einen großen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und langsam zum Kochen bringen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln abziehen und jeweils mit einem Lorbeerblatt und einer Gewürznelke spicken.

Die Knoblauchzehe abziehen. Das Suppengrün putzen, waschen und grob zerkleinern.

Nach dem Aufkochen des Wassers, den dabei entstandenen Schaum entfernen.

Das Suppengemüse, die gespickten Zwiebeln, Knoblauchzehe und angedrückte Pfefferkörner zum Eisbein in den Topf geben. Das Eisbein ca. 2 Stunden leicht köchelnd weichkochen. Es ist weich, wenn sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen lässt.

In der Zwischenzeit für den Krautsalat vom Weißkohl äußere, eventuell angetrocknete Hüllblätter entfernen. Den Kohl vierteln, den harten Strunk entfernen und die Kohlviertel in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln.

Die Kohlstreifen in eine Schüssel geben, leicht salzen, mit der Hand gut durchkneten und ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Anschließend die Kohlstreifen kurz kalt abbrausen und gut abtropfen lassen oder trockenschleudern.

Kümmel in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten.

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

Weißkohlstreifen mit Salz, Pfeffer, Öl, angerösteten Kümmel, Limettensaft und -abrieb würzen, abschmecken und beiseitestellen.

Für die Chips die Kartoffeln waschen, schälen und mit dem Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben schneiden.

Die Kartoffelscheiben 10 Minuten in lauwarmes Wasser legen, dann abgießen und auf einem sauberen Küchentuch sehr gut abtrocknen.

In einem hohen Topf das Frittierfett gut erhitzen. Die Kartoffelscheiben darin portionsweise goldgelb frittieren, mit einer Siebkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Sobald das Eisbein weichgekocht ist, aus dem Topf nehmen. Knochen und Schwarte entfernen und das Fleisch klein zupfen.

Vom Kochfond 100 ml abnehmen, durch ein Sieb geben und für die Senfcreme beiseitestellen.

Für die Senfcreme die Schalotten abziehen und fein würfeln.

In einer Pfanne 1 EL Rapsöl erhitzen und die Schalotten darin goldgelb anschwitzen.

Eisbeinfond mit Senf und restlichem Öl vermischen, die angeschwitzten Schalotten und Balsamico untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Anrichten, das gezupfte Fleisch in einer Pfanne in etwas heißem Öl kurz scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das gezupfte Fleisch zusammen mit dem Weißkrautsalat anrichten. Die Senfcreme darüber träufeln. Mit Kartoffelchips garniert servieren.

Jörg Sackmann am 17. Oktober 2023

## **Schweine-Nacken gegrillt mit Zwiebeln, Miso-Mayonnaise**

### **Für 4 Personen:**

1 rote Zwiebeln	2 Zweige Koriander	150 g Sushi-Mayonnaise
20 g Misopaste	800 g Schweine-Nacken	Salz

Die Zwiebel schälen und in sehr feine Ringe schneiden Den Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Aus Sushi-Mayonnaise und Misopaste eine homogene Mayonnaise rühren. (Am besten in eine Squeeze Flasche (Quetschflasche) füllen.) Das Fleischstück salzen und auf dem heißen Grill (ca. 230 Grad) bei direkter Hitze ca. 3 Minuten (oder in der heißen Grillpfanne) von jeder Seite anbraten.

Dann das Fleisch auf die indirekte Zone des Grills legen (alternativ im Backofen bei 100-150 Grad Ober-/Unterhitze) und ein paar Minuten nachziehen lassen, die Kerntemperatur vom Fleisch sollte ca. 60 Grad betragen.

Anschließend das Fleisch vom Grill nehmen und 1-2 Minuten ziehen lassen.

Fleisch in Tranchen schneiden, auf Teller oder eine große Platte geben und reichlich Miso-Mayonnaise dekorativ darüber träufeln. Zwiebelringe und gezupften Koriander darauf verteilen und alles servieren. Dazu nach Belieben Baguette reichen.

Heiko Brath am 17. August 2023



# Szegediner Gulasch mit Kartoffel-Nudeln

## Für 4 Personen

### Für die Kartoffelnudeln:

500 g Kartoffeln, mehligk.	1/2 TL Kümmel	Salz
250 g Weizenmehl (405)	1 Ei	Muskatnuss
2 EL Butterschmalz		

### Für das Gulasch:

500 g Sauerkraut	600 g Schweineschulter	Salz
Pfeffer	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
5 EL Butterschmalz	1 EL Tomatenmark	1 TL Kümmelsamen
1 EL Paprikapulver, edelsüß	1 TL Paprikapulver, scharf	500 ml Fleischbrühe
1 EL Mehl	1 Lorbeerblatt	3 Pimentkörner
2 Wacholderkörner	1 Bund glatte Petersilie	150 g saure Sahne

Am Vortag die Kartoffeln waschen und in Salzwasser mit den Kümmelsamen ca. 20 Minuten garkochen. Dann Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und schälen.

Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und abkühlen lassen. Kartoffeln abgedeckt kaltstellen.

Am folgenden Tag für das Gulasch Sauerkraut in ein Sieb geben, kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Die Schweineschulter parieren, trockentupfen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

Die Fleischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel in feine Würfel schneiden, Knoblauch hacken.

Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten.

Tomatenmark und Kümmel zugeben und anrösten.

Fleisch und Sauerkraut in Wechsel in den Bräter einschichten. Beide Paprikasorten jeweils darüber stäuben.

Etwa 375 ml Brühe oder Wasser zugeben. Nach Belieben Mehl darüber stäuben.

Lorbeerblatt, Piment, Wacholderkörner, Salz und Pfeffer ebenfalls zugeben. Das Gulasch zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 2,5 Stunden schmoren.

Inzwischen die Kartoffeln, Mehl und Ei in eine große Schüssel geben, mit etwas Muskatnuss und Salz würzen und mit den Knethaken des Handrührers oder in der Küchenmaschine kurz zu einem glatten Teig kneten.

Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, vierteln und jeweils zu 2 cm dicken Rollen formen. Rollen in 2 cm dicke Stücke schneiden, zwischen den Händen zu länglichen dicken Nudeln / Würstchen formen und auf ein bemehltes Blech legen.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Kartoffelrollen ins kochende Wasser geben. Temperatur reduzieren und die Kartoffelrollen bei milder Hitze gar ziehen lassen.

Die Kartoffelnudeln sind gar, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Kartoffelnudeln mit einer Schaumkelle herausheben, abschrecken und abtropfen lassen.

Die Kartoffelnudeln zum Servieren in einer Pfanne in heißem Butterschmalz leicht anbraten und eventuell leicht salzen.

Petersilie abbrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und nicht zu fein hacken Gulasch vor dem Servieren nochmal abschmecken und jeweils mit einem Klecks saurer Sahne und Petersilie bestreut anrichten. Die Kartoffelnudeln dazu reichen.

Rainer Klutsch am 23. November 2023



# Suppen

# Cremige Kürbis-Suppe mit Mango und Maronen

## Für 4 Personen

300 g Hokkaido-Kürbis	100 g Mango-Fruchtfleisch	150 g Maronen, vorgegart
2 rote Chilischoten	6 EL kalte Butter	2 EL Zucker
80 ml trockener Wermut	800 ml Gemüsebrühe	2 Bio-Limetten
2 Msp. Zimt, gemahlen	2 Msp. Currypulver, mild	Salz, Pfeffer

Kürbis entkernen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

Mango-Fruchtfleisch würfeln.

Die Hälfte der Maronen in Würfel schneiden.

Chilischoten abwaschen, abtrocknen, der Länge nach aufschneiden, entkernen. Dann Chili in feine Ringe schneiden.

Ein Drittel der Butter in einem Topf schmelzen. Kürbis-, Mango- und Maronenwürfel sowie Chiliringe hineingeben, mit der Hälfte Zucker bestreuen und alles anschwitzen.

Dann mit Wermut ablöschen, die Brühe angießen, aufkochen und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.

Inzwischen die restlichen Maronen vierteln.

Etwas Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Maronen dazugeben, den restlichen Zucker darüberstreuen und karamellisieren lassen.

Die Limetten halbieren und den Saft auspressen. Sobald der Kürbis weich ist, den Suppenansatz mit Zimt- und Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Restliche Butter hinzugeben, mit dem Stabmixer fein pürieren. Nochmals abschmecken und mit Limettensaft verfeinern.

Die Suppe in tiefe Teller oder Suppentassen geben, mit den karamellisierten Maronen bestreuen und servieren.

Christian Henze am 05. Oktober 2023

## Erbsen-Cremesuppe mit Kartoffel-Spieß

### Für 4 Personen

#### Für die Suppe:

1 Zwiebel	8 g Ingwer	½ rote Chilischote
1 Kartoffel, mehligk.	1 EL Butter	500 ml Gemüsebrühe
500 g TK-Erbsen	100 g Sahne	Salz
Pfeffer	Muskatnuss	3 Stiele Estragon

#### Für die Spieße:

2 Kartoffeln, festk.	300 ml Frittierfett	Salz
----------------------	---------------------	------

#### Außerdem:

4 Holzspieße

Für die Suppe die Zwiebel schälen und in grobe Streifen oder Würfel schneiden.

Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Chilischote waschen, entkernen, die scharfen Seitenwände wegschneiden und in Stücke schneiden.

Die Kartoffel waschen, schälen und in Würfel schneiden.

Butter in einem Topf schmelzen. Die Zwiebeln darin anschwitzen, die Kartoffelwürfel, Chili und Ingwer dazugeben und mit anschwitzen.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Tiefkühlerbsen dazugeben. Alles zusammen ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Kochzeit die Sahne dazu gießen und mitköcheln. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Für die Spieße die Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Das Frittierfett in einem schmalen, hohen Topf erhitzen und die Kartoffeln darin einige Minuten kross frittieren. Anschließend herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Die krossen Kartoffelwürfel auf Spieße stecken.

Estragon waschen, trocknen, die Blätter abzupfen und grob hacken.

Die Suppe vom Herd nehmen, mit dem Pürierstab fein mixen und abschmecken. Wer sie besonders samtig möchte, kann sie noch durch ein feines Küchensieb streichen.

Etwas Estragon in die Suppe rühren. Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten.

Den restlichen Estragon darüberstreuen und die Kartoffelspieße anlegen.

Andrea Safidine am 18. Dezember 2023

## Pilzcreme-Suppe mit Thymian-Quarknocken

**Für 4 Personen**

**Für die Quarknocken:**

1 Bund Thymian	150 g Magerquark	1 Eigelb
50 g Hartweizengrieß	1 Spritzer Zitronensaft	Salz
Pfeffer		

**Für die Suppe:**

400 g Speisepilze	2 Schalotten	1 EL Butter
100 ml Weißwein	400 ml Gemüsebrühe	200 ml Sahne
20 ml Sherry	Salz	Pfeffer

Für die Nocken Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen, nach Bedarf noch etwas feiner schneiden.

Den Quark in einem sauberen Geschirrtuch gut ausdrücken. Mit Eigelb in einer Schüssel verrühren. Grieß, Thymian und Sherry unterrühren und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse ca. 10 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit für die Suppe die Pilze gründlich putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen und fein würfeln.

In einem Topf die Butter erhitzen und die gewürfelte Schalotte darin anschwitzen. Die Pilze zugeben und ebenfalls mitandünsten.

Dann mit Weißwein ablöschen und mit dem Gemüsefond und der Sahne auffüllen. Alles ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Für die Nocken reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen, dann die Temperatur reduzieren, sodass das Wasser nur noch siedet.

Aus der Quarkmasse mit 2 Teelöffeln kleine Nocken formen und diese im siedenden Salzwasser einige Minuten gar ziehen lassen. Anschließend herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Pilzsuppe fein pürieren, mit Sherry, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und die Nocken dazugeben.

Kevin von Holt am 26. September 2023

# Sellerie-Schaumsüppchen mit Walnüssen, Apfel-Spieß

## Für 4 Personen

### Für die Suppe:

400 g Knollensellerie	2 Schalotten	1 EL Zucker
600 ml Gemüsebrühe	50 g Walnusskerne	Salz
Pfeffer	Apfelsaft	50 g Sahne

### Für die Croutons:

100 g Toastbrot	2 EL Butter	Salz
-----------------	-------------	------

### Für die Spieße:

2 Schalotten	2 EL Butter	2 Äpfel
--------------	-------------	---------

### Außerdem:

4 Spieße

Für die Suppe Sellerie putzen und schälen. Schalotten abziehen. Sellerie und Schalotten würfeln. Zucker in einem großen Topf hell karamellisieren. Schalotten und Sellerie zugeben und unter Wenden leicht farblos andünsten.

Mit Fond aufgießen, aufkochen und ca. 15 Minuten sacht köcheln lassen.

Inzwischen für die Croûtons Rinde vom Toastbrot entfernen. Toastbrot in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Toastwürfel darin knusprig braten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen und mit Salz würzen. Croutons auskühlen lassen.

Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Für die Spieße Schalotten schälen und in grobe Stücke schneiden.

Pfanne auswischen, 1 TL Butter darin erhitzen. Die Schalottenstücke darin kurz anbraten.

Auf einen Teller geben und etwas abkühlen lassen.

Äpfel schälen, entkernen und in Achtel schneiden.

Apfelspalten und Schalottenstücke im Wechsel auf 4 Spieße stecken.

Übrige Butter im Bratfett in der Pfanne erhitzen. Spieße in der heißen Butter unter Wenden braten.

Walnüsse grob hacken.

Sellerie im Fond mit einem Pürierstab fein pürieren. Suppe mit Salz, Pfeffer und nach Belieben etwas Apfelsaft abschmecken.

Sahne steif schlagen, kurz vor dem Servieren unter die Suppe heben. Nun nicht mehr aufkochen, da der Schaum sonst verschwindet.

Suppe in tiefen Tellern oder Suppenschalen verteilen. Nüsse und Croûtons aufstreuen.

Je einen Apfel-Schalotten-Spieß anlegen und servieren.

Kevin von Holt am 24. Oktober 2023





# Vegetarisch

# Blumenkohl mit Pumpernickel-Erde, Sauce Hollandaise

## Für 4 Personen

150 g Pumpernickel	1 TL Fenchelsamen	1 TL Kreuzkümmelsamen
3 EL Olivenöl	Salz	600 g Blumenkohl
2 EL Rapsöl	2 Frühlingszwiebeln	250 g Butter
1/2 Zitrone	3 Eigelbe	1 Prise Chiliflocken
1 hartgekochtes Ei		

Pumpernickel mit dem Messer oder den Fingern fein zerbröseln (wird dafür der Mixer verwendet, die Brösel nicht zu fein mahlen!).

In einer Pfanne zunächst ohne Fett Fenchel- und Kreuzkümmelsamen ca. 2 Minuten anrösten. Dann Olivenöl und Pumpernickel-Brösel zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten knusperig braten, dabei immer wieder umrühren.

Brösel mit wenig Salz würzen, auf Küchenpapier geben und abkühlen lassen.

Vom Blumenkohl die Blätter entfernen, den Kohl waschen und abtrocknen. Den Strunk entfernen. Blumenkohl in große Röschen zerteilen, diese je nach Größe halbieren oder vierteln.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Schnittflächen der Blumenkohlstücke mit Rapsöl bepinseln und leicht salzen.

In einer großen Pfanne die Kohlstücke auf der Schnittfläche langsam anbraten, dabei immer wieder auf den Pfannenboden drücken, bis nach ca. 10 Minuten eine Bräunung zu sehen ist. Sollte Öl fehlt, einfach mit dem Pinsel etwas dazwischen tupfen und die Pfanne rütteln.

Dann die Kohlstücke mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 10-15 Minuten bissfest garen.

Die Frühlingszwiebeln putzen waschen und fein schneiden.

Für die Hollandaise die Butter in einem Topf schmelzen.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Eigelbe, eine Prise Salz, Zitronensaft, Tabasco und das geschälte, hart gekochte Ei mit dem Pürierstab in einem hohen Gefäß zu einer glatten Masse mixen. Dann die geschmolzene Butter langsam unter stetigem Mixen einlaufen lassen.

Zum Anrichten etwas Hollandaise in die Tellermitte geben, Blumenkohl mit der Schnittfläche nach oben darauf platzieren, darauf etwas geröstete Pumpernickel-Brösel geben und Frühlingszwiebel darüber streuen.

Stephan Hentschel am 04. Oktober 2023

# Bohnen-Eintopf

## Für 4 Personen

250 g getrock. weiße Bohnenkerne	3 Knoblauchzehen	2 Frühlingszwiebeln
8 Stängel Bohnenkraut	2 Zweige Thymian	150 g Räuchertofu
90 ml Olivenöl	1 l Gemüsebrühe	100 ml Tamari-Sojasauce
600 g dünne grüne Bohnen	Salz	6 mittelgroße Tomaten
20 schwarze Oliven	1 Bio-Zitrone	120 g Vollkornbrot
Pfeffer		

Die getrockneten Bohnen ca. 12 Stunden in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser einweichen.

Am folgenden Tag Bohnenkerne in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden, die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Bohnenkraut und Thymian abrausen und trocken schütteln.

Den Tofu erst in ca. 2 cm dicke Scheiben, dann in Würfel schneiden.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Zwei Drittel vom Olivenöl in einem kleinen Schmortopf (backofengeeignet) erhitzen.

Frühlingszwiebel, Knoblauch und Tofu kurz darin anschwitzen.

Die abgetropften Bohnenkerne zufügen, umrühren und 4 Stängel Bohnenkraut sowie den Thymian zufügen. Brühe und Sojasauce angießen und die Bohnen im Ofen ca. 1,5 Stunden zugedeckt weich schmoren. Bei Bedarf noch Wasser angießen.

Inzwischen die grünen Bohnen waschen, putzen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten vorkochen. Dann abgießen, nach Belieben in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

Die Tomaten auf der Unterseite kreuzweise einschneiden, in kochendem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken, dann enthäuten und halbieren. Dabei auch gleich den Stielansatz heraus schneiden und die Samen entfernen. Das verbliebene Fruchtfleisch grob würfeln.

Das restliche Bohnenkraut abzupfen und klein schneiden.

Die Oliven halbieren.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Sobald die Bohnenkerne weich gekocht sind, den Schmortopf aus dem Ofen nehmen.

Grüne Bohnen, Tomatenwürfel und Oliven untermischen und zugedeckt im Ofen alles nochmals ca. 10 Minuten weiter garen. Bei Bedarf noch etwas Wasser angießen.

Das Vollkornbrot zu groben Bröseln mixen.

In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Brotbrösel darin kurz anrösten.

Am Ende der Garzeit Thymianzweige und Bohnenkrautstängel aus dem Bohneneintopf entfernen. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und dem geschnittenen Bohnenkraut abschmecken.

Eintopf in tiefen Tellern oder Suppenschalen anrichten und mit den gerösteten Brotbröseln bestreuen und servieren.

Stephan Hentschel am 21. November 2023

## Brokkoli-Bällchen im Tomatenbett

### Für 4 Personen

500 g Brokkoli	125 ml Gemüsebrühe	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	8 EL Olivenöl	100 g Parmesan
1 Ei (Gr. M)	200 g Semmelbrösel	Salz
Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	400 g griech. Joghurt (10%)
1 Bund Basilikum	600 g Freiland-Tomaten	

Für die Brokkoli-Taler Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen. Dicke Stiele schälen und würfeln.

In einem Topf die Gemüsebrühe aufkochen. Vorbereiteten Brokkoli in der kochenden Brühe zugedeckt ca. 3 Minuten weich dünsten. Dann Brokkoli abtropfen lassen, Brühe dabei auffangen. Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten.

Gegarten Brokkoli fein hacken, mit Zwiebel- und Knoblauchwürfeln, Käse und Ei in eine Rührschüssel geben und sacht vermischen. So viel Semmelbrösel (ca. 5-6 EL) und noch ggf.

etwas von der Kochbrühe untermischen, dass eine formbare Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Aus der Masse mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen. Bällchen ca. 10 Minuten quellen lassen.

Inzwischen für den Dip die Zitronenhälfte heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Zitronenhälfte auspressen.

Übrigen Knoblauch schälen und durchpressen. Knoblauch mit Joghurt, Zitronensaft und -schale verrühren.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Hälfte Basilikum fein schneiden und unter den Dip rühren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In 2 großen beschichteten Pfannen je 2 EL Öl erhitzen.

Die Brokkoli-Bällchen (nach Belieben etwas andrücken) in den übrigen Semmelbröseln wenden. Dann im heißen Öl unter vorsichtigem Wenden rundherum goldbraun und knusprig braten.

Tomaten waschen, trockenreiben und in Scheiben schneiden, dabei den grünen Stielansatz entfernen. 4 Teller mit den Tomatenscheiben auslegen. Mit Salz und Pfeffer würzen und restliches Olivenöl überträufeln.

Brokkoli-Bällchen und übriges Basilikum auf dem Tomatenbett anrichten. Joghurt-Dip dazu reichen.

Sören Anders am 23. August 2023

# Buchweizen-Pfannkuchen mit Blaubeeren und Radicchio

## **Für 4 Personen:**

### **Für die Pfannkuchen:**

100 g Buchweizenmehl	2 Msp Backpulver	100 ml kalter Kaffee
50 ml Milch	2 Eier (Größe M)	Salz
Muskatnuss	4 EL Rapsöl	

### **Für den Salat:**

1 Radicchio	2 EL Olivenöl	2 EL Zitronensaft
200 g Blaubeeren	Salz	Pfeffer

Für den Teig Buchweizenmehl und Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Kaffee, Milch und Eier zugeben. Alles z. B. mit einem Schneebesen gründlich zu einem glatten Teig verrühren.

Den Teig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und ca. 1 Stunde zugedeckt ruhen lassen.

Kurz vor der Zubereitung der Pfannkuchen den Radicchio waschen und trockenschleudern. Blättchen fein zerpuffen oder in feine Streifen schneiden.

Olivenöl und Zitronensaft verrühren und den Salat damit marinieren.

Blaubeeren verlesen, waschen, vorsichtig trocken tupfen und halbieren. Blaubeeren und Salat mischen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL Rapsöl erhitzen.

Den Teig nochmals gründlich durchrühren.

So viel Teig in die heiße Pfanne gießen und unter Schwenken darin gleichmäßig verteilen, dass der Boden gut bedeckt ist.

Pfannkuchen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten hellbraun braten. Auf einen Teller geben und warmhalten.

Aus übrigem Teig in restlichem Öl weitere Pfannkuchen backen.

Zum Servieren den Radicchio-Blaubeer-Salat auf den Pfannkuchen verteilen. Pfannkuchen aufrollen oder zu Päckchen falten und anrichten.

Stephan Hentschel am 12. Juli 2023

# Bunter Brotsalat

## Für 4 Personen:

200 g Brot vom Vortag	3 Knoblauchzehen	60 ml Olivenöl
Cayennepfeffer	Salz	4 Aprikosen
1 rote Paprikaschote	150 g dicke grüne Bohnenkerne	1 rote Zwiebel
50 g frische Minze	50 g Basilikum	50 g Kapuzinerkresse
100 g bunte Kirschtomaten	50 ml Wasser	20 ml Essig
Zucker	1 Bio-Zitrone	100 g Parmesan am Stück

Das Brot in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Die Knoblauchzehen schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen. Die Brotwürfel und Knoblauch zugeben. Mit etwas Cayennepfeffer und Salz würzen, die Brotwürfel goldgelb anschwitzen.

Dann alles in eine große Salatschüssel geben.

Die Pfanne nur zur Seite stellen, sie wird noch für das Gericht weiterverwendet.

Die Aprikosen abwaschen, trocknen, halbieren und den Kern entfernen.

Paprika abwaschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika dann in Streifen schneiden.

Die Bohnenkerne aus der Hülle lösen und mit kaltem Wasser abspülen, dann abtropfen lassen.

Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

Minze, Basilikum und Kapuzinerkresse mit Wasser abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Pfanne erneut erhitzen und die Aprikosenhälften darin kurz anbraten und karamellisieren.

In der Zwischenzeit die Kirschtomaten waschen, abtropfen lassen und halbieren.

Die angebratenen Aprikosen mit in die Salatschüssel geben.

In die Pfanne die grünen Bohnenkerne geben, 50 ml Wasser angießen und die Bohnen kurz anbraten, mit Salz würzen.

Sobald das Wasser verkocht ist, restliches Olivenöl und die Zwiebelstreifen zugeben, andünsten.

Dann Essig zugeben und alles ebenfalls in die Salatschüssel geben.

Die halbierten Kirschtomaten in die heiße Pfanne geben, mit Salz und einer Prise Zucker würzen.

Darauf die Paprikastreifen geben und mit etwas Cayennepfeffer würzen. Paprika kurz anschwitzen und dann Tomaten und Paprika ebenfalls in die Salatschüssel geben.

Alle Zutaten in der Salatschüssel einmal locker durchmischen. Salat mit den frisch gezupften Minze-, Basilikum- und Kapuzinerkresseblättchen verfeinern.

Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen.

Salat auf Teller anrichten, frisch gehobelte Parmesanspäne und Zitronenschale darüber verteilen.

Maria Groß am 03. Juli 2023

## Bunter Salat von gegartem und rohem Kürbis

### Für 4 Personen:

1 Spaghetti-Kürbis	Salz	1 Hokkaido-Kürbis
2 Bio-Orangen	1 Bio-Limette	1 Apfel
2 Birnen	2 EL Pflanzenöl	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	3 Stiele frische Minze	3 Stiele glatte Petersilie
4 Zweige Zitronenthymian	1/2 rote Chilischote	60 ml Olivenöl
2 EL heller Balsamico	1 TL Ahornsirup	1 Prise Muskatnuss
2 EL Butter	150 g Mischbrot, in Scheiben	50 g Mandelblättchen
50 g Walnusskerne	100 g Roquefort	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Spaghetti-Kürbis abwaschen, der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Löffel austreichen. Kürbishälften salzen und mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten weich garen. Mit einer Gabel kann man leicht prüfen, ob der Kürbis weich ist oder noch etwas länger im Ofen belieben muss.

In der Zwischenzeit Hokkaido abwaschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel austreichen. Eine Hokkaido-Hälfte vierteln, salzen. Die Kürbisstücke ebenfalls mit auf das Backblech mit dem Spaghetti-Kürbis geben und ca. 10 Minuten weich garen.

Die andere Hokkaido-Hälfte schälen, dann das Fruchtfleisch mit einem Sparschäler roh dünn raffeln und in eine Schüssel geben. 5. Von einer Orange den Saft auspressen und beiseitestellen. Restliche Orange und Limette heiß abwaschen, abtrocknen.

Den Apfel und die Birnen abwaschen und abtrocknen.

Den Apfel mit Schale vierteln, das Kerngehäuse entfernen, den Apfel in kleine Würfel schneiden und zum geraffelten Kürbis in die Schüssel geben.

Die Birnen mit der Schale in grobe, längliche Schnitze schneiden, das Kerngehäuse entfernen.

In einer Pfanne Bratöl erhitzen und die Birnenschnitze darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit zum Kürbis und Apfel in der Schüssel geben.

Limetten- und Orangenschale darüber reiben.

Anschließend die Limette und Orange mit einem Messer so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann Limette und Orange in Würfel schneiden und ebenfalls mit in die Salatschüssel geben.

Knoblauch schälen, sehr fein schneiden und zugeben.

Minze, Petersilie und Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen direkt in die Salatschüssel zupfen.

Chili abwaschen, abtrocknen, das Kerngehäuse entfernen, fein würfeln und so viel Chili wie gewünscht zugeben.

Gepressten Orangensaft, Olivenöl, hellen Balsamico, Ahornsirup, etwas Salz und Muskatnuss zugeben. Alles gut vermischen und nochmals abschmecken.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Brotscheiben darin von beiden Seiten knusprig rösten. Weich gegarten Spaghetti-Kürbis mit einer Gabel auskratzen und auf Tellern verteilen, die gegarten Hokkaido-Spalten danebenlegen. Jeweils etwas roh marinierten Kürbis-Salat darauf geben, Mandelblättchen und Walnüsse darüber streuen. Den Käse zerbröseln und ebenfalls darüber streuen.

Kürbissalat und geröstetes Brot anrichten und servieren.

Maria Groß am 09. Oktober 2023

# Frittierte Spitzpaprika Asia-Style

## Für 4 Personen

6 rote Spitzpaprika	60 g Mayonnaise	60 g Crème fraîche
4 EL Teriyaki-Sauce	2 Knoblauchzehen	10 g frischer Ingwer
Salz	100 g Panko-Panierbrösel	2 Zweige Rosmarin
2 EL schwarze Sesamsaat	2 EL Kokosraspel	1 EL Chiliflocken
4 EL Weizenmehl, 405	3 Eier	150 ml neutrales Pflanzenöl

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen oder die Grillfunktion einschalten. Spitzpaprika abwaschen, abtropfen und im Ganzen auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen ca. 20-25 Minuten rösten, bis die Haut an einigen Stellen schwarz geröstet ist, dabei den Röstzustand immer wieder kontrollieren.

In der Zwischenzeit für den Dip Mayonnaise, Crème fraîche und Teriyaki-Sauce in einer Schale verrühren. Knoblauchzehen schälen, durch die Presse direkt auf den Mayo-Mix geben. Ingwer schälen und ebenfalls fein darüber reiben. Dann alles unterrühren und die Asia-Mayo mit etwas Salz abschmecken. Dip bis zum Servieren kalt stellen.

Anschließend das Blech aus dem Ofen nehmen (den Ofen nicht ausschalten). Paprika mit einem nassen Küchentuch bedecken und abkühlen lassen.

Dann die Paprikahaut abziehen. Paprika längs halbieren, Stielansatz und Samenwände sorgfältig entfernen.

Die Pankobrösel grobkörnig zerreiben. Dazu diese z.B. auf ein sauberes Geschirrtuch geben, Tuch überschlagen schlagen und die Brösel mit einem Rollholz etwas zerdrücken oder im Mörser/Mixer kurz grobkörnig mixen.

Den Rosmarin abbrausen, trockenschütteln, die Nadeln abstreifen und fein schneiden.

Sesam, Kokosraspel, Chiliflocken, Rosmarin und Pankobrösel in eine Schale geben, eine Prise Salz hinzufügen und vermischen.

Das Mehl auf einen Teller geben.

Die Eier aufschlagen, mit dem Stabmixer glatt mixen und in einen tiefen Teller geben.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen.

Die Paprikafilets zuerst leicht im Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen, zuletzt in der Sesam-Brösel-Mischung wenden. Im heißen Öl von beiden Seiten knusprig ausbacken.

Aus der Pfanne nehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die frittierten Spitzpaprika auf Teller verteilen und dazu die Asia-Mayo reichen.

Christian Henze am 28. September 2023



# Gebackene Karotten mit Grünkohl und Joghurt-Dip

## Für 4 Personen

### Für die Karotten:

8 Karotten (mittelgroß)	1 Stange Lauch (klein)	Olivenöl
Salz	Cayennepfeffer	Honig
1 Zweig Thymian	1 TL getrock. Berberitzen	2 EL geröst. Walnusskerne

### Für den Grünkohl:

500 g Grünkohl	2 Knoblauchzehen	80 g Butter
Salz	Cayennepfeffer	Muskat
gemahlener Kümmel	Ahornsirup	

### Für den Joghurdip:

1 Bio-Zitrone	200 g griech. Joghurt	Salz
Cayennepfeffer	Honig	

Karotten putzen und unter Wasser gründlich abbürsten. Lauch putzen, waschen und abtropfen lassen. Lauch in Stücke schneiden, die etwa gleich lang wie die Möhren sind.

Lauchstücke längs halbieren.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Karotten und Lauchstücke in eine flache Auflaufform verteilen. Mit etwas Olivenöl beträufeln. Salz, Cayennepfeffer und etwas Honig über das Gemüse geben.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und hinzufügen.

Das Gemüse in der Form mit einem passenden backofengeeigneten Deckel bzw. einem Backblech oder einem Springformboden abdecken.

Gemüse im heißen Backofen etwa 15 Minuten garen. Dann das Gemüse ohne Abdeckung weitere 10 Minuten mit noch leichtem Biss rösten und fertiggaren.

Inzwischen Grünkohl verlesen, waschen und abtropfen lassen. 1 Blatt Grünkohl beiseitelegen und (für später) roh lassen.

Die restlichen Grünkohlblätter von den Stängeln zupfen. Die Stängel in ganz feine Stücke schneiden. Blätter in dünne Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

In einem Topf die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Die Grünkohlstängel und Knoblauch zugeben, kräftig würzen und unter Wenden anrösten.

Dann die Blätter hinzufügen. Nochmals würzen und unter Rühren dünsten, bis der Grünkohl zusammenfällt.

Ahornsirup unter den Grünkohl mischen, alles bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten dünsten.

Währenddessen für den Dip Zitrone heiß waschen, trockenreiben und etwas Schale in feinen Streifen (Zesten) abschälen.

Joghurt, Salz, Cayennepfeffer und Honig in eine Schüssel geben und glattrühren. Mit Zitronensaft und etwas Schale verfeinern.

Übrige Grünkohlblätter vom Stiel zupfen und fein schneiden.

Grünkohl z. B. in Pastateller verteilen, das gebackene Gemüse darauf anrichten. Mit jeweils etwas Joghurdip beträufeln. Zum Servieren mit Berberitzen, gerösteten Walnüssen und frischen Grünkohlstreifen bestreuen und anrichten.

Maria Groß am 13. November 2023

## Gebratener Blumenkohl mit Kichererbsen-Püree

### Für 4 Personen

200 g Kichererbsen, getrocknet	1 Blumenkohl, grüne Blätter	100 ml Olivenöl
Salz	1 TL Kreuzkümmel, gemahlen	1 TL Schwarzkümmel
1 EL Rosinen	1 Zwiebel	1 EL Maisstärke
1 TL Curcuma	500 ml Gemüsebrühe	Zucker

Am Vortag die Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag die eingeweichten Kichererbsen abschütten, in einen Topf geben, gut mit frischem Wasser bedecken, aufkochen und ca. 1 Stunde köcheln lassen, bis die Kichererbsen weich sind.

Blumenkohl putzen und waschen, dabei die zarten grünen Blätter zur Seite legen. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen, den Strunk schälen und klein schneiden.

Nach ca. 1 Stunde eine Kelle Kichererbsen herausnehmen und beiseitestellen. Die restlichen Kichererbsen weitere etwa 10 Minuten ganz weichkochen. Dann abschütten.

In einer Pfanne 30 ml Olivenöl erhitzen. Blumenkohlröschen und Strunkstücke mit Salz und Kreuzkümmel würzen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten.

Schwarzkümmel im Mörser zerstoßen und mit den Rosinen zum gebratenen Blumenkohl geben und durchschwenken.

Die zarten Blumenkohl-Blätter in feine Streifen schneiden und ebenfalls zugeben.

Blumenkohl nur noch warmhalten.

Für die Sauce die Zwiebel schälen, fein würfeln.

In einem Topf 20 ml Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Maisstärke und Curcuma zugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Unter Rühren aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Die Sauce mit Salz und Zucker abschmecken.

Die sehr weich gekochten und abgetropften Kichererbsen im Mixer pürieren, mit Salz abschmecken. Restliches Olivenöl gut untermixen.

Das Kichererbsen-Püree, gebratenen Blumenkohl und Sauce auf Teller geben mit zurückbehaltenen ganzen Kichererbsen garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 18. Oktober 2023

## Gebratener Romanesco mit Bohnen-Creme

### Für 4 Personen:

2 kleine Romanesco	300 g weiße Bohnen, gegart	2 kleine Knoblauchzehen
2 Zitronen	75 ml Olivenöl	2 EL Tahin (Sesammus)
1 Bio-Orange	4 EL Butter	2 EL Panko-Panierbrösel
Salz	Pfeffer	1/2 Granatapfel

Den Romanesco putzen, waschen, abtropfen lassen und in kleine Röschen teilen.

Die Bohnen unter fließendem kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Von den Zitronen den Saft auspressen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Bohnen und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anbraten.

Mit Zitronensaft ablöschen und das Tahin unterrühren. Dann den Topf vom Herd ziehen.

Orange heiß abwaschen und abtrocknen.

Butter in einer beschichteten Pfanne aufschäumen und die Romanesco-Röschen darin etwa 6 Minuten anbraten, bis sie goldbraun sind.

Dann die Panko-Brösel darüberstreuen, kurz mitrösten, mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Verfeinern etwas Orangenschale direkt darüber reiben.

Mit einem Stabmixer die Bohnen im Topf cremig pürieren, dabei je nach Bedarf etwas heißes Wasser zugießen und mit Salz abschmecken.

Vom Granatapfel die Kerne auslösen.

Die Weiße-Bohnen-Creme auf Teller geben und zu einem breiten Streifen auseinanderstreichen.

Den gebratenen Romanesco darauf anrichten, Granatapfelkerne darüber streuen und servieren.

Christian Henze am 10. August 2023

# Gefüllte Tomaten

## Für 4 Personen:

8 mittelgroße Tomaten	Salz	Zucker
Gemüsebrühe	1 rote Zwiebel	1 kleine Zucchini
2 Knoblauchzehen	Olivenöl	Pfeffer
200 g Instant-Couscous	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Basilikum
1/2 Bio-Zitrone	250 g Feta	

Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, rasch wieder herausheben. Die Tomaten abziehen, dabei darauf achten, dass der grüne Stiel dranbleibt. Von den Tomaten jeweils das obere Viertel waagrecht abschneiden. Die Tomaten aushöhlen, das ausgehöhlte Fruchtfleisch zur Seite stellen. Für die Füllung das ausgelöste Tomateninnere pürieren. Mit Salz und Zucker abschmecken und passieren. Die Flüssigkeit sollte in etwa der Couscousmenge entsprechen, evtl. noch etwas Gemüsebrühe zugeben.

Zwiebeln schälen, fein würfeln. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und Zucchini in 5 mm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin anschwitzen, Zucchini und Knoblauch zugeben und mitanbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn alles schön angebraten ist, die Tomatenflüssigkeit angießen, erhitzen und Couscous untermischen. Den Topf vom Herd ziehen. Petersilie und Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen fein schneiden.

Kräuter unter den Couscous mischen. Ca. 15 Minuten quellen lassen. Zwischendurch öfter umrühren.

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

Couscous-Füllung mit Zitronenschale, -saft und etwas Olivenöl abschmecken. Feta etwas zerbröseln, 2/3 davon locker unter den Couscous mischen.

Tomaten von innen mit Olivenöl auspinseln, mit Salz und Zucker würzen. Die Couscous-Füllung darin verteilen.

Grillfunktion oder Oberhitze des Backofens auf 180 Grad vorheizen.

Gefüllte Tomaten in eine Auflaufform geben, mit restlichem Käse bestreuen.

Die Tomaten im Ofen ca. 5 Minuten erwärmen, dann die Tomatendeckel aufsetzen und alles servieren.

Rainer Klutsch am 27. Juli 2023

# Gelbe und Rote Bete mit Frischkäse, Linsen-Vinaigrette

## Für 4 Personen

### Für die Bete:

500 g Rote Bete	300 g Gelbe Bete	3 EL Rapsöl
3 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin	Salz, Pfeffer

### Für den Quinoa-Joghurt:

200 g weißer Quinoa	Salz	350 g Naturjoghurt
2 EL Walnussöl	2 EL Weißweinessig	

### Für die Linsen-Vinaigrette:

4 EL gelbe Linsen	40 ml Weißweinessig	80 ml Rapsöl
Salz		

### Für den Frischkäse:

1 Bund Schnittlauch	400 g körniger Frischkäse
---------------------	---------------------------

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Rote und Gelbe Bete waschen, schälen und je nach Größe vierteln oder sechsteln.

Die Gemüsestücke in eine Auflaufform geben und das Rapsöl darüber träufeln.

Die Thymian- und Rosmarinzweige abbrausen, gut trocken schütteln und ebenfalls in die Auflaufform geben. Das Gemüse mit Salz würzen.

Die Auflaufform in den Backofen stellen und ein Backblech als Deckel darauf geben und das Gemüse ca. 30 Minuten garen. Anschließend mit Pfeffer würzen.

Inzwischen Quinoa in ein Sieb geben und kurz mit heißem Wasser abbrausen, dann mit gut der doppelten Menge Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten quellen lassen. Zuletzt mit Salz würzen.

Gegarten Quinoa wieder ins Sieb geben, abtropfen und auskühlen lassen.

Für die Vinaigrette die gelben Linsen nach Packungsanweisung in ungesalzenem Wasser garkochen, abschütten und in eine Schüssel geben. Mit Essig und Öl vermischen und mit Salz abschmecken.

Den Joghurt in eine Schüssel geben und mit Walnussöl und Weißweinessig abschmecken, ausgekühlten Quinoa unterrühren.

Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in 1 cm lange Röllchen schneiden.

Die Schnittlauchröllchen über den Frischkäse streuen.

Bunte Bete auf Teller geben, die Linsen-Vinaigrette darüber träufeln. Quinoa-Joghurt und Frischkäse daneben setzen und servieren.

Andreas Schweiger am 16. November 2023

## Gemüse-Muffins mit Hirse und Blattsalat

### Für 4 Personen:

### Für die Muffins:

150 g Hirse	250 ml Gemüsebrühe	1 rote Zwiebel
100 g Möhren	100 g Zucchini	4 Stängel glatte Petersilie
1 EL Pflanzenöl	Salz	Pfeffer
30 g Gouda	2 Eier	100 g Magerquark

### Für den Salat:

1 Kopfsalat	1 Bund Schnittlauch	2 EL Olivenöl
1 EL Apfelessig	1 TL scharfer Senf	Salz, Pfeffer

Die Hirse in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Dann die Hirse mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben, aufkochen und zugedeckt ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend die Herdplatte abschalten und die Hirse ca. 15 Minuten ausquellen lassen.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhren waschen, schälen und grob raspeln. Zucchini putzen, waschen und grob raspeln.

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

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Möhren und Zucchini zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 2 Minuten dünsten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Petersilie unter das Gemüse mischen.

Gemüse und Hirse etwas abkühlen lassen.

Den Käse fein reiben.

Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein großes 6er Muffinblech mit Papierbackförmchen auskleiden.

Die Eier trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Eigelbe mit Quark verrühren.

Die Hirse, geriebenen Käse und das gedünstete Gemüse unter den Quark mischen. Zuletzt den Eischnee unterheben.

Die Förmchen mit der Hirse-Gemüse-Masse füllen. Im vorgeheizten Backofen die Muffins ca. 35 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Salatblätter nach Belieben in mundgerechte Stücke zupfen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Aus Olivenöl, Essig, Senf, 1 Prise Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren. Schnittlauch untermischen.

Kurz vor dem Servieren Kopfsalat mit der Vinaigrette vermischen.

Gebackene Muffins aus dem Ofen nehmen und mit dem Salat servieren.

Sören Anders am 08. September 2023

# Gemüse-Striezel

## Für 4 Personen:

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	200 g Zucchini
3 Zweige Thymian	2 Zweige Salbei	1 Knoblauchzehe
400 g frischer Pizza-Hefeteig	3 EL Sonnenblumen-Kürbiskernmix	

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Paprika waschen, vierteln, entkernen und mit den Schalenseiten nach oben auf einem Backblech oder in einer großen Auflaufform verteilen.

Im heißen Backofen ca. 15 Minuten rösten, bis die Haut an den meisten Stellen dunkel wird und Blasen wirft, dabei den Röstzustand immer wieder kontrollieren.

Anschließend das Blech aus dem Ofen nehmen. Backofen zunächst wieder ausschalten.

Die Paprika mit einem nassen Küchentuch bedecken und abkühlen lassen. Dann die Schalen der Paprika abziehen.

Geschälten Paprika mit 1 EL Olivenöl mischen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

Zucchini putzen, waschen, trockenreiben und in dünne Scheiben schneiden.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Salbei abbrausen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Knoblauch schälen.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zucchinischeiben darin goldbraun anbraten. Eine angedrückte Knoblauchzehe mitbraten. Zucchini mit Salz und Pfeffer würzen, Thymian untermischen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Teig direkt aus dem Kühlschrank verarbeiten und inklusive Backpapier auf dem Backblech entrollen und längs halbieren.

Die obere Teighälfte mit Paprika und Salbei belegen, dabei rundum einen Rand von ca. 2 cm freilassen.

Gebratene Zucchini auf der unteren Teighälfte verteilen und dabei ebenfalls einen Rand von ca. 2 cm aussparen.

Beide Teige von der langen Seite aus fest aufrollen.

Die beiden Teigstränge dann auf dem Blech miteinander verschlingen. Ende beider Streifen etwas andrücken.

Striezel mit etwas Olivenöl bestreichen. Kernmix grob hacken, überstreuen und leicht andrücken. Striezel im heißen Backofen auf unterster Schiene ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Gemüsestriezel aus dem Backofen nehmen. Nach Belieben ofenwarm oder ausgekühlt in Stücke schneiden und servieren. Dazu passt ein frischer Blattsalat.

Rainer Klutsch am 14. August 2023

# Grünkohl-Ricotta-Pfannkuchen

## Für 4 Personen

### Für die Pfannkuchen:

100 g Mehl	150 ml Milch	3 Eier
30 g flüssige Butter	Salz	2 EL Butterschmalz

### Für die Füllung:

600 g junger Grünkohl	2 Schalotten	1 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe	2 EL Pinienkerne	2 EL Rosinen
1 Zweig Salbei	Salz	Pfeffer
300 g Ricotta		

### Für die Sauce:

2 EL Butter	30 g Mehl	250 ml Gemüsebrühe
200 ml Milch	Salz	1 Prise Muskat
Zusätzlich	2 EL Butter	50 g Parmesan

Für die Pfannkuchen Mehl mit Milch, den Eiern und der flüssigen Butter gut verrühren. Mit einer Prise Salz den Teig würzen und 30 Minuten quellen lassen.

Grünkohl von den groben Stielen abstreifen, gut waschen und abtropfen lassen.

Schalotten schälen und fein schneiden.

Schalotten in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, Grünkohl zugeben und mit anschwitzen. Dann Brühe zugeben und diese einkochen lassen.

In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Rosinen grob hacken.

Salbei abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.

Gegarten Grünkohl mit Pinienkernen, Rosinen und Salbei vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer beschichteten Pfanne mit etwas Butterschmalz nach und nach aus dem Teig dünne Pfannkuchen ausbacken.

Für die Sauce Butter in einem Topf schmelzen, Mehl dazugeben und mit der Brühe und Milch aufgießen. Dabei gründlich verrühren, damit keine Klümpchen entstehen.

Die Sauce kurz aufkochen, dann ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen und mit Salz und Muskat abschmecken.

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen.

Ricotta locker unter die Grünkohlmasse mischen, nochmals abschmecken.

Die Pfannkuchen mit der Grünkohl-Ricottamasse füllen, aufrollen und in eine gebutterte Auflaufform schichten. Dann mit der Bechamelsauce begießen.

Parmesan reiben und darüber streuen. Pfannkuchen im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten gratinieren.

Sören Anders am 05. Dezember 2023



# Karamellisierter Camembert mit Feigen-Zwiebel-Chutney

Tarik Rose

**Für 4 Personen:**

**Für das Chutney:**

2 rote Zwiebeln	150 g getrocknete Feigen	0,5 Zweige Rosmarin
2 EL Olivenöl	2 EL Honig	200 ml Rotwein
1 TL Senfsaat	3 EL Apfel-Balsamico	Salz

**Für den Salat:**

200 g Blattsalat	0,5 Zitrone	1 TL Honig
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für Brot und Käse:**

150 g Baguette	1 Knoblauchzehe	Olivenöl
Salz	300 g Camembert, groß	2 EL Honig

Für das Chutney die Zwiebeln schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden.

Getrocknete Feigen ebenfalls würfeln.

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

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel hineingeben und andünsten. Honig zugeben und goldgelb karamellisieren und mit Rotwein ablöschen. Senfsaat und die Feigenwürfel hinzufügen. Mit Apfel-Balsamico, 1 Prise Salz und den Rosmarinnadeln würzen.

Unter regelmäßigem Umrühren etwa 10-15 Minuten einköcheln lassen, bis das Chutney eine geleeartige Konsistenz hat. Dann in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

Den Blattsalat putzen, waschen und trocken schleudern.

Für das Dressing von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft mit Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem einfachen Dressing vermischen.

Baguette in dünne Scheiben schneiden.

Knoblauch schälen, halbieren und mit der Schnittfläche die Brotscheiben einreiben.

Die Brotscheiben mit Olivenöl bepinseln und leicht salzen. Dann die Brote in einer Pfanne (z.B. Grillpfanne) von beiden Seiten goldbraun rösten.

Den Camembert im Ganzen rundum mit Olivenöl einreiben. Dann von beiden Seiten Honig auf dem Käse verreiben. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten den Käse goldbraun karamellisieren, bis er von innen weich und schmelzig ist.

Kurz vor dem Servieren, das Dressing nochmals durchrühren und den Blattsalat damit marinieren.

Den weichen, karamellisierten Käse aus der Pfanne nehmen, in Stücke schneiden und mit dem Chutney, dem Salat und dem Brot servieren.

Maria Matz am 04. September 2023

## Kartoffel-Croissants mit Rahm-Wirsing

### Für 4 Personen

1 kg große Kartoffeln, mehlig.	40 g Haselnüsse, geschält	1 Wirsing (ca. 1 kg)
1 Zwiebel	1 Bund Majoran	2 EL Butterschmalz
250 g Sahne	Salz	Pfeffer
80 g Bergkäse	2 Eier	1 Prise Muskatnuss
2 EL Kartoffelstärke	Kartoffelstärke	

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.

Die Kartoffeln gut waschen, mit der Schale auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen ca. 1 Stunde weich garen.

In einer Pfanne ohne Fett die Haselnüsse rösten. Dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Den Strunk und die äußeren Blätter vom Wirsing entfernen. Wirsing waschen, vierteln, den Strunk entfernen und die Wirsingviertel in feine Streifen schneiden.

Zwiebel schälen und fein hacken.

Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

In einem großen flachen Topf Butterschmalz erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen, Wirsing dazugeben und bei kleiner Hitze langsam dämpfen. Mit Sahne ablöschen. Den Wirsing darin weich kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die gerösteten Haselnüsse fein hacken. Den Käse fein reiben.

Die noch sehr warmen, weich gegarten Kartoffeln durchschneiden, das Kartoffelinnere herauskratzen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Die Eier trennen.

Das Püree mit Salz und Muskatnuss würzen. Eigelb und Kartoffelstärke darunter mischen.

Diesen Kartoffelteig mit dem Nudelholz etwa 1 cm dünn ausrollen (das Nudelholz sollte immer mit Kartoffelstärke bestäubt sein, damit der Teig nicht klebt). Aus der Teigplatte lange Dreiecke ausschneiden. Majoran, gehackte Nüsse und Käse darauf streuen und von der breiten Seite her aufrollen. Die Enden zu einem Croissant umbiegen.

Die Kartoffelcroissants auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Eiweiß bestreichen. Im vorgeheizten Ofen ca. 7 Minuten backen.

Kartoffelcroissants und Rahmwirsing auf Teller verteilen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 13. Dezember 2023

# Kartoffel-Frikadellen mit Rotkohl

## Für 4 Personen

### Für die Kartoffel-Frikadellen:

800 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	1 Bund glatte Petersilie
2 Eier	100 g Magerquark, abgetropft	2 EL Kartoffelstärke
Pfeffer	1 Prise Muskatnuss	100 g Semmelbrösel
4 EL Butterschmalz		

### Für den Rotkohl:

800 g Rotkohl	2 rote Zwiebeln	2 Äpfel
2 EL Butterschmalz	Salz	2 EL Zucker
70 ml Gemüsebrühe	150 ml Rotwein	4 Wacholderbeeren
4 EL Johannisbeergelee	1 Bio-Orange	

Die Kartoffeln waschen, in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen.

Anschließend abgießen, ausdampfen lassen und pellen.

Währenddessen vom Rotkohl die äußeren Blätter abnehmen. Den Kohlkopf waschen, halbieren und den Strunk herausschneiden.

Auf einem Küchenhobel den Kohl in feine Streifen reiben.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Die Äpfel waschen, schälen, vierteln und das Kerngehäuse herausnehmen. Die Apfelviertel auf einer Küchenreibe grob reiben.

In einem großen Topf Butterschmalz erhitzen und zunächst die Zwiebeln anschwitzen, dann die Äpfel und die Kohlstreifen dazugeben und gut anbraten. Mit einer guten Prise Salz und Zucker würzen. Anschließend mit der Gemüsebrühe und dem Wein ablöschen.

Die Wacholderbeeren leicht andrücken, zum Kohl geben und alles ca.

30 Minuten zugedeckt weich köcheln lassen.

Sobald der Kohl nahezu weich ist, das Johannisbeergelee untermischen und noch 5 Minuten weiterköcheln.

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

Die geschälten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in eine große Schüssel pressen.

Eier und Quark, Kartoffelstärke, Petersilie, Salz, Pfeffer und Muskat zu den Kartoffeln geben und zu einer formbaren Masse mischen.

Wenn die Masse zu weich ist, 1-2 EL Semmelbrösel dazugeben und unterkneten. Die restlichen Semmelbrösel in einen tiefen Teller geben.

Aus der Kartoffelmasse Frikadellen formen und diese von beiden Seiten in die Semmelbrösel drücken.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Frikadellen darin rundherum knusprig braun braten.

Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Orangenschale unter den Rotkohl mischen und abschmecken.

Rotkohl auf Teller geben und die Kartoffel-Frikadellen darauf anrichten.

Sören Anders am 06. November 2023

# Kartoffel-Rosenkohl-Eintopf mit Maronen

## Für 4 Personen

12 frische Maronen	600 g Kartoffeln, festk.	Salz
500 g Rosenkohl	1 Zwiebel	150 g Steinchampignons
80 g vorgekochte Maronen	4 EL Butter	Kreuzkümmel
1,25 l Gemüsebrühe	350 g Sahne	Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die frischen Maronen in Schale an der flachen Seite mit einem spitzen Messer leicht einritzen. Maronen und etwas Wasser in eine flache Auflaufform geben.

Im heißen Backofen etwa 10 Minuten rösten.

Maronen aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Dann die Maronen schälen.

Tipp: Wer es eilig hat, kann auch vorgekochte und geschälte Maronen in einer Pfanne kurz anrösten.

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden.

Kartoffeln, in einen Topf geben und mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt aufkochen und ca. 10 Minuten bissfest kochen.

Rosenkohl waschen, putzen und vierteln.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Pilze putzen und klein schneiden.

Die vorgekochten Maronen ebenfalls klein schneiden.

In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Die geschnittenen Maronen und Pilze, zugeben und mit anschwitzen. Mit einer Prise Kreuzkümmel und Salz würzen und mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen, die Flüssigkeit aufkochen. Dann ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.

In einer Pfanne restliche Butter erhitzen und Rosenkohl darin ca. 8 Minuten bissfest braten.

Die gekochten Kartoffelwürfel abgießen und abtropfen lassen.

Maronen aus dem Backofen grob zerkleinern.

Die Pilz-Maronensuppe mit einem Mixstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln, Rosenkohl und Maronen unter die Suppe mischen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 29. November 2023

## Käse-Knödel mit Lauch-Gemüse

### Für 4 Personen

#### Für die Knödel:

200 ml Milch	5 Brötchen, vom Vortag	1 Zwiebel
1/2 Bund glatte Petersilie	1 EL Butter	200 g Bergkäse im Stück
2 Eier	Salz	Pfeffer, Muskat

#### Für das Lauchgemüse:

400 g Lauch	2 EL Butterschmalz	200 ml Gemüsebrühe
100 g Sahne	Salz	Muskatnuss

Für die Knödel die Milch aufkochen.

Die Brötchen in dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben, mit der kochenden Milch übergießen und ca. 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Inzwischen die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Petersilie abspülen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen.

Blättchen fein schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin anschwitzen, dann Pfanne vom Herd ziehen und die Petersilie untermischen.

Käse in etwa 6 mm große Würfel schneiden.

Für die Knödel in einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen.

Zwiebel und Petersilie zur Brotmasse geben. Die Eier untermischen und alles zu einer formbaren Masse vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Ist die Masse zu fest, noch etwas Milch untermischen. Die Käsewürfel in die Masse einarbeiten.

Tipp: Anstatt Käse kann man auch ausgelassene Speckwürfel unter die Knödelmasse mischen.

Mit angefeuchteten Händen aus der Knödelmasse ca. 12 Knödel formen.

Knödel vorsichtig in das kochende Wasser gleiten lassen, die Temperatur reduzieren. Knödel ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Lauch putzen, gut waschen und in feine Streifen schneiden.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Den Lauch darin anbraten.

Lauch mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Die gegarten Knödel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, auf Tellern anrichten und das Lauchgemüse dazu geben.

Sören Anders am 30. November 2023

# Käse-Spätzle mit Feldsalat

## Für 4 Personen

### Für die Käsespätzle:

400 g Weizenmehl, 405	6 Eier	Salz
2 Zwiebeln	250 g Bergkäse	50 g Butter
Pfeffer	150 ml Milch	60 g Sahne

### Für den Salat:

100 g Feldsalat	2 EL Apfelessig	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	3 EL Rapsöl
1 EL Walnussöl		

Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben, die Eier aufschlagen und zugeben. 1 Prise Salz aufstreuen. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigschüssel abdecken und den Teig 30 Minuten ruhen lassen.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Ein Spätzlebrett kurz ins kochende Wasser tauchen, darauf ca. 2 EL Teig geben. Den Teig mit einem ebenfalls angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben. Sobald die Spätzle gar sind, steigen sie an die Wasseroberfläche.

Die Spätzle mit einem Sieblöffel/Schaumkelle aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der gesamte Teig zu Spätzle verkocht ist.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Käse reiben.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen oder Grillfunktion auf mittlere Stufe einschalten.

Zwiebeln in einer Pfanne in 40 g heißer Butter goldbraun rösten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Auflaufform mit Butter einfetten.

Milch und Sahne in einen Topf geben, erhitzen und die Hälfte der gebratenen Zwiebeln zugeben. Eine Schicht Spätzle in die Auflaufform geben, etwas gerieben Käse darauf verteilen und etwas von der Zwiebelmilch angießen. Dann eine zweite Schicht Spätzle, etwas Käse und etwas Zwiebelmilch in die Form geben und eine letzte Schicht Spätzle und die restliche Zwiebelmilch einschichten.

Alles mit übrigem Käse bestreuen und in den vorgeheizten Ofen geben. Die Käsespätzle ca. 20 Minuten im Ofen garen, bis der Käse goldgelb geschmolzen ist.

Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Die restlichen Zwiebeln nochmals kurz in der Pfanne erwärmen und knusprig braten.

Für die Salatsauce in einer Schüssel Essig, Zucker, etwas Salz und Pfeffer verrühren, das Raps- und Walnussöl zugeben, mit einem Schneebesen verrühren, den Salat dazugeben und vermengen. Käsespätzle aus dem Ofen nehmen, die Zwiebeln darauf anrichten und servieren. Dazu den Salat servieren.

Rainer Klutsch am 06. Dezember 2023

## Kohl-Gemüse-Nudeln mit Pak Choi und Pilzen

**Für 4 Personen**

**Für die Kohl-Spaghetti:**

500 g Weißkohl	1 Knoblauchzehe	2 TL Reissessig
2 EL Sesamöl	1 TL Ahornsirup	Salz
Pfeffer	50 ml Gemüsebrühe	

**Für Pak Choi und Pilze:**

4 Baby-Pak Choi	150 g Shiitake-Pilze	3 EL Sesamsamen
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	Salz
10 g frischer Ingwer	1 rote Chilischote	1 Limette
3 EL Sesamöl	1 EL Sojasauce, salzreduziert	1 TL flüssiger Honig
Pfeffer	Korianderblätter	

Vom Weißkohl die äußeren unschönen Blätter und den harten Strunk entfernen. Dann den Kohl in feine Streifen schneiden oder auf der Gemüseribe fein hobeln.

Knoblauch schälen und fein würfeln.

Die Kohlstreifen in einer Schüssel mit Knoblauch, Reissessig, Sesamöl, Ahornsirup sowie je einer guten Prise Salz und Pfeffer marinieren, dazu die Streifen mit den Händen kräftig durchkneten. Einen flachen Topf oder eine tiefe Pfanne ohne Fett erhitzen und die marinierten Kohlstreifen darin kurz anbraten. Mit der Brühe ablöschen und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.

Inzwischen den Pak Choi putzen, waschen und längs halbieren.

Die Shiitakepilze putzen, falls nötig, trocken abreiben, die Stiele entfernen und die Köpfe je nach Größe halbieren oder vierteln.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Die Zwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch und Ingwer fein würfeln.

Die Chilischote längs halbieren, die Kerne austreichen, Chilihälften waschen und in dünne Ringe schneiden.

Von der Limette den Saft auspressen.

Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Pak Choi darin auf der Schnittfläche kurz anbraten. Pak Choi wenden, Shiitake-Pilze, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und mitbraten. Alles mit Limettensaft und Sojasauce ablöschen.

Chili, Ingwer und Honig dazugeben und das Gemüse nochmals durchschwenken, mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Zum Servieren die Kohl-Spaghetti zu Nestern auf Tellern zusammenlegen, je 2 Pak-Choi Hälften hineinsetzen. Die Pilze dazugeben und mit dem Pfannensud beträufeln. Mit Sesam und Korianderblättern garnieren.

Antonina Müller am 23. Oktober 2023

# Kraut-Spätzle mit Apfelmus

## Für 4 Personen

### Für das Sauerkraut:

1 Zwiebel	1 EL Butterschmalz	500 g frisches Sauerkraut
1/2 TL Kümmelsamen	1 EL Zucker	Salz
Pfeffer	100 ml trockener Weißwein	400 ml Wasser
1 TL Speisestärke		

### Für die Spätzle:

250 g Weizenmehl (Type 405)	4 Eier	Salz
2 EL Butter		

### Für das Apfelmus:

3 säuerliche Äpfel	150 ml trockener Weißwein	2 EL Zucker
1 Zimtstange	1 Bio-Zitrone	

Für das Kraut die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Das Schmalz in einem Topf erhitzen und die geschnittene Zwiebel darin farblos anschwitzen.

Das Sauerkraut, Kümmelsamen und Zucker zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Weißwein und Wasser hinzugießen, alles aufkochen und dann zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 45 Minuten sanft köcheln lassen.

In der Zwischenzeit für die Spätzle das Mehl in eine große Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Eier mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz hineingeben, mit einem Kochlöffel vermengen und etwa 5 Minuten kräftig schlagen, bis der Teig glatt ist und leicht Blasen wirft.

Dann den Teig 10 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für das Apfelmus die Äpfel waschen, schälen, entkernen und in Scheiben schneiden.

In einem Topf Weißwein mit Zucker und der Zimtstange aufkochen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und mit dem Sparschäler die Schale der Zitrone abschälen.

Zitronenschale mit den Äpfeln zugeben, den Deckel aufsetzen und etwa 15 Minuten weich dünsten.

Für das Sauerkraut die Speisestärke mit 12 EL kaltem Wasser glattrühren, zum Binden unter das Sauerkraut rühren und einmal aufkochen lassen.

Für die Spätzle reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.

Den Spätzle Teig portionsweise mit dem Spätzlehobel in das kochende Wasser hobeln, kurz aufkochen, mit einem Schaumlöffel herausheben und nur kurz abtropfen lassen nicht mit kaltem Wasser abschrecken! In einer großen Pfanne die Butter aufschäumen lassen. Die tropfnassen, heißen Spätzle darin 12 Minuten anbraten. Sauerkraut dazugeben, durchschwenken und abschmecken.

Zitronenschale und Zimtstange aus dem Apfelmus entfernen und die Äpfel zu feinem Mus zerstampfen.

Die Krautspätzle und Apfelmus anrichten und servieren.

Christian Henze am 08. November 2023



# Kürbis-Cupcakes

## Für 12 Stück

### Für den Teig:

1 Hokkaido-Kürbis	2 EL Pflanzenöl	2,5 TL Zimt, gemahlen
165 g Weizenmehl, 405	50 g feiner Zucker	1 TL Backpulver
$\frac{1}{2}$ TL Natron	$\frac{1}{2}$ TL Salz	1 TL Ingwer, gemahlen
$\frac{1}{4}$ TL Muskatnuss, gerieben	1 Prise Gewürznelke, gemahlen	80 g brauner Zucker
125 ml Pflanzenöl	2 Eier	2 TL Vanilleextrakt

### Für das Frosting:

125 g Butter, weich	250 g Puderzucker, gesiebt	2 TL helle Miso-Paste
---------------------	----------------------------	-----------------------

Den Backofen auf 210 Grad Umluft vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Hokkaido- Kürbis waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel austreichen.

Dann den Kürbis in ca. 4 cm große Würfel schneiden.

Die Kürbiswürfel mit dem Pflanzenöl zum Braten vermengen und auf dem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. 1 TL Zimt über die Würfel streuen und für 20 bis 25 Minuten im vorgeheizten Backofen rösten, bis die Kürbis-Würfel karamellisiert sind. Dann aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Für die Cupcakes 250 g gerösteten Kürbis abwägen und mit einer Gabel zerquetschen, die Masse beiseitestellen.

Die Backofentemperatur auf 180 Grad Umluft reduzieren.

Eine Muffinform mit Back-Manschetten auskleiden.

In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver, Natron, Salz, restlicher Zimt, Ingwer, Muskat und Gewürznelke vermengen.

In einer weiteren Schüssel braunen Zucker mit Pflanzenöl aufschlagen. Die Eier nacheinander darunter schlagen, Vanille Extrakt und die zerquetschte Kürbismasse unterrühren.

Die Mehlmischung unter die Eier-Kürbis-Masse heben und zu einem Teig vermischen.

Mit einem großen Löffel oder Eisportionierer den Teig auf die vorbereitete Muffinform verteilen. Im vorgeheizten Ofen die Muffins ca. 20 Minuten backen, bis sie gold-braun sind und zurückfedern, wenn man sie antastet.

Die gebackenen Muffins aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Für das Frosting Butter und Puderzucker für einige Minuten kräftig mit den Quirlen des Handrührgeräts zu einer luftigen Masse aufschlagen. 1 bis 2 TL helle Miso-Paste nach Geschmack dazugeben und eine Minute weiterschlagen.

Das Frosting mit einer Palette, einem Spritzbeutel oder einem Butter-Messer auf den abgekühlten Cupcakes auftragen.

Cynthia Barcom am 27. Oktober 2023

## Kürbis-Kartoffel-Puffer mit Apfelmus

### Für 4 Personen

#### Für das Apfelmus:

1 Bio-Zitrone                      750 g säuerl. Äpfel                      1 EL brauner Zucker  
1 Msp. Vanillemark

#### Für die Puffer:

500 g Hokkaido-Kürbis              500 g Kartoffeln, mehligk.      1 Zwiebel  
Salz                                      100 g Gouda                              2 Eier  
2 EL Mehl                              Pfeffer                                      Muskatnuss  
10 EL neutrales Pflanzenöl

Für das Apfelmus Zitrone heiß waschen, trockenreiben und ein Stück Schale spiralförmig, z. B. mit einem Sparschäler, abschälen. Zitrone halbieren, den Saft auspressen.

Äpfel halbieren, schälen und entkernen. Apfelhälften grob würfeln.

Äpfel, Zitronensaft, -schale, Zucker und Vanillemark in einen Topf geben. Etwa 100 ml Wasser angießen.

Zugedeckt bei mittlerer Hitze aufkochen und köcheln lassen, bis die Stücke zu zerfallen beginnen. Apfelmischung nach Belieben durch ein Sieb in eine Schüssel passieren. Apfelmus gegebenenfalls mit weiterem Zucker nach Geschmack süßen. Auskühlen lassen.

Für die Puffer Kürbis putzen, waschen (schälen ist beim Hokkaido nicht notwendig; nur ggf. beschädigte Schale grob entfernen) und auf einer stabilen Küchenreibe oder mit der Küchenmaschine grob raspeln.

Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls grob raspeln.

Zwiebel abziehen und fein reiben.

Kartoffel-, Kürbisraspel und Zwiebel in eine Schüssel geben und mit etwas Salz durchmischen.

Käse fein reiben.

Eier, Mehl und Käse zu den Gemüseraspeln geben. Mischung nach Belieben mit 1 Prise Pfeffer und Muskatnuss würzen und alles gründlich durchmischen. Sollte die Mischung zu flüssig sein, noch etwas Mehl untermischen und kurz quellen lassen.

In zwei großen beschichteten Pfannen jeweils etwas Öl erhitzen.

Aus der Masse im heißen Öl bei mittlerer Hitze nach und nach etwa 1 cm dicke Puffer braten. Eventuell mit dem Pfannenwender etwas in die Pfanne drücken.

Puffer auf beiden Seiten knusprig braun braten, dabei erst wenden, sobald sich auf der Unterseite eine schöne Kruste gebildet hat. Fertige Puffer währenddessen nach Belieben im heißen Backofen (ca. 80 Grad) warmhalten.

Kartoffelpuffer anrichten, das Apfelmus dazu servieren.

Sören Anders am 20. Oktober 2023

# Kürbis-Püree mit Tomaten-Praline

## Für 4 Personen

### Für die Tomatenpralinen:

12 Kirschtomaten	2 EL Olivenöl	2 Zweige Majoran
1 Bio-Orange	50 g Zucker	60 ml Estragonessig
1 EL Ingwersaft	2 EL Tomatenmark	1 EL süße Chilisauce
Salz	Pfeffer	1/2 TL Piment, gemahlen
1 Gewürznelke	1/2 TL Cayennepfeffer	

### Für das Kürbispüree:

20 g frischer Ingwer	1 Zweig Rosmarin	2 EL Honig
1 kg Muskatkürbis	100 ml Olivenöl	Salz
150 ml Gemüsebrühe	Pfeffer	

Für die Tomatenpralinen die Tomaten waschen, abtrocknen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Tomaten zugeben und braten, bis die Haut aufplatzt.

Dann auf Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben.

Orange halbieren und den Saft auspressen.

Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren, dann mit Essig ablöschen und unter Rühren aufkochen. Abgeriebene Orangenschale und -saft, Ingwersaft, Tomatenmark und Chilisauce zugeben und leicht einköcheln lassen. Dann mit Salz, Pfeffer, Piment, Gewürznelke und Cayennepfeffer würzen und den Topf vom Herd nehmen.

Majoran und Kirschtomaten in den Sud geben und ca. 2-3 Stunden marinieren.

Für den Kürbis Ingwer schälen und in ganz kleine Würfel schneiden.

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

Rosmarin und Ingwer in einem kleinen Schälchen mit der Hälfte vom Honig vermischen und etwas ziehen lassen.

Kürbis waschen, halbieren, die Kerne mit einem Löffel herausstreichen. Kürbishälften vierteln, schälen und Kürbis in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Etwa 1/3 vom Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Kürbiswürfel darin ca. 2 Minuten anschwitzen. Mit etwas Salz würzen und den restlichen Honig zugeben, alles gut vermischen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 3 Minuten köcheln lassen.

Dann die Hälfte der Gemüsebrühe zugeben und alles 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Anschließend restliche Gemüsebrühe zugeben und zugedeckt ca.

10 Minuten weiter köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.

Den weich gegarten Kürbis durch eine Flotte Lotte (oder mit einem Kartoffelstampfer) passieren, dabei das restliche Olivenöl zugeben. Das Kürbispüree mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Kürbispüree auf Teller geben, mit der Honig-Ingwer-Paste beträufeln und die marinierten Kirschtomaten darum herumgeben.

Jörg Sackmann am 07. November 2023

# Linsen-Köfte mit Pfannenbrot und Soja-Joghurt-Dip

## Für 4 Personen

### Für die Linsen-Köfte:

180 g rote Linsen	180 g Bulgur	3 EL Paprikamark
1 TL Chilipulver	2 TL Paprikapulver	2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
2 TL Sumak	Salz	Pfeffer
1 Zwiebel	4 Lauchzwiebeln	1 Bund glatte Petersilie
2 Zitronen (Saft)		

### Für das Brot:

300 g Mehl	3 TL Backpulver	$\frac{1}{2}$ TL Salz
120 ml Wasser	80 g Soja-Joghurt	1 EL Olivenöl
1 TL Essig	6 EL Pflanzenöl	

### Für den Dip:

1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund gemischte Kräuter	160 g Sojajoghurt
Salz	Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft

### Außerdem:

1 Mini-Romanasalat	glatte Petersilie	Sesam
--------------------	-------------------	-------

Linsen und Bulgur getrennt waschen und jeweils in einem Sieb abtropfen lassen.

Linsen in einen Topf geben und so viel Wasser angießen, dass sie ca. 2-Finger-hoch mit Wasser bedeckt sind. Aufkochen und ca. 20 Minuten zugedeckt kochen.

Den Bulgur dann zu den Linsen geben, die Temperatur reduzieren und alles 3-5 Minuten köcheln lassen. Topf auf der ausgeschalteten Kochstelle stehen lassen, die Mischung weitere 1520 Minuten ausquellen lassen.

Inzwischen für das Pfannenbrot Mehl, Backpulver und Salz in einer Rührschüssel mischen.

In die Mitte des Mehls eine Mulde drücken. Wasser, Joghurt, Öl und Essig in die Mulde gießen. Zunächst alles mit einem Holzlöffel vermengen, danach mit den Händen glatt kneten.

Den Teig ca. 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

Währenddessen die fertig gegarte Linsen-Bulgur-Mischung in eine Schüssel geben.

Paprikamark gut untermischen, bis alles eine formbare Konsistenz bekommt. Chili-, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Sumak, Salz und Pfeffer dazu geben.

Zwiebel abziehen und fein hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und ebenfalls fein hacken.

Petersilie abbrausen, trocken schütten, die Blätter abzupfen, Petersilie fein hacken.

Beide Zwiebelsorten und Petersilie unter die Linsen-Mischung rühren.

Zitronen auspressen und den Saft ebenfalls zugeben. Die Mischung gut vermengen, nochmals abschmecken und mit leicht angefeuchteten Händen daraus dicke längliche Röllchen (34 cm; Köfte) formen. Zugedeckt beiseitestellen.

Für das Pfannenbrot den Teig in 8 Portionen teilen. Jeweils mit bemehlten Händen auf wenig Mehl zu kleinen Fladen formen.

In einer Pfanne das Öl portionsweise erhitzen. Brotfladen einlegen und je Seite bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten goldbraun ausbacken. Brotfladen jeweils auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Währenddessen für den Dip Knoblauch abziehen und fein hacken. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und ebenfalls fein hacken.

Knoblauch, Kräuter und Joghurt verrühren. Den Dip mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Nach Belieben Salat verlesen, die Blätter lösen, waschen und trocken tupfen. Salatblätter auf Teller verteilen, die Köfte darauf anrichten.

Pfannenbrot nach Belieben mit etwas gehackter Petersilie und Sesam bestreuen. Köfte, Pfannenbrot und Dip anrichten und servieren.

Kevin von Holt am 01. November 2023

## Mini-Tarte Tatin mit Zwetschgen

Zutaten	12 Zwetschgen	1 Rolle Blätterteig
120 g Zucker	80 g Butter	50 ml Wasser
3 Prisen Salz	2 Prisen Zimt	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote

Zwetschgen halbieren, den Stein entfernen. Zucker mit Wasser in einem ausreichend großen Topf auf mittlerer Stufe bernsteinfarben karamellisieren. Dabei nicht rühren, sondern den Topf schwenken. Butter dazugeben und in der Zuckermasse schmelzen lassen. Salz, Zimt und ausgekratztes Vanillemark hinzufügen. Schwenken und rühren, damit sich alle Zutaten verbinden. Backofen auf 200°C Ober-Unterhitze vorheizen.

Karamell in die Mulden des Muffinblech verteilen. Je 2 Hälften der Zwetschgen auf dem Karamell verteilen. Aus dem Blätterteig 12 Kreise mit ca. 8cm Durchmesser ausstechen. Auf die Früchte legen und den überstehenden Teig als Rand in die Form drücken. Restlichen Blätterteig in Stücke schneiden und gleichmäßig auf den befüllten Mulden verteilen, etwas andrücken.

20-25 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Vor dem Stürzen 20 Minuten ruhen lassen.

Teigrand mit einem Messer aus den Mulden lösen. Eine große Platte oder Backblech auf das Muffinblech legen und stürzen. Mit Vanilleeis oder Sahne servieren.

Theresa Knipschild am 25. August 2023

# Möhren-Apfel Muffins mit Würzmöhren

## Für 12 Muffins

### Für die Möhren:

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

### Für die Muffins:

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

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

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

Die vorbereiteten Gemüse auf einer Reibe grob raspeln.

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

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

Erst nach der Fermentation die Gläser fest verschließen.

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

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

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

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

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

Butter in einer Pfanne schmelzen und mit Ahornsirup verrühren.

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

Früchte halbieren und den Saft auspressen.

Die Eier in einer Schüssel leicht aufschlagen.

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

Die Mulden der Muffinform mit etwas Pflanzenöl einfetten.

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

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

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

Tarik Rose am 17. November 2023

# Moussaka mit buntem Salat

## Für 4 Personen:

300 g Kartoffeln, festk.	Salz	600 g Auberginen
8 EL Olivenöl	4 Fleischtomaten	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 EL Mehl	350 ml Milch
1 Lorbeerblatt	1 Zweig Rosmarin	500 g mageres Hackfleisch
1 Prise Zimt	Pfeffer	150 g Feta
50 g griech. Joghurt (10 %)	1 Zitrone	1 TL flüssiger Honig
1 rote Zwiebel	1 Salatgurke	100 g schwarze Oliven

Die Kartoffeln waschen und in einem Topf in kochendem Salzwasser knapp garen. Kartoffeln abgießen und pellen.

Die Auberginen waschen, der Länge nach in 5 mm dünne Scheiben schneiden. Auberginenscheiben salzen und 10- 15 Minuten ziehen lassen.

Die Auberginenscheiben trocken tupfen. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl portionsweise erhitzen. Die Auberginenscheiben darin von beiden Seiten braun anbraten (oder die Scheiben mit Olivenöl bepinseln, auf ein Backblech geben und im Backofen bei 180 Grad garen).

Von den Tomaten 2 Stück am Stielansatz einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen. Das Mehl einstreuen und anschwitzen. Unter Rühren mit Milch aufgießen.

Leicht salzen und Lorbeerblatt zugeben. Die Sauce ca. 5 Minuten köcheln lassen, zwischendurch öfter umrühren.

Rosmarin abbrausen und trocken schütteln, Nadeln abzupfen und fein hacken.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Das Hackfleisch darin unter Wenden krümelig braun anbraten. Mit Zimt, Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Zwiebel und Knoblauch zugeben und einige Minuten mitbraten. Dann die Tomatenwürfel zugeben.

Feta zerbröseln. Die Sauce mit Joghurt und der Hälfte vom Feta verrühren und abschmecken.

Den Backofen auf 250 Grad Oberhitze vorheizen.

Eine feuerfeste Form mit etwas Olivenöl ausgepinselten. Im Wechsel Kartoffel-, Auberginenscheiben und Hackfleisch einschichten. Die Sauce darüber gießen und restlichen, zerbröselten Käse darauf verteilen. Moussaka im heißen Backofen ca. 15 Minuten überbacken.

Inzwischen für den Salat von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Honig und übriges Olivenöl zu einem Dressing verquirlen.

Rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Übrige Tomaten waschen, trockenreiben, putzen und in grobe Würfel schneiden. Gurke waschen, trockenreiben, putzen und ebenfalls grob würfeln.

Zwiebelringe, Tomaten- und Gurkenwürfel unter das Dressing mischen. Oliven zugeben.

Die Moussaka in Portionen teilen und auf Tellern anrichten. Den Garten-Salat dazu servieren.

Rainer Klutsch am 01. August 2023

## Ofen-Kürbis mit Radicchio-Salat

### Für 4 Personen

1 Hokkaido-Kürbis	1 Bund Zwiebellauch	1 rote Zwiebel
Salz	Zucker	Chilipulver
Kreuzkümmel	6 EL Olivenöl	4 EL Kürbiskerne, geschält
Pflanzenöl	1 Radicchio	1 Bio-Limette
100 g Parmesan		

Den Kürbis abwaschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel ausstreichen.

Kürbishälften in dünne Spalten schneiden.

Zwiebellauch putzen, waschen und den weißen Teil abschneiden. Grünen Teil zunächst beiseitelegen.

Die rote Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 200 Grad Umluft (220 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Jeweils 1 TL Salz, Zucker, Chilipulver und Kreuzkümmel mit der Hälfte vom Olivenöl mischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Kürbisspalten, das Weiße vom Zwiebellauch und Zwiebelscheiben auf das Backblech geben, durchmischen und mit dem Würzöl vermischen.

Im vorgeheizten Ofen das Gemüse ca. 8-10 Minuten garen.

In einer Pfanne 1 EL Zucker erhitzen, die Kürbiskerne zugeben und karamellisieren. Einen Porzellanteller dünn mit Öl ausstreichen, Kürbiskern-Karamell darauf geben und kalt werden lassen.

Den Radicchio Trevisano in einzelne Blätter zerteilen, waschen und trockenschütteln.

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

Saft und Abrieb der Limette mit restlichem Olivenöl mischen, mit Salz und Zucker abschmecken und den Radicchio damit marinieren.

Karamellierte Kürbiskerne grob hacken.

Parmesan in Scheiben hobeln.

Den grünen Anteil des Zwiebellauches fein schneiden.

Ofenkürbisgemüse mit Radicchio-Salat auf Teller geben, mit grünem Zwiebellauch, Parmesan und gehackten Kürbiskernen bestreuen.

Jacqueline Amirfallah am 11. Oktober 2023



# Parmesan-Soufflé mit Paprika-Gemüse

## Für 4 Personen:

### Für das Gemüse:

2 rote Paprikaschoten	2 grüne Paprikaschoten	1 Zwiebel
2 Tomaten	3 EL Olivenöl	3 EL Weißweinessig
1 TL brauner Zucker	1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian
25 g grüne Oliven	Pfeffer	

### Für das Parmesan-Soufflé:

5 Eier	100 g weiche Butter	250 g Sauerrahm
120 g Weizenmehl, 405	250 g gerieb. Parmesan	Salz
Piment d'Espelette	1 Prise Zucker	Butter, Weizenmehl

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Paprika waschen, vierteln, entkernen und mit den Schalenseiten nach oben auf einem Backblech oder in einer großen Auflaufform verteilen.

Im heißen Backofen ca. 15 Minuten rösten, bis die Haut an den meisten Stellen dunkel wird und Blasen wirft, dabei den Röstzustand immer wieder kontrollieren.

Anschließend das Blech aus dem Ofen nehmen. Die Backofen-Temperatur auf 180 Grad Ober- und Unterhitze reduzieren.

Die Paprika mit einem nassen Küchentuch bedecken und abkühlen lassen. Dann die Schalen der Paprika abziehen.

Für das Parmesan-Soufflé die Eier trennen.

Butter schaumig aufschlagen, Eigelbe einzeln gründlich unterrühren. Sauerrahm unterrühren. Mehl und Parmesan mischen und unterrühren. Mit etwas Salz und Piment d'Espelette würzen. Eiweiße, je 1 Prise Salz und Zucker in einer Schüssel cremig, nicht zu fest, aufschlagen. Dann vorsichtig nach und nach unter die Parmesanmasse heben.

Souffléförmchen (à 250 ml Inhalt) mit Butter ausstreichen und mit Mehl bestäuben. Die Förmchen etwa zur Hälfte mit der Soufflémasse füllen.

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.

In der Zwischenzeit geschälte Paprika in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.

Die Tomaten überbrühen, abziehen, entkernen und würfeln.

2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin bei geringer Hitze glasig andünsten. Essig und Zucker zufügen. Alles ca. 5 Minuten sacht köcheln lassen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln und Blättchen abstreifen und grob schneiden.

Tomatenwürfel, Rosmarin und Thymian unter die Zwiebeln mischen und alles weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Oliven grob würfeln.

Paprika und Oliven unter die Tomaten-Zwiebel-Mischung rühren. Paprikagemüse mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl abschmecken.

Parmesan-Soufflés in den Förmchen direkt aus dem Ofen auf Tellern anrichten. Das Paprikagemüse dazureichen.

Jörg Sackmann am 18. Juli 2023

## Pasta Mista mit Blumenkohl

### Für 4 Personen

1 großer Blumenkohl	70 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer	2 EL Weißweinessig	4 EL Pinienkerne
1/2 Bund glatte Petersilie	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian	150 ml trockener Weißwein	250 g Sahne
250 ml Gemüsebrühe	400 g kurze Nudeln, gemischt	100 g Parmesan
100 g Mascarpone		

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Blumenkohl vom Stunk und den äußeren Blättern befreien, unter kaltem Wasser abbrausen und abtrocknen. Dann den Blumenkohl halbieren.

Eine Hälfte in eine Auflaufform legen und mit Olivenöl bepinseln, mit Salz und Pfeffer würzen. In den vorgeheizten Backofen geben und ca. 20 Minuten garen, bis der Blumenkohl schön goldbraun ist.

Die zweite Blumenkohlhälfte nochmals halbieren. Ein Stück in feine Scheiben hobeln, das andere in kleine Stücke schneiden.

Die Blumenkohlscheiben in eine Schüssel geben. 3 EL Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer zugeben, locker vermischen und etwas ziehen lassen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen.

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

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden. Thymian abbrausen und trocken schütteln.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Blumenkohlstücke darin anbraten. Zwiebel, Knoblauch und den Thymianzweig zugeben und alles anschwitzen.

Dann mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen.

Sahne und etwas Gemüsebrühe zugeben und alles langsam ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis der Blumenkohl weich ist. Evtl. noch etwas Gemüsebrühe angießen, damit die Sauce nicht zu trocken wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sobald der Blumenkohl ganz weich ist, den Thymianzweig entfernen, die Mischung fein pürieren und wieder in die Pfanne geben.

Inzwischen die Nudeln in kochendem Salzwasser al dente kochen.

Den Blumenkohl aus dem Ofen in kleine Stücke schneiden und nochmals abschmecken.

Parmesan fein reiben.

Die bissfesten Nudeln abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen.

Die Nudeln in die Sauce geben und durchschwenken. Bei Bedarf etwas vom Kochwasser zugeben. Mascarpone, Parmesan und Petersilie untermischen.

Die Nudeln auf Teller verteilen. Mit Pinienkernen, gebackenem und mariniertem Blumenkohl anrichten und servieren.

Daniele Corona am 10. November 2023

## Persischer Kirschreis mit Zucchini und Mandeln

### Für 4 Personen:

300 g frische Sauerkirschen	Salz	300 g Basmatireis
1 Msp Safranfäden	2 EL Butter	1 kleine Zwiebel
3 EL Olivenöl	Zucker	Pfeffer
50 g Mandeln	1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen	1 Bund Lauchzwiebeln
300 g Zucchini		

Die Kirschen waschen, abtropfen lassen und entkernen.

Für den Reis in einem breiten Topf ungefähr 3 l Wasser zum Kochen bringen, ca. 1 EL Salz zugeben.

Hinweis: Der Reis verdreifacht sein Volumen beim Kochen und braucht viel Platz.

Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen, dann in ein Sieb abschütten und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Safranfäden mörsern, 2 EL heißes Wasser zugeben und den Safran auflösen.

Butter in einen Kochtopf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und den aufgelösten Safran über den Reis träufeln. Die Temperatur auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel auf den Topf auflegen und den Reis bei sehr niedriger Temperatur ca. 25 Minuten gar dämpfen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einer tiefen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Dann die Kirschen und 1-2 EL Wasser zugeben. Mit einer Prise Salz, Zucker und Pfeffer würzen und zugedeckt kurz die Kirschen weich dünsten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen.

Die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Dann die Pfanne vom Herd nehmen. 1 TL Olivenöl, Kreuzkümmel und 1 Prise Salz unter die Mandeln mischen.

In der Zwischenzeit den Zwiebellauch waschen, putzen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und Zucchini in schöne Stücke schneiden.

In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und die Zucchini darin scharf anbraten, mit etwas Salz würzen.

Zwiebellauch zugeben, zusammen ca. 5 Minuten dünsten.

Kirschen, Mandeln, Lauchzwiebeln und Zucchini kurz vor dem Servieren unter den gedämpften Kirschreis mischen. Dann servieren.

Jacqueline Amirfallah am 05. Juli 2023

# Quark-Knödel mit Tomaten-Sugo

## **Für 4 Personen:**

### **Für die Knödel:**

80 g Dinkeltoastbrot	50 g Parmesan	400 g Magerquark
2 Eier	1 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	80 g Mandeln	1 TL Kartoffelstärke

### **Für den Sugo:**

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl
700 g passierte Tomaten	400 g Cocktailtomaten	3 Stängel Liebstöckel
1 TL Ahornsirup	1/2 TL Harissa	Salz
Pfeffer	4 EL Parmesanspäne	

Die Mandeln blanchieren und mahlen.

Für die Knödel Dinkeltoast entrinden und fein reiben.

Den Parmesan ebenfalls fein reiben.

Geriebenes Brot mit Quark, Eiern und Öl in einer Schüssel cremig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Mandeln und Parmesan unterheben. Die Masse zugedeckt etwa 20 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen für den Sugo Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten.

Mit den passierten Tomaten ablöschen und alles offen auf die Hälfte einkochen.

In der Zwischenzeit die Cocktailtomaten waschen und halbieren.

Den Liebstöckel abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und zum Garnieren beiseitelegen, die Stiele fein hacken.

Unter den eingekochten Sugo Cocktailtomaten, Liebstöckelstiele und Ahornsirup rühren und noch etwa 5 Minuten weiterköcheln.

Währenddessen für die Knödel in einem großen Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser mit der Kartoffelstärke aufkochen (die Stärke verhindert, dass die Knödel gegebenenfalls rasch zerfallen, so bleiben sie beim Garen schön kompakt).

Die Knödelmasse in 8 Portionen teilen und jede Portion mit angefeuchteten Händen zu einem Knödel formen.

Sobald das Wasser kocht, die Temperatur reduzieren und die Knödel in das siedende Wasser gleiten lassen. Wenn sie nach etwa 5 Minuten an die Oberfläche steigen, noch weitere 5 Minuten garen.

Danach die Knödel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und abtropfen lassen.

Tomatensugo mit dem übrigen Öl, Harissa, Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf tiefen Tellern jeweils etwas Tomatensugo verteilen und die Knödel darauf anrichten. Mit Parmesanspänen bestreuen und mit dem übrigen Liebstöckelblättern garnieren.

Sören Anders am 10. Juli 2023

# Risotto mit Walnüssen, Birne und Gorgonzola

## Für 4 Personen

20 g Walnusskerne	100 g Knollensellerie	1 Birne (fest, knackig)
800 ml Gemüsebrühe	1 Schalotte	1 EL Olivenöl
250 g Risottoreis	100 ml trockener Weißwein	1 Lorbeerblatt
60 g Butter	1 EL Honig	100 ml Birnensaft
1 Bio-Orange	Salz	Pfeffer
50 g Parmesan	100 g Gorgonzola	2 TL Kakao-Pulver

Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend abkühlen lassen.

Sellerie schälen, waschen und in feine, ca. 5 mm große Würfel schneiden.

Birne abwaschen, evtl. schälen und vierteln. Das Kerngehäuse entfernen und die Birnenviertel in 5 mm große Würfel schneiden.

Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.

Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, die geschnittene Schalotte darin anschwitzen, Reis hinzugeben und mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, das Lorbeerblatt hinzugeben.

Flüssigkeit etwas einkochen lassen.

Dann nach und nach mit heißer Brühe aufgießen. Der Reis sollte stets leicht mit Flüssigkeit bedeckt sein. Unter ständigem Rühren den Reis leicht köchelnd ca. 20 Minuten bissfest garen.

In einer Pfanne 1 EL Butter schmelzen und Sellerie- und Birnenwürfel darin anbraten.

Honig hinzugeben und leicht goldbraun karamellisieren lassen. Mit Birnensaft ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen.

Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale direkt in die Pfanne zu den Birnen reiben und untermischen. Mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken.

Parmesan fein reiben und den Gorgonzola in grobe Stücke schneiden.

Sobald das Risotto bissfest ist, den Topf vom Herd nehmen. Das Lorbeerblatt entfernen und nach und nach Gorgonzola, Parmesan und die restliche Butter unter das Risotto rühren, bis eine schön cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Risotto auf Teller verteilen und leicht verstreichen. Die Birnen- und Selleriewürfel auf dem Risotto verteilen. Die Walnüsse mit der Hand über dem Risotto gleichmäßig zerbröseln.

Mit einem Teesieb das Kakaopulver über den Teller sieben und alles servieren.

Daniele Corona am 13. Oktober 2023

# Schnelle Tomaten-Tarte

## Für 4 Personen:

250 g Blätterteig	500 g Flaschentomaten	3 Stiele Salbei
6 Stiele Thymian	6 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	Zucker	1 Radicchio
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Bio-Zitrone
200 g Crème-fraîche	2 Eigelbe	60 g Sonnenblumenkerne, geschält
1 Basilikum		

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen.

Den Blätterteig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, einen Rand formen, ein Backpapier auf den Teig legen und mit trockenen Hülsenfrüchten zum Blindbacken beschweren.

Den Teig zunächst im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten blind backen.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und Tomaten in Scheiben schneiden.

Salbei und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Tomatenscheiben mit Salbei, Thymian und 2/3 vom Olivenöl in einer großen Schale vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und ca. 20 Minuten marinieren.

In der Zwischenzeit den Radicchio waschen und die Blätter lösen.

Die Schalotte und den Knoblauch schälen.

Radicchio, Schalotte und Knoblauch in Streifen schneiden.

In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und Schalotte und Knoblauch zugeben und anschwitzen. Radicchio-Streifen zugeben und alles zusammen braten, bis die Zutaten Farbe genommen haben, mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend die Pfanne beiseitestellen.

Gebackenen Blätterteig aus dem Ofen nehmen und vorsichtig das Backpapier mit den Hülsenfrüchten entfernen.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Gebratenen Radicchio mit der Crème fraîche, Eigelben und Zitronensaft vermengen.

Die Masse auf den vorgebackenen Teig streichen, dabei einen kleinen Rand frei lassen. Tomaten schuppenartig auf der Radicchio-Creme verteilen.

Die Tarte im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten fertig garen.

In der Zwischenzeit die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun anrösten. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Gebackene Tarte mit Sonnenblumenkernen und Basilikum bestreuen und servieren.

Andrea Safidine am 28. August 2023

# Senf-Eier mit Zwiebel-Chutney und Spinat

## Für 4 Personen

### Für das Senf-Chutney:

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

Salz

### Für die Senfsauce:

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

Pfeffer

### Für Spinat und Eier:

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

Pfeffer

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

Die Körner verlieren dadurch Bitterstoffe und werden angenehm knackig.

Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

Die gekochten Senfkörner hinzufügen und mit den Zwiebeln vermengen.

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

Für die Senfsauce Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

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

Knoblauch zugeben, mit Essig ablöschen und etwas Honig unterrühren.

Anschließend die Brühe dazugeben und alles aufkochen lassen.

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

Für den Spinat die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

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

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

Zum Anrichten den Spinat abtropfen lassen, auf Teller verteilen.

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

Tarik Rose am 04. Dezember 2023

# Shakshuka

## Für 4 Personen:

2 rote Spitzpaprika	400 g geschälte Tomaten	2 rote Zwiebeln
4 Knoblauchzehen	6 EL Olivenöl	3 EL Tomatenmark
2 Lorbeerblätter	300 g Tomaten	1 rote Chilischote
1 EL flüssiger Honig	1 TL Paprikapulver	Salz
4 Eier (M)	Pfeffer	1 Bund Basilikum

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

Die Dosentomaten in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Die Tomaten in grobe Würfel schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

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

Das Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten.

Aufgefangenen Tomatensaft, Dosentomatenwürfel und Lorbeerblätter dazugeben, alles bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln.

In der Zwischenzeit frische Tomaten waschen und grob würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Chilischote waschen, der Länge nach aufschneiden und die Kerne entfernen. Chilischote anschließend fein hacken.

Chili und frische Tomaten zum Gemüseansatz geben mit Honig, Paprikapulver und 2 Prisen Salz würzen, Lorbeerblätter wieder entfernen.

Mit einem großen Löffel vier Mulden in die Tomatenmasse formen.

In die Mulden je 1 Ei setzen. Shakshuka zugedeckt 4-5 Minuten bei schwacher bis mittlerer Hitze gar ziehen lassen. Mit Pfeffer würzen.

Basilikum abbrausen und trockenschütteln. Blätter abzupfen und grob hacken.

Zum Servieren Basilikum über die Shakshuka streuen. Dazu passt Ciabatta.

Sören Anders am 03. August 2023



# Spaghetti mit Ofenpaprika-Creme und Aubergine

## Für 4 Personen:

4 rote Paprikaschoten	1 große Aubergine	Salz
Pfeffer	100 ml Olivenöl	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	15 g getrock. Öl-Tomaten	4 Zweige Basilikum
100 ml Gemüsebrühe	2 EL Weißweinessig	400 g Spaghetti
100 g Doppelrahm-Frischkäse		

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Paprikaschoten und Aubergine abwaschen und abtropfen lassen.

Aubergine der Länge nach halbieren, die beiden Schnittflächen mit einem Messer einritzen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit 1/3 vom Olivenöl beträufeln.

Ein Backblech mit Backpapier belegen. Paprikaschoten, Auberginenhälften und Zwiebel in der Schale darauf verteilen. In den heißen Backofen schieben und 25-30 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Knoblauch schälen und halbieren.

Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und fein hacken.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Sobald die Aubergine goldbraun und weich gegart ist, kann das Blech mit dem Gemüse aus dem Backofen nehmen.

Gegarte Paprikaschoten mit einem feuchten sauberen Geschirrtuch abdecken und Paprika etwa 10 Minuten abkühlen lassen.

Auberginenfruchtfleisch aus der Schale lösen, fein hacken und mit gehackten getrockneten Tomaten mischen.

Basilikum in Streifen schneiden und die Hälfte davon mit etwas Salz, Pfeffer und der Hälfte vom restlichen Olivenöl (etwa 30 ml) dazugeben und alles gut vermischen.

Gegarte Paprikaschoten schälen, halbieren und das Kerngehäuse austreichen. Gegarte Zwiebel aus der Schale lösen.

Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen.

Zwiebel, Paprika, Knoblauch, Essig, restliches Olivenöl und Basilikum in einen Mixer geben und alles fein pürieren.

Mit der Gemüsebrühe verdünnen.

Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten biss fest kochen.

Gekochte Spaghetti abbeißen, in eine Schüssel geben. Die Paprikacreme untermischen und die Spaghetti auf Tellern anrichten.

Mit zwei Löffeln Nocken aus der Auberginenmasse formen und diese auf die Spaghetti geben.

Den Stracchino in einer Schüssel verrühren und mit einem Löffel auf den Spaghetti verteilen.

Nach Belieben mit Basilikumblättern verfeinern.

Daniele Corona am 07. Juli 2023

# Süßkartoffel-Omelett mit Röstzwiebeln, Knobi-Chili-Mix

## Für 4 Personen

### Für den Knoblauch-Chili-Mix:

1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	1 grüne Chilischote
2 EL heller Balsamico	4 EL Sonnenblumenöl	Salz

### Für die Röstzwiebeln:

2 rote Zwiebeln	3 EL Rapsöl	Salz
-----------------	-------------	------

### Für das Omelett:

200 g Süßkartoffel	2 weiße Zwiebeln	4 EL Rapsöl
Salz	8 Eier	Kreuzkümmel, gemahlen

Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Chilischoten waschen, längs halbieren, die Kerne austreichen und Chilis fein würfeln.

In einer kleinen Schüssel den Balsamico mit Sonnenblumenöl und 1 Prise Salz verrühren.

Den Knoblauch und fein gewürfelte Chilis untermischen.

Die roten Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.

In einer kleinen Pfanne das Rapsöl erhitzen, die Zwiebelringe salzen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze in ca. 10 Minuten knusprig rösten. Dabei immer wieder mal durchrühren und wenden.

Für das Omelett die Süßkartoffel schälen und grob reiben.

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne etwas Rapsöl erhitzen, die Zwiebelwürfel und die Süßkartoffelraspel ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, dabei gerne etwas Farbe annehmen lassen. Mit Salz abschmecken.

Dann aus der Pfanne nehmen und in Portionen aufteilen.

Den Backofen auf 60 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Pro Portion jeweils zwei Eier in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel verquirlen. Mit Salz und einer Prise Kreuzkümmel würzen.

Für das Omelett jeweils etwas Rapsöl in der Pfanne erhitzen, eine Portion Süßkartoffeln und eine Portion verquirlte Eier in die Pfanne geben, alles einmal gut vermengen. Dann das Omelett ca. 2 Minuten auf einer Seite garen, wenden und auch die andere Seite ca. 2 Minuten garen.

Das fertige Süßkartoffel-Omelett auf einen Teller geben und im Ofen warmhalten.

Die weiteren Omeletts auf die gleiche Weise garen.

Sobald alle Omeletts gegart sind, die Röstzwiebeln auf den Omeletts anrichten und den Knoblauch-Chili-Mix darum verteilen. Omeletts servieren.

Andreas Schweiger am 16. Oktober 2023

# Tomaten-Pie mit Kräuter-Pesto

## Für 8 Personen:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	400 g Tomaten
frischer Thymian	frischer Oregano	400 g Blätterteig
50 g Gruyère	50 g Parmesan	100 g Sauerrahm
1 Prise Zucker	3 Bund Kräuter	100 ml Olivenöl
50 g geschälte Mandelkerne	50 g ital. Hartkäse	1 Eigelb
100 g ital. Weichkäse	Butter	Mehl

Schalotte und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

Butter in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Schalotte und Knoblauch dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und sacht bräunen.

Tomaten waschen, trockenreiben, putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden oder - je nach Größe - halbieren.

Thymian und Oregano waschen, trocken schütten. Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken.

Eine Tarte- oder Springform (26-28 cm Ø) mit Butter ausstreichen.

Blätterteig halbieren. Die Form mit einer Hälfte des Teigs so auslegen, dass der Teig noch etwas über den Formrand lappt.

Gruyère, Parmesan und Sauerrahm in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Käse-Sauerrahm-Mischung auf dem Blätterteig verstreichen.

Schalotten-Knoblauch-Mix aus der Pfanne darauf verteilen und mit Tomatenscheiben belegen. Tomaten mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und mit gehacktem Thymian und Oregano bestreuen.

Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den restlichen Blätterteig auf wenig Mehl gegebenenfalls etwas ausrollen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

Die Streifen als Teiggitter über die Tomatenfüllung legen. Den überstehenden Teig dann abschneiden. Teigreste übereinander legen, etwas zusammendrücken und den Rand der Pie damit rundherum gut verschließen. Tomaten-Pie in den heißen Backofen schieben und ca. 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die übrigen Kräuter verlesen, waschen und trocken schütteln. Kräuter grob hacken.

Kräuter, Öl und Mandeln in einem leistungsstarken Mixer fein pürieren.

Pecorino reiben, zugeben und kurz untermixen. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eigelb und 1 TL Wasser verquirlen. Nach 20 Minuten Backzeit die Oberfläche des Pie vorsichtig mit Eigelb bestreichen. Pie weitere 20 Minuten goldbraun und knusprig fertig backen.

Den Pie aus dem Backofen nehmen und vor dem Anschneiden in der Form mindestens 15 Minuten auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Zum Servieren Pie aus der Form lösen. Burrata abtropfen lassen, zerpfeifen und über den Pie streuen. Etwas Pesto darüber träufeln und den Pie servieren. Rest Pesto extra servieren.

Kevin von Holt am 11. Juli 2023

# Tomaten-Risotto

## **Für 4 Personen:**

700 g vollreife Strauchtomaten	400 ml Gemüsebrühe	Salz
Zucker	1 Prise Paprikapulver	2 Schalotten
4 EL Olivenöl	300 g Risottoreis	100 ml Weißwein
3 Roma-Tomaten	12 Kirschtomaten	1 Prise Zimt
12 Salbeiblätter	100 g ital. Hartkäse	1 EL Butter

Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und die Tomaten grob schneiden.

Tomatenstücke zusammen mit der Gemüsebrühe in einem Mixer pürieren. Mit Salz, Zucker und Pul Biber gut abschmecken. Dann die Tomatenbrühe durch ein Sieb in einen Topf passieren und erhitzen.

Schalotten schälen und fein würfeln.

In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Den Reis zugeben und kurz mitanschwitzen, bis er glänzt. Dann mit Weißwein ablöschen und diesen einkochen lassen.

Anschließend so viel heiße Tomatenbrühe angießen, bis der Reis gerade bedeckt ist.

Den Reis unter stetigem Rühren sacht köchelnd ca. 20 Minuten garen, dabei nach und nach heiße Brühe zugießen.

Währenddessen die Roma- und Kirschtomaten waschen, kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen und die Haut abziehen.

Roma-Tomaten längs vierteln. Kerne und Saft aus den Vierteln drücken.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Geviertelte Tomaten und Kirschtomaten im heißen Öl anbraten. Mit Salz und Zimt würzen.

Für die Salbeiblätter restliches Olivenöl in einer kleinen Pfanne oder Topf erhitzen und die Salbeiblätter darin anbraten.

Hartkäse fein reiben.

Unter den bissfest gekochten Reis Butter und Käse rühren, abschmecken.

Risotto auf Tellern anrichten und die gebratenen Tomaten und Salbeiblätter darauf geben.

Jacqueline Amirfallah am 19. Juli 2023

# Überbackener Pilz-Toast

## Für 4 Personen

1 Kopfsalat	Olivenöl	8 Scheiben Toastbrot
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	500 g gemischte Speisepilze
1 Bund glatte Petersilie	Salz	Pfeffer
70 g Butter	40 g Parmesan	1 Bund Schnittlauch
80 ml Weißwein	3 Eigelb	3 Tomaten
2 EL Apfelessig	1 Prise Zucker	

Salat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Etwas Olivenöl portionsweise in einer Pfanne erhitzen, die Toastbrotsscheiben darin nach und nach von beiden Seiten goldgelb anrösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Schalottenwürfel darin andünsten. Knoblauch und Pilze zugeben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Petersilie untermischen.

Für die Sauce die Butter in einem Topf schmelzen und bräunen. Den Parmesan fein reiben. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Weißwein und Eigelbe in einen Schlagkessel geben und mit einem Schneebesen über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Mischung dicklich wird.

Schüssel vom Wasserbad nehmen. Die braune flüssige Butter langsam unter den Eischäum rühren. Parmesan und Hälfte Schnittlauch untermischen. Die Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Höchste Stufe Oberhitze oder Grillfunktion des Backofens vorheizen.

Brotsscheiben nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und die Pilze darauf verteilen.

Sauce auf die Pilzmasse geben und im heißen Backofen kurz gratinieren.

Tomaten waschen, trockenreiben, den Stielansatz ausschneiden und die Tomaten in sehr dünne Scheiben schneiden.

Tomaten mit Essig, 3 EL Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker marinieren.

Salatblätter und restlichen Schnittlauch vorsichtig untermischen.

Die Pilztoasts und Salat anrichten.

Rainer Klutsch am 09. November 2023

# Wirsing-Rouladen mit Würz-Lack und Couscous

## Für 4 Personen

16 große Wirsingblätter	Salz	400 ml Gemüsebrühe
200 g Couscous	2 Frühlingszwiebeln	150 g Tofu
2 rote Chilischoten, mild	Pfeffer	4 EL Butter
10 g Ingwer, frisch	50 ml Sojasauce	50 ml Teriyaki-Sauce
1 TL Wasabi-Paste	2 EL flüssiger Honig	

Dicke Blattrippen der Wirsingblätter mit einem Messer glattschneiden.

Wirsingblätter in reichlich kochendem Salzwasser 4-5 Minuten blanchieren.

Dann herausheben, in Eiswasser abschrecken und mit einem Küchentuch gut trocken tupfen.

Die Hälfte der Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen.

Couscous in eine Schüssel geben, heiße Gemüsebrühe über den Couscous gießen, vermischen und etwa 5 Minuten quellen lassen.

Ein Viertel der Wirsingblätter fein hacken.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden.

Den Tofu fein zerkrümeln.

Die Chilischoten längs halbieren, die Kerne austreichen, Chilihälften waschen und in dünne Ringe schneiden.

Gehackten Wirsing, Frühlingszwiebeln, Tofu und Chili zum Couscous geben, untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Etwas Couscous-Füllung auf das untere Drittel der restlichen Wirsingblätter geben. Die Seiten der Blätter zur Mitte über die Füllung klappen. Wirsingblätter fest aufrollen.

Etwas Butter in einem Topf aufschäumen. Die Wirsingrouladen mit der Nahtseite nach unten darin kurz anbraten. Dann die restliche Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Hitze reduzieren, Deckel aufsetzen und etwa 10 Minuten bei milder Hitze garen.

Währenddessen Ingwer schälen und fein reiben.

Sojasauce, Teriyaki-Sauce, Ingwer, Wasabi-Paste, Honig und restliche Butter in einen Topf geben und kurz, aber kräftig zu einem sirupartigen Soja-Lack einkochen lassen.

Wirsingrouladen auf Teller geben und mit dem heißen Soja-Lack bepinseln. Restlichen Lack in kleinen Schälchen als Dip servieren. Übrigen Couscous ebenfalls dazu reichen.

Christian Henze am 31. Oktober 2023

# Wirsing-Törtchen mit Thymian und Trauben

## Für 4 Personen

### Für die Wirsingtörtchen:

400 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	200 g Champignons
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	16 Wirsingblätter
2 Eigelbe	geriebene Muskatnuss	3 Zweige Thymian
3 EL Olivenöl	Pfeffer	3 EL Rapsöl

### Für die Trauben:

200 g helle Trauben	1 Schalotte	1 EL Rapsöl
1 EL süßer Senf	2 EL Butter	1,5 EL Balsamico Essig
Salz	Pfeffer	

### Außerdem:

Muffinform

Die Kartoffeln waschen, schälen und in einem Topf mit Salzwasser ca. 25 Minuten weichkochen. Anschließend abgießen und auskühlen lassen.

Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die Wirsingblätter waschen, jeweils die harte Blattrippe herauschneiden und die Blätter in kochendem Wasser ca. 1 Minuten blanchieren. Dann herausnehmen, trocken tupfen und auf die Größe der Muffinförmchen zurechtschneiden.

Die abgekühlten Kartoffeln zerstampfen. Eigelbe unterrühren und mit Salz und Muskatnuss würzen.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin ca. 2 Minuten anschwitzen. Die Pilze dazugeben und weitere ca. 5 Minuten mitbraten. Dann die Thymianblättchen untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Pro Person 2 Muffinförmchen leicht ölen.

Abwechselnd Wirsing, Kartoffelmasse und Pilze hineinschichten. Mit Wirsing abschließen. Restliches Rapsöl darüber träufeln.

Die Törtchen im vorgeheizten Ofen 25-30 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Trauben waschen, abtropfen, je nach Größe halbieren oder vierteln.

Die Schalotte schälen und fein schneiden.

Öl in einer Pfanne erwärmen und die Schalotten darin ca. 1 Minute anschwitzen.

Die Trauben, Senf, Butter und Balsamico zugeben und bei schwacher Hitze alles ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gegarten Törtchen aus den Förmchen heben. Pro Person 2 Törtchen auf einem Teller anrichten. Mit den geschmorten Trauben garnieren und servieren.

Stephan Hentschel am 27. September 2023

# Wirsingwickel mit Käse und Nüssen

## Für 4 Personen

### Für das Kartoffelpüree:

800 g Kartoffeln, mehligk.    Salz                    200 ml Milch  
2 EL Butter                    Muskatnuss

### Für die Wirsingwickel:

60 g Haselnusskerne            800 g Wirsing            Salz  
1 Zwiebel                    4 EL Rapsöl            Muskatnuss  
150 g Bergkäse                4 Stängel Majoran    80 g Butter

**Außerdem:**                    Küchengarn

Die Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben und mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt aufkochen. Kartoffeln zugedeckt gar kochen.

Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten, auf einen Teller geben und auskühlen lassen. Den Wirsing putzen, ggf. äußere sehr grobe Blätter entfernen.

Leicht gesalzenes Wasser in einem großen Topf aufkochen. Den Kohlkopf vorsichtig hineingeben und kurz köcheln lassen.

Kohl dann mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, etwas abkühlen lassen und die äußeren Blätter vorsichtig lösen.

Den Vorgang wiederholen, bis etwa 12 schöne, große Blätter abgelöst sind. Die Blätter eventuell zusätzlich nochmals kurz im kochenden Wasser blanchieren, bis sie formbar sind.

Wirsingblätter in reichlich kaltem Wasser abschrecken. Kohlblätter gründlich abtropfen lassen und beiseitestellen. Den übrigen Wirsing fein schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einer großen Pfanne die Hälfte vom Rapsöl erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen und den fein geschnittenen Wirsing darin anbraten, mit Salz und Muskat würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze mit noch leichtem Biss dünsten.

Käse grob reiben. Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Geröstete Haselnüsse grob hacken. Die Pfanne mit gebratenem Wirsing vom Herd ziehen. Haselnüsse, Majoran und Käse untermischen und nochmal abschmecken. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die vorbereiteten Wirsingblätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, dicke Blattrippen flach schneiden. Je 2 Blätter leicht überlappend auslegen, die gebratene Füllung auf den Blättern verteilen. Die Seiten der Wirsingblätter etwas über die Füllung klappen. Die Blätter fest zu Rouladen aufrollen. Mit Küchengarn fixieren.

Restliches Rapsöl in einer weiten backofentauglichen Pfanne erhitzen. Die Wirsingwickel darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten, dann im vorgeheizten Ofen ca. 5-8 Minuten garen.

Butter in einem Topf schmelzen und bräunen, dann durch ein Sieb passieren.

Für das Kartoffelpüree Milch und übrige Butter erhitzen. Etwas Salz und Muskat zugeben.

Gegarte Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, dann durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Die heiße Milchmischung zugeben, alles gründlich durchrühren und zu einem feinen Kartoffelpüree verarbeiten und abschmecken.

Kartoffelpüree auf Teller geben, Wirsingwickel daraufsetzen, mit der braunen Butter übergießen.

Jacqueline Amirfallah am 22. November 2023



# Vorspeisen

## Mezze

### Für 6 Personen

#### Für die Auberginencreme:

2 Auberginen	Salz	2 Knoblauchzehen
1/2 Zitrone	2 EL Olivenöl	

#### Für die Linsencreme:

1 kleine Zwiebel	1 TL Olivenöl	1/2 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Kurkuma	400 ml Gemüsebrühe	200 g rote Linsen
Salz	1 EL Sesampaste	1 EL Sesam

#### Für den Möhrensalat:

3 Möhren	2 EL Olivenöl	Salz
Zucker	1/2 TL Kreuzkümmel	10 Mandeln

3 Stängel Minze

#### Für den Tomatensalat:

2 Tomaten	1 TL Schwarzkümmel	Salz
Zucker	2 EL Olivenöl	

#### Für den Joghurt-Dip:

1/2 Salatgurke	Salz	1 Knoblauchzehe
1 EL Rosinen	1/2 Bund Dill	250 g griech. Joghurt
Zucker		

#### Für die marinierte Oliven:

20 grüne Oliven	1 Bio-Zitrone	1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl		

#### Für den marinierten Schafskäse:

4 Stängel Koriander	200 g Schafskäse	1/2 TL Sumach
1 EL Olivenöl		

#### Zusätzlich:

1 Fladenbrot

Für die Auberginencreme den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Auberginen waschen, putzen, längs halbieren, auf der Schnittfläche einritzen und salzen. Auberginenhälften in eine Auflaufform oder auf ein Backblech geben und im vorheizten Ofen ca. 25 Minuten weich garen.

Knoblauch schälen. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Das Fruchtfleisch aus den gegarten Auberginen herauskratzen. Auberginenfruchtfleisch und Knoblauch fein hacken. Olivenöl untermischen und mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Für die Linsencreme die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Kreuzkümmel und Kurkuma zugeben und die Brühe angießen. Die Linsen dazu geben und weich kochen.

Weich gekochte Linsen mit Salz abschmecken. Dann die Linsen auf einem Sieb abtropfen, anschließend pürieren. Linsencreme mit Tahina abschmecken und mit Sesam bestreuen.

Für den Möhrensalat die Möhren waschen, schälen, dann fein schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die fein geschnittenen Möhren zugeben. Mit Salz, Zucker und Kreuzkümmel würzen und die Möhren weich dünsten.

In der Zwischenzeit in einer zweiten Pfanne ohne Fett die Mandeln rösten, anschließend hacken. Die Minze abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Die gedünsteten Möhren aus der Pfanne nehmen, Minze und Mandeln daruntermischen.

Nochmals abschmecken.

Für den Tomatensalat die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen,

herausnehmen und die Schale abziehen. Tomaten dann vierteln und die Kerne entfernen. Tomatenviertel fein würfeln.

Schwarzkümmel mit einer Prise Salz und Zucker mörsern. Die Gewürzmischung zu den Tomaten geben, Olivenöl hinzufügen, alles vermischen und abschmecken.

Für den Joghurt-Dip die Gurke abwaschen, dann raspeln. Gurkenraspel mit Salz würzen und 5 Minuten ziehen lassen.

Knoblauch schälen und sehr fein hacken oder pürieren. Die Rosinen grob hacken.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Gurkenraspel ausdrücken und zum Joghurt geben. Ebenfalls Knoblauch, Dill und Rosinen zugeben und alles vermischen. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Für die marinierten Oliven die Oliven abspülen und abtropfen lassen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Knoblauch schälen und sehr fein hacken.

Die Oliven in eine Schüssel geben, Zitronenabrieb und -saft, Knoblauch und Olivenöl zugeben und alles vermischen.

Tipp: Diese Mischung in einer feuerfesten Form bei 180 Grad im Backofen 5 Minuten ziehen lassen, dann schmeckt es noch besser.

Für den marinierten Schafskäse Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Käse zerbröseln, mit Sumach, Koriander und Olivenöl mischen.

Die Mezze separat in kleine Schälchen füllen und auf eine Platte geben. Dazu Fladenbrot reichen.

Jacqueline Amirfallah am 25. August 2023



**Wild**

## Rehm-Mdaillons mit Rote Bete-Waffeln

### Für 4 Personen

#### Für Waffeln, Gemüse:

grobes Salz	2 Rote Bete, mittelgroß	1 Weiße Bete, mittelgroß
1 Gelbe Bete, mittelgroß	3 Schalotten	120 g kalte Butter
40 ml Sherryessig	Salz	1 Prise Kreuzkümmel
1 Bio-Orange	200 ml Gemüsebrühe	Pfeffer
2 Eier	120 g weiche Butter	50 g Zucker
80 g Weizenmehl, Type 405	70 g Speisestärke	1 TL Backpulver
2 EL Olivenöl		

#### Für die Knusperstreusel:

100 g Butter	50 g Zucker	120 g Weizenmehl, 405
1 EL Roh-Rohrzucker	1 Msp. Backnatron	1 Msp. Zimt, gemahlen
1 Msp. Ingwerpulver	1 Msp. Gewürznelke, gemahlen	1 EL schwarzer Pfeffer

#### Für Fleisch und Sauce:

500 g ausgel. Rehrücken	3 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	4 EL Pflanzenöl
2 EL Preiselbeeren	100 ml Portwein	250 ml Rotwein
2 Lorbeerblätter	3 Wacholderbeeren	250 ml Wildfond
80 g Butter	Salz	Pfeffer

#### Außerdem:

Waffeleisen	Speiseöl
-------------	----------

Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Boden einer Auflaufform etwa 5 mm hoch mit grobem Salz bestreuen.

Die Bete Knollen gut abwaschen und auf das Salz in der Auflaufform geben. Im vorgeheizten Backofen je nach Größe der Knollen ca. 35-60 Minuten weich garen.

Die weich gegarteten Bete-Knollen aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen und schälen.

Die Rote Beten in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die gelbe und weiße Bete in Spalten schneiden und beiseitestellen.

Schalotten schälen und fein schneiden.

In einem Topf ca. 1/3 der Butter schmelzen und die Schalotten darin anschwitzen. Dann die gewürfelte Rote Bete zugeben und mit Essig ablöschen. Mit Salz und Kreuzkümmel würzen.

Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und mit in den Topf zu den Bete-Würfeln geben. Gemüsebrühe angießen und die Flüssigkeit vollständig einkochen lassen.

Zuletzt restliche Butter zugeben und alles zu einem weichen Püree mixen, abschmecken.

Für die Knusperstreusel Butter in Würfel schneiden und mit Zucker, Mehl, Rohrzucker, Backnatron, Zimt, Ingwer-, Gewürznelkenpulver und gemahlenem Pfeffer in einer Schüssel zu Streuseln verkneten.

Die Streusel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 10 Minuten goldbraun backen.

Den Rehrücken parieren, kalt abspülen, trocken tupfen und in Medaillons von jeweils ca. 40 g schneiden.

Für die Sauce die Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Thymian und Rosmarin abrausen, trocken schütteln.

In einem Topf die Hälfte vom Öl erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen.

Knoblauch und Preiselbeeren zugeben und mit Portwein und Rotwein ablöschen.

Die Kräuterzweige, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren zugeben. Die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen.

Anschließend den Wildfond zugeben, nochmals aufkochen, ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Dann den Topf vom Herd ziehen.

Für die Waffeln die Eier trennen. Das Eiweiß zu Schnee schlagen.

Weiche Butter mit Zucker und Eigelben aufschlagen.

Mehl mit Stärke und Backpulver mischen und unter die Buttermasse rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Rote Bete-Püree unterziehen und das geschlagene Eiweiß unterheben.

Waffeleisen erhitzen, ausfetten und darin aus dem Teig nach und nach knusprige Waffeln ausbacken.

Die Rehmedaillons mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen.

Die Medaillons darin von beiden Seiten je 2-3 Minuten kurz anbraten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen, Medaillons zugedeckt noch einige Minuten ziehen lassen.

In einer weiteren Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Bete-Spalten darin kurz warm schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Sauce durch ein Sieb in einen Topf passieren und erneut aufkochen. Dann den Topf vom Herd ziehen und die Butter unter die Sauce mixen, abschmecken.

Medaillons auf Teller verteilen und die Streusel darüber geben, etwas Sauce angießen und die Waffeln und Bete-Spalten anlegen.

Jörg Sackmann am 19. Dezember 2023

# Wild-Gulasch mit Serviettenknödel

## Für 4 Personen

### Für den Serviettenknödel:

150 ml Milch	4 Brötchen vom Vortag	2 Schalotten
1/2 Bund glatte Petersilie	1 EL Butterschmalz	3 Eier
Salz	Pfeffer	

### Für das Gulasch:

600 g Wildfleisch (Schulter)	1 Zwiebel	1 Karotte
60 g Sellerie	30 g geräuch. Speck	2 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	1 EL Tomatenmark
1 EL Mehl	2 EL Balsamico	200 ml Rotwein
1 Lorbeerblatt	1 TL Wacholderbeeren	1 TL Pfefferkörner
300 ml Fleischbrühe	200 g Champignons	3 EL Butter
25 g Sauerrahm	Petersilie	

Für den Knödel die Milch in einem Topf erhitzen. Die Brötchen in feine Scheiben schneiden, mit der heißen Milch begießen und ca. 20 Minuten einweichen.

Für das Gulasch das Fleisch parieren und in 5 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel, Karotte und Sellerie schälen und in feine Würfel schneiden. Speck fein würfeln.

In einem Topf Butterschmalz erhitzen, die Fleischwürfel leicht mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten im Butterschmalz anbraten. Zwiebeln, Gemüswürfel und Speck zugeben und ebenfalls anbraten.

Sobald alles leicht Farbe genommen hat, Tomatenmark zugeben und noch eine halbe Minute anbraten. Mit Mehl bestäuben und mit Balsamico und Wein ablöschen, gut verrühren.

Lorbeerblatt, zerdrückte Wacholderbeeren und Pfefferkörner zugeben und alles ca. 50 Minuten schmoren. Immer wieder etwas Fleischbrühe zugeben, damit am Topfboden nichts ansetzt.

Für den Knödel Schalotten schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen, die Petersilie untermischen und dann zu den Brotscheiben geben.

Eier verquirlen und ebenfalls zum Brot hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen. Sollte der Teig sehr trocken sein, noch etwas Milch dazugeben.

Ein sauberes, gut ausgespültes Geschirrtuch auslegen und die Knödelmasse in walzenform darauf geben. Zusammenrollen, die Enden mit Küchengarn gut zubinden.

In einem breiten Topf Salzwasser aufkochen und die Knödelrolle darin ca. 30 Minuten pochieren.

In der Zwischenzeit die Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Sobald die Fleischwürfel weich gegart sind, diese aus dem Bratensatz stechen und warmhalten.

Den Bratensatz durch ein Sieb passieren, die Sauce etwas einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit 1 EL kalter Butter aufmontieren. Das Fleisch wieder dazugeben.

In einer Pfanne in 2 EL heißer Butter die Pilze anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie zum Garnieren abspülen, trocken schütteln und grob schneiden. Den gegarten Serviettenknödel vorsichtig aus dem Tuch wickeln und in Scheiben aufschneiden.

Serviettenknödel auf Teller verteilen. Mit jeweils etwas Gulasch, gebratenen Pilzen und je 1 TL Sauerrahm anrichten. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Sören Anders am 03. November 2023



# Wurst-Schinken

# Brezelknödel auf Pilzragout

## Für 4 Personen

### Für die Knödel:

300 g Brezeln	1 Zwiebel	50 g Speck
1 EL Butter	150 ml Milch	Salz
Pfeffer	1/2 Bund glatte Petersilie	2 Eier
Muskat	Semmelbrösel	

### Für das Pilzragout:

300 g Speisepilze	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
2 EL Butter	Salz	Pfeffer
250 ml Gemüsebrühe	1 TL Speisestärke	200 g Sahne
1 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie	

Für die Knödel das Salz von den trockenen Brezeln entfernen. Die Brezeln in grobe Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Den Speck in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne die Butter schmelzen, Zwiebel- und Speckwürfel zugeben und sacht glasig dünsten.

Zwiebeln und Speck mit der Milch aufgießen, etwas Salz und Pfeffer zugeben, einmal aufkochen lassen und dann über die Brezelstücke gießen. Die Schüssel mit einem Deckel oder Teller abdecken und alles ca. 15 Minuten durchziehen lassen.

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

In einem weiten Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen.

Die Eier verquirlen und mit der Petersilie zur Brezelmasse geben. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und gut vermengen.

Aus der Masse mit angefeuchteten Händen Knödel formen und diese im Topf in siedendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen.

Tipp: Es empfiehlt sich zunächst einen Probeknödel zu machen. Zerfällt dieser im Wasser, noch etwas Semmelbrösel unter die Masse mischen.

Für das Pilzragout die Pilze ggf. abbürsten, putzen und dann in Scheiben schneiden.

Knoblauch schälen und fein durchpressen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

In einem breiten Topf oder einer tiefen Pfanne die Butter schmelzen, Zwiebeln darin glasig andünsten. Die Pilze zugeben und alles anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Die Stärke und 1 EL Wasser glatt verrühren, unter die Pilze mischen, sacht köchelnd leicht abbinden lassen.

Die Sahne halbfest aufschlagen und unter die Pilze ziehen.

Schnittlauch und Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Schnittlauch in feine Röllchen, Petersilie fein schneiden. Die Kräuter unter das Pilzragout mischen.

Das Pilzragout auf Teller geben und die gegarten Knödel darauf anrichten.

Rainer Klutsch am 26. Oktober 2023

## Gefüllter Lauch mit Speck

### **Für 4 Personen**

#### **Für das Kartoffelpüree:**

600 g Kartoffeln, mehligk.    Salz                                 250 ml Milch  
50 g Butter                             1 Prise Muskatnuss

#### **Für den Lauch:**

2 Stangen Lauch                         Salz                                         Pfeffer  
1 Prise Muskatnuss                     100 g Gouda in Scheiben     100 g Bauchspeck in Scheiben  
Pflanzenöl

Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten weichkochen.

Den Lauch am Stück gut waschen, den Strunk dran lassen, die äußeren unschönen Blätter abnehmen und am anderen Ende das grobe grüne vom Lauch abschneiden, sodass der Lauch ca. 20-25 cm lang ist.

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Lauchstangen je nach Dicke darin 3-5 Minuten blanchieren, der Lauch sollte aber nicht zu weich werden.

Den Lauch abschütten und trockentupfen. Jede blanchierte Stange Lauch zunächst quer in 2 Hälften schneiden, anschließend vorsichtig längs in erneut 2 Hälften teilen. Die Schnittflächen mit etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Gouda in Streifen schneiden und auf die Schnittflächen des Lauchs legen. Dann die Lauchstangen wieder zuklappen.

Je 2 Speckstreifen nebeneinander leicht überlappend auf die Arbeitsfläche legen und jeweils eine gefüllte halbe Lauchstangen darauflegen und vorsichtig mit dem Speck ummanteln.

In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen und die Speck-Lauchstangen zunächst auf der Nahtseite, dann rundum bei mittlerer Hitze knusprig braten.

Für das Püree die weich gekochten Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen.

In einem Topf Milch und Butter erhitzen.

Die Kartoffeln durch die Presse in den Topf zur Milch-Mischung drücken und alles zu einem cremigen Püree verrühren. Mit Muskat und Salz würzen.

Die Lauchstangen auf Teller verteilen, mit jeweils etwas Kartoffelpüree anrichten.

Andrea Safidine am 25. September 2023

# Kartoffel-Rösti mit Speck, Pilzen und Käse

## Für 4 Personen

### Für den Salat:

300 g Kohlrabi	300 g Möhren	1 Bio-Orange
3 EL Apfelessig	1 EL Honig	3 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	1 Bund Rucola
20 g Sonnenblumenkerne		

### Für die Rösti:

600 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	Pfeffer
30 g Meerrettich	150 ml Rapsöl	2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	150 g geräuch. Bauchspeck	250 g Champignons
200 g Bergkäse	1 EL Butterschmalz	

Für den Salat Kohlrabi und Möhren waschen, schälen, raspeln und in eine Schüssel geben. Orange heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Orange halbieren und den Saft auspressen.

Etwas Orangenabrieb und -saft mit Essig, Honig und Rapsöl zum geraspelten Gemüse geben, mit Salz und Pfeffer würzen, alles gut vermischen und den Salat etwas ziehen lassen.

Für die Rösti die Kartoffeln waschen, schälen und auf einer Küchenreibe grob raspeln.

Anschließend die Kartoffelraspel in ein sauberes Küchentuch geben und gut ausdrücken.

Kartoffelraspel mit Salz und Pfeffer würzen und den Meerrettich untermischen.

In zwei großen Pfannen jeweils die Hälfte vom Öl erhitzen. Je die Hälfte der Kartoffelraspel locker zugeben und vorsichtig zu 2 Rösti pro Pfanne formen. Die Rösti beidseitig jeweils 6-8 Minuten bei mittlerer Temperatur goldgelb braten, dann auf Küchenpapier entfetten.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Speck würfeln. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Käse reiben.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen, Pilze, Knoblauch und Speck zugeben und anbraten.

Backofen auf 190 Grad Oberhitze oder die Grillfunktion einschalten.

Die Rösti auf ein Backblech geben, den Zwiebel-Speck-Mix darauf geben und mit dem Käse bestreuen.

Rösti in den vorgeheizten Ofen geben und einige Minuten überbacken, bis der Käse goldgelb geschmolzen ist.

Rucola abbrausen, trocken schütteln, etwas kleiner schneiden und direkt vor dem Servieren unter den Salat mischen. Sonnenblumenkerne aufstreuen.

Rösti und Salat auf Teller verteilen und servieren.

Christian Henze am 12. Dezember 2023

# Kürbis-Torte mit Speck

## Für 4 Personen

600 g Hokkaido-Kürbis	1 mittelgroße Zwiebel	100 g Speck in Scheiben
1 EL Pflanzenöl	50 ml Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	Paprikapulver, edelsüß	Butter
2 EL Semmelbrösel	20 g Kürbiskerne, geschält	100 g Emmentaler am Stück
3 Stiele Salbei	5 Zweige Thymian	5 Eier
250 g Magerquark		

## Außerdem:

1 Torten-Springform

Den Hokkaido-Kürbis waschen, trockenreiben, halbieren und das Kerngehäuse auskratzen. Kürbishälften nochmals halbieren und dann auf der Küchenreibe grob raspeln.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Speckscheiben in feine Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne oder einem Topf das Öl erhitzen und die geschnittene Zwiebel mit dem Speck darin anschwitzen. Die Kürbisraspel dazugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 4 Minuten köcheln lassen.

Dann die Pfanne vom Herd nehmen, die Kürbismischung mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In der Zwischenzeit eine Torten-Springform (26 -28 cm Durchmesser) mit Butter einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen.

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Emmentaler fein reiben.

Salbei und Thymian abrausen, trockenschütteln, die Blätter abnehmen und grob schneiden.

Die Eier in einer Schüssel aufschlagen und verquirlen.

Unter die abgekühlte Kürbismischung den Quark, Eier, geriebenen Käse, Kräuter, geröstete Kürbiskerne mischen und anschließend in die Springform geben.

Anschließend die Torte für ca. 45 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Die Torte in Stücke schneiden und nach Belieben mit Salat servieren.

Rainer Klutsch am 02. November 2023

# Maultaschen-Auflauf mit Spinat

## Für 6 Personen

### Für den Maultaschenteig:

250 g Weizenmehl, 405 Mehl      2 Eier      1 Prise Salz

### Für die Maultaschenfüllung:

100 ml Milch	2 Brötchen vom Vortag	150 g Blattspinat
Salz	1 Zwiebel	100 g durchw. Speck
1 Bund glatte Petersilie	2 EL Butterschmalz	250 g Hackfleisch
200 g Bratwurstbrät	1 Ei	Pfeffer
1 Prise Muskatnuss	1 Ei	1 EL weiche Butter
500 g Blattspinat	2 rote Zwiebeln	2 EL Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskatnuss
250 ml Gemüsebrühe	150 g Sahne	200 g Bergkäse

Für den Teig das Mehl auf ein Brett häufen oder in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Die Eier und eine Prise Salz zugeben und alles zu einem festen Teig kneten. Den Teig abgedeckt ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung Milch erhitzen. Brötchen in Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben.

Milch überträufeln und zugedeckt einweichen (Schüssel z. B. mit einem Teller bedecken).

Spinat waschen, putzen. In einem Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, den Spinat darin ca. 3 Minuten blanchieren. Dann herausnehmen, kurz in kaltem Wasser abschrecken, gut ausdrücken und fein hacken.

Zwiebel schälen und fein schneiden, Speck fein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Zwiebel und Speck darin gut anschwitzen, Petersilie untermischen. Dann zu den eingeweichten Brötchen geben. Spinat, Hackfleisch, Brät und das Ei hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles gut durchmengen, damit die Farce eine gute Bindung bekommt.

Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig sehr dünn ausrollen und in 10 cm lange Rechtecke schneiden.

Auf der Hälfte der Rechtecke mittig die Fleischfarce verteilen. Die Ränder mit etwas verquirltem Ei bepinseln und mit einem weiteren Teigstück abdecken.

Die Ränder gut andrücken und mit der Hand die Maultaschen flach drücken, sodass sich die Füllung gut verteilt.

Tipp: Man kann den Nudelteig auch zu größeren Rechtecken von ca. 40 x 25 cm ausrollen, dann die Fleischfarce dünn aufstreichen und wie eine Roulade von der breiten Seite her aufrollen. Den oberen Rand mit etwas verquirltem Ei bepinseln und fest zusammendrücken.

Von der Roulade dann ca. 6 cm breite Maultaschen abschneiden.

Maultaschen in leicht kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten gar ziehen, dann aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen (die Maultaschen können auch schon am Vortag zubereitet werden).

Maultaschen abtropfen lassen.

Für den Auflauf Maultaschen in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Eine Auflaufform mit Butter ausfetten und die Maultaschenscheiben mit der Schnittfläche nach oben einlegen.

Spinat putzen, gut waschen und abtropfen lassen.

Rote Zwiebeln schälen und fein schneiden.

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann Gemüsebrühe und Sahne angießen und alles einmal aufkochen.

Anschließend die Spinatsauce über die Maultaschen in der Auflaufform gießen. Spinat gleichmäßig zwischen den Maultaschenscheiben verteilen.

Käse reiben und gleichmäßig über Maultaschen und Spinat in der Form streuen. Im vorgeheizten Backofen den Auflauf ca. 15 Minuten garen, bis der Käse goldbraun geschmolzen ist.

Auflauf auf Teller verteilen und genießen. Dazu passt ein Karottensalat.

Rainer Klutsch am 19. Oktober 2023

## Salsiccia-Oliven-Tartelettes, Orangen-Tartelettes

### Für 12 Tartelettes

#### Für den Teig:

320 g kalte Butter	500 g Weizenmehl, 405	1 Prise Salz
2 TL Zucker	2 Eier	Weizenmehl

#### Für die Füllung:

1/2 Knoblauchzehe	2 Salsiccia-Würste	6 schwarze Oliven
60 g Parmesan	2 Eier	120 g Sahne
Salz	Pfeffer	

#### Für die süße Variante:

1 Bio-Orange	4 Eier	200 g Butter
140 g Zucker	1 Prise Zimt	20 ml Amaretto-Likör
3 Eiweiße		

#### Außerdem:

12 Tartelette-Förmchen	2 Spritzbeutel	1 Küchen-Flambierbrenner
Hülsenfrüchte		

Für den Teig die kalte Butter in Würfel schneiden.

Mehl, Salz, Zucker und die Butterwürfel in eine Rührschüssel geben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine kurz kneten, bis sich die Butter gerade so mit dem Mehl vermischt hat.

Dann die Eier unterkneten, zügig zu einer etwa 3 cm dicken Scheibe formen und den Teig abgedeckt eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Anschließend den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und vor dem Ausrollen 10 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für die herzhaft gefüllte Füllung Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die Salsiccia-Würste aus der Pelle nehmen, grob zerteilen und in einer Pfanne mit dem geschnittenen Knoblauch kurz anbraten.

Die Oliven in Scheiben schneiden. Parmesan fein reiben.

Die Eier mit der Sahne verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche den Teig etwa 3 mm dick ausrollen. Tipp: Auch das Nudelholz leicht bemehlen, damit der Teig nicht daran kleben bleibt.

Den Teig in einzelne Kreise mit einem Durchmesser von ca. 13 cm für die Tarte-Förmchen ausschneiden, dabei darauf achten, dass etwa 1 cm Rand eingerechnet wird. Die Förmchen mit den Teigkreisen auslegen und den Boden mit einer Gabel einstechen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Die Hälfte der vorbereiteten Förmchen mit der angebratenen Wurstmasse füllen, Olivenscheiben darauf verteilen und die Sahne-Ei-Mischung angießen und mit Parmesan bestreuen.

Die herzhaft belegten Tartes im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten goldbraun backen.

Sie schmecken lauwarm oder gut abgekühlt.

Die restlichen mit Teig belegten Förmchen für die süße Füllung müssen blind gebacken werden. Dafür den Teig mit jeweils einem etwas über den Rand reichendem Stück Backpapier belegen, Hülsenfrüchten zum Blindbacken auffüllen. Die Böden im vorgeheizten Backofen ca. 8 Minuten goldbraun vorbacken.

Dann aus dem Ofen nehmen, mit Hilfe des Backpapiers die Hülsenfrüchte vorsichtig vom Teig abheben. Böden in der Form abkühlen lassen. Zum Fertigstellen die Böden dann aus den Formen stürzen.

Für die süße Füllung die Orange heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Dann die Orange halbieren und den Saft auspressen.

Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und verquirlen.



Orangensaft und -abrieb mit Butter, 50 g Zucker, Zimt und Amaretto in einen Topf geben und aufkochen lassen.

Die verquirlten Eier unter schnellem Rühren auf einmal in die kochende Flüssigkeit geben, unter weiterem ständigem Rühren erhitzen, bis die Flüssigkeit dicklich wird.

Dann die Masse in eine Schüssel umfüllen. Mit Folie direkt bedecken, damit sich keine Haut bildet. Kühl stellen.

Sobald die Masse abgekühlt ist, füllt man sie in einen Spritzbeutel mit Lochtülle und gibt sie in die vorgebackenen Tartelettes.

Für das Baiser die Eiweiße langsam steif aufschlagen, dabei nach und nach 90 g Zucker einrieseln lassen.

Den Eischnee in einen Spritzbeutel mit Stern- oder Lochtülle füllen und auf die gefüllten Tartelettes geben. Dann mit einem Flambierbrenner den Eischnee abflämmen.

Die süßen Tartelettes dann sofort servieren.

Antonina Müller am 14. Dezember 2023

# Schweizer Wurst-Salat mit Bratkartoffeln

**Für 4 Personen:**

**Für die Bratkartoffeln:**

800 g Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	1 Bund glatte Petersilie
1 Zwiebel	3 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer

**Für den Wurstsalat:**

400 g Schinkenwurst	350 g Schweizer Käse	2 rote Zwiebeln
1 EL scharfer Senf	60 ml Apfelessig	80 ml Pflanzenöl
Pfeffer	Zucker	Salz
1 Bund Schnittlauch	100 g roter Rettich	0,52 Kopfsalat

Die Kartoffeln abwaschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Dann abgießen, pellen und auskühlen lassen.

Für den Wurstsalat die Wurst und den Käse zunächst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Senf mit der Hälfte Essig und der Hälfte vom Öl gut vermischen. Wurst, Käse und Zwiebeln darunter geben, gut vermischen, mit etwas schwarzem Pfeffer würzen und 10 Minuten ziehen lassen.

Restlichen Essig und Öl, eine Prise Zucker, etwas Pfeffer und Salz in ein verschließbares Glas geben und schütteln, fertig ist das Dressing.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Den Rettich waschen und grob raspeln. Schnittlauch und Rettich in eine Schüssel geben, das Dressing übergießen und alles gut vermischen.

Den Salat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Für die Bratkartoffeln Petersilie abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Zwiebel schälen und fein schneiden.

Die ausgekühlten Kartoffeln in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln darin bei starker Hitze schwenken, bis sie Farbe angenommen haben.

Fein geschnittene Zwiebel zugeben und so lange braten, bis sie goldgelb und knusprig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und gehackte Petersilie untermischen.

Die Salatblätter ringförmig auf Tellern anrichten und mit dem Rettich-Dressing beträufeln.

Den Wurstsalat noch mal durchmischen und in der Tellermitte anrichten. Dazu die Bratkartoffeln reichen.

Rainer Klutsch am 17. Juli 2023

# Strammer Max mit Schinken-Tatar und pochiertem Ei

## Für 4 Personen

$\frac{1}{2}$ Romanasalat	200 g Schwarzw. Schinken	1 Bund Radieschen
1 Apfel	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	2 EL Olivenöl
1 TL Ahornsirup	Salz	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	2 EL Butterschmalz	4 Scheiben Graubrot
50 ml Weißweinessig	4 frische Eier	

Den Salat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Schinken in feine Würfel schneiden.

Radieschen putzen, waschen und fein würfeln. Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel fein würfeln.

Schinkenwürfel mit Radieschen und Apfel mischen.

Für das Salatdressing von der Zitrone den Saft auspressen und mit Olivenöl, Ahornsirup, Salz und Pfeffer gut vermischen.

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

Für die pochierten Eier einen Topf mit reichlich Wasser (ca. 2 l) aufsetzen, Essig zugeben und zum Kochen bringen. Dann die Hitze sofort reduzieren. Das Wasser soll kurz unter dem Siedepunkt sein.

Ein Ei in eine kleine Tasse schlagen und von der Tasse (ein kleiner Schöpflöffel geht auch gut) langsam in das Wasser gleiten lassen. Diesen Vorgang mit den restlichen Eiern wiederholen. Die Eier 46 Minuten (je nach Vorliebe für die Konsistenz eines Eies) in dem Essigwasser ziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Romansalat mit dem Dressing mischen und auf den Brotscheiben verteilen, darauf das Schinkentatar geben.

Die gegarten Eier mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben und gut abtropfen lassen und jeweils auf die vorbereiteten Brote geben. Eier mit 1 Prise Salz und etwas Pfeffer würzen und die Brote servieren.

Sören Anders am 11. Dezember 2023

# Süßkartoffel-Quiche mit Chorizo und Wildkräuter-Salat

## Für 4 Personen:

300 g Blätterteig	300 g Süßkartoffel	200 g Chorizo
2 Eier (M)	100 ml Sahne	80 g Edamer
80 g span. Schnittkäse	Salz	Pfeffer, Muskatnuss

## Für Salat und Dressing:

1 Bund frische Kräuter	100 g Friséesalat	100 g Radicchio
3 EL Weißweinessig	50 g Honig	1 TL Senf
4 EL Olivenöl	Salz	weißer Pfeffer

## Außerdem:

Butter, Mehl

Eine Tarteform (28 cm Durchmesser) dünn mit Butter ausstreichen und fein mit Mehl austäuben.

Denn Blätterteig bei Bedarf ausrollen und die Tarteform damit auslegen. Den Teig am Rand hochziehen. Boden in der Form mit einer Gabel mehrfach einstechen.

Die Süßkartoffel schälen, waschen, trocken tupfen und auf einer stabilen Küchenreibe reiben. Chorizo in dünne Scheiben schneiden.

Eier und Sahne verquirlen. 6. Käse fein reiben und unter die Eiersahne rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Dan Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Quicheboden mit Süßkartoffeln und Chorizoscheiben belegen. Sahne-Ei-Guss darüber gießen.

Die Quiche ca. 35 Minuten goldbraun backen.

Währenddessen für den Salat die Kräuter verlesen, abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Salate putzen, verlesen, in Stücke zupfen, waschen und abtropfen lassen oder trockenschleudern.

Für das Dressing Essig, Honig, Senf, Olivenöl, Salz und Pfeffer mit einem Mixstab verquirlen.

Form aus dem Backofen nehmen, auf ein Kuchengitter setzen und etwas abkühlen lassen.

Blattsalate, Kräuter und Dressing vorsichtig mischen und auf Teller verteilen.

Quiche aus der Form lösen, in Stücke schneiden und mit dem Salat anrichten.

Kevin von Holt am 08. August 2023

# Überbackener Chicorée mit Schinken

## **Für 4 Personen**

### **Für den Chicorée:**

8 Chicorée-Kolben	2 EL Zucker	1 EL Pflanzenöl
300 g Kochschinken, in Scheiben	Salz	Pfeffer

### **Für die Sauce:**

1 EL Butter	1 EL Mehl	200 ml Milch
200 ml Gemüsebrühe	100 g Gouda	Salz
Pfeffer	1 Prise Muskatnuss	

### **Außerdem:**

Butter

Die äußeren eventuell unschönen Blätter vom Chicorée entfernen.

Chicoréekolben längs halbieren und den Strunk kegelförmig ausschneiden. Anschließend die Hälften waschen und abtropfen lassen.

Zucker auf einen Teller geben und die Hälften mit der Schnittfläche nach unten in den Zucker dippen und leicht mit Zucker benetzen.

In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Die Hälften auf der Schnittfläche ca. 3 Minuten karamellisieren, anschließend vorsichtig wenden und weitere 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Auflaufform mit Butter ausfetten.

Für die Sauce Butter in einem Topf schmelzen. Mehl unterrühren, die Milch und Gemüsebrühe unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen angießen, damit keine Klümpchen entstehen. Die Sauce kurz aufkochen, dann ca. 6 Minuten leicht köcheln lassen.

Zwischendurch öfter umrühren.

In der Zwischenzeit den Käse fein reiben.

Die Chicorée-Hälften mit Schinken umwickeln und in die Auflaufform legen.

Die Sauce vom Herd nehmen, den geriebenen Käse unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Sauce über den Chicorée gießen. Im heißen Backofen ca. 15-20 Minuten gratinieren.

Den überbackenen Chicorée aus dem Ofen nehmen und heiß genießen.

Dazu passen Salzkartoffeln.

Andrea Safidine am 27. November 2023

## Weißwurst-Spieße mit Laugenstange, Senf-Dip

**Für 4 Personen:**

**Für die Spieße:**

2 kleine Zucchini á 180 g    2 Laugenstangen    4 Weißwürste, gebrüht  
2 EL Pflanzenöl

**Für den Dip:**

1 Schalotte    200 g Doppelrahmfrischkäse    2 TL süßer Senf  
Salz    Pfeffer

**Außerdem:**

Holz-Schaschlikspieße

Die Schaschlik-Holzspieße in kaltem Wasser einweichen.

Zucchini waschen, die Enden abschneiden und Zucchini in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Laugenstange längs halbieren, dann quer in 1 cm breite Stücke schneiden.

Die Weißwürste längs einritzen, pellen und in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden.

Die Spieße aus dem Wasser nehmen und abwechselnd Wurst-, Laugen- und Zucchinischeiben aufspießen.

Für den Dip die Schalotte schälen und sehr fein schneiden.

Frischkäse und Senf glatt rühren. Schalotte untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Grillpfanne (oder normale Pfanne) erhitzen, die Grillspieße mit dem Öl bepinseln und in der Pfanne von allen Seiten goldbraun anbraten.

Die Spieße auf Teller geben und den Dip dazu servieren.

Rainer Klutsch am 07. September 2023

## Zwiebelkuchen vom Blech

### Für 8 Personen

#### Für den Hefeteig:

400 g Weizenmehl, 550	1/2 TL Salz	50 g weiche Butter
1 Ei	1 Prise Zucker	200 ml Milch
20 g frische Hefe		

#### Für den Belag:

1,5 kg Zwiebeln	150 g durchw. Speck	25 g Butter
4 Stiele glatte Petersilie	100 g Gouda, mittelalt	2 Eier
200 g saure Sahne	Salz	Pfeffer
1 TL Kümmel		

#### Außerdem:

30 g weiche Butter	Weizenmehl
--------------------	------------

Für den Hefeteig Mehl in eine Rührschüssel sieben. Salz, weiche Butter, das Ei, Zucker und Milch zugeben, die Hefe hinein bröckeln. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder Küchenmaschine auf kleiner Stufe ca. 6 Minuten verkneten. Dann den Teig auf höherer Stufe 4 Minuten glatt kneten.

Den Teig zu einer Kugel formen, und in einer Schüssel zugedeckt bei Zimmertemperatur 1 Stunde gehen lassen.

Währenddessen für den Belag die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Den Speck ebenfalls in Würfel schneiden.

Speck in einer großen Pfanne auslassen. Zwiebeln und die Butter zugeben und unter Wenden glasig dünsten. Abkühlen lassen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Petersilie unter die gedünsteten Zwiebeln mischen.

Den Hefeteig nochmals kräftig durchkneten. Dann auf wenig Mehl zu einem Rechteck von 40 x 30 cm ausrollen.

Ein Backblech (ca. 40 x 30 cm) mit Butter ausfetten und mit Mehl bestäuben. Den ausgerollten Teig aufs Blech legen, dabei den Teig am Rand etwas hochziehen. Mit einem sauberen Geschirrtuch zugedeckt weitere 15 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Inzwischen den Gouda reiben. Die Eier in einer Schüssel leicht schaumig aufschlagen. Saure Sahne, Salz, Pfeffer und Kümmel dazugeben und alles glatt verrühren.

Geriebenen Käse und den Eier-Mix unter die Zwiebel-Speckmasse rühren und alles auf dem Teig verteilen.

Den Zwiebelkuchen im vorgeheizten Backofen ca. 35 Minuten goldbraun backen.

Den Zwiebelkuchen aus dem Ofen nehmen, Blech auf ein Kuchengitter setzen. Vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen. Am besten schmeckt der Zwiebelkuchen lauwarm.

Sören Anders am 12. Oktober 2023

# Index

- Apfel, 5  
Apfelmus, 88, 90  
Aubergine, 29, 95, 105, 114  
Auflauf, 126
- Bäckchen, 52  
Bällchen, 40  
Beeren, 4, 6  
Birne, 71, 101  
Blätterteig, 93, 102, 107  
Blumenkohl, 66, 74, 98  
Bohnen, 28, 70, 75  
Bratkartoffeln, 48, 130  
Bratklops, 39  
Bratwurst, 126  
Brokkoli, 16, 28, 68  
Brot, 114
- Chicoree, 133  
Chorizo, 132  
Couscous, 15, 76, 110
- Dorade, 8
- Eier, 103  
Eisbein-Haxe, 55  
Eisberg, 33  
Enten-Brust, 25  
Enten-Keule, 34  
Erbsen, 61
- Fenchel, 11  
Filet, 54  
Fisch-Stäbchen, 9  
Fladenbrot, 114  
Fleisch, 48, 50, 53, 60, 120  
Forellen-Filet, 10, 11, 22  
Frischkäse, 77, 105
- Gorgonzola, 101  
Grünkohl, 73, 80  
Gratin, 12, 26  
Gulasch, 57, 120  
Gurke, 21, 33, 48, 50, 53, 95, 114
- Gyros, 53
- Hähnchen, 31, 35  
Hähnchen-Brust, 24, 26, 27, 30, 33  
Hähnchen-Schenkel, 28–30, 32  
Hühner-Brust, 25  
Hackbraten, 38  
Hackfleisch, 41  
Hering, 13  
Huhn, 34
- Käse, 50, 114  
Kürbis, 60, 71, 79, 89–91  
Kabeljau-Filet, 9, 14  
Kartoffeln, 61  
Kaviar, 19  
Knödel, 85, 100, 120, 122  
Kohlrabi, 124  
Kokos, 4  
Kraut, 55  
Kuchen, 4, 5, 69, 80, 111
- Lachs-Filet, 12, 15, 16, 21  
Lauch, 25, 44, 85, 123  
Linsen, 77, 92, 114
- Möhren, 33, 34, 38, 44, 52, 73, 78, 94, 114,  
120, 124  
Mandeln, 4, 5  
Mangold, 41  
Maronen, 60, 84
- Nacken, 56  
Nudeln, 2, 17, 18, 26, 34, 71, 86, 88, 98, 105,  
126
- Pak-Choi, 87  
Paprika, 16, 70, 72, 79, 97, 105  
Pfannkuchen, 69, 80  
Pilze, 18, 26, 31, 62, 84, 87, 109, 111, 120,  
122, 124  
Pizza, 79  
Pulled-Pork, 55



Quark, 78, 83, 100

Rösti, 124

Rücken, 44

Radicchio, 2, 69, 96, 102, 132

Radieschen, 131

Reh-Rücken, 118

Reis, 30, 40, 99, 101, 108

Rettich, 124, 130

Rind, 39

Rinder-Hack, 40

Romanesco, 75

Rosenkohl, 84

Rote-Bete, 77, 118

Rotkraut, 32, 83

Roulade, 48

Rucola, 29, 124

Saibling-Filet, 17, 18

Salat, 130–132

Salsiccia, 128

Sauerkraut, 57, 88

Schinken, 130, 131, 133

Schnitzel, 54

Schoten, 16, 60, 94, 97, 105, 110

Schwarzwurzeln, 19

Schwein, 39

Sellerie, 34, 38, 44, 52, 63, 101, 120

Shakshuka, 104

sonstige, 81, 106

Spätzle, 86, 88

Spaghetti, 71, 105

Speck, 122–126, 135

Spinat, 9, 14, 22, 103, 126

Spitzkohl, 31

Teig-Taschen, 22, 126

Vegan, 67, 74, 79

Vitello, 44

Weißkohl, 55, 87

Weißwurst, 134

Wildfleisch, 120

Wirsing, 82, 110–112

Zucchini, 27, 29, 39, 44, 76, 78, 79, 99, 134