

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

ARD-Buffet

2024 Jan. - Juni

137 Rezepte

**Andrea Safidine
Christian Henze
Daniele Corona
Jörg Sackmann
Kevin von Holt
Martin Gehrlein
Rainer Klutsch
Sarah Gierig
Tanja Gruber
Theresa Knipschild**

**Antonina Müller
Cynthia Barcomi
Fabian Böckeler
Jacqueline Amirfallah
Markus Hummel
Otto Koch
Sören Anders
Stephan Hentschel
Tarik Rose**

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 27. Dezember 2024.

Inhalt

Beilagen	1
Pommes frites aus dem Ofen	2
Dessert	3
Cake Pops mit Erdbeeren	4
Crêpes Suzette	5
Eierlikör-Kuchen mit Spiegeleiern aus Zuckerguss	6
Erdbeer-Creme	7
Kiwi-Kastenkuchen mit Limette	8
Mango-Baiser-Dessert	8
Osterlämmchen	9
Pistazien-Kuchen	10
Rhabarber-Erdbeer-Dessert im Glas	11
Schnee-Eier mit Vanille-Eierlikör-Soße	12
Schoko-Kuchen-Herzen	13
Schokoladen-Pudding	14
Windbeutel mit Vanille-Sahne und Kirschen	15
Fisch	17
Doraden-Filet auf Peperonata-Gemüse	18
Fisch-Filet à la Bordelaise mit Apfel-Lauch	19
Fisch-Frikadellen mit Joghurt-Dip	20
Forellen-Filets mit Bratkartoffel-Salat	21
Forellen-Filets mit Mandel-Pesto und Blattsalat	22
Gebratener Lachs auf Karotten-Salat mit Pesto	23
Gefüllte Paccheri mit Lachs-Tatar, Tomaten-Zwiebelsud	24

Heringssalat mit Roter Bete, Kartoffelplätzchen	25
Maischolle Grenobler Art mit Blattspinat	26
Pancakes mit Dill-Schmand und Lachs	27
Pfannkuchen-Wraps mit zweierlei Füllung	28
Risotto mit Blutorange, Endivie und Lachs-Tatar	29
Roulade vom Zander mit grünem Spargel	30
Saibling mit Kartoffel-Risotto	31
Schwedischer Kartoffel-Auflauf	32
Skrei mit Rüben-Stampf, Rosenkohl, Meerrettich-Salsa	33
Spaghetti aglio olio mit Sardellen und Kapern	34
Tandoori-Lachs mit Parmesan-Spinat	35
Toast mit Thunfisch-Creme	35
Geflügel	37
BBQ-Chicken-Salat mit Mango und Süßkartoffel-Pommes	38
Hähnchen-Brust, Aprikosen, Staudensellerie-Couscous	39
Hähnchen-Brüste mit Kräuter-Kruste, Frühling-Gemüse	40
Hähnchen-Cordon bleu mit Gemüse-Bulgur	41
Hähnchen-Saltimbocca mit Bratkartoffel-Stampf	42
Hühnerfrikassee	43
Ofen-Hähnchen mit Sesam und Gemüse	44
Schnitzel-Stullen mit Hähnchen	45
Zarte Ofen-Schnitzel mit Risotto	46
Hack	47
Burger mit Coleslaw	48
Cornish Pasty mit Joghurt-Minz-Dip	50
Ei auf Fleisch-Pflanzerl, Tomaten-Soße, Bohnen-Salat	51
Frikadelle mit Bratkartoffel-Salat	52
Moussaka	53
Ravioli mit Tomaten-Soße	54
Schottische Eier mit Rahmspinat	55

Lamm	57
Lamm-Ragout mit Kichererbsen	58
Lamm-Rücken mit Estragon-Kruste, Fächerkartoffeln	59
Meer	61
Maultaschen Mare e Monti	62
Rind	65
Ofenkartoffel mit Chili con carne und Quark-Creme	66
Rib-Eye-Steak mit Café de Paris-Butter	67
Rinder-Gulasch mit Pommes Dauphine	68
Roastbeef mit Eier-Salat	69
Salat	71
Mediterraner Spargel-Salat	72
Nizza-Salat	73
Reis-Salat im Glas mit Thunfisch, Tomaten und Ei	74
Rosenkohl-Salat mit Granatapfel und Mandeln	75
Schwein	77
Kartoffel-Salat mit karamellisiertem Schweinebauch	78
Nacken-Steaks mit BBQ-Sauce und Gurken-Salat	79
Schnitzel mit französischen Kartoffeln	81
Schweinehals-Steak, Kräuterbutter, Pommes frites	82
Suppen	83
Bouillabaisse mit Sauce Rouille	84
Cremesuppe vom Grünkohl mit Chorizo	85
Erbsen-Suppe mit Würstchen	86
Vegetarisch	87
Äpler-Magnonen	88
Antipasti norddeutsch mit Petersilien-Pesto	89
Bärlauch-Pfannkuchen, Honig-Zwiebeln, Ziegenfrischkäse	91
Blumenkohl-Steak mit Nüssen und Kresse-Pesto	92

Brokkoli-Frikadellen mit Linsen-Salat , Joghurt-Dip	93
Brokkoli-Knödel mit Tomaten-Sugo	94
Brotsalat mit Mozzarella und Kapern	95
Bulgur mit Blumenkohl und Champignons	96
Bunte Eier im Sprossennest	97
Buntes Winter-Gemüse mit Pfannkuchen	98
Dampfnudeln mit Vanille-Soße	99
Erbsen-Püree mit Mohnbutter und Manchego	100
Fitness-Bowl mit Käse	101
Focaccia	102
Frühling-Minestrone	103
Gebackener Bergkäse mit Preiselbeeren, Feldsalat	104
Gebratenes Gemüse Asia Style mit Glasnudeln	105
Gefüllte Cannelloni mit Ricotta-Spinat-Saße	106
Gefüllte Quarkbällchen	107
Gemüse-Couscous mit gebackenem Schafskäse	108
Gemüse-Salat-Bowl mit Ei	109
Gemüse-Variationen	110
Geschmolzene Tomaten mit Bulgur-Linsen-Kugeln	112
Gnocchi mit Zuckerschoten-Kohlrabi-Gemüse	113
Grüne Shakshuka	114
Grüner Spargel mit roten Linsen, Karotten-Ingwer-Dressing	115
Grünkohl mit Linsen-Konfetti	116
Grünkohl-Chips	116
Karotten- und Bandnudeln mit Parmesan-Soße	117
Kartoffel-Erbsen-Eier-Curry mit Gewürzreis	118
Kartoffel-Maultaschen mit Kohlrabi-Variationen	120
Kohlrabi-Törtchen mit japanischer Apfel-Soße	121
Igelstachelbart mit Tomaten-Gemüse	122
Linsen-Kohlrabi-Curry mit Quinoa	123
Nudel-Auflauf mit Erbsen	124
Nudelschnecke mit Bärlauch-Ricotta-Füllung	125

Oliven-Gnocchi mit Spinat-Soße	126
Pasta mit grünen Bohnen, Kartoffeln und Pesto	127
Porridge mit Früchten	128
Rohe und gebratene Zucchini mit Tomaten-Brioche	129
Rosenkohl-Salat mit Granatapfel und Mandeln	130
Rösti mit geschmorten Äpfeln	131
Rote Spaghetti mit Grünkohl und Ricotta	132
Schwarzwurzel-Risotto	133
Spinat-Lasagne mit Pilzen	134
Strudelröllchen mit Lauch und Pilzen	135
Tofu-Geschnetzeltes mit Lauch und Pilzen	136
Veggie-Stulle mit Süßkartoffel-Schnitzel	137
Zucchini-Spaghetti mit Tomaten-Sugo und Mozzarella	138
Verschiedenes	139
Dreikönigskuchen mit kandierten Früchten	140
Honig-Senf-Dip	140
Kräuter-Brotkonfekt, glutenfrei	141
Kräuterbutter	141
Pistazien-Schoko-Kekse	142
Schnittlauchöl	142
Wurst-Schinken	143
Bratwurst-Buletten mit Kartoffel-Sellerie-Stampf	144
Eier-Salat mit gekochtem Schinken	145
Flammkuchen-Variationen	146
Frittata mit Salat	147
Geschmälzte Maultaschen	148
Grüne Soße mit Pellkartoffeln und Ei im Speckmantel	149
Herzhafte Sandwichtorte	150
Kartoffel-Taler in Parmesan-Ei-Hülle, Speck-Stippe	151
Käse-Schinken-Häschen	152
Knödelgröstl mit Speck und Karotten-Salat	153

Linguine mit gebratener Salsiccia und Nusscreme	154
Pasta all Amatriciana	155
Pizza Calzone mit Schinken und Pilzen	156
Thai-Currywurst mit Kartoffel-Ecken	157
Überbackene Rigatoni	158

Index	159
--------------	------------

Beilagen

Pommes frites aus dem Ofen

Für 4 Portionen:

800 g vorw. festk. Kartoffeln 3 EL Rapsöl Salz

Für die Pommes Kartoffeln schälen und waschen. Kartoffeln in ca. 5 cm lange, dünne Stifte schneiden. Kartoffelstifte für ca. 30 Minuten in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen.

Anschließend die Kartoffelstifte aus dem Wasser nehmen, auf einem sauberen Geschirrhandtuch ausbreiten, abtropfen lassen und gut trocken tupfen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Kartoffelstifte in eine Auflaufform geben, das Öl zugeben und mit den Händen untermischen, so dass sich das Öl schön mit den Kartoffelstiften vermengt.

Dann Pommes auf das vorbereitete Backblech geben, gut verteilen (sie dürfen nicht übereinander liegen) und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.

Anschließend einen Holzlöffel in die Backofentür klemmen und ca. 5 Minuten weiter garen.

So kann die Feuchtigkeit entweichen und die Pommes werden knusprig.

Das Blech mit den heißen Pommes aus dem Ofen nehmen, die Pommes mit Salz würzen und heiß servieren.

Sören Anders am 16. April 2024

Dessert

Cake Pops mit Erdbeeren

Für den Teig:

1/2 Vanilleschote	100 g weiche Butter	90 g Zucker
1 Prise Salz	2 Eier	25 g Sahne
100 g Weizenmehl, 405	1 TL Backpulver	50 g gefriergetrock. Erdbeeren

Für die Cake Pops Masse:

1/2 Zitrone	1 Orange	100 g weiße Kuvertüre
50 g Doppelrahm-Frischkäse	50 g Mascarpone	

Zusätzlich:

200 g weiße Kuvertüre	Lolli-Stiele	Zuckerperlen
300 g frische Erdbeeren		

Die Vanille der Länge nach aufschneiden und das Mark herausstreichen.

Butter, Zucker, Vanillemark und Salz in einer Rührschüssel kurz zusammen aufschlagen, dann die Eier nach und nach mit der Sahne unterrühren.

Mehl und Backpulver mischen und kurz unter den Teig rühren. Zuletzt die gefriergetrockneten Erdbeeren unterheben.

Den Backofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Teigmasse auf dem mit Backpapier ausgelegten Blech verstreichen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Den gebackenen Teig vom Blech nehmen, auskühlen lassen und das Backpapier abziehen.

Den vollständig abgekühlten Teil grob zerzupfen und in eine Schüssel geben.

Von der Zitrone den Saft auspressen, Orange heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale dünn abreiben.

100 g Kuvertüre grob hacken, in eine Schüssel geben und dem Wasser schmelzen.

Frischkäse, Mascarpone, Zitronensaft, Orangenabrieb und 30 g der flüssigen Kuvertüre zum zerzupften Kuchen geben und alles gut verkneten.

Aus dieser Masse jeweils ca. 18 g schwere Kugeln formen und auf einen Teller legen.

Die Cake Pop Stiele ca. 2-3 cm tief in die restliche flüssige Kuvertüre tauchen und dann jeweils in eine Kugel stechen. Die Kuvertüre klebt den Stiel dann in der Kugel fest.

Die Kugeln mit Stiel auf dem Teller mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank geben.

Anschließend die restliche weiße Kuvertüre grob hacken zur bereits geschmolzenen Kuvertüre geben und alles über dem heißen Wasserbad schmelzen und temperieren.

Dann die gekühlten Kugeln mit Hilfe des Stiels in die Kuvertüre tauchen, nach Wunsch sofort mit Zuckerperlen usw. dekorieren.

Ein Küchensieb mit breiten Löchern mit der flachen Seite auf die Arbeitsplatte legen und die Löcher als Halterung für die Cake Pops nutzen, bis die Kuvertüre fest geworden ist.

Erdbeeren vorsichtig waschen und trocken tupfen.

Zum Servieren den Cake Pop auf einen Teller stellen und je eine Erdbeeren auf den Stiel stecken.

Die Cake Pops innerhalb von 2 Tagen verzehren.

Tipp:

Falls noch frische Erdbeeren und flüssige Kuvertüre übrig sind. Die Erdbeeren am Grün festhalten und zu 2/3 in die flüssige Kuvertüre eintauchen, gut abtropfen lassen und anschließend auf Backpapier setzen. Kuvertüre vollständig antrocknen lassen, dann vorsichtig vom Backpapier lösen.

Sarah Gierig am 17. Mai 2024

Crêpes Suzette

Für 4 Personen

Für den Teig:

20 g Butter	100 g Weizenmehl (405)	1 EL Zucker
200 ml Milch	2 Eier (Gr. M)	1 Eigelb (Gr. M)
1 Prise Salz	Pflanzenöl	

Außerdem:

4 Orangen	40 g Zucker	40 g Butter
2 EL Orangenlikör		

Für den Teig in einem Topf die Butter schmelzen.

Mehl in eine Schüssel sieben, Zucker und Milch hinzugeben und mit einem Schneebesen glattrühren. Die Eier und das Eigelb mit einer Prise Salz unterrühren, die flüssige Butter in einem dünnen Strahl in den Teig fließen lassen und gut vermischen.

Den Teig ca. 30 Minuten stehen lassen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen und mit Öl einreiben. Den Teig portionsweise mittig in die heiße Pfanne geben. Den Teig auf dem Pfannenboden verteilen und die Pfanne zügig in alle Richtungen bewegen. Die Crêpes bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils ca. 30-60 Sekunden ausbacken.

Für die Sauce die Orangen heiß abwaschen und trockenreiben.

Für die Orangenfilets 2 Orangen schälen und mit einem glatten Messer direkt an der Orangenhaut entlang schneiden und die weiße Haut entfernen. Dann die Orangenfilets herausschneiden. Die Schale der übrigen 2 Orangen abreiben, die Früchte halbieren und den Saft auspressen.

Den frisch gepressten Orangensaft mit dem Abrieb in einer Pfanne erhitzen, Zucker zugeben und für ca. 5 Minuten einkochen. Dann die Butter hinzufügen und einrühren.

Die Crêpes zweimal zur Mitte übereinander klappen und die Crêpesviertel in die Sirupsauce einlegen und wenden.

Nach Belieben Orangenlikör angießen und flambieren.

Tipp: Wer keinen Alkohol in der Sauce haben möchte, lässt den Likör einfach weg.

Crêpes auf Tellern anrichten und mit Orangenfilets dekorieren.

Direkt servieren.

Antonina Müller am 08. April 2024

Eierlikör-Kuchen mit Spiegeleiern aus Zuckerguss

Für 4 Personen:

Für den Teig:

250 ml Eierlikör	125 ml neutrales Speiseöl	1 Vanilleschote
225 g Weizenmehl Typ 405	25 g feine Speisestärke	1 Pck Backpulver
6 frische Bio-Eier (L)	240 g Puderzucker	

Für die Eier aus Zuckerguss:

200 g Puderzucker	orangefarbene Speisefarbe	Wasser oder Zitronensaft
-------------------	---------------------------	--------------------------

Den Backofen auf 170 Grad Ober-Unterhitze vorheizen, eine Backform (Gugelhupfform, Springform oder Blech) mit Butter einfetten und mit Mehl ausstreuen. Überschüssiges Mehl in der Spüle abklopfen.

In einem hohen Rührbecher Eierlikör, Speiseöl und das Mark von 1 Vanilleschote verquirlen. In einer kleinen Schüssel Weizenmehl, feine Speisestärke und Backpulver vermischen.

In einer großen Schüssel Eier mit dem Handrührgerät etwa 1 Minute schaumig aufschlagen. Dann auf mittlere Stufe schalten und langsam den Puderzucker einrieseln lassen. Auf höchster Stufe alles hellcremig und schaumig aufschlagen.

Das Rührgerät auf die niedrigste Stufe schalten und abwechselnd die Eierlikör- und Mehlmischung dazu geben - nur so lange rühren, bis alles gut verbunden ist.

Den Teig in die vorbereitete Backform geben und 55-60 Minuten auf einem Ofenrost auf der zweiten Schiene von unten backen. Nach ca. 50 Minuten Backzeit einen Stäbchentest machen. Bleibt kein Teig mehr am Holzstäbchen hängen, ist der Kuchen fertig.

Den Kuchen aus dem Ofen holen und in der Form ca. 15 Minuten abkühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter stürzen und vollständig abkühlen lassen.

Aus Puderzucker und etwas Wasser einen dickflüssigen Zuckerguss anrühren.

2 EL davon abnehmen und mit ein paar Tropfen orangefarbener Speisefarbe einfärben. Den weißen Guss in einen Spritzbeutel füllen und das Eiweiß der Spiegeleier auf den Kuchen auftragen. Trocknen lassen und denn die Eigelbe mit dem orange gefärbten Guss aufsetzen.

Tipp:

Der Teig ist für einen Rührteig relativ flüssig. Das soll so sein. Bitte kein zusätzliches Mehl zum Teig geben, da der Kuchen sonst über die Form hinausbäckt. Die Form nur etwa zu 3/4 füllen.

Markus Hummel am 15. März 2024

Erdbeer-Creme

Für 4 Personen

300 g frische Erdbeeren	1/2 Vanilleschote	20 g Zucker
1 Msp Zitronenschale	2 Eiweiß	200 g Mascarpone
2 EL Honig	2 EL Eierlikör	Puderzucker

Die Erdbeeren vorsichtig waschen, abtupfen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herausstreichen.

Vanillemark und Zucker mischen.

Die Erdbeeren mit dem Abrieb der Zitrone und der Hälfte des Vanillezuckers mischen, zugedeckt in einer Schüssel im Kühlschrank 30 Minuten ziehen lassen.

Für die Creme die Eiweiße mit dem Handrührgerät cremig anschlagen, den restlichen Vanillezucker zugeben und zu einem schnittfesten Eischnee aufschlagen.

Mascarpone in einer Schüssel mit dem Handrührgerät luftig aufschlagen, dann Honig und evtl. Eierlikör unterrühren. Mit einem Gummispatel vorsichtig den Eischnee unterheben und zuletzt die Erdbeeren locker unterheben.

Die Creme in Dessertschalen geben, mit Puderzucker bestäuben und genießen.

Christian Henze am 25. April 2024

Kiwi-Kastenkuchen mit Limette

Für eine Kastenform

75 g getrock. Ananas, gehackt	1 Bio-Limette	4 Kiwi
350 g Weizenmehl, 405	2 TL Backpulver	1 TL Natron
$\frac{1}{2}$ TL Salz	175 g Zucker	100 ml Pflanzenöl
4 Eier (Gr. M)	100 ml Haferdrink	80 g Puderzucker
zusätzlich: weiche Butter	Backpapier	

Die getrocknete Ananas klein hacken.

Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen und zunächst die Schale fein abreiben.

Für das Kiwi-Püree, die Frucht halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausholen, dann fein pürieren, 250 g Kiwi-Püree abwiegen.

Das Püree mit der Limettenschale vermengen Den Backofen auf 180 Grad Umluft oder Ober-Unterhitze vorheizen.

Eine Kastenform leicht einbuttern und mit Backpapier auslegen.

In einer großen Schüssel Mehl mit Backpulver, Natron, Salz und getrockneten Ananasstücken vermengen.

Mit einem Schneebesen den Zucker mit dem Pflanzenöl aufschlagen, gefolgt von den Eiern. Den Hafer- bzw. Mandeldrink darunter rühren.

Mit einem Holzlöffel oder Teigschaber die Mehlmischung unter die Eier-Zucker-Mischung rühren, bis der Teig gerade zusammenkommt.

Den Teig in der Backform verteilen und 55 bis 60 Minuten im vorgeheizten Ofen backen (mit dem Stäbchentest prüfen, ob der Kuchen fertig gebacken ist). Dann aus dem Ofen nehmen.

Den gebackenen Kuchen 5 Minuten in der Backform lassen, dann herausnehmen und auf einem Kuchengitter und vollständig abkühlen lassen.

Für die Glasur von der Limette (von der zuvor die Schale abgerieben wurde) ca. 2-3 TL Saft auspressen. Puderzucker und Limettensaft in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen oder einem Esslöffel zu einem Guss verrühren. Es empfiehlt sich zunächst etwas weniger Saft zum Puderzucker zu geben und dann so viel Saft dazugeben, bis die gewünschten Konsistenz für die Glasur erreicht ist.

Die Glasur auf den abgekühlten Kuchen auftragen und genießen.

Cynthia Barcomi am 12. April 2024

Mango-Baiser-Dessert

Für 4 Personen

1 reife Mango	250 g Sahne	1 Päckchen Vanillezucker
125 g Baisers (Meringen)		

Die Mango mit einem kleinen Messer oder einem Sparschäler schälen, das Fruchtfleisch vom Stein und dann in feine Würfel schneiden.

Die Sahne steif schlagen, dabei langsam den Vanillezucker unterrühren.

Auf die Tellermitte jeweils einen Anrichtering von ca. 8 cm Durchmesser platzieren, die gewürfelte Mango darin halbhoch verteilen und glattstreichen.

Die Baisers klein zerbrechen, mit der Sahne vermengen und in die Ringe füllen. Oben glattstreichen, dann die Ringe abziehen und einige Mangowürfel darüber streuen.

Sören Anders am 29. Januar 2024

Osterlämmchen

Für den Teig:

1 Zitrone	4 Eigelbe	120 g Zucker
3 Eiweiße	1 Prise Salz	60 g Weizenmehl, 405
60 g Speisestärke		

zusätzlich:

2 Osterlämmchen-Backformen	weiche Butter	Mehl
Puderzucker		

Zunächst die Backformen zusammensetzen, mit weicher Butter ausfetten und mit Mehl bestäuben, überschüssiges Mehl ausschütten. Formen auf ein Backblech stellen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Die Eigelbe mit der Zitronenschale und 50 g Zucker in einer Rührschüssel aufschlagen.

Die Eiweiße mit 70 g Zucker und 1 Prise Salz in einen Schlagkessel geben und über dem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen leicht anwärmen und schaumig schlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Dann die Schüssel vom Wasserbad nehmen und zum Weiterschlagen auf ein Küchentuch setzen. Mit dem Handrührgerät zu einem cremigen Eischnee aufschlagen.

Die Eischneemasse unter die Eigelbmasse heben.

Mehl und Speisestärke in ein Sieb geben, auf die Eiermasse sieben und locker unterheben.

Die Masse in die vorbereiteten Formen füllen, dafür zunächst je 2 EL Masse in die Köpfchen füllen, dann die Formen mit der restlichen Masse zu 3/4 füllen.

Die Formen auf dem Backblech in die untere Hälfte des vorgeheizten Ofens geben und ca. 25 Minuten goldgelb backen.

Die gebackenen Lämmchen aus dem Ofen nehmen, noch ca. 10 Minuten in der Form stehen lassen. Dann die Klammern der Formen lösen und die Lämmchen vorsichtig aus den Formen lösen. Die Konturen evtl. mit einem scharfen Messer begradigen und die Lämmchen auf einem Küchengitter auskühlen lassen.

Lämmchen vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Fabian Böckeler am 22. März 2024

Pistazien-Kuchen

Für eine Springform:

Für den Kuchen:

200 g Butter	100 g Pistazienkerne	125 g Puderzucker
65 g Mandelmehl	4 Eier	1 EL Pistazienmark

Zusätzlich:

weiche Butter	150 g Naturjoghurt (3,5%)	3 EL Honig
1 Msp. Kardamom	2 Datteln	1 EL Granatapfelkerne
1 Hand Pistazien, geschält		

Die Butter in einen Topf geben, schmelzen und bei kleinster Hitze köcheln lassen, damit sich die Molke und das Butterschmalz voneinander trennen. Nach ca.10 Minuten verklumpt die Molke. Dann das Ganze durch ein feines sauberes Küchentuch passieren und dabei 125 g Butterschmalz auffangen. Die Molke im Passiertuch entsorgen.

Die Pistazienkerne im Mixer fein mahlen.

Puderzucker sieben und mit den gemahlene Pistazien und dem Mandelmehl vermengen.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die geklärte Butter leicht erwärmen.

Die Eier verquirlen, mit dem Pistazienmark und der geklärten Butter in einer Rührschüssel verrühren, die Puderzucker-Mandelmehl-Pistazien-Mischung unterrühren.

Eine Springform von 28 cm Durchmesser mit Butter ausfetten, die Teigmasse einfüllen und im vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen.

Den gebackenen Kuchen in der Form auskühlen lassen, dann aus der Form nehmen.

Mit einem Ringausstecher von 6 cm Durchmesser kleine Kuchen aus dem gebackenen Teig ausstechen.

Den Joghurt mit Honig und Kardamom abschmecken. Die Datteln halbieren.

Die kleinen Kuchen auf Teller geben und mit einem Klecks Joghurt, halbierten Datteln, Granatapfelkernen und Pistazien dekoriert servieren.

Jacqueline Amirfallah am 21. Februar 2024

Rhabarber-Erdbeer-Dessert im Glas

Für 6 Personen

300 g Rhabarber	50 g Zucker	20 ml Wasser
200 ml Weißwein	40 g TK-Himbeeren	3 Bio-Orange
10 g Speisestärke	300 g Erdbeeren	200 g Sahne
40 g Puderzucker	250 g Mascarpone	20 Löffelbiskuits
6 Dessertgläser à 200 ml		

Rhabarber waschen, putzen, schälen und in kleine Würfel von ca. 5 mm schneiden.

Zucker mit 20 ml Wasser in einen Topf geben und bernsteinfarben karamellisieren, dabei nicht im Topf rühren, sondern den Topf eher schwenken. Karamellisierten Zucker mit Weißwein oder Saft ablöschen und köcheln lassen, bis sich der Karamell vom Topfboden gelöst hat.

Dann die TK Himbeeren zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten einköcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Orangen heiß abwaschen und abtrocknen. Anschließend die Himbeer-Zuckermischung mit einem Pürierstab fein mixen und wenn gewünscht durch ein Sieb abseihen, um die Himbeerkerne zu entfernen. Dann das Püree wieder in den Topf geben.

Speisestärke mit 20 ml kaltem Wasser anrühren und zum Püree in den Topf geben. Ca.

40 Sekunden unter Rühren kochen lassen, bis die Masse andickt. Rhabarberstücke zugeben und etwa von einer Viertel Orange die Schale frisch darüber reiben. Gut unterrühren und alles etwa eine Minute unter Rühren köcheln lassen. Dann den Topf vom Herd nehmen und das Rhabarberkompott abkühlen lassen.

Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und putzen. Wenn gewünscht einige Erdbeeren zur Garnitur mit Grün beiseite legen. Geputzte Erdbeeren in kleine Würfel schneiden.

Für die Creme Sahne mit Puderzucker halbsteif aufschlagen.

Mascarpone oder Quark in einer Schüssel glattrühren und die Sahne unterheben.

Frischen Abrieb einer Viertel Orange ebenfalls zugeben.

Von den Orangen den Saft auspressen.

Zum Schichten des Desserts in jedes Glas jeweils zwei Löffelbiskuits zerkrümeln. Dann mit je 2 EL Orangensaft beträufeln. Jeweils 1 EL Rhabarberragout und 1 EL Erdbeeren auf die Löffelbiskuits geben. Darauf jeweils 2 EL Mascarponecreme verteilen und mit einem Löffel glattstreichen. Je einen weiteren Löffelbiskuit zerkrümelt darauf geben und mit 1 EL Orangensaft einweichen, Früchte und Creme weiter schichten. Mit Creme abschließen. Vor dem Servieren mindestens 1 Stunde kalt stellen.

Kurz vor dem Servieren mit restlichem frisch zerkrümelten Löffelbiskuit, Rhabarberragout und frischen Erdbeeren garnieren.

Theresa Knipschild am 03. Mai 2024

Schnee-Eier mit Vanille-Eierlikör-Soße

Für 4 Personen

Für die Sauce:

1 Vanilleschote	250 ml Milch	100 g Sahne
60 g Zucker	4 Eigelb	80 ml Eierlikör

Für die Schnee-Eier:

4 Eiweiß	Salz	80 g Zucker
----------	------	-------------

Zusätzlich:

2 EL Mandelblättchen

Für die Sauce die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herausstreichen.

Milch, Sahne und Vanilleschote in einem Topf aufkochen.

Sobald die Flüssigkeit kocht, Vanilleschote entfernen. Das Vanillemark und Zucker unterrühren.

Den Topf vom Herd nehmen, Herdplatte ausschalten. Eigelbe und 3 EL heiße Flüssigkeit verquirlen, dann sofort mit einem Schneebesen unter die übrige heiße Flüssigkeit rühren.

Den Topf wieder auf die heiße, ausgeschaltete Herdplatte stellen.

Solange weiterrühren, bis die Flüssigkeit beginnt, dicklich zu werden. Dann den Topf wieder vom Herd nehmen und weiterrühren, bis der Topf all seine Hitze abgegeben hat.

Zuletzt den Eierlikör unterrühren.

Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Für die Schneeeier Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen, dabei nach und nach den Zucker unterrühren.

In einem breiten Topf 600 ml leicht gesalzenes Wasser aufkochen, dann nur noch siedend lassen. Mit zwei Esslöffel aus dem Eischnee Nocken ausstechen und formen und diese in das siedende Wasser setzen. Nach 2-3 Minuten die Nocken umdrehen und von der anderen Seite ebenfalls 2-3 Minuten im Wasser pochieren.

Dann mit einer Schaumkelle herausnehmen, gut abtropfen lassen.

Etwas Eierlikör-Vanillesauce in tiefe Teller oder Schälchen geben und die Schneeeier darauf anrichten. Mit den Mandelblättchen bestreuen und servieren.

Sören Anders am 28. März 2024

Schoko-Kuchen-Herzen

Für eine Backform

Für den Kuchen:

weiche Butter	250 g Zucchini	100 g Zartbitter-Schokolade
300 g Weizenmehl, 405	50 g Kakao-Pulver, ungesüßt	1/2 TL Salz
1 TL Natron	1/2 TL Backpulver	1 Prise Zimt, gemahlen
125 g weiche Butter	100 ml Pflanzenöl	175 g brauner Zucker
1 TL Instant-Kaffeepulver	1 TL Vanilleextrakt	3 Eier

Für das Frosting:

250 g Puderzucker	125 g weiche Butter	1 EL Milch oder Sahne
1 EL Erdbeerkonfitüre	rote Lebensmittelfarbe	

Den Backofen auf 165 Grad Umluft oder Ober-Unterhitze vorheizen.

Die rechteckige Backform (ca. 24 x32 cm) mit Butter ausfetten.

Zucchini abwaschen, putzen und fein raspeln.

Die Schokolade grob hacken.

Mehl, Kakao, Salz, Natron, Backpulver und Zimt in einer Schussel vermengen.

Butter mit Öl, braunem Zucker, Instant-Kaffeepulver und Vanilleextrakt mit der Kuchenmaschine oder dem Handmixer cremig aufschlagen. Die Eier nacheinander hinzufügen und weiter aufschlagen.

Die Mehlmischung mit einem Teigschaber oder Holzlöffel unter die Buttermasse heben, danach Zucchini und Schokolade unterrühren.

Die Teigmasse in der gebutterten Form verteilen und im vorgeheizten Ofen 35 bis 38 Minuten backen. Mit dem Stabchentest prüfen, ob der Kuchen fertig gebacken ist.

Kuchen aus dem Ofen nehmen und etwa 10 Minuten in der Form abkühlen lassen. Dann aus der Backform lösen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

Für das Frosting den Puderzucker sieben.

In einer großen Rührschüssel die Butter und die Hälfte des Puderzuckers mit der Kuchenmaschine oder dem Handmixer auf höchster Stufe cremig rühren.

Nach und nach den restlichen Puderzucker und Milch oder Sahne unterschlagen gefolgt von Erdbeerkonfitüre. Die Masse auf höchster Stufe einige Minuten fluffig aufschlagen.

Wer mag kann auch ein paar Tropfen rote Lebensmittelfarbe dazugeben.

Mit einem Herzausstecher Herzformen aus dem ausgekühlten Kuchen ausstechen. Die Herzchen eng aneinander ausstechen, um so viel Herzen wie möglich aus dem Kuchen auszustechen.

Das Frosting in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben und auf die Herzen auftragen.

Cynthia Barcomi am 14. Februar 2024

Schokoladen-Pudding

Für 4 Personen

100 g Zartbitter-Schokolade (80%) 500 g Sahne 50 g Zucker
6 Eigelbe

Schokolade grob hacken, in eine Schüssel geben, über dem heißen Wasserbad schmelzen. Dann die Schüssel vom Wasserbad nehmen.

In einem Topf die Sahne und Zucker mischen und unter Rühren aufkochen. Sobald die Sahne kocht, den Topf vom Herd ziehen, den Herd auf Stufe 1 herunterschalten.

Die Eigelbe in einer Schüssel mit den Schneebesen verquirlen, 3 EL der heißen Sahne untermischen, dann sofort die verquirlten Eigelbe mit einem Schneebesen unter die übrige heiße Sahne rühren. Den Topf wieder auf die heiße, auf Stufe 1 gestellte Herdplatte stellen. Solange weitermischen, bis die Flüssigkeit beginnt, dicklich zu werden. Zuletzt die flüssige Schokolade untermischen.

Den Topf mit dem Pudding auf Stufe 1 oder am Herdrand 5 Minuten stehen lassen, bis der Pudding vollständig angebackt ist.

Pudding in Portionsschälchen abfüllen und auskühlen lassen.

Rainer Klutsch am 02. April 2024

Windbeutel mit Vanille-Sahne und Kirschen

Für den Brandteig:

175 g Milch	50 g Butter	10 g Zucker
50 g Weizenmehl, 405	50 g Speisestärke	1/2 Zitrone
3 Eier (Größe M)	1 Prise Salz	

Für die Füllung:

350 g Schattenmorellen	130 ml Kirschsafft	50 g Zucker
20 g Speisestärke	350 g Sahne	2 Päckchen Vanillezucker
Puderzucker		

Für den Brandteig Milch mit Butter und Zucker in einen Topf geben und aufkochen.

Mehl und Speisestärke sieben und dann in die kochenden Milch geben. Mit einem Rührlöffel untermischen und die Masse abbrennen, d.h. so lange rühren, bis sich am Topfboden eine weiße Schicht bildet, dann ist die Masse fertig.

Die Masse in eine Rührschüssel geben und mit Frischhaltefolie abgedeckt, kurz etwas erkalten lassen. Sie sollte nicht mehr heiß, jedoch noch warm sein.

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

Das Backblech bereitlegen und mit einem Backpapier auslegen.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Die Eier mit Salz und Zitronenabrieb verquirlen und langsam, nach und nach unter die noch warme Masse rühren. Wichtig dabei ist, dass es nicht schaumig geschlagen wird. Also am besten mit dem Kochlöffel arbeiten. Die Brandteigmasse sollte schön cremig sein und noch am Kochlöffel kleben ohne abzutropfen.

Die Teigmasse in einen Spritzbeutel mit einer großen Sterntülle füllen und Windbeutel auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech aufdressieren.

Im vorgeheizten Ofen mit Dampf (dafür ein backofengeeignetes Gefäß mit etwas Wasser füllen und in den Ofen stellen) die Windbeutel ca. 15 Minuten backen. Dann auskühlen lassen.

Tipp:

Gebackene Windbeutel nur auskühlen lassen, jedoch nicht lange lagern, sondern frisch genießen.

Für die Füllung die Kirschen aus dem Glas in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Dabei 130 ml vom Einlegesaft auffangen.

Die Kirschen mit Zucker und 100 ml vom Saft in einen Topf geben und aufkochen.

Die Stärke mit 30 ml vom Saft in einer Schüssel anrühren, dann unter die kochenden Kirschen rühren, ein paar Minuten mitkochen lassen und die Kirschen damit binden. Dann auskühlen lassen.

Die Sahne steif schlagen, dabei langsam den Vanillezucker untermischen.

Die ausgekühlten Windbeutel horizontal aufschneiden und mit Kirschen und Sahne füllen, den Windbeuteldeckel wieder locker obenauf legen, mit etwas Puderzucker bestreuen und servieren.

Sören Anders am 26. April 2024

Fisch

Doraden-Filet auf Peperonata-Gemüse

Für 4 Personen

4 Stängel Basilikum	1 große Zwiebel	1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote	1 grüne Paprikaschote	1 rote Chilischote
500 g Kartoffeln, festk.	5 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
20 g Zucker	50 ml Weißweinessig	400 g Pelati-Tomaten
100 g schwarze Oliven	Salz	4 Doradenfilets mit Haut
Pfeffer	20 g Weizenmehl, 405	

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Paprikaschoten waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen, dann Paprika in grobe Stücke schneiden.

Chili waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne ausstreichen und Chili fein schneiden.

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

In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, den Knoblauch mit der Schale andrücken und mit den Zwiebelscheiben zugeben, kurz andünsten. Paprikastücke und Kartoffelwürfel zugeben und alles zusammen ca. 4 Minuten andünsten.

Das Gemüse im Topf mit Zucker bestreuen, mit Essig ablöschen und diesen kurz etwas einkochen lassen.

Dann die Pelati-Tomaten, Chili und Oliven zugeben und alles gut vermengen. Mit Salz würzen und die Hälfte der Basilikumblätter hinzugeben.

Das Gemüse zugedeckt ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

In der Zwischenzeit die Fischfilets waschen, abtrocknen, noch evtl. vorhandene Gräten ziehen.

Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite ganz leicht mit Mehl bestäuben.

In einer beschichteten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, darin die Fischfilets zunächst auf der Hautseite goldbraun anbraten, dann wenden und bei milder Hitze auf der Fleischseite noch wenige Minuten fertigaren.

Die Hälfte der restlichen Basilikumblätter unter das Gemüse mischen, abschmecken und auf Tellern anrichten.

Tipp:

Das Peperonata-Gemüse kann je nach Vorliebe warm oder kalt serviert werden.

Die gebratenen Fischfilets mit der Hautseite nach oben auf dem Gemüse anrichten, einige Tropfen Olivenöl darüber träufeln und mit Basilikum garnieren.

Daniele Corona am 03. Mai 2024

Fisch-Filet à la Bordelaise mit Apfel-Lauch

Für 4 Personen

4 Fischfilets mit Haut à 140 g	2 EL Senf, mittelscharf	Salz
Pfeffer	1 Schalotte	2 Knoblauchzehen
1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Thymian	1/2 Bund Estragon
200 g Mandeln	1/2 TL Paprikapulver, edelsüß	50 g kalte Butter
2 Lauchstangen	2 Äpfel, rote Schale	2 EL Olivenöl
2 EL Apfel-Balsamico	1 TL Ahornsirup	1 TL Meerrettich

Die Mandeln blanchieren und mahlen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Die Fischfilets waschen und trocken tupfen, noch evtl. vorhandene Gräten entfernen.

Die Fischfilets auf der Fleischseite mit Senf bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Haut nach unten auf das Backblech legen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Schalotte und Knoblauch schälen, fein schneiden und in eine Schüssel geben Petersilie, Thymian und Estragon abbrausen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Die Kräuter sowie die Mandeln mit zu den Schalotten in die Schüssel geben. Alles mit Paprikapulver, einer Prise Salz und Pfeffer würzen und vermischen.

Die Masse auf den Fischfilets verteilen, kalte Butter in kleinen Flocken darauf geben. Die Fischfilets im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Lauch putzen, waschen und den weißen bis hellgrünen Teil in feine Ringe schneiden.

Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden.

In einer Pfanne die Hälfte vom Öl erhitzen und den Lauch darin weich dünsten. Dann die Apfelspalten zugeben und noch ca. 3 Minuten mitdünsten.

Das Gemüse mit Essig, Ahornsirup, restlichem Öl, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Gemüse auf Teller verteilen, darauf die gegarten Fischfilets anrichten. Mit Meerrettich bestreuen und servieren.

Tarik Rose am 04. Januar 2024

Fisch-Frikadellen mit Joghurt-Dip

Für 4 Personen

Fischfrikadellen:

600 g festes Fischfilet	100 g gekochte Kartoffeln	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Bund Schnittlauch	4 EL Olivenöl
Curry	50 g geräuch Forellenfilet	2 Eigelb
1 TL Senf	Salz	Pfeffer

Joghurt-Dip:

$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	400 g griech. Joghurt (10%)	1 EL Agavendicksaft
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Frisches Fischfilet waschen, trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Fisch in grobe Würfel schneiden und kühl stellen.

Die gekochten Kartoffeln pellen und fein zerstampfen oder durch eine Kartoffelpresse drücken.

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Für den Dip einen EL Schnittlauchröllchen beiseitestellen.

In einer kleinen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Currypulver darin bei mittlerer Hitze kurz andünsten.

Geräuchertes Fischfilet zerzupfen. Frisches und geräuchertes Filet durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs drehen oder mit einem großen Messer fein hacken.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zerkleinertes Fischfilet und Kartoffeln in einer Schüssel gut mischen. Zwiebelmischung, Eigelbe, Schnittlauch und Senf zugeben und alles gut untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Fischmasse mit leicht angefeuchteten Händen etwa 812 gleich große Frikadellen formen. Das restliche Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten.

Frikadellen auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene in etwa 57 Minuten fertig garen.

Inzwischen für den Joghurdip von der Zitrone den Saft auspressen. Joghurt, Agavendicksaft, Olivenöl, übrige Schnittlauchröllchen und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fischfrikadellen und Dip anrichten. Dazu passt ein grüner Salat mit Vinaigrette und Baguette.

Tarik Rose am 23. Mai 2024

Forellen-Filets mit Bratkartoffel-Salat

Für 4 Personen

Für den Salat:

1 kg Kartoffeln, festk.	Salz	1 rote Zwiebel
60 ml Weißweinessig	Zucker	1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Schnittlauch	1 EL Senf	150 ml Gemüsebrühe
Pfeffer	Pflanzenöl	

Für die Forelle:

30 g geschälte Mandeln	1 Bund Petersilie	30 g Parmesan
1 Zitrone	80 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer	4 Forellenfilets mit Haut	2 EL Pflanzenöl
1 Knoblauchzehe		

Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen, anschließend abgießen, pellen und auskühlen lassen.

Dies kann man auch gut bereits am Vortag machen.

Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Essig mit knapp der gleichen Menge Wasser in einen Topf geben und pikant mit Salz und Zucker abschmecken. Den Sud aufkochen, die Zwiebelringe in den Sud geben, den Topf vom Herd ziehen und die Zwiebelringe im Sud erkalten lassen.

Die Kräuter für den Salat abrausen und trocken schütteln. Petersilie abzupfen, Schnittlauch fein schneiden.

Petersilie und Schnittlauch mit dem Senf und der Brühe sehr fein mixen, bis diese möglichst grün ist, mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Für den Fisch Mandeln in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, dann etwas abkühlen lassen und grob hacken.

Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.

Parmesan fein reiben.

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

Geröstete Mandeln, Petersilie, Zitronenabrieb, Zitronensaft, Parmesan und Olivenöl in einen Mixbecher geben und mit einem Pürierstab grob mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die abgekühlten Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin goldbraun braten.

Die Forellenfilets abwaschen, abtrocknen und noch evtl. vorhandene Gräten entfernen.

Fischfilets mit Salz würzen.

In einer Pfanne 2 EL Öl 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.

Das Kräuterdressing über die warmen Bratkartoffeln geben, die abgetropften Zwiebelringe untermischen und den Salat abschmecken.

Bratkartoffelsalat auf Teller geben, die Forellenfilets anlegen und mit dem Petersilien-Mandelmix beträufeln.

Rainer Klutsch am 04. Juni 2024

Forellen-Filets mit Mandel-Pesto und Blattsalat

Für 4 Personen

4 Forellenfilets á 150 g	Salz	2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl	2 Vollkornbrot-Scheiben	50 g Mandeln
50 g Parmesan (im Stück)	1 Bio-Zitrone	50 g Mandelgrieß
300 ml Olivenöl, nativ	Pfeffer	1 Römervalat
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Schnittlauch	5 g Ingwer, frisch
2 EL Mandel- oder Walnussöl	1 TL Ahornsirup	

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

Die Fischfilets leicht salzen in eine flache Schale legen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Brotscheiben darin von beiden Seiten knusprig rösten. Knoblauch etwas später dazugeben und kurz anrösten.

Die gerösteten Brotscheiben aus der Pfanne nehmen. Knoblauch in eine kleine Schüssel geben und beiseitestellen. Das Brot würfeln.

Für das Pesto die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten.

Parmesan fein reiben.

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

Geröstete Mandeln, Mandelgrieß und Parmesan in eine Schüssel geben und vermengen.

Nach und nach etwa ein Drittel (ca.100 ml) vom nativen Olivenöl zugeben und zu einem leicht flüssigen Pesto verrühren. Auch das beiseite gestellte Öl mit den Knoblauchscheiben zugeben. Das Pesto mit etwas Salz, Pfeffer, Zitronenschale und etwas -saft abschmecken.

Den Salat putzen, waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden.

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Salat und Kräuter in eine Schüssel geben.

Für die Fischfilets restliches Olivenöl in eine Pfanne geben und auf maximal 80 Grad erwärmen (am besten mit einem Küchenthermometer kontrollieren!).

Die Forellenfilets mit der Hautseite nach unten in das warme Öl legen, sodass sie mindestens zu einem Viertel mit Öl bedeckt sind. Das Öl auf 80 Grad halten und die Filets ca. 8-10 Minuten langsam gar ziehen lassen. Dabei die Oberseiten immer wieder mit einem Löffel mit dem Öl begießen.

Ingwer schälen und fein reiben. Kurz vor Garzeitende Ingwer auf den Filets verteilen.

Für das Salatdressing aus dem Mandelöl, einem Spritzer Zitronensaft und Ahornsirup eine Vinaigrette rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren den Salat mit der Vinaigrette vermengen.

Die gegarten Forellenfilets aus dem Öl heben und etwas abtupfen, die Haut abziehen.

Die Filets auf vorgewärmte Teller geben, das Pesto großzügig darauf verteilen und die Brotwürfel darüber streuen. Den Salat dazu servieren.

Tarik Rose am 15. März 2024

Gebratener Lachs auf Karotten-Salat mit Pesto

600 g Lachsfilet mit Haut	2 Chilischoten	1 Limette
150 ml helle Sojasauce	2 EL Rapsöl	1 TL Rübensirup
Pfeffer	Salz	Pflanzenöl

Für den Salat:

1 Bund Karotten mit Grün	3 EL Sesamöl	1 EL Mirin (Reisessig)
1 TL Rübensirup	Salz	Pfeffer
1 Zitrone	125 ml Olivenöl	100 g Cashewkerne
1/2 Bund Minze		

Das Lachsfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und evtl. noch vorhandene Gräten entfernen. Dann das Lachsfilet in 4 gleich große Tranchen schneiden.

Für die Marinade Chili waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und die Chilis fein schneiden.

Von der Limette den Saft ausdrücken.

In einer tiefen Form Sojasauce, Rapsöl, Limettensaft, Rübensirup, Pfeffer, Salz und fein geschnittene Chili zu einer Marinade mischen.

Die Lachsstücke mit der Fleischseite in die Marinade legen, dabei darauf achten, dass die Haut trocken bleibt und nicht mit Marinade bedeckt wird. Den Fisch in der Marinade zugedeckt ca. 3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Währenddessen von den Karotten das Grün entfernen, gut waschen, trocken schleudern oder gut abtropfen lassen und für das Pesto beiseitelegen.

Für den Salat die Karotten waschen und schälen. Dann die Karotten mit einem breiten Sparschäler der Länge nach in lange Scheiben abschälen bzw. schneiden.

Aus dem Sesamöl, Reisessig, Rübensirup, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren.

Karottenscheiben in eine Schüssel geben, das Dressing untermischen und mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

Für das Pesto das Karottengrün grob schneiden und in einen Mixbecher geben.

Von der Zitrone den Saft auspressen und über das Karottengrün geben.

Ebenfalls Olivenöl, Cashewkerne, etwas Salz und Pfeffer zugeben und mit einem Pürierstab zu einem feinen Pesto mixen. Das Pesto evtl. mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Lachs eine Pfanne mit etwas Pflanzenöl erhitzen. Den Lachs aus der Marinade nehmen und in der heißen Pfanne auf der Hautseite braten, bis der Fisch zur Hälfte durchgezogen bzw. gegart ist.

Die Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Fein geschnittene Minze über den Salat streuen.

Den gebratenen Lachs, Karottensalat und Pesto anrichten und genießen.

Kevin von Holt am 12. Juni 2024

Gefüllte Paccheri mit Lachs-Tatar, Tomaten-Zwiebelsud

Für den Lachs:

0,5 Bund Basilikum	500 g Lachsfilet mit Haut, Sushi	2 EL Meersalz, fein
3 EL brauner Zucker	1 Zitrone	1 Limette
2 EL Olivenöl	Pfeffer	Salz

Für die Pasta:

300 g Paccheri, Röhrennudeln	Salz	2 EL Olivenöl
1 EL Weißweinessig	0,5 Bund Basilikum	30 g Kapern

Für den gebeizten Lachs Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die abgezupften Stängel für den Sud beiseite legen.

Das Lachsfilet mit kaltem Wasser abbrausen, trocken tupfen und auf einen Teller legen.

Meersalz und brauner Zucker vermischen und damit das Lachsfilet von beiden Seiten gut einreiben, mit Basilikumblättern bedecken. Mit Frischhaltefolie den Lachs sorgfältig abdecken und ca. 4-6 Stunden (ggf. auch schon am Vortag) in den Kühlschrank geben.

Die Erbsen in einem Topf mit kochendem Wasser 2 bis 3 Minuten blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und Tomaten in grobe Würfel schneiden.

Für den Sud die Hälfte der Zwiebeln schälen und fein schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Kapern abtropfen lassen, den Sud auffangen.

In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, die fein geschnittenen Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Die Hälfte der Erbsen, den Kapernsud, die Kapern, die Tomaten und beiseite gelegten Basilikumstängel zugeben. Die Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Mit je einer Prise Salz, Pfeffer und Zucker würzen und alles ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Paccheri-Nudeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser nahezu al dente kochen, dann abschütten, auf ein Backblech geben, mit der Hälfte vom Olivenöl und Essig beträufeln, durchmischen und abkühlen lassen.

Für die marinierten Zwiebeln die restlichen Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Mit den restlichen Erbsen und Essig in eine Schüssel geben, mit etwas Salz und Zucker würzen, gut vermischen und ziehen lassen.

Den gebeizten Lachs aus dem Kühlschrank nehmen und erneut unter kaltem Wasser abbrausen und trocken tupfen.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben. Von der Limette den Saft auspressen. Die Haut vom Lachsfilet ablösen. Das Lachsfilet mit einem scharfen Messer in feine Stücke schneiden, diese dann mit dem Messer nochmals gut durchhacken.

Den gehackten Lachs in eine Schüssel geben. Zitronenabrieb, Limettensaft, Olivenöl, etwas Pfeffer und Salz darauf geben und vorsichtig umrühren.

Den gekochten Sud durch ein feines Sieb passieren, nochmals einige Minuten leicht köcheln lassen, dann abschmecken.

Basilikum für die Pasta abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die vorgekochten Nudeln mit dem Lachstatar füllen (mit Hilfe eines kleinen Löffels oder einem Spritzsack mit Lochtülle).

Die gefüllten Nudeln in tiefen Tellern in der Mitte kreisförmig aufstellen. Marinierte Zwiebel und Erbsen, restliche Kapern und frische Basilikumblätter obenauf anrichten. Mit dem heißen Sud übergießen, ein wenig Olivenöl darüber tröpfeln und servieren.

Daniele Corona am 17. Juni 2024

Heringsalat mit Roter Bete, Kartoffelplätzchen

Für 4 Personen

Für die Kartoffelplätzchen:

800 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	2 EL Kartoffelstärke
1 TL Majoran, getrocknet	2 Eier	Mehl
3 EL Butterschmalz		

Für den Heringsalat:

2 rote Zwiebeln	1 großer Apfel	6 Bismarckheringsfilets
200 g Rote Bete, gekocht	2 Gewürzgurken	50 g Mayonnaise
50 g Naturjoghurt	30 g Crème-fraîche	Zucker, Pfeffer

Die Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, etwa 1/2 TL Salz zugeben und die Kartoffeln ca. 30 Minuten weich kochen.

In der Zwischenzeit für den Salat Zwiebeln schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Apfel waschen und das Kerngehäuse entfernen.

Heringe, Apfel, gekochte rote Bete und Gurken gleichmäßig würfeln.

Alles in eine Schüssel geben.

Mayonnaise mit Joghurt, Crème fraîche, einer Prise Zucker und Pfeffer glatt rühren. Dann zu den vorbereiteten Zutaten in der Schüssel geben, alles vermengen und ziehen lassen.

Die gegarten Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken.

Zu den gepressten Kartoffeln eine Prise Salz, die Kartoffelstärke, Majoran und die Eier geben und alles zu einem glatten Kartoffelteig vermischen.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 2 mm dick ausrollen und daraus Kreise ausstechen. Oder zu einer etwa 6 mm dicken Rolle ausrollen und davon 2 mm dicke Scheiben abschneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelplätzchen darin von beiden Seiten goldbraun braten.

Den Salat nochmals abschmecken und mit den Kartoffelplätzchen servieren.

Tarik Rose am 13. Februar 2024

Maischolle Grenobler Art mit Blattspinat

Für 4 Personen

Für die Schollen:

2 Maischollen (á 600 g; küchenfertig)	Salz	weißer Pfeffer
2 EL Sahne	1 EL Mehl	80 g Butter

Für das Topping:

2 Zitronen	4 Tomaten	3 Knoblauchzehen
½ Bund glatte Petersilie	2 Toastbrot-Scheiben	100 g Butter
weißer Pfeffer	Salz	80 g Kapern (abgetropft)

Für den Blattspinat:

2 Knoblauchzehen	800 g Blattspinat	80 g Butter
Salz	weißer Pfeffer	

Maischollen kalt abbrausen, die Filets von beiden Seiten auslösen (nach Belieben die Schollen ggf. bereits vom Fischhändler filetieren lassen). Die Haut an den Filets lassen, mit einem Messer eventuell noch vorhandene, kleine Schuppen entfernen. Filets bis zur weiteren Verwendung kaltstellen.

Für das Topping Zitronen mit einem scharfen Küchenmesser schälen, sodass auch die weiße Haut vollständig mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden.

Wasser in einem Topf aufkochen. Tomaten darin etwa 5 Sekunden blanchieren. Tomaten dann mit einer Schaumkelle herausheben, in kaltes Wasser geben und abschrecken.

Tomaten abziehen und die Kerne entkernen. Tomatenfruchtfleisch fein würfeln.

Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen abzupfen.

Petersilienblätter hacken.

Vom Toastbrot die Rinde entfernen. Toast in ca. 5 mm große Würfel schneiden.

Für den Spinat Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Spinat putzen, grobe Stiele entfernen. Spinat gründlich waschen und trocken schleudern.

Für das Topping 60 g Butter in eine Pfanne schmelzen. Toastbrot-Würfelchen darin goldbraun braten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Pfanne mit einem Küchenpapier auswischen. 40 g Butter in der Pfanne erhitzen.

Knoblauch darin goldgelb andünsten. Zitronenspalten, Tomatenwürfel, Kapern und Petersilie zugeben und alles kurz durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Spinat die Butter in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Spinat zugeben und unter Wenden dünsten, bis der Spinat zusammengefallen ist. Spinat mit Salz und Pfeffer würzen.

Schollenfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hautseite mit etwas Sahne bestreichen und mit Mehl bestäuben.

80 g Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Filets darin auf der Hautseite goldbraun und knusprig braten. Dann wenden und nur noch ganz kurz braten.

Den Spinat etwas abtropfen lassen und auf vorgewärmten Tellern verteilen.

Maischollenfilets darauf anrichten. Die Tomatenbutter über die Schollenfilets träufeln.

Knusprige Brotwürfel überstreuen und alles servieren. Dazu passen z. B. neue Kartoffeln.

Jörg Sackmann am 17. Mai 2024

Pancakes mit Dill-Schmand und Lachs

Für 4 Personen

Für den Pancaketeig:

225 g Weizenmehl, 405	1 TL Backpulver	Salz
Pfeffer	3 Eier (M)	300 ml Milch
100 g geraspelter Mozzarella	Pflanzenöl	

Für den Dill-Schmand:

200 g Schmand	250 g Magerquark	Salz
Pfeffer	1 Bund Dill	200 g geräuch. Lachs, Scheiben

Mehl und Backpulver mischen, in eine Rührschüssel sieben. Salz und Pfeffer untermischen. Eier und 250 ml Milch dazu geben und die Zutaten mit den Quirlen des Handrührgeräts zu einem glatten dickflüssigen Teig verrühren.

Den Teig ca. 5 Minuten quellen lassen.

Inzwischen für den Dip Schmand, Quark, etwas Salz und Pfeffer glatt verrühren.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Dill unter die Schmandcreme rühren und abschmecken.

Mozzarellaraspel unter den Teig heben. Falls der Teig zu dicklich ist, noch etwas Milch unterrühren.

Portionsweise etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.

Nach und nach aus dem Teig im heißen Öl goldbraune, luftige Pancakes backen.

Pancakes, Dill-Schmand und Räucherlachs auf Tellern anrichten und sofort servieren

Sören Anders am 19. Februar 2024

Pfannkuchen-Wraps mit zweierlei Füllung

Für 4 Personen

Für die Pfannkuchen:

200 g Weizenmehl, 405	350 ml Milch (3,5%)	2 Eier (M)
Salz	4 EL Butter	

Für die Ei-Spargel-Füllung:

4 Eier	2 EL Milch	Salz
Pfeffer	2 EL Butterschmalz	500 g grüner Spargel
2 EL Olivenöl	2 EL Balsamico	1 Prise Zucker
3 Stängel Basilikum		

Für die Lachs-Käse-Füllung:

100 g Doppelrahmfrischkäse	100 g Räucher-Lachs in Scheiben	1 Beet Gartenkresse
----------------------------	---------------------------------	---------------------

Für den Pfannkuchenteig Mehl, Milch, Eier und 1 Prise Salz in einer Schüssel mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig 15 Minuten quellen lassen.

In einer beschichteten Pfanne etwas Butter zerlassen, eine Kelle Teig hineingeben und diesen durch Schwenken dünn in der Pfanne verteilen. Die Pfannkuchen-Unterseite goldgelb backen, dann den Pfannkuchen wenden und die andere Seite ebenfalls goldgelb backen.

Pfannkuchen auf einen Teller geben und auf die gleiche Weise nach und nach aus dem Teig weitere Pfannkuchen ausbacken.

Für die erste Füll-Variante die Eier und Milch verquirlen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der verquirlten Eiermasse in der Pfanne verteilen und stocken lassen, also zu einem dünnen Eierkuchen ausbacken.

Dann aus der Pfanne nehmen und mit der restlichen Masse einen weiteren Eierkuchen ausbacken.

Den Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden.

Spargel der Länge nach halbieren.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und den Spargel kurz von allen Seiten anbraten.

Balsamico und Zucker dazugeben und den Spargel 2 Minuten bei kleiner Hitze in der Pfanne ziehen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen, dann aus der Pfanne nehmen.

Basilikum abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.

Auf jeweils einen Pfannkuchen einen Eierkuchen auflegen, jeweils den Spargel darauf in die Mitte legen, ein paar Blätter Basilikum darauf geben und Pfannkuchen mit der Füllung fest aufrollen. Anschließend in der Mitte schräg aufschneiden und den Spargel-Ei-Wrap genießen.

Für die zweite Variante die übrigen Pfannkuchen mit dem Frischkäse bestreichen, darauf die Räucherlachs-Scheiben legen.

Die Gartenkresse vom Beet schneiden und überstreuen. Die Pfannkuchen mit der Füllung fest aufrollen.

Anschließend in der Mitte schräg aufschneiden und den Lachs-Frischkäse-Wrap genießen.

Christian Henze am 18. April 2024

Risotto mit Blutorange, Endivie und Lachs-Tatar

Für 4 Personen

3 Blutorangen	1 l Gemüsebrühe	300 g Risotto-Reis
1 Zweig Thymian	1 Endiviensalat	200 g Lachsfilet
½ Bio-Limette	4 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 rote Zwiebel	3 Stiele Estragon
100 g Mascarpone		

Von den Orangen 2 Stück halbieren und den Saft auspressen.

Übrige Orange dick schälen, sodass die weiße Haut vollständig entfernt wird.

Orangenfilets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten ausschneiden und auslösen. Filets in Stücke schneiden und beiseite stellen.

Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen.

in einem mittleren Topf erhitzen. Den Reis darin ohne Fett langsam anrösten. Mit dem Orangensaft ablöschen. Den Saft kurz einkochen lassen, dann den Reis mit soviel heißer Brühe aufgießen, dass er gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist.

Thymianzweig abbrausen, trocken schütteln und zum Reis geben. Reis bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren 10-15 Minuten köcheln lassen. Dabei nach und nach mit weiterer heißer Brühe aufgießen, sodass der Reis stets mit knapp mit Flüssigkeit bedeckt gart.

In der Zwischenzeit den Salat verlesen, waschen, abtropfen lassen und die zarten Blätter in mundgerechte Stücke zerzupfen, Salat in eine Schüssel geben.

.Dickere helle Blatttrippen und Strunk des Salats in feine Streifen schneiden und beiseite stellen.

Lachsfilet kurz kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen und mit einem großen scharfen Messer in sehr feine Würfel schneiden oder grob hacken.

Limette heiß abwaschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Limette auspressen.

Lachstatar und 1 EL Olivenöl verrühren. Etwas Salz, Pfeffer, Limettensaft und -schale zugeben, vorsichtig umrühren und abschmecken.

Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden.

Restliches Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zwiebelringe und Orangenfiletstückchen zum Salat in die Schüssel geben und alles vorsichtig vermengen.

Estragon abbrausen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

Hälfte Estragon fein schneiden.

Nach etwa 15 Minuten Garzeit die fein geschnittenen Endivienabschnitte und Estragon unter das Risotto rühren. Alles nochmals kurz köcheln lassen, bis der Reis mit noch leichtem Biss gegart ist.

Dann den Topf vom Herd nehmen. Mascarpone (ist hier eine Butter- Alternative) zugeben und unterrühren, sodass ein cremiger Risotto entsteht. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Risotto auf Teller verteilen und leicht flachstreichen.

Marinierten Endiviensalat mittig darauf anrichten. Mit zwei Löffeln aus dem Lachstatar Nocken formen und auf dem Salat anrichten. Risotto mit restlichem frischen Estragon garnieren.

Daniele Corona am 16. Februar 2024

Roulade vom Zander mit grünem Spargel

Für 4 Personen

1 Zitrone	4 Zanderfilets	100 g Sahne
Salz	Pfeffer	12 grüne Spargelstangen
4 Nori-Blätter	300 g Langkornreis	1 Zwiebel
2 EL Butter	400 ml Hühnerbrühe	1 Msp. Safranfäden

Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen.

Die Zanderfilets abbrausen, trocken tupfen und noch evtl. vorhandene Gräten entfernen.

Die Filets zwischen einem aufgeschnittenen Gefrierbeutel oder 2 Lagen Frischhaltefolie vorsichtig und gleichmäßig plattieren.

Dann die Folie entfernen und die schmalere Schwanzstücke abschneiden. Diese Fischabschnitte mit gut gekühlter Sahne, Salz und Pfeffer in einen Cutter geben. Etwas Zitronenschale darüber reiben und alles kurz zu einer feinen Farce pürieren.

Die Farce und die Fischfilets nochmals kurz kaltstellen.

Spargel waschen, abtropfen lassen, im unteren Drittel schälen und die eventuell holzigen Enden abschneiden.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Spargelstangen 2 Minuten blanchieren.

Herausnehmen, die Spargelköpfe abschneiden und beiseitestellen.

Jeweils 3 Spargelstangen fest in ein Noriblatt einwickeln.

Hitzestabile Frischhaltefolie auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Darauf nebeneinander die plattierten Fischfilets auslegen und mit der Farce gleichmäßig bestreichen.

Die Spargelpäckchen mittig, als Kern, auflegen und alles mit Hilfe der Folie straff aufwickeln und die Seiten gut verschließen.

In einem Bräter mit passendem Dampfeinsatz etwas Wasser aufkochen. Zanderroulade in den Dampfeinsatz legen und zugedeckt ca. 25 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Von der Zitrone noch etwas Schale abreiben und ca. 10 ml Saft auspressen.

In einem Topf Butter schmelzen und die fein geschnittene Zwiebel darin glasig anschwitzen.

Dann den Reis zugeben und unter Rühren kurz mit anschwitzen.

Zitronenabrieb zugeben und mit der Brühe ablöschen.

Safranfäden einrühren und den Reis ca. 15 Minuten bei geringer Hitze gar köcheln lassen. Bei Bedarf noch weitere 50 -100 ml Wasser während des Garens zugeben.

Den Reis mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gegarte Roulade vorsichtig aus der Folie wickeln, dann in Scheiben schneiden.

Zanderroulade und Safranreis auf Teller verteilen. Mit den Spargelspitzen garnieren und anrichten.

Kevin von Holt am 28. Mai 2024

Saibling mit Kartoffel-Risotto

Für 4 Personen

800 g Kartoffeln, festk.	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	150 g TK-Erbesen	3 EL Butter
Salz	400 ml Gemüsebrühe	1 Lorbeerblatt
1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Basilikum	50 g Parmesan
500 g Saiblingsfilet mit Haut	2 EL Olivenöl	Pfeffer, Muskat

Kartoffeln waschen, schälen und in gleichmäßige, ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Schalotten und Knoblauch schälen, sehr fein würfeln.

Zitrone heiß waschen, abtrocknen, mit einem Messer ein dünnes Stück Schale (ca. 3 x 1 cm) abschneiden (nur die gelbe Schale, nicht die weiße Haut darunter).

Zitrone dann halbieren und 3 EL Saft auspressen.

TK-Erbesen etwas antauen lassen.

In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen, Schalotten darin glasig andünsten. Kartoffeln und Knoblauch hinzufügen, kurz mitdünsten und leicht salzen. Mit Zitronensaft ablöschen, die Brühe angießen, das Lorbeerblatt zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze und unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Petersilie und Basilikum abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Parmesan fein reiben.

Fischfilet abspülen, trocken tupfen und in Portionsstücke schneiden.

Nach ca. 15 Minuten Kochzeit der Kartoffeln das Lorbeerblatt entfernen. Erbsen unter die Kartoffeln mischen und alles offen einige Minuten weiter köcheln lassen, bis die Kartoffeln gerade gegart sind.

Für den Fisch Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten braten.

Dann die Fischfilets auf die Fleischseite wenden, das Stück Zitronenschale und restliche Butter mit in die Pfanne geben. Fischfilets noch kurz fertig braten.

Dabei mit einem Löffel die geschmolzene Butter aus der Pfanne über die Fischfilets in der Pfanne träufeln. Fischfilets mit Pfeffer und wenig Salz würzen.

Parmesan unter die Kartoffeln mischen und mit etwas Muskat, Pfeffer und wenig Salz würzen. Zuletzt die Kräuter untermischen.

Kartoffelrisotto und gebratene Fischfilets auf Tellern anrichten.

Rainer Klutsch am 11. April 2024

Schwedischer Kartoffel-Auflauf

Für 4 Personen

Für den Auflauf:

2 Zwiebeln	1 EL Butterschmalz	600 g Kartoffeln, vorw. festk.
80 g würzig eingel. Sardinenfilets	3 EL Butter	250 g Sahne
Salz	Pfeffer	2 EL Semmelbrösel

Für den Salat:

500 g Rote Bete, gekocht, geschält	2 Äpfel	50 g Cornichons
1 rote Zwiebel	100 g Mayonnaise	100 g Crème-fraîche
1 TL scharfer Senf	Salz	Pfeffer

Die Zwiebeln schälen, fein würfeln.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten.

Anschließend die Pfanne vom Herd ziehen.

Die Kartoffeln waschen, schälen und in feine Stäbchen schneiden, dafür kann man auch einen Küchenhobel mit passender Klinge verwenden.

Die eingelegten Fischfilets abgießen, dabei den Sud auffangen. Die Filets sehr fein schneiden.

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten.

Ca. 1/3 der Kartoffelstäbchen in die Auflaufform geben. Die Hälfte der gedünsteten Zwiebeln und der Fische darauf verteilen, mit etwas Fisch-Sud beträufeln. Die Schicht wiederholen und mit Kartoffeln abschließen. Die Sahne mit etwas Salz und Pfeffer würzen und über die Kartoffeln gießen. Semmelbrösel und restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen.

Den Auflauf in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 45-50 Minuten garen.

In der Zwischenzeit für den Salat die gekochte Rote Bete in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Äpfel waschen, entkernen und ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden.

Die Cornichons würfeln und mit den Apfelwürfeln zur Roten Bete geben.

Die rote Zwiebel schälen und fein schneiden.

Für das Dressing Mayonnaise, Crème fraîche und Senf vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und die rote Zwiebel untermischen.

Das Mayo-Dressing zum gewürfelten Gemüse geben und gut untermischen. Bis zum Servieren im Kühlschrank 30-60 Minuten durchziehen lassen.

Den goldgelb gegarten Auflauf aus dem Ofen nehmen, auf Teller verteilen.

Rote-Bete-Salat nochmals abschmecken und dazu servieren.

Kevin von Holt am 12. März 2024

Skrei mit Rüben-Stampf, Rosenkohl, Meerrettich-Salsa

Für 4 Personen

Für Fisch und Stampf:

4 Möhren	2 Pastinaken	100 g Steckrübe
1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	5 EL Olivenöl
1,5 TL Harissa	Salz	500 ml Gemüsebrühe
10 g frischer Ingwer	1 Spritzer Apfelessig	Pfeffer
300 g Rosenkohl	1 TL Honig	800 g Skrei-Filet

Für die Salsa:

1 Bund glatte Petersilie	1/2 Bio-Orange	1/2 Bio-Zitrone
2,5 EL Meerrettich	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Möhren, Pastinaken und Steckrübe waschen, schälen und in Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel und das gewürfelte Gemüse darin leicht anbraten. Knoblauch, Harissa und 1 Prise Salz hinzufügen und untermischen.

Die Brühe angießen und das Gemüse ca. 20 Minuten weich schmoren. Je nach Größe der Würfel kann sich die Garzeit verlängern oder verkürzen.

Ingwer schälen und fein reiben.

Wenn das Gemüse weich ist, den Sud aus dem Topf gießen und auffangen. Dann das Gemüse mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Nach und nach den aufgefangenen Sud dazugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Den Stampf mit Essig und frischem Ingwer und Pfeffer würzen und warm halten.

Den Rosenkohl waschen, putzen und den Strunk jeweils mit einem spitzen Messer herausschneiden.

Den Rosenkohl in einen Beutel geben und mit einem schweren Gegenstand andrücken, anschließend die Rosenkohlröschen herausnehmen und auseinanderzupfen.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Rosenkohl zugeben und wenige Minuten knackig braten. Leicht salzen und zum Schluss Honig hinzufügen. Pfanne vom Herd ziehen.

Das Fischfilet abwaschen, trocken tupfen, gegebenenfalls noch vorhandene Gräten entfernen. Filet in Portionsstücke teilen und mit Salz würzen.

Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstücke darin von beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten braten. Die Garzeit richtet sich nach der Dicke der Filets, sie sollten im Kern noch ganz leicht glasig sein.

In der Zwischenzeit für die Salsa die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Orange und Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Petersilie und Meerrettich in eine Schüssel geben und mit Olivenöl verrühren.

Abrieb der Zitrusfrüchte und etwas Zitronensaft untermischen und mit Salz und Pfeffer pikant würzen.

Den Gemüsestampf in Nocken auf Teller setzen. Den Fisch nach Geschmack in weitere Portionsstücke teilen und zwischen den Stampf setzen. Mit Rosenkohl und Meerrettich-Salsa garnieren.

Tarik Rose am 23. Februar 2024

Spaghetti aglio olio mit Sardellen und Kapern

Für 4 Personen

4 Rispen Kirschtomaten	3 EL Puderzucker	2 EL Balsamico-Essig
Salz	400 g Spaghetti	4 Sardellenfilets in Salzlake
1 rote Chilischote	4 getrock. Tomatenhälften	1 Knoblauchzehe
12 Kapernäpfel (Glas)	30 ml Olivenöl	2 EL Semmelbrösel
3 Stängel Basilikum		

Kirschtomaten an der Rispe vorsichtig abbrausen und abtrocknen.

In einer Pfanne den Puderzucker schmelzen lassen. Tomaten-Rispen dazugeben und von beiden Seiten karamellisieren. Mit dem Balsamico ablöschen und kurz durchschwenken.

Dann die Pfanne vom Herd ziehen.

In einem Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser zugedeckt aufkochen.

Die Spaghetti im Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen.

In der Zwischenzeit die Sardellen unter fließendem kaltem Wasser waschen, abtupfen und anschließend kleinschneiden.

Die Chili waschen, trocknen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden.

Die getrockneten Tomaten grob hacken.

Die Knoblauchzehe abziehen und fein schneiden.

Zwei Drittel der Kapernäpfel grob hacken, die restlichen ganz lassen und für die Deko beiseitelegen.

In einer großen, tiefen Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen. Knoblauch und Chili darin anschwitzen. Sardellen, gehackte Kapernäpfel und getrocknete Tomaten hinzugeben.

Vom Kochwasser etwa 100 ml in die Pfanne geben und unter Rühren etwas köcheln, bis die Sauce cremig wird.

In einer separaten Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Semmelbrösel darin leicht bräunen.

Basilikum abbrausen trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Anschließend grob schneiden.

Die gekochten Spaghetti abgießen, in die Pfanne geben und gut durchschwenken.

Anschließend die Pasta auf Teller verteilen, mit Basilikum bestreuen. Die gerösteten Semmelbrösel darauf verteilen, Tomaten-Rispen anlegen und alles servieren.

Sören Anders am 10. Mai 2024

Tandoori-Lachs mit Parmesan-Spinat

Für 4 Personen

700 g Blattspinat	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
60 g Parmesan	4 Lachsfilets ohne Haut	80 g Naturjoghurt (3,5%)
2 EL Tandoori-Paste	Salz	2 EL Pflanzenöl
80 g Sahne	Pfeffer	

Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Parmesan fein reiben.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Lachs abbrausen und trocken tupfen.

Joghurt und Tandoori-Paste glattrühren und mit 1 Prise Salz würzen.

Den Lachs rundherum mit der Joghurt-Marinade bepinseln, dann in eine Auflaufform setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 5-8 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin farblos anschwitzen.

Dann den Spinat zugeben, den Deckel auflegen und den Spinat zusammenfallen lassen.

Spinat umrühren, 1 Minute köcheln lassen, Sahne zugeben, aufkochen lassen.

Pfanne vom Herd ziehen, Parmesan untermischen und den Spinat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spinat auf Teller geben und den Lachs obenauf setzen.

Tipp:

Tandoori-Paste selber machen. Dazu den Saft einer halben Zitrone auspressen. 1 EL mildes Paprikapulver, 1 EL gemahlene Kreuzkümmel, 1 TL gemahlene Kurkuma, 1 TL gemahlene Koriander, 1 TL Ingwerpulver und 1 TL gemahlene Pfeffer eine Schüssel geben und mit Zitronensaft zu einer glatten Creme rühren.

Christian Henze am 25. April 2024

Toast mit Thunfisch-Creme

Für 4 Personen

2 Dosen Thunfisch à 185 g	1 TL Kapern	60 g Mayonnaise
Salz	Pfeffer	60 g Rucola
8 Kirschtomaten	4 Toastbrot-Scheiben	

Den Thunfisch abgießen und in eine Schüssel geben.

Die Kapern hacken und mit der Mayonnaise zum Thunfisch geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen.

Rucola abbrausen, trocken schütteln.

Die Tomaten waschen, abtrocknen und halbieren.

Thunfischcreme auf die Toastscheiben aufstreichen, Rucola und Tomatenhälften darauf anrichten.

Tipp:

Nach Belieben können die Toastbrotscheiben vorab auch getoastet werden.

Antonina Müller am 08. Januar 2024

Geflügel

BBQ-Chicken-Salat mit Mango und Süßkartoffel-Pommes

Für 4 Personen

Für die Süßkartoffel-Pommes:

800 g Süßkartoffeln 1 EL Maisstärke Salz
60 ml Olivenöl

Für das Hühnchen:

600 g Hähnchenbrust 6 EL Sojasauce 6 EL BBQ Sauce
1 EL Kartoffelstärke Salz Pfeffer
10 g frischer Ingwer 1 Knoblauchzehe 100 g Mungobohnen-Sprossen
1 reife Mango 4 Frühlingszwiebeln 6 EL süße Chilisauce

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Süßkartoffel-Pommes die Süßkartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 cm dicke und ca. 6-8 cm lange Streifen schneiden. Die Streifen sollten ungefähr gleich groß sein, damit sie auch gleichmäßig garen.

Die Kartoffelstreifen in kaltes Wasser legen, gut 30 Minuten darin einlegen und danach gut abtrocknen.

In einer großen Schüssel die Süßkartoffelstreifen mit der Maisstärke, einer guten Prise Salz und Olivenöl gut vermengen und anschließend auf einem mit Backpapier belegten Backblech gleichmäßig verteilen. Die Pommes sollten sich nicht überlappen, sonst werden sie nicht knusprig.

Im vorgeheizten Ofen die Süßkartoffel-Pommes für 10-15 Minuten goldbraun backen und dann vorsichtig wenden und für weitere 10 Minuten von der anderen Seite ebenfalls bräunen.

Für den Salat das Hähnchenfleisch waschen und trockentupfen. Anschließend in etwa 3 cm große Stücke schneiden.

Für die Marinade Sojasauce, BBQ-Sauce und Stärke mit etwas Salz und Pfeffer verrühren. Den Ingwer schälen und fein darüber reiben. Den Knoblauch schälen, zerdrücken und ebenfalls einrühren.

Die Fleischstücke mit der Marinade gut vermischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen garen, anschließend herausnehmen.

Inzwischen die Bohnensprossen kurz in kochendem Salzwasser (ca. 1 Minute) blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in 2 cm große Würfel schneiden.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Streifen schneiden.

Sprossen, Mango und Frühlingszwiebeln in einer Schüssel mischen, dann süße Chilisauce und gegarte Hähnchenwürfel unterheben und abschmecken.

Hähnchen-Mango-Salat und Süßkartoffel-Pommes servieren.

Christian Henze am 11. März 2024

Hähnchen-Brust, Aprikosen, Staudensellerie-Couscous

Für 4 Personen

10 Aprikosen	2 Stängel Stangensellerie	1/2 Bund glatte Petersilie
1 rote Zwiebel	3 EL Butter	Salz
Zucker	1/2 TL Fenchelsamen	4 Hähnchenbrüste (600 g)
Kreuzkümmel, gemahlen	2 EL Butterschmalz	1 TL Kurkumapulver
600 ml Hühnerbrühe	200 g Couscous	Pfeffer

Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen.

Staudensellerie putzen, abbrausen, trocken tupfen und fein schneiden Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einer Pfanne etwas Butter schmelzen und die Zwiebel darin anschwitzen.

Zwei Aprikosenhälften fein würfeln und mit anbraten. Alles mit Salz, Zucker und Fenchelsamen würzen, Petersilie untermischen.

Die Hähnchenbrüste abbrausen, trocken tupfen, auf ein Schneidebrett legen und mittig waagrecht mit einem scharfen Messer einschneiden, so dass eine Art Tasche entsteht.

Die Fleischtaschen innen mit etwas Salz und Kreuzkümmel würzen. Und mit einem Teelöffel etwas Zwiebel-Aprikosenmasse in die Fleischtaschen füllen. Mit einem Zahnstocher die Öffnung verschließen. Die gefüllten Hähnchenbrüste leicht salzen.

In einer backofengeeigneten Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dann ca. 25 Minuten in den Ofen geben und fertig garen.

In einem Topf etwas Butter schmelzen und Staudenselleriewürfel darin kurz anbraten.

Mit Salz und Kurkuma würzen, 2/3 der Brühe zugeben und aufkochen. Den Couscous untermischen und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Nochmals abschmecken.

In einem Topf ca. 2 EL Zucker karamellisieren, mit der restlichen Brühe ablöschen und kurz köcheln lassen.

In einer Pfanne die restliche Butter schmelzen und halbierten Aprikosen darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Aprikosen zum karamellisierten Zucker geben und einmal durchschwenken.

Hähnchenbrüste aus dem Ofen nehmen und mit Aprikosen und Couscous auf Tellern anrichten.

Sören Anders am 18. Juni 2024

Hähnchen-Brüste mit Kräuter-Kruste, Frühling-Gemüse

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

400 g Brokkoli	1 Kohlrabi	200 g junge Möhren
100 g Zuckerschoten	1 rote Zwiebel	Salz
1/2 Bio-Zitrone	50 g Butter	Pfeffer

Für das Fleisch:

4 Hähnchenbrüste à 150 g	Salz	Pfeffer
Pflanzenöl		

Für die Kräuterkruste:

5 Stängel glatte Petersilie	1 Bund Kerbel	1 Bund Schnittlauch
1/2 Bio-Zitrone	100 g weiche Butter	1 Eigelb
Salz	Pfeffer	100 g Semmelbrösel

Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Den Stiel schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Kohlrabi putzen, schälen, waschen und in dünne Spalten schneiden.

Die Möhren putzen, schälen, waschen, längs halbieren und in ca. 6 cm lange Stifte schneiden.

Die Zuckerschoten putzen und waschen.

Die rote Zwiebel schälen und längs in Spalten schneiden.

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Hähnchenbrüste abwaschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten kurz anbraten. Dann in eine feuerfeste Form geben und für ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

In der Zwischenzeit in einem Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Möhren und Kohlrabi zugeben und 1 Minute blanchieren, dann Brokkoliröschen und Zwiebelspalten zugeben, weitere 30 Sekunden blanchieren, zuletzt Zuckerschoten und Brokkolistiele zugeben und alles weitere 30 Sekunden blanchieren.

Das Gemüse mit einer Siebkelle herausheben, in Eiswasser kurz abschrecken und anschließend gut abtropfen lassen.

Für die Kräuterkruste Petersilie, Kerbel und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Weiche Butter mit dem Eigelb in einer Schüssel cremig rühren. Kräuterblättchen, Schnittlauch und etwas Zitronenabrieb, je 1 Prise Salz und Pfeffer zugeben und unterrühren.

Zuletzt die Semmelbrösel untermischen und mit etwas Zitronenabrieb abschmecken.

Die Hähnchenbrüste aus dem Ofen nehmen, die Kräuterkruste darauf geben, erneut in den Ofen geben und kurz überbacken.

Übrige Zitronenhälfte heiß waschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

In einer Pfanne Butter erhitzen und das bunte Gemüse darin warm schwenken. Mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronenabrieb und -saft würzen und abschmecken.

Die Hähnchenbrüste auf vorgewärmte Teller verteilen und mit dem Gemüse anrichten.

Sören Anders am 26. April 2024

Hähnchen-Cordon bleu mit Gemüse-Bulgur

Für 4 Personen

Für den Gemüse-Bulgur:

1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 Zucchini
1 Kohlrabi	1 rote Paprika	4 Kräuterseitlinge
2 EL Sesamöl	150 g Bulgur	Salz, Pfeffer
1 Prise Kurkuma, gemahlen	1 Prise Harissa-Gewürz	250 ml Gemüsefond
2 Stängel Minze	2 Stängel Blattpetersilie	1 Zitrone
70 ml Olivenöl, kaltgepresst		

Für das Fleisch:

100 g Pancetta, dünne Scheiben	4 Hähnchenbrüste	Salz, Pfeffer
100 g Bergkäse, Scheiben	2 Eier	3 EL Weizenmehl, 405
100 g Paniermehl	2 Zweige Zitronenthymian	150 g Butterschmalz

Für den Bulgur Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Zucchini, Kohlrabi und Paprika waschen. Die Enden der Zucchini abschneiden, Zucchini in 2 cm große Würfel schneiden. Kohlrabi schälen, in 2 cm große Würfel schneiden. Paprika halbieren, das Kerngehäuse austreichen, das Fruchtfleisch in 2 cm große Würfel schneiden.

Kräuterseitlinge putzen, in 2 cm große Würfel schneiden.

Für das Fleisch den Pancetta in einer Pfanne ohne Fett knusprig ausbraten, dann beiseitestellen. Die Hähnchenbrüste seitlich mittig einschneiden, sodass eine Tasche entsteht, das Fleisch aufklappen, plattieren, rundherum mit Salz, Pfeffer würzen.

Den Bergkäse und den knusprigen Pancetta in die Hähnchenbrust füllen, zuklappen, mit Zahnstocher fixieren.

Die Eier in einer Schüssel mit dem Schneebesen verquirlen. Das Mehl und das Paniermehl jeweils in einen tiefen Teller geben.

Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und unter das Paniermehl mischen.

Die gefüllten Hähnchenbrüste zuerst im Mehl wenden, das überschüssige Mehl abklopfen.

Dann durch das verquirlte Ei ziehen, im Paniermehl wälzen und leicht andrücken.

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

In einer tiefen Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die panierten Hähnchenbrüste von beiden Seiten ca. 3 Minuten goldgelb braten. Dabei die Pfanne immer in Bewegung halten.

Anschließend aus der Pfanne nehmen, mit einem Küchentuch abtupfen, in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen 8-10 Minuten garen.

In der Zwischenzeit für den Bulgur Sesamöl in einem Topf erwärmen, Zwiebel, Knoblauch, Gemüse- und Pilzwürfel darin anbraten.

Dann den Bulgur zugeben, mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Harissa würzen. Den Gemüsefond angießen und zugedeckt alles 10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Minze und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

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

Gegarten Bulgur mit Olivenöl, Zitronensaft und -abrieb verfeinern, die Kräuter untermischen. Hähnchen-Cordon bleu und Gemüse-Bulgur auf Tellern anrichten.

Kevin von Holt am 28. Februar 2024

Hähnchen-Saltimbocca mit Bratkartoffel-Stampf

Für 4 Personen

Für den Stampf:

800 g Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	2 EL Butterschmalz
2 Zwiebeln	1 TL Kümmel	1 TL Majoran, gerebelt
Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
250 ml Milch	100 g Sahne	

Für das Fleisch:

600 g Hähnchenbrustfilet	2 Stängel Salbei	150 g Parmaschinken
Pfeffer	Salz	60 g Butterschmalz

Die Kartoffeln gut waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Anschließend abgießen und abkühlen lassen.

Tipp: Die Kartoffeln können auch schon am Vortag gekocht werden.

Das Fleisch trocken tupfen und waagrecht in 12 etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Salbei abbrausen, trocken schütteln und 12 schöne Blätter abzupfen.

Auf jede Fleischscheibe ein Salbeiblatt legen und mit einer Scheibe Parmaschinken umwickeln, sodass das Salbeiblatt noch etwas hinausragt.

Für den Bratkartoffelstampf die Pellkartoffel schälen und in Scheiben schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelscheiben darin anbraten.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, fein würfeln, zu den Kartoffeln geben und mit anbraten. Kartoffeln mit Kümmel, Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Sobald die Kartoffeln und Zwiebeln schön goldgelb angebraten sind, die Pfanne vom Herd ziehen.

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Fleischpäckchen mit Pfeffer würzen und nur ganz leicht salzen (der Schinken ist bereits salzig).

Butterschmalz bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Fleischpäckchen darin sacht von beiden Seiten braten.

Das gebratene Fleisch auf eine hitzefeste Platte oder in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen warm halten.

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

Zitrone heiß abwaschen und etwas Schale abreiben.

Milch und Sahne in einem separaten Topf erwärmen.

Warme Milch-Sahne-Mischung über die Bratkartoffeln gießen und mit einem Stampfer die Bratkartoffeln stampfen. Zum Schluss Petersilie und Zitronenschale dazu geben und untermischen.

Bratkartoffelstampf und Fleischpäckchen anrichten.

Sören Anders am 08. März 2024

Hühnerfrikassee

Für 4 Personen

1 Zwiebel	1 Hähnchen (1,5 kg)	1 EL Salz
1 Lorbeerblatt	3 Karotten	200 g weiße kl. Champignons
200 g TK-Erbesen	50 g Butter	40 g Mehl
100 g Sahne	1 Zitrone	1 TL Kapern in Lake
1 EL Kapernsaft (Lake)	Pfeffer	

Zwiebel schälen und vierteln.

Das Hähnchen abwaschen, in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und salzen. Das Lorbeerblatt und die Zwiebel dazugeben, alles einmal aufkochen, dann das Hähnchen ca. 1,5 Stunden sacht gar köcheln, bis sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen lässt.

Anschließend das gegarte Hähnchen aus dem Fond heben und etwas abkühlen lassen.

Den Fond durch ein Sieb passieren und beiseite stellen.

In der Zwischenzeit Karotten waschen, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

Die Champignons putzen und halbieren.

In einem Topf etwas gesalzenes Wasser aufkochen und Karottenscheiben und Champignons darin ca. 4 Minuten blanchieren, in der letzten Minute die Erbsen noch dazugeben.

Das blanchierte Gemüse abgießen und abtropfen lassen.

Die Haut vom Hähnchen entfernen und das Fleisch vom Knochen lösen. Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und zur Seite stellen.

Die Butter in einem Topf schmelzen und das Mehl einrühren und anschwitzen. Mit der Sahne ablöschen und gut verrühren. Ca. 700 ml vom passierten Hühnerfond zugeben, unter Rühren aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, die sie Sauce schön sämig ist.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Die Sauce mit Zitronensaft, Kapern, Kapernsaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch, Karotten, Pilze und Erbsen zugeben und in der Sauce erwärmen.

Das Hühnerfrikassee anrichten. Dazu passen Reis oder Salzkartoffeln.

Jacqueline Amirfallah am 21. Februar 2024

Ofen-Hähnchen mit Sesam und Gemüse

Für 4 Personen

1 Hähnchen (1,8 kg)	Salz	1 Zweig Rosmarin
1 TL Paprikapulver, edelsüß	3 EL Olivenöl	2 TL Honig
6 Möhren	4 Kartoffeln, fest kochend	2 rote Zwiebeln
$\frac{1}{2}$ junge Knoblauchknolle	250 g Cocktailtomaten	4 Frühlingszwiebeln
1 Bund glatte Petersilie	2 Bio-Zitronen	Pfeffer
2 EL helle und dunkle Sesamsamen		

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Hähnchen innen und außen gut waschen und trocken tupfen. Rundherum salzen und einige Minuten einziehen lassen.

Rosmarin abrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein hacken.

Etwas Paprikapulver, $\frac{2}{3}$ vom Öl, 1 TL Honig und Rosmarin mischen und das Hähnchen damit rundum bestreichen.

Die Möhren und die Kartoffeln waschen, putzen, schälen und grob schneiden.

Die Zwiebeln schälen und grob würfeln.

Die Knoblauchzehen auslösen.

Möhren, Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch auf einem tiefen Backblech verteilen, mit übrigem Öl, Salz und restlichem Honig mischen.

Das Hähnchen darauflegen und so im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 45 Minuten garen.

Inzwischen die Tomaten waschen und halbieren.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden.

Nach 45 Minuten Garzeit, das Blech aus dem Ofen nehmen und das Hähnchen zerlegen.

Frühlingszwiebeln und Tomaten unter das Ofengemüse auf dem Blech mischen. Die Hähnchenteile mit der Haut nach oben wieder auf das Gemüsebett legen und alles im Ofen weitere 15-20 Minuten fertigbaren.

In der Zwischenzeit Petersilie abrausen, trockenschütteln und fein hacken.

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

Die Hähnchenteile auf Teller geben. Das Gemüse mit Zitronenschale, etwas -saft, Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilie bestreuen. Gemüse mit auf die Teller geben und mit Sesam garnieren.

Tarik Rose am 07. Mai 2024

Schnitzel-Stullen mit Hähnchen

Für 4 Personen

2 Hähnchenbrüste	2 Eier	100 g Semmelbrösel
4 EL Weizenmehl, 405	Salz, Pfeffer	100 g Butterschmalz
6 Radieschen	400 g Graubrot	150 g Frischkäse, natur
2 EL Senf, mittelscharf	1 EL Senf, grobkörnig	2 Gartenkresse-Schälchen

Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und mit einem scharfen Messer waagrecht durchschneiden, dann längs halbieren.

Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Semmelbrösel und Mehl jeweils auch auf einen Teller geben.

Hähnchenfleischscheiben leicht mit Salz und Pfeffer würzen, dann zuerst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen, die Fleischscheiben durch das Ei ziehen und anschließend in der Bröselmischung wenden und panieren.

Butterschmalz in einer tiefen Pfanne erhitzen. Achtung das Fett darf nicht zu heiß sein, da die Panade sonst verbrennt, bevor das Fleisch gegart ist.

Die Schnitzel im heißen Fett von jeder Seite ca. 3 Minuten goldbraun und knusprig braten.

Herausnehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Radieschen waschen, putzen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden.

Das Brot in 8 ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Frischkäse mit den beiden Senfsorten vermischen und die Brotscheiben damit bestreichen.

Kresse vom Beet abschneiden.

Die Hälfte der Brotscheiben mit etwas Kresse bestreuen, mit einigen Radieschen und den Schnitzeln belegen. Darauf restliche Kresse und Radieschen geben und mit den übrigen Brotscheiben abdecken. Die belegten Brote halbieren und genießen.

Andrea Safidine am 29. April 2024

Zarte Ofen-Schnitzel mit Risotto

Für 4 Personen

Für die Schnitzel:

1/2 Bund Basilikum	2 rote Chilischoten	125 g Mozzarella
50 g Parmesan	4 Hähnchenbrüste	4 Bacon-Scheiben
Salz	Pfeffer	2 EL Olivenöl

Für das Risotto:

1 l Hühnerbrühe	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
50 g Butter	300 g Risottoreis	2 Lorbeerblätter
200 ml Weißwein	1/2 Bund Basilikum	50 g Parmesan
5 EL Olivenöl	weißer Pfeffer	

Den Backofen auf 240 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Schnitzel Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und grob schneiden.

Chilischoten waschen, längs halbieren, Kerne entfernen und die Schoten grob würfeln.

Mozzarella in Scheiben schneiden. Parmesan fein reiben.

Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und mit einem scharfen Messer waagrecht halbieren, aber nicht durchschneiden (Schmetterlingsschnitt).

Hähnchenbrüste aufklappen und mit Bacon, Mozzarella, Basilikum und Chili belegen.

Parmesan aufstreuen und das Fleisch wieder überklappen.

Gefüllte Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen, mit Öl bestreichen und auf ein Backblech legen.

Im vorgeheizten Backofen die gefüllten Schnitzel ca. 10 -15 Minuten garen.

Für das Risotto die Hühnerbrühe in einem Topf erhitzen.

Die Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Die Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen.

Reis dazu geben und gut verrühren, sodass die Reiskörner komplett von Butter überzogen sind und leicht glasig glänzen.

Die Lorbeerblätter dazugeben. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen.

Die heiße Brühe Schöpflöffel für Schöpflöffel angießen und jeweils den Reis bei schwacher Hitze köchelnd die Flüssigkeit komplett aufnehmen lassen.

In der Zwischenzeit Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und grob schneiden.

Parmesan fein reiben.

Sobald der Reis bissfest gegart ist, Lorbeerblätter entfernen. Parmesan und Olivenöl unter den Reis rühren. Risotto mit Pfeffer abschmecken und Basilikum locker untermischen.

Risotto auf vorgewärmte Teller verteilen. Die Ofen-Schnitzel schräg aufschneiden und auf dem Risotto anrichten.

Christian Henze am 08. Februar 2024

Hack

Burger mit Coleslaw

Für 4 Person

Für das Ketchup:

1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark	400 g Pelati-Tomaten	2 EL Balsamico
2 EL Honig	1/2 TL Chilipulver	Salz, Pfeffer

Für den Coleslaw:

600 g Weißkohl	2 Möhren	Salz
1 EL heller Balsamico	½ Zitrone	1 EL Honig
100 g Doppelrahmfrischkäse	1 EL scharfer Senf	½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Schnittlauch	Pfeffer	

Für die Mayonnaise:

2 Eigelbe (extrafrisch)	1 TL scharfer Senf	1 Prise Salz
160 ml Rapsöl	30 g geröstetes Sesamöl	

Für die Burger:

500 g Rinderhackfleisch	Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
-------------------------	---------------	---------------

Zusätzlich:

4 Burger-Brötchen	1 Römersalatherz	1 Tomate
1 rote Zwiebel		

Für das Ketchup Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Tomatenmark zugeben und kurz mit anschwitzen.

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

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

Möhren putzen, schälen und auf einer Küchenreibe raspeln.

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

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

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

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

Für die Mayonnaise sollten alle Zutaten Zimmertemperatur haben.

Eigelbe mit Senf, 1 Prise Salz, Raps- und Sesamöl in einen schmalen, hohen Mixbecher geben. Den Pürierstab ins Gefäß stellen und eingeschaltet langsam hochziehen, so dass sich alles zu einer cremigen Mayonnaise vermischt.

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

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Hackfleisch-Patties darin von beiden Seiten etwa 4 Minuten braun braten. Wenn man das Hackfleisch nicht medium, sondern durchgebraten mag, dann auf jeder Seite nochmals etwa 1 Minute länger braten.

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

Römersalatherz putzen, waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Tomate waschen

und in Scheiben schneiden. Die rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden Die Unterseiten der Brötchenhälften mit der Mayonnaise bestreichen, darauf die gebratenen Patties geben, diese mit Ketchup bestreichen. Nach Belieben Salatblattstreifen und/oder Tomatenscheiben und Zwiebelringe darauf geben. Die Brötchendeckel auflegen.
Burger und Kohlsalat servieren.

Rainer Klutsch am 27. Februar 2024

Cornish Pasty mit Joghurt-Minz-Dip

Für 8 Stück

Für den Teig:

500 g Mehl	½ TL Salz	225 g Butter, gekühlt
100 ml Milch	4 Eigelb	1 Ei (Größe M)

Für die Füllung:

150 g Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	200 g Karotten
2 Zwiebeln	1 TL Speiseöl	250 g Rinderhackfleisch
Pfeffer	1 TL getrock. Majoran	75 g Cheddar-Käse im Stück
60 g Crème-fraîche		

Für den Dip:

6 Stiele frische Minze	500 g Natur-Joghurt	2 TL Zitronensaft
Salz	Pfeffer	Zucker

Mehl und Salz in eine große Rührschüssel geben und mischen. Die kalte, gewürfelte Butter hinzufügen. Die Butterstückchen mit den Fingerspitzen oder auf niedrigster Stufe mit den Schneebesens des Handrührgerätes ins Mehl einarbeiten, bis eine feinbröselige Mischung entsteht, die an feinen Sand erinnert.

Milch und Eigelbe zufügen. Dann alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Ist der Teig zu bröselig noch 1-2 El kaltes Wasser zufügen. Teig zu 2 flachen Scheiben formen und zugedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ruhen lassen.

Währenddessen für die Füllung die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Anschließend abgießen, abkühlen lassen und pellen.

Karotten schälen und auf einer stabilen Küchenreibe grob raspeln.

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten.

Hackfleisch zugeben und unter Wenden krümelig braten. Dann Karottenraspel unter das Hackfleisch mischen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Etwas Wasser angießen und alles zugedeckt ca. 3 Minuten schmoren.

Dann den Deckel abnehmen, die Mischung bei starker Hitze unter Wenden braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Auskühlen lassen.

Die Kartoffeln grob reiben oder fein würfeln. Käse reiben. Kartoffeln und Käse unter die ausgekühlte Hackmasse mischen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Teig portionsweise auf leicht bemehlter Arbeitsfläche etwa 56 mm dünn ausrollen. 8 Kreise mit einem Durchmesser von etwa 15 cm, z. B. mit Hilfe einer Untertasse als Schablone, ausschneiden. Übriges Ei verquirlen. Ränder der Teigkreise mit Ei bestreichen. Die Füllung mittig auf dem Teig verteilen. Je etwas Crème fraîche aufsetzen. Teig zu einem Halbkreis über die Füllung klappen. Rand gut andrücken, evtl. mit einer Gabel ein Rillenmuster eindrücken.

Die Pasty-Teilchen auf dem Blech verteilen. Mit übrigem Ei bestreichen.

Pasties im heißen Backofen etwa 35-40 Minuten knusprig und goldbraun backen.

Währenddessen für den Dip Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Joghurt, etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren. Minze unterrühren und den Dip mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Cornish Pasties vor dem Servieren kurz abkühlen lassen. Dip dazu reichen.

Rainer Klutsch am 06. Mai 2024

Ei auf Fleisch-Pflanzerl, Tomaten-Soße, Bohnen-Salat

Für 4 Personen

Für den Salat:

400 g grüne Bohnen	2 Stängel Bohnenkraut	Salz
1 rote Zwiebel	2 EL weißer Balsamico	Pfeffer
4 EL Pflanzenöl		

Für die Fleischpflanzerl:

4 Eier (Größe M)	500 g gemischtes Hackfleisch	2 TL Tandoori-Paste
4 TL süße Chilisaucе	4 EL Panko	Salz
Pfeffer		

Für die Sauce:

400 g stückige Tomaten, Dose	200 g Sahne	Salz
Pfeffer	1/2 TL Zucker	1/2 Bund Basilikum

Für den Salat die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen.

Bohnen mit dem Bohnenkraut in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, salzen und ca. 10 Minuten garkochen.

Gekochte Bohnen abgießen und in eisgekühltem Wasser abschrecken und abtropfen.

Das Bohnenkraut entfernen, die Bohnen nach Wunsch halbieren bzw. in 4 cm lange Stücke schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Aus Essig, einer Prise Salz, Pfeffer und Öl ein Dressing mischen. Zwiebel zu den Bohnen geben, das Dressing angießen und gut untermischen. Den Salat etwas durchziehen lassen, kurz vor dem Servieren nochmal abschmecken.

Für die Pflanzlerl die Eier trennen, Eigelbe in je eine Tasse geben und beiseitestellen.

Eiweiß, Hackfleisch, Tandoori-Paste, Chilisaucе und Pankomehl in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu einem Fleischteig verkneten. Daraus mit leicht angefeuchteten Händen vier große flache Fleischpflanzerl formen und mit einem Löffel mittig eine Mulde eindrücken.

Für die Sauce Tomaten und Sahne in eine Pfanne geben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, in Streifen schneiden und zur Tomatensauce hinzugeben.

Die Fleischpflanzerl in die heiße Tomatensauce legen und die Eigelbe in die Mulden gleiten lassen. Den Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze etwa 6-8 Minuten garen.

Kurz vor dem Servieren den Bohnensalat nochmals abschmecken.

Die Fleischpflanzerl mit der Tomatensauce anrichten und den Bohnensalat dazu servieren.

Christian Henze am 25. Juni 2024

Frikadelle mit Bratkartoffel-Salat

Für 4 Personen

Für den Salat:

1 kg Kartoffeln, festk.	Salz	1 rote Zwiebel
60 ml Weißweinessig	Zucker	Pflanzenöl
1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch	2 Gartenkresse Schälchen
1 EL Senf	150 ml Gemüsebrühe	Pfeffer
4 Radieschen		

Für die Frikadellen:

150 g altbackenes Weizenbrot	1 Zwiebel	2 Stängel glatte Petersilie
400 g Rinderhackfleisch	½ TL Fenchelsamen	Salz
Pfeffer	Pflanzenöl	

Für die Eier:

2 EL Pflanzenöl	4 frische Eier	Salz
-----------------	----------------	------

Am Vortag die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen, anschließend abgießen, pellen und auskühlen lassen.

Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Essig mit knapp der gleichen Menge Wasser in einen Topf geben und pikant mit Salz und Zucker abschmecken. Den Sud aufkochen, die Zwiebelringe in den Sud geben, den Topf vom Herd ziehen und die Zwiebelringe im Sud erkalten lassen.

Für die Frikadellen das Brot in kaltem Wasser einweichen.

Die Zwiebel abziehen und fein schneiden.

Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

Zwiebel und Petersilie in eine Schüssel geben. Hackfleisch, Fenchelsamen, Salz und Pfeffer zugeben. Zutaten gründlich vermischen.

Die Hackmasse zu kleinen Frikadellen formen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Frikadellen darin rundherum knusprig braun braten.

Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin goldbraun braten.

Die Kräuter abrausen und trocken schütteln. Petersilie abzupfen, Schnittlauch fein schneiden.

Jeweils etwas von den Kräutern für die Deko beiseitelegen.

Restliche Petersilie, Schnittlauch, Kresse, Senf und der Brühe sehr fein mixen, bis diese möglichst grün ist, mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden.

Für die Eier eine große beschichtete Pfanne leicht erhitzen.

Das Öl mit einem Pinsel darin verteilen und die Eier vorsichtig in die Pfanne aufschlagen.

Nur jeweils das Eiweiß leicht mit Salz würzen. Die Eier bei mittlerer Hitze langsam garen, bis auch das Eigelb heiß ist (mit leichtem Fingerdruck prüfen).

Die Kräutersauce über die warmen Bratkartoffeln geben, die abgetropften Zwiebelringe und Radieschen untermischen und den Salat abschmecken.

Den Bratkartoffelsalat auf Teller verteilen, Frikadellen und Spiegeleier anlegen, mit den übrigen Kräutern garnieren und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 24. Januar 2024

Moussaka

Für 6 Personen

1 kg Kartoffeln, festk.	Salz	2 Auberginen
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	6 EL Olivenöl
500 g Rinderhackfleisch	600 g geschälte Tomaten, Dose	1 Prise Zimt
Pfeffer	3 Zweige Oregano	40 g Butter
40 g Weizenmehl, 405	500 ml Milch	1 Prise Muskat
10 g weiche Butter	100 g Hartkäse	2 Eier

Die Kartoffeln gut waschen. Kartoffeln ungeschält in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, etwas Salz zugeben und zugedeckt die Kartoffeln ca. 30 Minuten garkochen.

Anschließend die Kartoffeln abgießen, etwas abkühlen lassen und pellen.

Die Auberginen waschen, trocken reiben und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben leicht salzen und 15 Minuten in einem Sieb ziehen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, das Hackfleisch zugeben und unter Wenden krümelig anbraten.

Dann die Tomaten dazu geben, etwas zerdrücken und mit Zimt, etwas Salz und Pfeffer würzen. Oregano abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abstreifen und grob schneiden.

Oregano unter die Hackfleisch-Tomatensauce rühren und alles noch einige Minuten bei kleiner Hitze offen köcheln lassen.

Die gesalzenen Auberginenscheiben gut ausdrücken und trocken tupfen.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Auberginenscheiben darin von beiden Seiten nach und nach goldbraun anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Bechamelsauce die Butter in einem Topf zerlassen. Mehl einstreuen und unter Rühren hell anschwitzen. Die Milch angießen, mit einem Schneebesen glattrühren und unter ständigem Rühren 1-2 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann den Topf vom Herd ziehen.

Eine Auflaufform mit weicher Butter ausfetten.

Die gepellten Kartoffeln in Scheiben schneiden.

Den Käse fein reiben.

Die Hälfte des geriebenen Käses und Eier gründlich unter die Bechamelsauce rühren.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kartoffelscheiben in die Form schichten und mit der Hack-Tomatensauce bedecken. Die Auberginen darauflegen. Den Auflauf mit der Bechamelsauce begießen, mit dem restlichen Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten goldbraun backen. Vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

Kevin von Holt am 28. Juni 2024

Ravioli mit Tomaten-Soße

Für 4 Personen

Für den Pastateig:	4 Eier, M	400 g Weizenmehl, 405
20 ml Olivenöl	Salz	
Für die Hackfleischfüllung:	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl	400 g gem. Hackfleisch	Salz, Pfeffer
100 ml Weißwein	50 g Parmesan	1 EL Crème fraîche
1 Ei	2 Stängel Basilikum	
Für die Tomatensauce:	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	1 TL Zucker	20 ml heller Balsamico
400 g passierte Tomaten	200 g Sahne	Salz, Pfeffer
1/2 Bund Basilikum		
zusätzlich:	1 Ei	2 EL Butter

Für den Nudelteig Eier, Mehl, Olivenöl und einen knappen Teelöffel Salz in eine Rührschüssel geben und mit der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Ist der Teig zu trocken, noch wenige Esslöffel kaltes Wasser zugeben, ist er zu klebrig noch etwas mehr Mehl unterkneten.

Den Teig eine Stunde zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für die Füllung Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen.

Dann das Hackfleisch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und krümelig anbraten.

Den Weißwein angießen und die Flüssigkeit einkochen lassen.

Dann die Pfanne vom Herd ziehen und alles abkühlen lassen.

Währenddessen für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Zucker zugeben und goldbraun karamellisieren lassen.

Dann mit dem Balsamico ablöschen, die passierten Tomaten und die Sahne zugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce ca. 15 Minuten sacht köcheln lassen.

Für die Füllung Parmesan fein reiben und zusammen mit der Crème fraîche und dem Ei unter die abgekühlte Hackfleischmasse mischen.

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

Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz in sehr dünne Bahnen auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Aus dem Teig mit einem Ausstecher Kreise von ca. 8 cm Durchmesser ausstechen.

Ei zum Bestreichen verquirlen und die Teigkreise dünn mit Ei bepinseln. In die Mitte der Teigkreise je einen Esslöffel Füllung geben, zu einem Halbmond überklappen und die Ränder mit einer Gabel andrücken.

Einen Topf mit reichlich Wasser zum Kochen bringen. Ravioli darin ca. 4 Minuten kochen, anschließend vorsichtig abgießen und abtropfen lassen.

Für die Sauce Basilikum abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein schneiden und kurz vor dem Servieren unter die Tomatensauce mischen.

In einer Pfanne Butter schmelzen, die Ravioli darin kurz schwenken, dann auf Teller geben und mit der Tomatensauce übergießen.

Antonina Müller am 10. Juni 2024

Schottische Eier mit Rahmspinat

Für 4 Personen

Für die schottischen Eier:

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

Für den Rahmspinat:

800 g Blattspinat	Salz	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 EL Pflanzenöl	200 ml Sahne
100 ml Milch	Pfeffer	1 Prise Muskatnuss

Für die Eier das Brötchen in warmem Wasser einweichen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

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

Für den Spinat Blattspinat verlesen, die groben Stiele entfernen und Spinatblätter sehr gründlich waschen.

Salzwasser in einem großen Topf aufkochen und den Spinat darin etwa 2 Minuten blanchieren.

Dann in ein Sieb abgießen, abtropfen, abkühlen lassen und das restliche Wasser fest auspressen.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein schneiden.

Gut ausgedrückten Spinat auf ein Schneidebrett geben und mit einem großen Messer grob hacken.

In einem Topf Öl erhitzen und die Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen.

Den Spinat hinzugeben, die Sahne und die Milch angießen und kurz aufkochen lassen.

Die Temperatur reduzieren und den Rahmspinat bei schwacher Hitze einige Minuten ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Pro Person ein Ei maximal weichkochen (34 Minuten). Dann in eiskaltem Wasser abschrecken und vorsichtig schälen.

Das übrige Ei aufschlagen und mit 1 TL Milch auf einem Teller verquirlen.

Pro Portion: 650 kcal/ 2730 kJ, 17 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 46 g Fett Jeweils etwas Hackfleischmasse auf die Arbeitsplatte oder in die Handfläche geben und zu einer dünnen Platte ausrollen bzw. streichen. Dann jeweils 1 gekochtes Ei mit der Hackmasse umhüllen, anschließend vorsichtig wie ein Schnitzel panieren. Dafür das umhüllte Ei zunächst in Mehl wenden, dann durchs verquirlte Ei ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden.

Frittierfett auf etwa 180 Grad erhitzen. Die Eier darin vorsichtig goldbraun frittieren, herausnehmen und überschüssiges Frittierfett auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Spinat auf vorgewärmte Teller verteilen, jeweils ein Ei daraufsetzen und alles servieren

Sören Anders am 19. März 2024

Lamm

Lamm-Ragout mit Kichererbsen

Für 4 Personen

Für das Lammragout:

150 g getrock. Kichererbsen	Salz	50 g Mandelkerne, abgezogen
2 rote Zwiebeln	2 Möhren	600 g Lammfleisch
3 EL Pflanzenöl	Kreuzkümmel	gemahl. Bockshornkleesamen
Kurkuma	$\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe	2 getrock. Limetten
1 Bund frischer Koriander	Pfeffer	

Für den Reis:

250 g Basmatireis	Salz	1 EL Butter
-------------------	------	-------------

Die Kichererbsen müssen über Nacht einweichen.

Kichererbsen über Nacht mit reichlich kaltem Wasser bedeckt einweichen.

Am folgenden Tag die Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

Kichererbsen mit frischem Wasser bedeckt in einen Topf geben, alles aufkochen.

Kichererbsen bei milder Hitze 45-55 Minuten weich kochen. Erst zum Ende der Garzeit salzen.

Inzwischen Mandeln grob hacken, in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Mandeln auf einem Teller auskühlen lassen.

Die Zwiebeln abziehen und würfeln. Möhren putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden.

Das Lammfleisch abspülen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.

Gegarte Kichererbsen abgießen.

Öl in einem Schmortopf erhitzen, das Fleisch darin portionsweise rundherum goldbraun anbraten. Mit Salz, Kreuzkümmel, Bockshornklee und Kurkuma würzen.

Dann die Zwiebelwürfel zugeben und mitbraten. Mit der Brühe auffüllen, aufkochen lassen.

Die getrockneten Limetten anstechen oder andrücken, zugeben und alles zugedeckt ca.

10 Minuten sacht köcheln lassen.

Den Reis gründlich unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen. In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen. Etwas Salz zugeben. Den gewaschenen Reis in das kochende Wasser geben, umrühren und sobald das Wasser wieder aufkocht, eine Küchenuhr auf 7 Minuten Kochzeit einstellen. Reis garen.

Nach ca. 10 Minuten Schmorzeit Möhren und Kichererbsen unter das Fleisch mischen und alles weitere 15-20 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch gegebenenfalls noch etwas Brühe angießen. Nach 7 Minuten Kochzeit den Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.

In dem Topf 1 EL Butter schmelzen. Den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und zu einem Kegel schichten. Den Reis dann zugedeckt bei kleinster Temperatureinstellung 20-25 Minuten fertig dämpfen.

Zum Ende der Schmorzeit das Ragout kurz offen schmoren, sodass die Flüssigkeit sämig einkocht.

Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Ragout mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken. Koriander und Mandeln zugeben.

Ragout und Reis anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 13. März 2024

Lamm-Rücken mit Estragon-Kruste, Fächerkartoffeln

Für 4 Personen:

Für die Estragonkruste:

10 g Ingwer (frisch)	3 Zweige Estragon	20 g Parmesan
80 g weiche Butter	1 EL Ahornsirup	Salz
50 g Pankobrösel		

Für die Fächerkartoffeln:

16 kleine Kartoffeln	3 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	2 Knoblauchzehen	

Für die Holunderblüten:

8 Holunderblütendolden mit Stiel	2 Eier (M)	200 g Weizenmehl, 405
1 Prise Salz	200 ml Mineralwasser	60 g flüssige Butter
1 Prise Cayennepfeffer	1 Prise Kreuzkümmel	1 Prise Zucker
500 ml Speiseöl		

Für das Fleisch:

600 g Lammrücken	Salz	Pfeffer
1 EL Butter	1 Knoblauchzehe	

Für die Estragonkruste Ingwer schälen und sehr fein hacken. Estragon abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Parmesan fein reiben. Weiche Butter mit Parmesan, Ingwer, Estragon, Ahornsirup und einer Prise Salz verrühren, die Semmelbrösel untermischen. Die Masse zwischen Backpapier ausrollen und bis zur Verwendung kühl stellen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln gründlich waschen (nach Belieben auch schälen), fächerartig ein-, dabei jedoch nicht durchschneiden, in eine Auflaufform setzen, Olivenöl überträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehen andrücken und mit in die Auflaufform geben. Die Kartoffeln in den vorgeheizten Ofen geben und 25 Minuten garen.

Die frischen Holunderblüten gut ausschütteln oder abwaschen und trockentupfen.

Für den Ausbackteig die Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen. Mehl, Salz und Mineralwasser in einer Rührschüssel glattrühren. Die flüssige Butter und die Eigelbe zugeben, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel und Zucker unterrühren. Zuletzt das geschlagene Eiweiß unterheben.

In einem großen flachen Topf das Frittieröl erhitzen.

Die Holunderblüten am Stiel fassen und in den Ausbackteig eintauchen. Blütendolde etwas abtropfen lassen, dann ins heiße Öl geben und goldbraun ausbacken. Mit einer Siebkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und die Stiele der Blüten abschneiden.

Lammrücken mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne (backofengeeignet) Butter erhitzen, eine angedrückte Knoblauchzehe zugeben und den Lammrücken darin von beiden Seiten anbraten. Fleisch dann in eine Auflaufform geben.

Die vorbereitete Kruste aus dem Kühlschrank nehmen, entsprechend portionieren und auf den Lammrücken geben.

Den Lammrücken im heißen Backofen 6 Minuten fertig garen.

Lammrücken portionieren. Mit ausgebackenen Holunderblüten auf vorgewärmten Tellern verteilen und anrichten.

Die Ofenkartoffeln dazu reichen.

Antonina Müller am 21. Mai 2024

Meer

Maultaschen Mare e Monti

Für 4 Personen

Für den Teig:

4 Eier	1 EL Olivenöl	1 Prise Salz
300 g Weizenmehl, 405	100 g Semolino (gemahl. Hartweizengrieß)	

Für die Füllung:

300 g Putenbrustfilet	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
100 g Champignons	1 Bund Blattpetersilie	100 g junger Spinat
1 Bio-Zitrone	2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	500 g Garnelen, geschält	50 g Sahne, gekühlt

Für die Sauce:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	100 g Champignons
4 EL getrock. Tomaten	1 EL grüne Oliven	1 Zweig Thymian
2 EL Olivenöl	250 ml trockener Weißwein	1 EL Kapern
500 ml Fleischbrühe	3 Stängel glatte Petersilie	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Zusätzlich:

1 Ei

Für den Teig Eier, Olivenöl und 1 Prise Salz in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben, den Knethaken verwenden und kurz vermischen, dann das Mehl und Semolino nach und nach hinzufügen und 5-7 Minuten gut kneten, bis sich der Teig von der Schüsselwand löst.

Den Teig aus der Schüssel nehmen und mit der Hand glatt kneten. Den Teig abgedeckt mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für die Füllung das Putenbrustfilet klein schneiden und kurz ins Tiefkühlfach geben.

Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die Pilze putzen und fein schneiden.

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

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Schalotten und Knoblauch anschwitzen. Pilze zugeben und anbraten. Spinat und Blattpetersilie hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen. Alles gut vermischen.

Sobald der Spinat zusammengefallen ist, alles in ein Sieb geben, gut abtropfen und abkühlen lassen.

Die Garnelen in kleine Stücke schneiden.

Die angefroren Putenfleischstückchen mit der Sahne, etwas Salz und Pfeffer in einen Cutter geben und zu einer feinen Farce mixen.

Die Farce mit den Garnelen und der Pilz-Spinatmasse gut miteinander vermischen.

Tipp: Falls die Masse zu feucht ist, kann man 1-2 EL Semmelbrösel untermischen.

Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in feine Streifen, Knoblauch fein schneiden.

Die Pilze putzen und fein schneiden. Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden, Oliven fein hacken. Thymian abbrausen und trocken schütteln.

In einem großen Topf Olivenöl erhitzen. Zwiebelstreifen, Knoblauch und Champignons darin anbraten.

Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen.

Die Streifen der getrockneten Tomaten, gehackte Oliven, Kapern und Thymian dazugeben. Die

Hälfte der Brühe zugeben und etwas einkochen lassen. Dann die restliche Brühe zugeben und alles ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit mit der Nudelmaschine den Nudelteig zu dünnen Bahnen ausrollen.

Die Nudelbahnen der Länge nach dünn mit der Füllung bestreichen, dabei einen ca. 3 cm breiten Rand frei lassen.

Das Ei verquirlen und den Teigrand damit bestreichen. Den bestrichenen Nudelteig der Länge nach von der Fleischseite her aufrollen und den Teigrand gut andrücken. Die Roulade in schräge Stücke (bzw. Maultaschen) schneiden.

In einem großen Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Die Maultaschen hineingeben und im siedenden Wasser ca. 8-10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Sauce die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.

Sauce nochmals erwärmen, die Petersilie untermischen, die kalte Butter unterrühren.

Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Maultaschen aus dem Wasser heben, direkt in die Sauce geben, kurz mitköcheln.

Maultaschen und Sauce anrichten.

Daniele Corona am 31. Januar 2024

Rind

Ofenkartoffel mit Chili con carne und Quark-Creme

Für 4 Personen

Für das Chili:

200 g Kidneybohnen, getrocknet	1 Zwiebel	2 Chilischoten
500 g Rindfleisch	2 EL Pflanzenöl	Salz
1 TL Chili Ancho, gemahlen	1 TL Oregano, getrocknet	1 EL Tomatenmark
600 g Tomaten , Dose	25 g dunkle Schokolade	1 EL Honig
1 Prise Zucker		

Für die Kartoffeln:

8 Kartoffeln à ca. 150 g	3 EL Olivenöl	Salz
--------------------------	---------------	------

Für die Quark-Creme:

1 Bund glatte Petersilie	1 Bio-Zitrone	250 g Magerquark
75 g griech. Joghurt	75 g Schmand	Salz, Pfeffer

Die Bohnenkerne über Nacht in einer Schüssel mit reichlich Wasser einweichen.

Am nächsten Tag das Einweichwasser abgießen. Die eingeweichten Bohnen und reichlich Wasser in einen Topf geben, Aufkochen. Bei schwacher Hitze ca. 1 Stunde fast weich kochen. Bohnenkerne dann abtropfen lassen.

Tipp: Wenn es etwas schneller gehen soll, kann man auch gekochte Kidneybohnen aus der Dose verwenden. Diese in ein Sieb gießen, kurz kalt abspülen, abtropfen lassen und zum Chili geben. Den Backofen auf 175 Grad Umluft (190 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Die Kartoffeln gut waschen, trocken tupfen. Die Kartoffeln rundherum mit Olivenöl einstreichen, mit Salz würzen und in eine Auflaufform oder auf ein Backblech legen.

Kartoffeln im vorgeheizten Ofen ca. 60 Minuten garen, bis sie weich sind.

In der Zwischenzeit für das Chili Zwiebel schälen und fein schneiden.

Chilischoten waschen, halbieren, die Kerne entfernen. Chili dann fein schneiden.

Das Fleisch in kleine Würfel schneiden.

In einem Schmortopf das Öl erhitzen und die Fleischwürfel darin rundum anbraten und salzen. Zwiebel und Chili zum Fleisch geben und mitbraten, mit Chilipulver und Oregano würzen. Das Tomatenmark zugeben und mit anbraten.

Die Dosentomaten zerdrücken und mit den gekochten Kidneybohnen zugeben. Alles ca. 45 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen für die Quarkcreme Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

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

Quark, Joghurt und Schmand verrühren. Petersilie, Zitronenabrieb und einen Spritzer Zitronensaft untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen, bis die Kartoffeln gegart sind.

Schokolade reiben und mit Honig unter das Chili rühren, nochmals mit Salz und Zucker abschmecken.

Jeweils 2 gegarte Kartoffeln auf einen Teller geben, in der Mitte etwas einschneiden und leicht auseinanderdrücken. Eine Kartoffel mit Chili con carne, die andere mit Quarkcreme füllen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 10. Januar 2024

Rib-Eye-Steak mit Café de Paris-Butter

Für 4 Personen

Für die Butter:

2 Stängel glatte Petersilie	2 Stängel Estragon	2 Stängel Dill
1/2 Bund Schnittlauch	1 Bio-Orange	2 Sardellenfilets, eingelegt
2 TL Kapern	125 g weiche Butter	1 TL Tomatenketchup
1 TL Senf	Weinbrand	Worcestershiresauce
Currypulver	Salz, Pfeffer	30 g Sahne

Für die Kartoffeln:

400 g kleine Kartoffel	2 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	Salz, Pfeffer	100 ml Olivenöl

Für das Fleisch:

4 Rib Eye Steaks (à 300 g)	Salz, Pfeffer	3 EL Pflanzenöl
----------------------------	---------------	-----------------

Für die Butter Petersilie, Estragon, Dill und Schnittlauch abspülen, trockenschütteln und fein schneiden.

Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und ca. 1 TL Schale dünn abreiben.

Sardellen und Kapern ebenfalls fein hacken.

Kräuter, Orangenabrieb, Sardellen und Kapern mit der weichen Butter gut verrühren. Mit Ketchup, Senf, Weinbrand, Worcestershiresauce, Curry, Salz und Pfeffer würzen. Am besten über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen, mindestens 4 Stunden.

Dann die Butter wieder aus dem Kühlschrank nehmen.

Für die Kartoffeln den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln gründlich waschen, halbieren und in eine ofenfeste Form legen.

Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Rosmarin und Thymian abspülen, trockenschütteln und die Nadeln bzw. Blättchen von den Stielen zupfen.

Kräuter, Knoblauch, Salz, Pfeffer und 100 ml Olivenöl mischen, über die Kartoffeln träufeln. Im heißen Backofen ca. 40 Minuten garen.

Für die Würzbutter die Sahne mit einem Schneebesen leicht anschlagen und unter die Würzbutter rühren.

Die Steaks mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Steaks darin von beiden jeweils 2 Minuten braten. Dann auf ein Backofengitter legen und im 165 Grad heißen Backofen ca. 6 Minuten weiter garen.

Die Würzbutter nochmals mit dem Schneebesen gut aufschlagen, das Bratfett aus der Pfanne unterrühren und die Butter abschmecken.

Die gegarten Steaks aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren 2 Minuten ruhen lassen.

Die Steaks anrichten, die Würzbutter darüber geben und die Kartoffeln dazu reichen.

Sören Anders am 14. Juni 2024

Rinder-Gulasch mit Pommes Dauphine

Für 4 Personen

Für das Gulasch:

800 g Rindfleisch (Schulter)	Salz	5 EL Öl
3 Zwiebeln	1 Möhre	Tomatenmark
2 Zweige Thymian	2 Lorbeerblätter	300 ml Rotwein, trocken
500 ml Rinderbrühe	1 TL Speisestärke	2 EL Wasser
Pfeffer	1 Bund glatte Petersilie	100 g Schmand

Für die Pommes Dauphine:

600 g Kartoffeln, mehlig.	Salz	100 ml Wasser
20 g Butter	75 g Weizenmehl, 405	1 Ei
10 g Speisestärke	50 g Parmesan, gerieben	Pfeffer
1 Prise Muskat	500 g Frittierfett	

Fleisch in etwa mundgerechte Würfel schneiden, trocken tupfen und leicht salzen.

In einem großen Schmortopf 3 EL Öl erhitzen. Das Fleisch darin in kleinen Portionen rundherum goldbraun anbraten. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Möhre putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Das Fleisch aus dem Topf nehmen. Zwiebel und Möhrenscheiben im Bratfett unter Wenden anbraten. Tomatenmark zugeben und unter Rühren mit anrösten. Thymian waschen, trocken schütteln und mit den Lorbeerblättern zugeben.

Dann Rotwein und Brühe angießen. Das Fleisch wieder zugeben und alles sacht aufkochen lassen. Das Fleisch ca. 2 Stunden zugedeckt köcheln lassen. Zwischendurch öfter umrühren und, falls nötig, noch etwas Flüssigkeit zugeben.

In der Zwischenzeit für die Pommes Dauphine Kartoffeln schälen, waschen, vierteln und in einem Topf in gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten weichkochen.

Die gekochten Kartoffeln abgießen und etwas ausdampfen lassen.

In einem kleinen Topf 100 ml Wasser und Butter aufkochen. Das Mehl auf einmal zugeben und mit einem Kochlöffel einrühren, bis sich ein Teigkloß und ein weißlicher Belag am Topfboden bildet (Masse abbrennen).

Den Topf vom Herd nehmen und unter ständigem Rühren das Ei unter den Teig arbeiten.

Die Kartoffeln noch heiß durch die Presse drücken und unter den Teig arbeiten. Stärke und Parmesan ebenfalls untermischen. Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Frittierfett in einem Topf erhitzen.

Aus dem Teig Nocken formen und diese im heißen Frittierfett goldbraun ausbacken.

Dann mit einer Siebkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Geschmortes Fleisch aus dem Schmorsud stechen.

Die Sauce durch ein Sieb passieren, gegebenenfalls offen etwas einkochen lassen.

Sofern gewünscht, Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und die Sauce damit binden.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch wieder in die Sauce geben und erwärmen.

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

Gulasch auf vorgewärmten Tellern anrichten, je etwas Schmand darauf geben und mit Petersilie bestreuen. Dazu die Pommes Dauphine servieren.

Sören Anders am 09. Februar 2024

Roastbeef mit Eier-Salat

Für 4 Personen

Für das Fleisch:

3 EL Pflanzenöl 500 g Roastbeef Salz, Pfeffer

Für den Salat:

6 Eier, M 2 Bund Rucola 100 g Mayonnaise
150 g Naturjoghurt 1 TL Currypulver 1 TL Paprikapulver, edelsüß
2 EL Weißweinessig Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Fleisch das Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Das Roastbeef mit Salz und Pfeffer würzen und in der heißen Pfanne von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten kräftig anbraten.

Dann das Fleisch in der Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben und 30 Minuten rosa garen.

Anschließend das Fleisch herausnehmen und erkalten lassen.

Inzwischen für den Salat die Eier hart kochen, abgießen und kalt abschrecken.

Rucola abbrausen und abtropfen lassen.

Für den Salat die Mayonnaise, Joghurt, Curry- und Paprikapulver und Essig mit etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen.

Die Eier pellen, hacken, unter die Mayo-Mischung heben und abschmecken.

Rucola auf Teller geben und den Eiersalat darauf verteilen.

Das Fleisch sehr dünn aufschneiden, auf dem Salat anrichten und mit Pfeffer bestreuen.

Christian Henze am 20. Juni 2024

Salat

Mediterraner Spargel-Salat

1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian	6 getrocknete Tomaten
Salz	Zucker	4 EL Olivenöl
500 g weißer Spargel	500 g grüner Spargel	3 Bio-Zitronen
1 Bund Basilikum	1 Bund Estragon	2 Hähnchenbrüste, (Haut, Flügelknochen)
2 EL Butterschmalz	1 TL Senf	Pfeffer
2 EL Sonnenblumenöl	100 g Pinienkerne	100 g Parmesan im Stück

Knoblauch schälen und andrücken. Thymianzweig abbrausen und mit dem Knoblauch und ca. 200 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Die getrockneten Tomaten in das kochende Wasser geben und 3 min. köcheln lassen.

Dann die Tomaten herausnehmen, abtropfen und in feine Streifen schneiden.

Tomatenstreifen in eine kleine Schüssel geben, mit etwas Zucker und Salz würzen, die Hälfte vom Olivenöl dazugeben, alles vermischen und ziehen lassen.

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

Den grünen Spargel waschen, abtropfen lassen, im unteren Drittel schälen, Enden vom Spargel abschneiden. Die vorbereiteten Spargelstangen in ein feuchtes Tuch einwickeln.

Gesamte Schalen mit kaltem Wasser bedeckt in einen Topf geben. Je eine gute Prise Salz und Zucker zugeben, aufkochen lassen und 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Anschließend den Spargelsud passieren.

Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zitronen heiß waschen, trocken reiben. Zunächst eine Zitrone in dünne Scheiben schneiden.

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

Von den Hähnchenbrüsten die Haut vorsichtig lösen, jedoch nicht ganz abziehen. Das Fleisch salzen, mit einem Teil der Basilikum- und Estragonblättchen sowie Zitronenscheiben belegen, die Haut wieder darüber schieben.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz schmelzen, die Hähnchenbrüste von beiden Seiten darin goldbraun anbraten. Dann auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten fertig garen.

Je 2 grüne und weiße Spargelstangen beiseite legen. Den restlichen Spargel in schräge Stücke schneiden und im Spargelsud bissfest garen.

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

Von den übrigen Zitronen die Schale fein abreiben, Zitronen dann halbieren und den Saft auspressen.

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

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

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

Parmesan grob hobeln. Restliche Kräuterblättchen fein schneiden.

Den übrigen Spargel mit einem Sparschäler in lange, dünne Streifen schneiden und zu den marinierten Spargelstücken geben.

Pinienkerne und marinierte Tomatenstreifen unter den Spargelsalat mischen, abschmecken und auf Tellern anrichten. Parmesan darüber bestreuen. Die Hähnchenbrüste in Streifen schneiden und dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 15. Mai 2024

Nizza-Salat

Für 4 Personen

300 g zarte grüne Bohnen	Meersalz	6 Knoblauchzehen
75 ml Olivenöl	2 EL Mandelkerne	300 g gekochte Pellkartoffeln
1 TL Harissa	Pfeffer	0,5 Bund glatte Petersilie
2 Romana-Salatherzen	1 Dose Thunfischfilet in Olivenöl	4 Eier, hart gekocht
Sardellen-Dressing:		
3 Sardellenfilets in Lake	2 EL Zitronensaft	4 EL Obstessig
2 Prisen Zucker	80 g schwarze Oliven	Meersalz
Mayonnaise-Dressing:		
4 EL Mayonnaise (80%)	2 EL Naturjoghurt (3,5%)	2 EL Obstessig, mild
Meersalz		

Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen. Etwas Salzwasser in einem Topf aufkochen, die Bohnen darin zugedeckt mit noch leichtem Biss garen.

Bohnen abgießen, in eisgekühltem Wasser abschrecken, dann abtropfen lassen.

Knoblauchzehen schälen und halbieren. Öl in einer Pfanne leicht erhitzen. Knoblauch darin sacht weich garen. Dabei darauf achten, dass der Knoblauch nicht zu stark geröstet wird, sonst wird er bitter.

Mandelkerne hacken.

Pellkartoffeln abziehen und, je nach Größe, halbieren oder vierteln.

Knoblauch aus der Pfanne nehmen, mit einer Gabel zerdrücken und mit Mandeln, Harissa, etwas Salz und Pfeffer zu einer Paste verrühren. Kartoffeln und Würzpaste mischen.

Petersilie waschen trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Petersilie hacken.

Das Knoblauchöl in der Pfanne wieder erhitzen. Die Kartoffeln darin 34 Minuten kräftig anbraten und rösten. Petersilie untermischen und dann in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.

Salatherzen putzen, waschen, in Streifen schneiden und trocken schütteln oder schleudern.

Thunfisch abtropfen lassen.

Für das Sardellen-Dressing die Filets fein hacken und mit Zitronensaft, Essig und Zucker verrühren. Oliven halbieren, unterrühren und mit Salz abschmecken.

Für das Mayonnaise-Dressing alle Zutaten, 1 Prise Salz und 1 EL Wasser verrühren.

Bohnen, Salatstreifen und Thunfisch zu den Kartoffeln geben und alles vermengen.

Sardellen-Dressing locker unterheben und den Salat auf Teller verteilen.

Eier pellen, hacken und auf dem Salat verteilen. Das Mayonnaise-Dressing überträufeln.

Mit etwas Pfeffer übermahlen und servieren.

Christian Henze am 16. Mai 2024

Reis-Salat im Glas mit Thunfisch, Tomaten und Ei

Für 4 Personen

150 g Basmatireis	Salz	2 Bio-Eier
2 Stangen Staudensellerie	1 rote Zwiebel	½ Peperoni
½ Bund glatte Petersilie	1 Zitrone	4 EL Olivenöl
Pfeffer	10 Kirschtomaten	100 g weißer Thunfisch

Den Reis mit lauwarmem Wasser waschen und abtropfen lassen.

Reis in einen kleinen Topf geben. Ca. 300 ml Wasser und 1 TL Salz zugeben und den Reis bei mittlerer Hitze zugedeckt gar köcheln lassen.

Inzwischen die Eier hart kochen, in kaltem Wasser abschrecken. Eier abtropfen lassen.

Staudensellerie putzen, waschen und fein würfeln.

Rote Zwiebel schälen, fein schneiden.

Zwiebel- und Selleriewürfel in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren.

Dann herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Gekochten Reis abtropfen und lauwarm abkühlen lassen.

Peperoni abwaschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Peperoni fein hacken.

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

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Den Reis mit dem Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer, Peperoni, Petersilie, Zwiebel- und Staudenselleriewürfeln vermengen.

Tomaten waschen, trocken tupfen und vierteln.

Thunfisch abtropfen lassen und in feine Stücke teilen.

Hart gekochte Eier pellen und vierteln.

Zum Mitnehmen für unterwegs den Salat in vier Gläser (Inhalt ca. 440 ml) mit Schraubdeckel verteilen. Dafür zunächst Reissalat einfüllen, dann Tomaten, Thunfisch und Eier darauf schichten. Vor dem Genießen vermengen.

Rainer Klutsch am 17. Juni 2024

Rosenkohl-Salat mit Granatapfel und Mandeln

Für 4 Personen

600 g Rosenkohl	Salz	50 g Mandeln
1 Granatapfel	3 EL Olivenöl	Pfeffer
200 g Radicchio	10 g frischer Ingwer	1 kleine Knoblauchzehe
1/2 Bund glatte Petersilie	30 ml Aceto Balsamico	¾ EL Ahornsirup
1 Prise Harissa	50 ml Olivenöl	

Rosenkohl waschen, putzen, dabei die äußeren Blätter entfernen, den Stunk jeweils dünn abschneiden und kreuzweise einritzen.

Den Rosenkohl in einem Topf in kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten garen. Dann herausnehmen, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und anschließend halbieren.

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, etwas abkühlen lassen und andrücken oder grob hacken.

Granatapfel andrücken, halbieren, die Kerne herausklopfen und über einem Sieb abtropfen lassen.

Tipp: Den Saft dabei auffangen und trinken.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Rosenkohlhälften darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Gebratenen Rosenkohl in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Radicchio putzen, die Blätter ablösen, waschen und abtropfen lassen.

Für das Dressing Ingwer und Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und in ein hohes Püriergefäß geben.

Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, grob schneiden und ebenfalls in das Püriergefäß geben.

Balsamico, Ahornsirup und Harissa dazugeben und alles mit dem Pürierstab fein mixen.

Langsam das kalt gepresste Olivenöl untermixen und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Radicchioblätter zum gebratenen Rosenkohl die in die Schüssel geben. Das Dressing überträufeln, die Granatapfelkerne zugeben und alles gut vermengen.

Rosenkohlsalat mit Mandeln bestreuen und servieren. Dazu passt herzhaftes Holzofenbrot.

Kevin von Holt am 15. Februar 2024

Schwein

Kartoffel-Salat mit karamellisiertem Schweinebauch

Für den Kartoffelsalat:

800 g kl. Kartoffeln, festk.	Salz	3 EL Olivenöl
Pfeffer	1 TL Paprikapulver, edelsüß	3 Stängel glatte Petersilie
1 Stängel Liebstöckel	1 Zitrone	70 g Mayonnaise
50 g Natur-Joghurt	1 EL Senf	1/2 Salatgurke
3 Frühlingszwiebeln		

Für den Schweinebauch:

8 dünne Sch. Schweinebauch	2 EL Sherry	1 TL Weißweinessig
3 EL Pflanzenöl	Salz, Zucker	2 EL Sojasauce

Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln gründlich waschen und abtropfen lassen.

Kartoffeln ungeschält in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, etwas Salz zugeben. Kartoffeln zugedeckt ca. 20 Minuten garkochen.

Anschließend die Kartoffeln abgießen und abkühlen lassen.

Die abgekühlten Kartoffeln mit einem Trinkglas zerdrücken und auf ein Backblech oder in eine Auflaufform geben.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die zerdrückten Kartoffeln mit Olivenöl beträufeln, mit etwas Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und gut durchmischen. Dann im vorgeheizten Ofen ca. 30-40 Minuten goldbraun und knusprig backen.

In der Zwischenzeit Schweinebauchscheiben in eine flache Auflaufform legen. Sherry und Essig darüber gießen, die Scheiben wenden und durch die Flüssigkeit ziehen, sodass sie rundum mariniert sind und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Für das Salatdressing Petersilie und Liebstöckel abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Mayonnaise, Joghurt, Senf, 2 EL Zitronensaft, Petersilie und Liebstöckel in einer Salatschüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Gurke waschen, trocken reiben, der Länge nach halbieren, die Kerne mit einem Löffel austreichen. Dann die Gurkenhälften in kleine Würfel schneiden und zum Dressing geben.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen, fein schneiden und ebenfalls zum Dressing geben.

Die kross gebackenen Quetschkartoffeln vom Blech in mundgerechte Stücke teilen und lauwarm abkühlen lassen. Dann unter das Dressing mischen.

Für den karamellisierten Schweinebauch in einer Pfanne das Öl erhitzen. Die Schweinebauchscheiben leicht salzen und in der Pfanne von beiden Seiten jeweils 1-2 Minuten knusprig braten. Dann leicht mit Zucker bestreuen, wenden und die gezuckerte Seite leicht karamellisieren lassen. Schweinebauchscheiben auf Teller geben und mit Sojasauce beträufeln. Dazu den knusprigen Kartoffelsalat servieren.

Andrea Safidine am 24. Juni 2024

Nacken-Steaks mit BBQ-Sauce und Gurken-Salat

Für 4 Personen

Für Marinade und Fleisch:

1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 Peperoni
150 ml Kellerbier	75 ml Rapsöl	2 EL Honig
1 EL Paprikapulver, edelsüß	1 EL Oregano, getrocknet	1 EL scharfer Senf
1 TL Pfeffer	1/2 TL Salz	4 Nackensteaks á 200 g

Für die Kartoffeln mit Sour-Creme:

8 Kartoffeln à 150 g	3 EL Olivenöl	Salz
1 Bio-Zitrone	200 g Magerquark	100 g griech. Joghurt
150 g Schmand	Pfeffer	

Für die BBQ-Sauce:

80 g Tomatenmark	80 g Tomatenketchup	40 ml Balsamico
50 ml Cola	40 g brauner Zucker	1 TL Ingwerpulver
2 EL Ahornsirup	10 ml Sojasauce	Pfeffer
Salz		

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	2 EL Pflanzenöl	30 g saure Sahne
1 EL heller Balsamico	1 Prise Zucker	Salz
1 Bund Dill		

Für die Marinade Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in feine Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken.

Peperoni waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und die Peperoni fein schneiden.

Zwiebel, Knoblauch und Peperoni in eine große flache Auflaufform geben. Bier, Rapsöl, Honig, Paprikapulver, Oregano, Senf, Pfeffer und Salz zugeben und alles gut zu einer Marinade verrühren.

Die Nackensteaks in die Auflaufform einlegen, mit der Marinade vollständig bedecken.

Form zudecken und die Steaks mindestens 6 Stunden im Kühlschrank in der Marinade ziehen lassen. Besser ist es, sie über Nacht ziehen zu lassen.

Vor dem Zubereiten der marinierten Steaks für die Ofenkartoffeln den Backofen auf 175 Grad Umluft (190 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Die Kartoffeln gut waschen, trocken tupfen. Die Kartoffeln rundherum mit Olivenöl einstreichen, mit Salz würzen und in eine Auflaufform oder auf ein Backblech legen.

Kartoffeln im vorgeheizten Ofen ca. 60 Minuten garen, bis sie weich sind.

Inzwischen für die Quarkcreme Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Quark, Joghurt und Schmand verrühren. Zitronenabrieb und einen Spritzer Zitronensaft untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen, bis die Kartoffeln gegart sind.

Für die BBQ-Sauce Tomatenmark, Ketchup, Balsamico, Erfrischungsgetränk, braunen Zucker, Ingwerpulver und Ahornsirup in einen Topf geben, alles aufkochen, dann bei milder Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen für den Salat die Salatgurke waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Öl in eine Salatschüssel geben, unter ständigem Rühren die saure Sahne, Balsamico, Zucker und 1 Prise Salz hinzufügen, die Gurkenscheiben unterheben.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Zum Schluss den Salat mit Zitronensaft abschmecken und den Dill unterheben.

Sobald die BBQ-Sauce entsprechend lange geköchelt hat, die Sojasauce untermischen und die Sauce abschmecken. Evtl. mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

Vor dem Braten die Steaks aus der Marinade nehmen und mit einem Küchenpapier die noch haftende Marinade größtenteils abtupfen.

Die Grillpfanne erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten jeweils ca. 4 Minuten braten.

Gebratene Steaks auf Teller geben, dazu BBQ-Sauce, Ofenkartoffeln, Sour Creme und Gurkensalat reichen.

Sören Anders am 06. Juni 2024

Schnitzel mit französischen Kartoffeln

Für 4 Personen

Für die Kartoffeln:

500 g Kartoffeln, festk.	Salz, Pfeffer	150 g Butter
250 g Karotten	3 hart gekochte Eier	150 g Sahne

Für die Schnitzel:

4 Schweineschnitzel	250 g altback. Weizenbrot	30 g Weizenmehl, 405
2 Eier	Salz, Pfeffer, Zitrone	250 g Butterschmalz

Die Kartoffeln gut waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Dann abgießen, etwas abkühlen lassen und pellen.

Die Schnitzel nebeneinander auf ein sauberes Geschirrtuch legen und fest einrollen.

Schnitzelrolle in den Kühlschrank legen und ca. 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für die Kartoffeln eine flache Auflaufform (ca. 1000 ml Inhalt) mit etwas (ca. 1 EL) Butter ausfetten.

Die restliche Butter in einen Topf geben, schmelzen und bei kleinster Hitze köcheln lassen, damit sich die Molke und das Butterschmalz voneinander trennen. Nach ca. 10 Minuten gerinnt die Molke und setzt sich ab. Dann alles durch ein feines sauberes Geschirr oder Passiertuch passieren und dabei das Butterschmalz auffangen. Die Molke im Passiertuch entsorgen.

Die Karotten waschen, schälen und auf der Küchenreibe grob raspeln.

Die gekochten Eier pellen und in Scheiben schneiden.

Die gekochten Kartoffeln in feine Scheiben schneiden oder hobeln.

Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Ein Drittel der Kartoffelscheiben in die Auflaufform legen, so dass der Boden komplett bedeckt ist, darauf die Hälfte der geraspelten Karotten geben und mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Eierscheiben darauf verteilen, wieder ein Drittel der Kartoffelscheiben, die restlichen Karottenraspeln und die restlichen Eierscheiben darauf verteilen. Darüber die restlichen Kartoffelscheiben geben.

Die Sahne mit Salz und Pfeffer würzen und über den Kartoffelaufbau gießen. Ebenfalls die geklärte Butter über den Aufbau gießen. Den Aufbau 8m Backofen 25 Minuten gratinieren.

Für die Panade der Schnitzel das Brot in einem Mixer sehr fein zerkleinern. Brotbrösel in ein Sieb geben und auf einen flachen Teller sieben.

Mehl auf einen großen flachen Teller geben. Eier in eine flache Schale aufschlagen.

Die aufgerollten Schnitzel wieder auswickeln, mit Salz und Pfeffer würzen und panieren.

Dazu die Schnitzel im Mehl wenden, Mehl abklopfen, durch das Ei ziehen, und in den Bröseln wenden.

Zum Braten das Butterschmalz in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen. Mit einem Holzlöffelstiel die Fetttemperatur prüfen. Dazu Stiel ins heiße Butterschmalz halten, bilden sich am Holz kleine Blasen, ist das Fett heiß genug.

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

Zitrone heiß waschen, trockenreiben und in Spalten schneiden Schnitzel auf Teller geben, Zitronenspalten dazulegen und den Kartoffelaufbau dazu reichen.

Rainer Klutsch am 02. April 2024

Schweinehals-Steak, Kräuterbutter, Pommes frites

Für 4 Portionen

Für die Pommes frites:	800 g vorw. festk. Kartoffeln	6 EL Weißweinessig
1,5 l Speiseöl	Salz	
Für das Steak:		
3 EL Rapsöl	Pfeffer	2 Zw. Zitronenthymian
4 Schweinesteaks (a 180 g)	Salz	
Für die Kräuterbutter:		
glatte Petersilie	5 Stängel Basilikum	1/2 Bund Schnittlauch
1 Knoblauchzehe	150 g Butter	Salz
Pfeffer	1 TL Zitrone, Abrieb	1 Spritzer Worcestersauce

Für die Pommes Kartoffeln schälen und waschen. Kartoffeln in ca. 5 cm lange, dünne Stifte schneiden. Stifte in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen.

Vier Liter Wasser mit Essig in einem großen Topf aufkochen, Kartoffelstifte in jeweils 2 Portionen ins kochende Essigwasser geben, 68 Minuten vorkochen.

Kartoffeln mit einer Schaumkelle herausheben und auf einem mit einem sauberen Geschirrtuch ausgelegten Blech 5 Minuten gut abtropfen lassen und rundherum trocken tupfen.

Inzwischen das Frittieröl in einem hohen Topf auf 200 Grad erhitzen.

Pro Frittierportion eine gute Handvoll Pommes mit einer Schaumkelle in das Fett geben, sodass sie genügend Platz zum Bräunen haben und die Fetttemperatur nicht unter 180 Grad sinkt, danach jede Portion 40 Sekunden frittieren.

Die Pommes mit der Schaumkelle herausheben und auf einem mit Küchenpapier belegten Backblech abtropfen lassen. Wenn alle Pommes vorfrittiert sind, diese 30 Minuten bei Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Für das Fleisch das Öl in eine flache Schale geben und mit 1 Prise Pfeffer verrühren. Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und zum Öl geben. Die Steaks einlegen und 30 Minuten ziehen lassen. Zwischendurch gelegentlich wenden.

Für die Kräuterbutter die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Die weiche Butter mit den Schneebesen des Handrührgeräts aufschlagen. Knoblauch, Kräuter, Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Worcestersauce zugeben und gut vermischen.

Dann den Buttermix auf ein Stück Butterbrot- oder Backpapier geben, zu einer Rolle formen und kühl stellen.

Eine Grillpfanne erhitzen, die Steaks salzen und in der heißen Pfanne von beiden Seiten je ca. 3 Minuten braten.

Für das 2. Frittieren der Pommes das Fett erneut auf 200 Grad erhitzen und die Pommes genau wie beim ersten Mal frittieren, diesmal pro Portion ca. 3 Minuten.

Die Pommes dann mit der Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und in eine vorgewärmte Schüssel geben, salzen, gut durchmischen und am besten heiß servieren.

Die gekühlte Kräuterbutterrolle auswickeln und in Scheiben schneiden.

Steaks anrichten und etwas Kräuterbutter darauf geben. Die Pommes dazu servieren.

Sören Anders am 16. April 2024

Suppen

Bouillabaisse mit Sauce Rouille

Für 4 Personen

Für den Fond:

1 Fenchelknolle	4 Schalotten	2 Knoblauchzehen
600 g Fischkarkassen (hell)	60 ml Olivenöl	300 g Pelati-Tomaten
50 ml Weißwein	20 ml Anisschnaps	2 l Wasser
schwarzen Pfeffer	1 EL Salz	1 Bund glatte Petersilie
2 Zweige Thymian	1 Sternanis	1 Msp. Safranfäden

Für die Sauce Rouille:

2 Pellkartoffeln, gekocht	1 rote Paprika	1 Chilischote
100 ml Olivenöl	1 kleine rote Zwiebel	1 Bio-Zitrone
1 Eigelb	Pfeffer	1 Msp. Safranfäden
Salz	1 Baguette	80 g Parmesan

Für die Einlage:

100 g Fenchel	100 g Karotten	100 g rote Zwiebeln
8 rohe Garnelen (Kopf, Schale)	600 g festes Seefisch-Filet	2 EL Olivenöl
1 EL Butter		

Für den Fond Fenchel putzen und fein schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und würfeln.

Fischkarkassen abspülen und abtropfen lassen.

Fenchel, Schalotten und Knoblauch in einem großen Topf mit Olivenöl anschwitzen.

Dann Karkassen, Tomaten, Wein, Schnaps, Wasser, Pfeffer und Salz dazugeben.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und beiseite legen, die Stängel zum Fond geben.

Thymian abbrausen und mit Sternanis zum Fond geben. Alles langsam zum Kochen bringen. Dann den Fond bei milder Hitze eine Stunde ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Sauce Rouille die gekochten Kartoffeln pellen und grob schneiden. Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen, Paprika in Stücke schneiden. Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Paprikastücke darin kurz anschmoren.

Zwiebel schälen und würfeln.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Zitrone auspressen Kartoffeln, Paprika, Chili und Zwiebel mit Eigelb, Pfeffer, Safran, Salz, Zitronensaft und - abrieb in einen Mixer geben und zu einer glatten Sauce mixen. Langsam etwas mehr als die Hälfte vom Olivenöl zugeben und durchmixen. Falls nicht genügend Bindung entsteht, kann man etwas Weißbrot untermixen. Die Sauce Rouille bis zum Servieren kaltstellen.

Das Baguette in Scheiben schneiden, in einer Pfanne in etwas Olivenöl anrösten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Fertigen Fond durch ein Sieb in einen Topf passieren.

Tipp: Um den gesamten Geschmack aus dem Fond zu bekommen, empfiehlt es sich, den Fond, vor dem Passieren, mit einem Pürierstab zu mixen oder klassisch durch die Flotte Lotte zu geben.

Den passierten Fond nochmals aufkochen, Safranfäden untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Einlage Fenchel, Karotten und Zwiebeln putzen, waschen oder schälen und in feine Würfel schneiden.

Den Fond in einen flachen Topf geben und zusammen mit dem Gemüse aufkochen.

Die Garnelen schälen und den Darm entfernen.

Zunächst die Fischfilets, die gekocht werden sollen, behutsam in den heißen Fond legen und langsam garen (je nach Größe ca. 5 Minuten).

In einer separaten Pfanne Öl erhitzen und die restlichen Fischfilets und die Garnelen braten. Parmesan fein reiben. Die gerösteten Baguettescheiben mit der Sauce Rouille bestreichen und mit Parmesan bestreuen.

Petersilienblätter grob schneiden.

Zum Anrichten, den Fisch aus dem Sud heben. Butter zum Fond geben und nochmals aufkochen. Den Sud und Gemüse heiß in vorgewärmte tiefe Teller geben.

Garnelen, gekochte und gebratene Fischfilets darauf anrichten. Baguettescheiben und Petersilie dazu reichen.

Sören Anders am 28. März 2024

Cremesuppe vom Grünkohl mit Chorizo

Für 4 Personen

Für die Suppe:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 große Kartoffel
300 g frischer Grünkohl	2 EL Butter	300 ml Gemüsebrühe
250 g Sahne	2 EL Crème-fraîche	Salz
Pfeffer	1 Prise Muskat	1 TL Zitronensaft
80 g Chorizo (Paprikawurst)		

Für die Curry-Knusperbrösel:

1 TL Butter	1 TL Currypulver	4 EL Pankobrösel
Salz		

Für die Suppe Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Kartoffel abwaschen, schälen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden.

Grünkohl von den groben Stielen abstreifen, gut waschen und abtropfen lassen.

Butter in einem großen Topf schmelzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen.

Dann die Kartoffel zugeben und mit anschwitzen. Zuletzt den Grünkohl untermischen und ca. 5 Minuten mit köcheln lassen.

Anschließend mit der Gemüsebrühe aufgießen und die Sahne dazugeben. Alles ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

In der Zwischenzeit für die Curry-Knusperbrösel in einer Pfanne Butter zerlassen, Currypulver hinzugeben und die Panko-Brösel darin goldbraun und knusprig braten, mit etwas Salz abschmecken.

Denn Suppenansatz in einen Standmixer geben, Crème fraîche hinzufügen und fein pürieren.

Anschließend die Suppe wieder zurück in den Topf geben und mit Salz, Pfeffer, Muskat sowie Zitronensaft abschmecken.

Chorizo in Scheiben schneiden, diese in einer Pfanne ohne Fett knusprig ausbraten.

Die Suppe in tiefe Teller geben, die Chorizo-Scheiben darauf verteilen (auch etwas von dem Öl mit hinzugeben) und anschließend die Curry-Knusperbrösel darauf verteilen.

Kevin von Holt am 23. Januar 2024

Erbsen-Suppe mit Würstchen

Für 4 Personen

300 g getrock. grüne Erbsen	200 g Möhren	150 g Sellerie
1 Lauchstange	1 Zwiebel	150 g durchw. Speck
300 ml Gemüsebrühe	2 Lorbeerblätter	400 g Kartoffeln, festk.
Salz	Pfeffer	1 Paar Wiener Würstchen
1 Paar Debreziner Würstchen		

Die Erbsen müssen über Nacht eingeweicht werden.

Getrocknete Erbsen am Vortag in reichlich kaltem Wasser einweichen, mindestens 12 Stunden quellen lassen. Das Wasser sollte die Erbsen etwa zweifingerbreit bedecken.

Am folgenden Tag die Erbsen in ein Sieb abgießen, dabei ca. 500 ml Flüssigkeit auffangen.

Möhren und Sellerie waschen, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Lauch putzen, der Länge nach halbieren, gut waschen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Den Speck in feine Würfel schneiden.

Speckwürfel in einen großen Topf geben, erhitzen und das Fett auslassen.

Zwiebel, Sellerie und Möhren zugeben und kurz anbraten, Lauch zugeben und mitanbraten.

Die eingeweichten Erbsen zugeben und direkt mit dem aufgefangenen Einweichwasser ablöschen.

Die Gemüsebrühe angießen, Lorbeerblätter zugeben und alles ca. 30 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Kartoffeln zum Eintopf geben, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und weitere ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Erbsen weichgekocht sind.

Sollte der Eintopf zu dickflüssig einkochen, noch etwas Gemüsebrühe angießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Erbsensuppe abschmecken, Lorbeerblätter entfernen.

Die Würstchen in Scheiben schneiden, in die Suppe geben und darin erhitzen, allerdings nicht mehr kochen lassen. Dann die Erbsensuppe servieren.

Rainer Klutsch am 12. Februar 2024

Vegetarisch

Antipasti norddeutsch mit Petersilien-Pesto

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

4 Möhren	4 Pastinaken	4 kleine Kartoffeln
2 Fenchelknollen	1 Knoblauchknolle	5 rote Zwiebeln
5 EL Olivenöl	Salz	100 ml Weißwein-Essig
1 EL Honig	100 g Champignons	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone	1 Zweig Rosmarin	Pfeffer

Für das Pesto:

2 Bund glatte Petersilie	2 Knoblauchzehen	50 g ital. Hartkäse
1 Zitrone	50 g Mandeln, blanchiert	100 ml Olivenöl
1 Msp. Honig	Salz	Pfeffer

zusätzlich:

1 Römersalat	2 EL Olivenöl
--------------	---------------

Möhren, Pastinaken und Kartoffeln waschen, putzen und schälen. Dann der Länge nach halbieren und in großzügige Portionsstücke schneiden.

Fenchel und frischen Knoblauch waschen, putzen. Fenchelknollen vierteln, frischen Knoblauch waagrecht halbieren.

Rote Zwiebeln schälen, eine Zwiebel beiseitelegen, die restlichen vierteln.

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze oder Umluft vorheizen.

In einem Bräter 3 EL Olivenöl erhitzen und das vorbereitete bunte Gemüse mit geviertelten Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. (Je nach Menge kann man das auch portionsweise machen.) Gemüse salzen, mit etwas Essig beträufeln und Honig untermischen.

Den Bräter mit dem Gemüse in den vorgeheizten Ofen geben und das Gemüse darin ca. 25 Minuten garen, es sollte noch leichten Biss haben.

In der Zwischenzeit die Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Die Knoblauchzehen schälen und fein schneiden. Die übrige Zwiebel ebenfalls fein schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebelwürfel darin anschwitzen, Pilze und Knoblauch zugeben und bei milder Hitze ca. 5 Minuten braten. Die Pilze sollten noch Biss haben und saftig sein.

Gebatene Pilze mit einem Spritzer Essig und etwas Salz würzen. Pilze aus der Pfanne nehmen, den entstandenen Bratsud für den Salat zur Seite stellen.

Für das Pesto die Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Von den Stielen die Enden entfernen. Stiele und Blätter grob schneiden.

Knoblauch schälen. Den Käse fein reiben.

Beide Zitronen (für Gemüse und Pesto) heiß abwaschen und abtrocknen. Von einer Zitrone etwas Schale abreiben, Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Petersilie, Mandeln, Knoblauch, Olivenöl, Honig und geriebenen Käse in einen Mixer geben und zu einem Pesto pürieren.

Das Pesto mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronenabrieb und -saft abschmecken.

Das bissfest gegarte Gemüse aus dem Ofen nehmen und die Pilze vorsichtig untermengen.

Die Hälften vom jungen Knoblauch herausnehmen. Das Innere ist jetzt schön weich und kann separat zum Gemüse gereicht werden oder auf geröstetes Brot gestrichen werden.

Rosmarin abrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen, fein schneiden und ebenfalls unter das Gemüse mischen.

Von der übrigen Zitrone etwas Schale abreiben, Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Das Gemüse nochmals mit etwas Essig, Salz und Pfeffer abschmecken, etwas Zitronenabrieb darüber streuen.

Den Salat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Aus dem Pilz-Bratsud, 2 EL übrigem Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette mischen und den Salat damit marinieren.

Das Gemüse auf Teller geben, etwas Pesto überträufeln und den Salat dazu servieren.

Tarik Rose am 15. April 2024

Bärlauch-Pfannkuchen, Honig-Zwiebeln, Ziegenfrischkäse

Für 4 Personen

Für die Pfannkuchen:

2 rote Zwiebeln	2 Zweige Thymian	2 EL Butterschmalz
3 EL Honig	400 g Ziegenfrischkäsetaler	2 Bund Bärlauch
500 ml Milch	1 Prise Salz	4 Eier
300 g Weizenmehl, 405	1 Prise Zucker	

Für den Salat:

1 Bund Radieschen mit Grün	1 Kopfsalat	1 Bio-Zitrone
3 EL Olivenöl	Salz	1 Prise Zucker

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Den Backofen auf 180 Grad Oberhitze vorheizen.

In einer Pfanne 1 TL Butterschmalz erhitzen und die Zwiebelwürfel darin kurz farblos anschwitzen. Honig und Thymianblättchen untermischen und einmal kurz aufkochen, dann alles in eine kleine Auflaufform geben.

Ziegenfrischkäse in die Form setzen, im Würzhonig wenden.

Käse im vorgeheizten Backofen ca. 8 Minuten gratinieren.

Dann aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Bärlauch gründlich aschen und abtropfen lassen.

Für den Salat Radieschen vom Grün befreien. Die kleinen, feinen Radieschenblätter nicht wegwerfen, sondern gut abwaschen und abtropfen lassen. Radieschen putzen, waschen und abtropfen lassen.

Kopfsalat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Für die Pfannkuchen 2/3 der Bärlauchblätter grob schneiden und mit ca. 60 ml Milch im Mixer fein pürieren, mit etwas Salz abschmecken. Restlichen Bärlauch für den Salat beiseite legen.

Die Eier trennen.

Die Eiweiße in einer Schüssel mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine zu Eischnee aufschlagen.

In eine Rührschüssel Mehl, Eigelbe, pürierten Bärlauch und restliche Milch geben und alles zu einem glatten Teig vermischen, mit etwas Salz und einer Prise Zucker würzen.

Zuletzt den Eischnee unterheben.

In einer großen Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und den Teig ca. 2 cm hoch einfüllen, von der einen Seite den Pfannkuchen etwa 2 Minuten braten, dann 1 EL von der Zwiebel-Käse-Masse darauf geben, nochmals kurz weiter braten. Dann den Pfannkuchen wenden und fertig braten.

Falls je nach Größe Pfanne noch Teig übrig ist, einen weiteren Pfannkuchen ausbacken.

In der Zwischenzeit die Radieschen in feine Scheiben schneiden, restlichen Bärlauch grob schneiden und mit dem Kopfsalat und den feinen Radieschenblättern in eine Schüssel geben.

Die Zitrone heiß abwaschen, gut abtrocknen und etwas Schale direkt über den Salat reiben.

Zitrone auspressen und den Saft ebenfalls in die Salatschüssel geben. Olivenöl darüber träufeln und mit Salz und 1 Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen.

Gebackene Pfannkuchen entweder halbieren oder vierteln und auf Teller verteilen.

Etwas Salat dazu geben. Restliche Zwiebel-Käse-Masse mit zwei Esslöffeln zu Nocken formen und ebenfalls mit auf den Teller anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 27. März 2024

Blumenkohl-Steak mit Nüssen und Kresse-Pesto

Für 4 Personen

Für das Pesto:

100 g Brunnenkresse	1 Knoblauchzehe	60 g Parmesan
3 EL Sonnenblumenkerne	80 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

1 Kopfsalat	2 EL Balsamico	1 TL Senf, mittelscharf
Salz	Pfeffer	3 EL Olivenöl
8 Kirschtomaten		

Für den Blumenkohl:

Salz	1 Blumenkohl (800 g)	1 Knoblauchzehe
50 ml Olivenöl	1 TL Kurkuma, gemahlen	1 TL Currypulver
1 Msp. Chiliflocken	1 TL Paprikapulver, edelsüß	1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
2 EL Sojasauce	Pfeffer	60 g gemischte Nüsse
100 g Pankomehl	3 Eier	100 g Weizenmehl, 405
Pflanzenöl		

Für das Pesto die Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Knoblauch schälen und grob schneiden. Den Parmesan reiben.

Brunnenkresse, Knoblauch, Sonnenblumenkerne, Olivenöl und Parmesan in einen Mixer geben und zu einem Pesto pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Für den Blumenkohl leicht gesalzenes Wasser in einem großen Topf (passend für den Blumenkohl) aufkochen.

Vom Blumenkohl die äußeren Blätter entfernen, Blumenkohl waschen und den ganzen Kopf ca. 6 Minuten im kochenden Salzwasser blanchieren. Dann herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Für die Marinade Knoblauch schälen und fein schneiden.

Olivenöl mit Knoblauch, Kurkuma, Currypulver, Chiliflocken, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Sojasauce, 1 Prise Salz und etwas Pfeffer eine Marinade mischen.

Blanchierten Blumenkohl in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und diese mit der Marinade bestreichen.

Die Nüsse hacken, mit dem Pankomehl in einen tiefen Teller geben und vermischen.

Die Eier in einem weiteren tiefen Teller geben. Das Mehl auf einen weiteren Teller geben.

Die Blumenkohlscheiben wie ein Schnitzel panieren, also zunächst in Mehl wenden, dann durchs verquirlte Ei ziehen und in der Pankomehl-Nuss-Mischung wenden.

In einer Pfanne etwas Pflanzenöl erhitzen und die Blumenkohlscheiben darin von beiden Seiten goldgelb braten.

Gebratenen Blumenkohl auf ein Küchenpapier geben und kurz abtropfen lassen.

Für das Salat-Dressing in einer Schüssel Balsamico, Senf, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl zugeben, mit einem Schneebesen gründlich zu einem Dressing verrühren.

Die Kirschtomaten waschen und halbieren.

Salat und Tomaten in eine Schüssel geben, das Dressing überträufeln und alles vermengen.

Blumenkohl-Steaks auf Teller verteilen, etwas Pesto überträufeln und den Salat dazu servieren.

Antonina Müller am 08. April 2024

Brokkoli-Frikadellen mit Linsen-Salat, Joghurt-Dip

Für 4 Personen

Für den Linsensalat:

4 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen	100 g schwarze Linsen
100 g rote Linsen	1 Msp. Kurkuma, gemahlen	1 rote Zwiebel
2 Möhren	3 EL Olivenöl	Salz
1 Prise Zucker	1/2 Bund glatte Petersilie	1 Bund Minze
1 Zitrone		

Für die Frikadellen:

600 g Brokkoli	1 grüne Paprika	2 Frühlingszwiebeln
Salz	80 g Parmesan	100 g Haferflocken, zart
2 Eier	Pfeffer	

Für den Joghurt-Dip:

400 g Natur-Joghurt	1/4 TL Kurkuma, gemahlen	1/4 TL Ingwerpulver
1/4 TL Chilipulver	4 EL Leinöl	1 Prise Salz

Für den Salat Thymian abbrausen, trocken schütteln. Knoblauch schälen.

Die Linsen getrennt in ungesalzenem Wasser mit Thymian und angedrückter Knoblauchzehe weichkochen. Zu den roten Linsen Kurkuma zugeben. Die Kochzeit der roten Linsen beträgt ca. 5 Minuten, die der schwarzen Linsen ca. 20 Minuten, anschließend abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit für die Brokkoli-Frikadellen Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Brokkoli-Stiele schälen und grob schneiden.

Brokkoli-Röschen und Stiele in mehreren Portionen in einen Cutter geben und etwa reiskorngroß zerkleinern.

Paprikaschote waschen, halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen.

Dann Paprika auf der Reibe fein raspeln.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.

Zerkleinerten Brokkoli, Paprika und Frühlingszwiebeln in einer Schüssel mit 1 TL Salz mischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für den Linsensalat Zwiebel schälen und würfeln. Möhren waschen, putzen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erwärmen, Zwiebel und Möhre darin weichdünsten, dabei mit Salz und Zucker würzen.

Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

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

Die Linsen mit dem Möhregemüse, Petersilie und Minze mischen, Saft und Abrieb der Zitrone, restliches Olivenöl dazugeben und mit Salz abschmecken. Linsensalat bis zum Servieren beiseite stellen.

Für die Brokkoli-Frikadellen den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Brokkoli-Paprika-Gemüsemischung auf ein sauberes Geschirrtuch geben und mithilfe des Tuchs kräftig ausdrücken, anschließend in eine Schüssel geben.

Den Parmesan fein reiben, mit den Haferflocken und den Eiern zum Gemüse geben und alles gut vermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Aus der Gemüsemasse Frikadellen formen, diese auf das vorbereitete Backblech legen und im vorgeheizten Ofen etwa 25 Minuten garen, bis sie knusprig sind.

Für den Dip Joghurt, Kurkuma, Ingwerpulver, Chilipulver und Leinöl vermischen, mit 1 Prise

Salz abschmecken.

Linsensalat mit den Brokkoli-Frikadellen und etwas Dip auf Tellern anrichten.

Sören Anders am 27. Juni 2024

Brokkoli-Knödel mit Tomaten-Sugo

Für 4 Personen

Für den Tomatensugo:

100 g Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	30 ml Olivenöl
1 TL Zucker	1 TL Tomatenmark	450 g Dosentomaten, gehackt
500 g Tomaten	1 Zweig Rosmarin	2 Lorbeerblätter
Salz	Pfeffer	Basilikum

Für die Knödel:

500 g Brokkoli	Salz	200 g Gouda
4 EL Haferflocken	3 Eier	Pfeffer, Muskat

Für den Tomatensugo Zwiebeln schälen und klein schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zucker zugeben und karamellisieren. Tomatenmark einrühren und kurz mitdünsten.

Die Mischung mit den Dosentomaten ablöschen. Sacht köcheln lassen.

Inzwischen frische Tomaten mit kochendem Wasser kurz überbrühen, kalt abschrecken und die Schale abziehen Tomaten halbieren, den Strunk entfernen. Fruchtfleisch dann würfeln und mit in die Sauce geben.

Rosmarin abrausen, trocken schütteln. Lorbeer und Rosmarin zum Sugoansatz geben.

Sugo mit etwas Salz und Pfeffer würzen und dann bei schwacher Hitze offen ca. 1 Stunde leicht sämig einkochen. Zwischendurch öfter durchrühren.

Für die Knödel Brokkoli putzen, waschen und abtropfen lassen.

Brokkoli in wenig kochendem Salzwasser zugedeckt weich kochen.

Brokkoli abgießen, in eine Schüssel geben und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.

Handwarm abkühlen lassen.

Inzwischen Gouda fein reiben.

Haferflocken, Käse und Eier zum Brokkoli geben. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen und alles vermengen. Kurz quellen lassen.

Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen Knödel von etwa 4 cm Durchmesser formen.

In einem Topf mit Loch-/Siebeinsatz etwas Wasser aufkochen.

Die Knödel in den Einsatz legen und ca. 15 Minuten geschlossen dämpfen.

Sugo mit Salz, Pfeffer und eventuell noch etwas Zucker abschmecken.

Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein schneiden. Basilikum unter den Sugo mischen.

Sugo auf Teller verteilen, Knödel darauf anrichten.

Nach Belieben mit etwas Rucola, Kirschtomaten und Parmesanspänen garnieren.

Antonina Müller am 29. Februar 2024

Brotsalat mit Mozzarella und Kapern

Für 4 Personen

2 rote Zwiebeln	3 Knoblauchzehen	1 Chilischote
4 Tomaten	12 EL Olivenöl	200 g passierte Tomaten
Salz	Pfeffer	1 TL Ahornsirup
400 g Ciabatta	2 Zweige Rosmarin	1 rote Spitzpaprika
50 g Kalamata-Oliven, entkernt	1 EL Balsamico	1 Bund Rucola
1/2 Zitrone	1/2 Bund Basilikum	250 g Mozzarella
3 EL Kapern		

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zunächst nur eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe fein würfeln. Den Rest beiseitelegen.

Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden. Die Stielansätze der Tomaten entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und Knoblauch und Zwiebeln darin farblos anschwitzen. Die Hälfte der frischen Tomaten dazugeben und etwas einkochen. Dann die passierten Tomaten angießen und die Hitze reduzieren.

Die Tomatensauce mit Salz, Pfeffer und etwas Ahornsirup würzen und 15-20 Minuten köcheln lassen.

Für das Brot den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

Das Brot in etwa 2 x 2 cm große Würfel schneiden und auf ein Backblech geben.

Restliche Knoblauchzehen in Scheiben schneiden und mit aufs Backblech geben.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen und auch zum Brot aufs Blech geben. 4 EL Olivenöl überträufeln und alles gut vermengen.

Die Brotwürfel ca. 15 Minuten im Ofen knusprig backen. Sie sollen goldbraun und fest werden. Dann das Backblech aus dem Ofen nehmen und die Brotwürfel abkühlen lassen.

Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden.

Restliche Zwiebel schälen und in Ringe/Scheiben schneiden.

In einer hohen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebelringe und Paprika anschwitzen.

Die restlichen Tomatenwürfel, die gerösteten Brotwürfel und die Oliven dazugeben. Dann in eine Schüssel umfüllen.

Tomatensauce angießen und alles vorsichtig vermengen. Die Brotwürfel wenige Minuten in der Tomatenflüssigkeit ziehen lassen. Sie sollten zwar weich sein, aber noch Biss haben.

Den Brotsalat mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken.

Rucola abbrausen, trocken schütteln.

Von der Zitrone den Saft auspressen und mit 2 EL Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola zugeben und untermischen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Mozzarella in Stücke teilen.

Zum Anrichten den Brotsalat am besten mit Hilfe eines Servierings mittig auf Tellern platzieren. Etwas Rucola darauf anrichten. Mozzarella, Basilikumblätter und Kapern darum verteilen, alles mit etwas Olivenöl beträufeln und servieren.

Tarik Rose am 13. Juni 2024

Bulgur mit Blumenkohl und Champignons

Für 4 Personen

375 g Blumenkohl	150 g Champignons	2 Frühlingszwiebeln
6 EL Rapsöl	3 EL Sojasauce	1 EL Sesam, geröstet
75 g Erdnüsse, ungesalzen	1 Msp. Chilipulver	150 g Zwiebeln
3 Knoblauchzehen	150 g Bulgur	750 ml warmes Wasser
75 g Miso-Paste	2 EL Butter	Sojasauce
Salz	Pfeffer	4 Stiele Koriander
eingelegter Ingwer		

Den Blumenkohl waschen und die grünen Blätter entfernen. Die Röschen des Blumenkohls mit dem Sparschäler abschälen, man erhält dabei eine Art Couscous. Den Rest des Gemüses fein würfeln.

Champignons putzen und je nach Größe vierteln oder achteln.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.

In einer Pfanne die Hälfte vom Rapsöl erhitzen und den Blumenkohl- Couscous samt Blumenkohlwürfeln darin einige Minuten anbraten, dabei stetig rühren.

Mit Sojasauce ablöschen und diese einkochen lassen. Dann Sesam, Erdnüsse und Chilipulver dazugeben, gut unterrühren und die Pfanne zur Seite ziehen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Bulgur in ein Sieb geben, mit Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

Restliches Öl in einem breiten Topf oder einer hohen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen.

Den abgebrausten Bulgur dazugeben, kurz anschwitzen, 1/3 vom warmen Wasser angießen. Miso Paste unterrühren und die Flüssigkeit langsam einkochen lassen.

Dann die Hälfte vom übrigen warmen Wasser angießen und wieder langsam einkochen lassen.

Restliches warmes Wasser, die Pilze und die Butter hineingeben, alles ab und zu umrühren und zu einer cremig samtigen Masse kochen.

Bulgur mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Den Bulgur in Tellern oder Schalen anrichten, mit dem gerösteten BlumenkohlCouscous, den Frühlingszwiebeln und Korianderblättern bestreuen.

Tipp: Besonders beliebt bei japanischen Kindern: Man reicht zu diesem Essen eingelegte Ingwerstückchen, die dem Gericht zusätzlichen Pepp verleihen.

Stephan Hentschel am 14. Februar 2024

Bunte Eier im Sprossennest

Für 4 Personen

Für die Eier:

10 Eier	250 ml Rote-Bete-Saft	1 Bio-Zitrone
1 Bund Schnittlauch	2 EL Senf	60 g Frischkäse
60 g Naturjoghurt	Salz	Pfeffer
1 EL Meerrettich		

Für den Salat:

200 g gemischte Sprossen	1 Bund Radieschen	2 EL Himbeeressig
4 EL Rapsöl	1 TL Senf	1 TL Puderzucker
Salz	Pfeffer	

Außerdem:

Spritzbeutel

Die Eier müssen über Nacht marinieren.

Am Vortag in einem Topf Wasser aufkochen und die Eier darin ca. 10 Minuten hart kochen. Herausnehmen, kalt abschrecken und vollständig auskühlen lassen.

Die abgekühlten Eier vorsichtig schälen.

Die geschälten, hartgekochten Eier zusammen mit dem Rote Bete Saft in eine GlasSchüssel geben, die Flüssigkeit sollte die Eier abdecken.

Die Schüssel gut abdecken und über Nacht im Kühlschrank stehen lassen. Es empfiehlt sich die Eier in der Schüssel ab und an zu wenden.

Am Zubereitungstag die Eier aus dem Sud heben, trocken tupfen und halbieren.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Eigelbe mit einem Teelöffel auslösen und in eine Schüssel geben. Mit Senf, Frischkäse, Joghurt, Schnittlauch und einem guten Spitzer Zitronensaft gründlich verrühren.

Die cremige Masse mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Meerrettich abschmecken.

Die Masse in einen Spritzbeutel mit kleiner Tülle geben und die Füllung zurück in die Eihälften spritzen.

Für den Salat die Sprossen in ein Sieb geben, vorsichtig abwaschen und gut abtropfen lassen.

Die Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden.

Für das Dressing den Essig, Öl, Senf und Puderzucker kräftig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sprossen und Radieschenscheiben in eine Schüssel geben, das Dressing darüber geben und vorsichtig unterheben.

Den Sprossensalat als eine Art Nest auf die Teller verteilen und die Eierhälften darauf drapieren. Dazu passt z. B. deftiges Holzofenbrot.

Andrea Safidine am 25. März 2024

Buntes Winter-Gemüse mit Pfannkuchen

Für 4 Personen

Für die Pfannkuchen:

400 ml Milch	200 g Weizenmehl, 405	2 Eier
1 Prise Salz	1 Prise Muskat	3 EL Sonnenblumenöl

Für das Gemüse:

200 g Sellerie	200 g Möhren	1 Gelbe Bete
200 g Pastinake	200 g Steckrübe	1 Lauchstange
2 rote Zwiebeln	3 EL Olivenöl	1 TL Honig
Salz	Pfeffer	1 Bio-Zitrone

Für den Dip:

1 Bund Schnittlauch	350 g griech. Joghurt	1 Spritzer Zitronensaft
Salz	Pfeffer	

Für den Pfannkuchenteig Milch, Mehl, Eier, 1 Prise Salz und Muskat in einer Schüssel zu einem glatten Teig vermischen. Den Teig 15 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit Sellerie, Möhren, Gelbe Bete, Pastinake und Steckrübe schälen, waschen, in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und nach Belieben mit verschiedenen Ausstechern oder dem Messer in hübsche Formen schneiden.

(Tipp: die Gemüseabschnitte beiseite legen und später für eine Gemüsebrühe verwenden.) Lauch putzen, waschen und in lange dünne Streifen schneiden.

Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden (oder in dünne Spalten).

In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln und das Wurzelgemüse, bis auf den Lauch, darin unter Wenden andünsten. Honig zugeben und alles unter Schwenken leicht karamellisieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

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

Lauch und Zitronensaft (bis auf etwa 1 EL) und -schale zum Gemüse geben und alles zugedeckt bei schwacher Hitze noch weiter dünsten.

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Pfanne mit ein paar Tropfen Sonnenblumenöl ausreiben und erhitzen. Darin aus dem Teig nach und nach dünne Pfannkuchen ausbacken (Tipp: Wenn man die Pfannkuchen etwas dicker ausbäckt, kann man sie später mit dem Ausstecher auch noch in eine hübsche Form bringen).

Gebackene Pfannkuchen im Ofen warmhalten.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Joghurt und Schnittlauch vermischen, mit übrigem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das bunte Gemüse und Pfannkuchen anrichten. Dip dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 01. Februar 2024

Dampfnudeln mit Vanille-Soße

Für 4 Personen:

Für den Teig:

250 ml Milch (3,5%)	80 g Zucker	20 g frische Hefe
500 g Weizenmehl, 405	1 Prise Salz	2 Eier
50 g weiche Butter	Weizenmehl, 405	

Für den Milchsud:

60 g Butter	250 ml Milch (3,5	1 EL Zucker
1 Prise Salz		

Für die Vanillesauce:

500 ml Milch (3,5%)	1 Prise Salz	1 Vanilleschote
4 Eigelb	2 EL Zucker	

Für den Teig die Milch handwarm erwärmen, dann 1 EL Zucker und die Hefe darin auflösen. Das Mehl in eine große Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefemilch hineingießen, mit etwas Mehl vermengen und den Vorteig 15-20 Minuten zugedeckt gehen lassen, bis sich sein Volumen fast verdoppelt hat.

Restlichen Zucker, Salz, Eier und Butter zugeben und mit den Knethaken der Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät oder mit den Händen so lange kneten, bis ein glatter und elastischer Teig entstanden ist, der sich leicht vom Schüsselrand löst. Zudecken und 30-45 Minuten gehen lassen, bis sich das Teigvolumen fast verdoppelt hat.

Den geruhten Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten und eine ca. 5 cm dicke Rolle formen.

Daraus 8 ca. 5 cm große Stücke abstechen und zu glatten Kugeln formen.

Für den Milchsud Butter, Milch, Zucker und Salz in einer gut verschließbaren hohen Pfanne oder in einem großen Topf verrühren und lauwarm erhitzen.

Die Teigkugeln mit der Nahtseite nach unten hineinsetzen. Den Deckel aufsetzen, Flüssigkeit aufkochen und alles bei niedriger Hitze 30 Minuten garen den Deckel während des Garvorgangs auf keinen Fall öffnen, sonst fallen die Dampfnudeln zusammen! Sobald ein leichtes Bratgeräusch zu hören ist, sind sie fertig.

In der Zwischenzeit für die Sauce die Milch und Salz in einem Topf erhitzen.

Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen, beides in die Milch geben und aufkochen. Topf vom Herd nehmen und Vanillemilch zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Eigelb und Zucker in einer Schüssel glatt, aber nicht schaumig rühren.

Die Vanilleschote entfernen und die heiße Vanillemilch und unter ständigem Rühren in die Eigelbmasse einarbeiten.

Dann die Mischung zurück in den Topf geben und unter ständigem Rühren erhitzen. Beim ersten leichten Aufwallen (ca.

80 Grad) sofort vom Herd nehmen sonst flockt die Sauce aus und Sauce durch ein Sieb in eine Schüssel gießen.

Die gegarten Dampfnudeln, die jetzt unten eine schöne Kruste haben sollten, herausnehmen.

Die Dampfnudeln auf Teller verteilen, mit warmer Vanillesauce übergießen und servieren.

Christian Henze am 15. Januar 2024

Fitness-Bowl mit Käse

Für 4 Portionen

2 Dosen Kichererbsen	500 g Rotkohl	Salz
Zucker	3 EL Walnusskerne	1 Knoblauchzehe
Currypulver, mild	Kreuzkümmel	Chilipulver
9 EL Olivenöl	4 Lauchzwiebeln	2 Grapefruit
4 EL Apfelessig	Pfeffer	1 TL Honig
1 TL Senf	3 EL Nussöl	300 g Champignons
½ Bund glatte Petersilie	100 g Feldsalat	200 g Ziegenkäserolle
4 EL getrock. Cranberrys		

Kichererbsen in ein Sieb gießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.

Kohl putzen, waschen, abtropfen lassen und in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Kohl, etwas Salz und 1 Prise Zucker gründlich durchkneten, bis der Kohl weich und leicht glasig wird. Kohl zugedeckt ziehen lassen.

Nüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett anrösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.

Für die Kichererbsen Knoblauch abziehen und würfeln. Curry, Salz, nach Belieben etwas Kreuzkümmel und Chili mischen.

In einer Pfanne 5 EL Öl erhitzen. Kichererbsen und Knoblauch darin unter Schwenken kurz knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann gleich mit der Gewürzmischung mischen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Streifen oder Ringe schneiden. Grapefruits dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten auslösen.

Für das Dressing Essig, Salz, Pfeffer, Honig, Senf, 2 EL Oliven- und Nussöl verquirlen und abschmecken.

Champignons putzen und halbieren. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.

Pilze im Bratfett der Kichererbsen unter Wenden braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Petersilie untermischen.

Salat verlesen, putzen, waschen und trockenschleudern.

Käse in Scheiben oder Stücke schneiden.

Rotkohl eventuell abtropfen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, übriges Olivenöl unterrühren.

Cranberrys und Nüsse grob hacken.

Vorbereitete Zutaten in 4 Bowls anrichten. Dressing darüber träufeln. Nüsse und Cranberrys überstreuen und die Bowls servieren.

Sören Anders am 16. Januar 2024

Focaccia

Für 4 Portionen:

Für den Teig:

250 ml lauwarmes Wasser	30 ml Olivenöl	1 TL Honig
10 g Salz	450 g Weizenmehl (550)	20 g frische Hefe

Zum Belegen:

6 grüne Spargelstangen	Salz	4 Spitzmorcheln
1 TL Olivenöl	Pfeffer	10 Kirschtomaten
1 rote Zwiebel	2 Frühlingslauch	4 Radieschen
3 Zweige Rosmarin	1/2 Bund Schnittlauch	1 EL Kapern (eingelegt)
zerstoßenes Meersalz		

Für das Würzöl:

1 Knoblauchzehe	10 Bärlauch-Blätter	25 ml Olivenöl
10 ml Wasser		

Außerdem:

Mehl	Olivenöl
------	----------

Teig muss insgesamt ca. 2:15 Minuten gehen/ruhen.

Für den Teig Wasser, Olivenöl, Honig, Salz und etwa die Hälfte des Mehls in der Rührschüssel einer Küchenmaschine vermengen und zu einem Teig kneten. Die Hefe und etwas lauwarmes Wasser verrühren, ebenfalls zugeben und kurz einkneten. Dann das übrige Mehl zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten.

Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt an einem warmen Ort 15-20 Minuten gehen lassen.

Etwa eine Handvoll Mehl auf eine Arbeitsfläche geben. Den Teig darauf kurz und kräftig kneten. Teig flach drücken und jeweils von allen Seiten zur Mitte überklappen und wieder glattkneten, sodass ein elastischer Teig entsteht.

Ein Backblech, inklusive Innenseiten der Ränder, mit Olivenöl bestreichen.

Den Teigfladen mittig aufs Blech legen und 2 Stunden zugedeckt bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Inzwischen Spargel nur im unteren Drittel schälen, eventuell angetrocknete oder holzige Enden großzügig abschneiden. Spargel in wenig kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 5 Minuten vorgaren. Abgießen und abtropfen lassen.

Pilze putzen, sorgfältig eventuell anhängenden Sand abreiben. Morcheln halbieren. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Morcheln darin unter Wenden ca. 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten waschen, trocken reiben und nach Belieben halbieren.

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden.

Lauchzwiebeln und Radieschen putzen, waschen und fein schneiden.

Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Rosmarin grob hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Den aufgegangenen Teig mit bemehlten Fingern auf dem ganzen Blech gleichmäßig verteilen. Dabei mit den Fingerspitzen kleine Mulden (nicht bis zum Boden!) in den Teig drücken.

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Währenddessen für das Würzöl Knoblauch abziehen, grob würfeln.

Bärlauch verlesen, waschen, trocken schütteln und grob hacken.

Knoblauch, Bärlauch, 10 ml Wasser und Olivenöl zu einer Emulsion mixen.

Die Focaccia mit dem Würzöl bestreichen.

Das vorbereitete Gemüse, Kapern und Kräuter auf dem Teig verteilen und mit Salz bestreuen.

Focaccia im heißen Backofen ca. 15 Minuten goldgelb und knusprig backen.

Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen, in Stücke schneiden und anrichten. Schmeckt auch abgekühlt sehr lecker.

Antonina Müller am 18. März 2024

Frühling-Minestrone

Für 4 Personen

4 Karotten	4 Stangen Staudensellerie	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	2 Zucchini	3 EL Olivenöl
1 EL Butter	1 TL Zucker	500 ml Gemüsebrühe
600 g passierte Tomaten	1 Lorbeerblatt	2 EL mediterrane Kräuter
Salz	Pfeffer	200 g kurze Nudeln
300 g gegarte weiße Bohnenkerne	40 g Parmesan	

Karotten waschen, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Staudensellerie putzen, waschen und ebenfalls in 1 cm große Stücke schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Zucchini waschen, putzen, längs vierteln und in Würfel schneiden.

In einem Suppentopf Olivenöl und Butter erhitzen. Zwiebeln, Karotten- und Selleriewürfel zugeben, Zucker überstreuen und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Dann Knoblauch und Zucchini zugeben und kurz mitdünsten.

Mit Gemüsebrühe ablöschen, die passierten Tomaten zugeben. Lorbeerblatt und die getrockneten Kräuter untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles aufkochen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen.

Anschließend die kurzen Nudeln zugeben und ca. 8 Minuten mitkochen, bis sie al dente sind.

Die gekochten Bohnen in ein Sieb abgießen, mit Wasser abspülen, etwas abtropfen lassen und zur Suppe geben, den Herd ausschalten und die Bohnen kurz erwärmen.

Das Lorbeerblatt entfernen. Minestrone abschmecken, sollte sie zu dickflüssig sein, noch etwas heißes Wasser zugeben und gut unterrühren.

Die Minestrone in tiefe Teller geben und etwas Parmesan frisch darüber reiben.

Rainer Klutsch am 20. März 2024

Gebackener Bergkäse mit Preiselbeeren, Feldsalat

Für 4 Personen

Für den Salat:

200 g Feldsalat	2 EL Apfelessig	1 TL Senf, mittelscharf
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer
3 EL Rapsöl	1 EL Walnussöl	

Für den Käse:

2 EL Weizenmehl, 405	100 g Semmelbrösel	2 Eier
400 g Bergkäse am Stück	150 ml Pflanzenöl	4 EL Preiselbeeren

Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Für den Käse Mehl und Semmelbrösel jeweils separat in tiefe Teller geben. Die Eier ebenfalls in einem tiefen Teller verquirlen.

Den Käse in vier ca. 1,5 cm große Scheiben schneiden und jeweils die Rinde entfernen.

Die Käsescheiben zuerst im Mehl wenden, dann durchs verquirlte Ei ziehen und in den Semmelbröseln wenden. Tipp: Wer mag, kann die Käsescheiben auch doppelt panieren, also nochmals durchs Ei ziehen und erneut in den Semmelbröseln wenden.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Käsescheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 3 Minuten goldbraun ausbacken.

In der Zwischenzeit für die Salatsauce in einer Schüssel Essig, Senf, Zucker, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Raps- und Walnussöl zugeben, mit einem Schneebesen gründlich zu einem Dressing verrühren. Salat dazugeben und vermengen.

Den gebackenen Käse kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit je 1 EL Preiselbeeren anrichten. Den Feldsalat dazu reichen.

Rainer Klutsch am 11. Januar 2023

Gebratenes Gemüse Asia Style mit Glasnudeln

Für 4 Personen

2 rote Zwiebeln	200 g Shiitake-Pilze	300 g Chinakohl
150 g Kaiserschoten	3 Stangen Frühlingslauch	1 rote Chilischote
1 Bio-Zitrone	10 g frischer Ingwer	1 Knoblauchzehe
200 g Glasnudeln	1 Bund frischer Koriander	3 EL Sesamöl
2 EL Sojasauce	100 g Cashewkerne	1 Kaffir-Limettenblatt
150 ml Gemüsebrühe	Salz	1 Kresse-Beet

Die Zwiebeln schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Pilze putzen.

Chinakohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Kaiserschoten waschen und in feine Streifen schneiden. Frühlingslauch putzen und in 2 cm große Stücke schneiden. Chili waschen, halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Ingwer und Knoblauch schälen. Knoblauch fein schneiden, Ingwer fein reiben.

Die Glasnudeln mit kochendem Wasser überbrühen und etwa 3 Minuten darin ziehen lassen, bis sie weich sind. Dann unter kaltem Wasser abspülen, in einem Sieb abtropfen lassen und anschließend mit einer Schere klein schneiden.

Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

In einer tiefen Pfanne (oder einem Wok) Sesamöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Pilze, Chinakohl, Kaiserschoten und Frühlingslauch darin anbraten.

Dann Sojasauce untermischen, Cashewkerne, Chili, Limettenblatt und Ingwer dazu geben und kurz mitschwitzen.

Korianderblätter grob schneiden.

Das Gemüse mit der Gemüsebrühe aufgießen, einmal aufwallen lassen und die Glasnudeln sowie den frischen Koriander und den Zitronenabrieb untermengen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Kresse abrausen, trocken schütteln. Gemüse und Nudeln in tiefen Tellern anrichten und mit der Kresse granieren.

Rainer Klutsch am 22. April 2024

Gefüllte Cannelloni mit Ricotta-Spinat-Saße

Für 4 Personen

Für die Cannelloni:

400 g Blattspinat	2 Schalotten	150 g Parmesan
4 EL Olivenöl	300 ml Gemüsebrühe	400 g Sahne
300 g Ricotta	Salz	Pfeffer
350 g Cannelloni-Pasta-Röhren		

Für den Salat:

50 g Sonnenblumenkerne, geschält	100 g Feldsalat	1 Radicchio
3 EL heller Balsamico	1 TL Honig	1 TL Senf
4 EL Olivenöl	Salz	weißer Pfeffer

Spinat putzen, gut waschen und abtropfen lassen.

Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden.

Parmesan fein reiben.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Schalotten anschwitzen. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen.

Gemüsebrühe und Sahne angießen und alles ca. 2 Minuten köcheln lassen.

Dann den Ricotta in den Topf bröseln.

Anschließend alles in einem Standmixer oder mit dem Pürierstab zu einer Sauce pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Cannelloni Pasta-Röhren einzeln aufrecht in einen entsprechenden backofengeeigneten Topf (mit Deckel) stellen.

Die Sauce in die offenen Cannelloni-Röhren gießen und gleichmäßig verteilen. Mit geriebenem Parmesan bestreuen. Den Deckel auf den Topf geben und im vorgeheizten Backofen ca. 35 Minuten zugedeckt garen.

In der Zwischenzeit für den Salat die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Feldsalat putzen waschen und abtropfen lassen. Radicchio Trevisano putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Salate in einer Schüssel mischen.

Für das Dressing Balsamico, Honig, Senf, Olivenöl, Salz und Pfeffer mit einem Mixstab verquirlen.

Nach ca. 35 Minuten Garzeit den Topfdeckel abnehmen. Cannelloni-Röhren mit Oberhitze oder mittlerer Grillfunktion des Backofens ca. 5 Minuten goldbraun überbacken.

Salat mit dem Dressing marinieren und Sonnenblumenkerne untermischen.

Die Cannelloni-Waben entweder direkt aus dem Topf am Tisch servieren, aus dem Topf stürzen oder einzeln aus dem Topf nehmen und anrichten. Dazu den Salat servieren.

Kevin von Holt am 09. Januar 2024

Gefüllte Quarkbällchen

Für 10 Stück

Für die Füllung:

100 g - 150 g Konfitüre

Für die Quarkbällchen:

250 g Magerquark 100 g Zucker 20 g Vanillezucker

2 Eier 3 Prisen Salz $\frac{1}{2}$ TL Natron

250 g Weizenmehl 405 0,5 Bio-Zitrone, Abrieb 1,5 l Frittierfett

Puderzucker

Für die Quarkbällchen: Quark, Eier, Zucker, Vanille-Zucker und Salz in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät verrühren. Mehl mit Natron mischen und zu den anderen Zutaten geben. Alles weiter verrühren, bis ein Teig entsteht.

Hoch erhitzbare Pflanzenöl oder Frittierfett in einem ausreichend großen Topf auf etwa 170 Grad erhitzen. Zur Kontrolle einen Holzlöffelstiel in Fett halten. Die richtige Temperatur ist erreicht, wenn sich um das Holz herum kleine Bläschen bilden und nach oben steigen.

Gitter zum Abtropfen bereitstellen.

Pro Bällchen 1 gehäuften Esslöffel (oder Eisportionierer) Teig in das heiße Fett geben.

Etwa 2,5 Minuten pro Seite goldbraun frittieren. Je nach Größe kann die Zeit variieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und komplett abkühlen lassen.

Konfitüre mit einem Schneebesen glattrühren und Quarkbällchen wie gewünscht mit einem Spritzbeutel füllen. Wer die Quarkbällchen nicht füllen möchte, einfach mit Konfitüre servieren.

Mit Puderzucker bestreuen. Die Quarkbällchen schmecken frisch am besten.

Mit Puderzucker bestreuen.

Quarkbällchen schmecken frisch am besten. Ansonsten: Erkalten lassen und ohne Füllung einfrieren.

Theresa Knipschild am 09. Februar 2024

Gemüse-Couscous mit gebackenem Schafskäse

Für 4 Personen

3 rote Zwiebeln	2 Karotten	100 g Blattspinat
2 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe	Salz
250 g Couscous	500 ml Gemüsebrühe	1/2 Bio-Zitrone
3 Stängel Minze	1 Bund glatte Petersilie	äthiopische Gewürzmischung
300 g Schafkäse	3 EL Milch	3 EL Mehl
5 EL Pflanzenöl		

Die roten Zwiebeln schälen, zwei der Zwiebeln fein würfeln. Die andere für den Schafskäse beiseite legen.

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

Spinat verlesen, abspülen, abtropfen lassen und grob schneiden.

In einem flachen Topf oder einer tiefen Pfanne Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Karotten darin anschwitzen.

Knoblauch schälen, fein schneiden und mit in die Pfanne geben, mit Salz würzen.

Spinat ebenfalls zugeben und zusammenfallen lassen.

Zuletzt den Couscous untermischen und mit der Brühe übergießen. Kurz durchrühren und 5 Minuten quellen lassen.

Zitrone heiß abwaschen, etwas Schale abreiben, Zitrone auspressen.

Minze und Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Minze- und die Hälfte der Petersilienblätter fein schneiden, unter den Couscous mischen und mit Salz, Zitronensaft und Ducca abschmecken.

Für den Käse die übrige Zwiebel halbieren. Eine Hälfte in feine Würfel schneiden, die andere Hälfte in feine Scheiben schneiden. Die übrige Petersilie fein schneiden.

Den Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken. Petersilie, Zitronenschale und Zwiebelwürfel zugeben und gründlich vermischen. Falls die Masse nicht geschmeidig ist, etwas Milch zugeben.

Die Käsemasse zu Talern von ca. 4 cm Durchmesser formen (zunächst zu Kugeln formen und dann etwas flachdrücken).

Das Mehl auf einen Teller geben und die Schafskäse-Taler darin von beiden Seiten wenden.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Taler von beiden Seiten darin kurz goldgelb braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die dünnen Zwiebelscheiben im restlichen Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen und im restlichen Fett in der Bratpfanne goldbraun braten.

Jacqueline Amirfallah am 24. April 2024

Gemüse-Salat-Bowl mit Ei

Für 4 Personen

1 Zwiebel	300 g kleine Linsen	3 EL Olivenöl
1 Lorbeerblatt	650 ml Gemüsebrühe	Salz
200 g Wirsing	Pfeffer	Curry, mild
2 EL Sonnenblumenkerne	2 EL Kürbiskerne	3 EL Apfelessig
0,5 TL Honig	1,5 TL Senf	3 EL Walnussöl
2 Möhren, mittelgroß	2 rote Zwiebeln, klein	3 Chicorée-Kolben
4 Eier	1 Knoblauchzehe	400 g Natur-Joghurt

Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Linsen verlesen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

In einem kleinen Topf 1 EL Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Linsen und Lorbeer zugeben und mit Brühe auffüllen. Bei schwacher Hitze nach Packungsanleitung köcheln, bis die Linsen gegart sind. In den letzten Minuten der Garzeit die Linsen kräftig mit Salz würzen. Inzwischen für den Wirsing den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Wirsing putzen, die Blättchen in etwa 34 cm große Stücken von den Rispen zupfen.

Wirsing, Salz, Pfeffer, nach Belieben etwas Curry und 2 EL Öl in einer Schüssel mischen.

Wirsing auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im heißen Backofen 1215 Minuten knusprig rösten. Währenddessen 2 mal wenden. Nach etwa 6 Minuten Sonnenblumen- und Kürbiskerne mit auf dem Blech verteilen und mitrösten.

Für die Marinade Essig, Salz, Pfeffer, Honig, $\frac{1}{2}$ TL Senf und Nussöl zu einem Dressing verquirlen.

Möhren putzen, schälen und mit einem Gemüsespiral-Schäler oder einem Sparschäler in lange dünne Streifen schneiden. Möhren und 3 EL Marinade mischen, kurz ziehen lassen.

Rote Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

Chicorée putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

Eier in kochendem Wasser nach Wunsch wachweich oder hart garen.

Abgießen, abschrecken und pellen.

Für den Dip Knoblauch schälen, durchpressen. Mit Joghurt und Rest Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Linsen ggf. abtropfen lassen, mit der übrigen der Marinade mischen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell noch etwas Essig abschmecken.

Eier halbieren. Vorbereitete Zutaten und Dip in 4 Bowls anrichten.

Mit gerösteten Kernen und Wirsingchips bestreuen und servieren.

Sören Anders am 16. Januar 2024

Gemüse-Variationen

Für 6 Personen

Für das Erbsen-Minz-Püree:

350 g TK-Erbesen	200 g Sahne	Salz
1 Prise Zucker	3 Zweige Minze	1 EL weiche Butter

Für den Möhrensalat:

4 Möhren	1 rote Zwiebel	3 Zweige Estragon
4 EL Rapsöl	Salz	Zucker
2 EL heller Essig		

Für den Fenchelsalat:

1 Bio-Orange	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 Fenchelknollen mit Grün
Salz	Zucker	1 TL Fenchelsamen
2 EL Olivenöl		

Für Gurken-Couscous:

1 Salatgurke	Salz	Zucker
150 g Couscous (Instant)	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Bund Dill
$\frac{1}{2}$ Zitrone	3 EL Olivenöl	

Für das Erbsen-Minz-Püree die Erbsen aus den Schoten lösen, waschen und abtropfen lassen. Die Sahne in einem Topf aufkochen, mit etwas Salz und 1 Prise Zucker würzen. Die Erbsen zugeben und in der Sahne ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Einige Blättchen für die Dekoration beiseitestellen, restliche Minze fein schneiden.

Gekochte Erbsen in ein Sieb abgießen, dabei die Sahne auffangen. 1 EL der gekochten Erbsen für die Dekoration beiseitestellen.

Restliche Erbsen im Mixer fein pürieren, dabei so viel Sahne zugeben, dass ein cremiges Püree entsteht. Zuletzt die Butter und fein geschnittene Minze untermischen.

Das Püree bis zum Verzehr kalt stellen.

Püree mit Minzblättchen und Erbsen garniert servieren. Dazu passt Ziegenfrischkäse.

Für den Möhrensalat die Möhren waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen, halbieren und in feine halbe Ringe schneiden.

Estragon abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

In einer Pfanne die Hälfte vom Rapsöl erhitzen, Zwiebel und Möhren darin andünsten.

Mit Salz und Zucker würzen, 1-2 EL Wasser hinzugeben und einige Minuten bei mittlerer Hitze weich dünsten, es sollen keine Röstaromen entstehen.

Dann das gedünstete Gemüse in eine Schüssel geben, Essig untermischen, mit Salz und Zucker nochmals abschmecken, das restliche Öl und die Estragonblättchen untermischen.

Zum Möhren-Estragon-Salat passt Gewürzjoghurt.

Für den Fenchelsalat die Orange heiß waschen, trocken tupfen und etwas Schale fein abreiben.

Dann die Orange mit dem Messer dick schälen, sodass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Den abtropfenden Saft dabei auffangen.

Von der Zitrone den Saft auspressen Fenchel waschen und putzen, das zarte Grün abzupfen und beiseitelegen. Die Knollen längs halbieren und den harten Strunk entfernen. Fenchel auf einem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln. Fenchelgrün fein hacken.

Fenchelscheiben in eine Schüssel geben, mit Salz und Zucker würzen und gut durchkneten.

Dann Zitronensaft, Orangenabrieb und -saft zugeben.

Die Fenchelsamen mörsern und mit dem Olivenöl und gehackten Fenchelgrün zum Fenchel geben, alles gut durchmischen. Zuletzt die Orangenfilets unterheben.

Zum Fenchelsalat passen gebratene Garnelen.

Für Gurken-Couscous die Gurke waschen, trocken reiben, in kleine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben. Mit Salz und Zucker würzen. Den Couscous zugeben und untermischen. 10 Minuten ziehen lassen, währenddessen öfter umrühren.

Knoblauch schälen und sehr fein hacken.

Dill abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Knoblauch und Dill zum Gurken-Couscous geben, mit Zitronensaft und Olivenöl abschmecken.

Zum Gurken-Couscous passt gegrillte Wassermelone.

Jacqueline Amirfallah am 29. Mai 2024

Geschmolzene Tomaten mit Bulgur-Linsen-Kugeln

Für 4 Personen

Für die Tomaten:

40 g Pistazien	1 Knoblauchzehe	600 g Kirschtomaten
1 Bund Basilikum	1 Bio-Zitrone	6 EL Olivenöl
20 ml heller Balsamico	Salz	Zucker, Pfeffer

Für die Kugeln:

200 g rote Linsen	200 g Bulgur	800 ml Wasser
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe	20 ml Olivenöl
2 EL Harissa	1 EL Kreuzkümmel	Salz

Pistazien in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann herausnehmen und grob hacken.

Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

Kirschtomaten waschen und halbieren.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

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

In einer Pfanne 4 EL Olivenöl erhitzen und die Knoblauchscheiben sachte darin anschwitzen, sie sollen nicht braun werden.

Kirschtomaten und Balsamico zugeben, mit Salz und Zucker würzen. Bei milder Hitze sehr, sehr langsam ca. 15-20 Minuten die Tomaten schmelzen. Sie sollen allerdings nicht zur Sauce verkochen.

In der Zwischenzeit für die Kugeln die roten Linsen in ein Sieb geben und abspülen.

Dann die Linsen mit dem Bulgur in einen Topf geben, das Wasser angießen, aufkochen und dann bei geringer Hitze köcheln lassen, bis alles gar ist. Anschließend das Wasser abgießen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Knoblauch und Frühlingszwiebeln darin anschwitzen.

Harissa, Bulgur und die Linsen dazugeben. Mit Kreuzkümmel und Salz abschmecken.

Aus der etwas abgekühlten Masse Kugeln formen.

Die geschmolzenen Tomaten mit etwas Zitronensaft und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte vom gezupften Basilikum untermischen.

Die geschmolzenen Tomaten in tiefen Tellern anrichten, darauf die Bulgur-Linsen-Kugeln setzen. Mit Zitronenabrieb bestreuen, restlichen gezupften Basilikum, gehackte Pistazien, etwas Pfeffer und übriges Olivenöl darüber verteilen und alles servieren.

Stephan Hentschel am 08. Mai 2024

Gnocchi mit Zuckerschoten-Kohlrabi-Gemüse

Für 4 Personen

Für die Gnocchi:

1 kg Kartoffeln, mehligk.	Salz	2 Eier
Kartoffelstärke	2 EL Butter	50 g Parmesan

Für das Gemüse:

500 g Kohlrabi	1 Schalotte	1 EL Pflanzenöl
Zucker	Salz	150 ml kaltes Wasser
1 TL Weizenmehl, 405	250 g Zuckerschoten	30 g getrock. Öl-Tomaten
3 Stängel glatte Petersilie	Pfeffer	

Die Kartoffeln in Salzwasser kochen, abgießen, ausdämpfen lassen und pellen.

Kartoffeln warm durch eine Kartoffelpresse drücken, mit den Eiern, etwas Salz und so viel Kartoffelstärke wie nötig zu einer formbaren Masse verarbeiten. Aus der Masse ca. 2 cm breite Rollen formen, in zwei Zentimeter lange Stücke (Gnocchi) schneiden, mit einer Gabel Rillen hineindrücken.

Gnocchi in reichlich kochendem Salzwasser garen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben und abtropfen lassen.

Für das Gemüse Kohlrabi putzen und schälen, dann Kohlrabi halbieren. Kohlrabihälften zunächst in ca. 1 cm breite Scheiben und diese dann schräg in 1 cm breite Stifte schneiden.

Eine Schalotte schälen und fein schneiden.

In einem Topf Pflanzenöl erhitzen, Schalotte darin glasig anschwitzen, Kohlrabistreifen zugeben. Mit einer Prise Zucker und Salz würzen, 50 ml Wasser zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten dünsten. Dabei gelegentlich umrühren.

In der Zwischenzeit 100 ml kaltes Wasser und 1 TL Mehl in ein Schraubdeckelglas geben, verschließen, kräftig durchschütteln und beiseitestellen.

Zuckerschoten waschen, putzen und schräg in 2 cm breite Stücke schneiden.

Getrocknete Tomaten mit Küchenpapier abtupfen und in kleine Würfel schneiden.

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

Zuckerschoten und getrocknete Tomaten unter den Kohlrabi mischen. Die Mehl-Wassermischung kurz durchschütteln, zum Gemüse geben, aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Butter in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Gnocchi darin warm schwenken.

Parmesan grob reiben.

Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie untermischen. Gemüse in vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Die Gnocchi darauf anrichten und mit Parmesan bestreuen und servieren.

Sören Anders am 02. Mai 2024

Grüne Shakshuka

Für 4 Personen

1 kg Lauch	300 g frischer Babyspinat	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Chilischote	1 TL Olivenöl
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskat
1 Bio-Orange	250 ml Gemüsebrühe	4 Eier
100 g Mozzarella	50 g Sonnenblumenkerne	1/2 Bund glatte Petersilie
1 Kresse-Beet		

Den Lauch putzen, der Länge nach halbieren, gut waschen und abtropfen lassen. Lauch dann in Ringe schneiden.

Den Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Die Chili waschen, trocknen, der Länge nach aufschneiden, das Kerngehäuse entfernen.

Chili-Fruchtfleisch fein hacken.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten.

Chili und den Lauch dazugeben und etwa 5-7 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Orange heiß waschen, trocken tupfen und etwas Schale abreiben. Anschließend die Orange dick schälen und das Fruchtfleisch fein schneiden.

Orangestücke und die Gemüsebrühe zum Lauch hinzufügen, aufkochen und die Flüssigkeit etwas einköcheln.

Den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Alles gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und Orangenschale abschmecken.

Die Hitze etwas reduzieren, vier Mulden in die Lauch-Spinat-Masse drücken, in jede Mulde jeweils ein Ei hineinschlagen und etwas Salz auf die Eier streuen.

Den Mozzarella zerzupfen und auf dem Gemüse verteilen.

Den Deckel auf die Pfanne setzen und alles etwa 4 Minuten garen, bis die Eier gestockt sind.

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

In der Zwischenzeit die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und grob schneiden.

Kresse vom Beet schneiden.

Die fertige Shakshuka mit Petersilie und Kresse bestreuen, Sonnenblumenkerne darüber geben und heiß servieren. Dazu passt herzhaftes Vollkorn- oder Holzofenbrot.

Andrea Safidine am 26. Februar 2024

Grüner Spargel mit roten Linsen, Karotten-Ingwer-Dressing

Für 4 Personen

Für das Dressing:

100 g Karotte	10 g Ingwer, frisch	50 g helle Miso-Paste
40 ml weißer Balsamico	40 ml Limettensaft	40 ml Sesamöl, geröstet
60 ml Wasser	1 EL Honig	Salz

Für den Spargel:

100 g rote Linsen	Wasser	1/2 Zitrone
4 EL Olivenöl	500 g grüner Spargel	Salz
Pfeffer		

Für die Garnitur:

10 Stängel Koriander	30 g Pistazien, geröstet
----------------------	--------------------------

Für das Dressing Karotte und Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden.

Karotten- und Ingwerstücke zusammen mit Miso-Paste, Balsamico, Limettensaft, Sesamöl, Wasser und Honig im Mixer zu einer glätten, sämigen Emulsion pürieren. Mit Salz abschmecken.

Die roten Linsen in einem Topf mit ca. 500 ml kochendem Wasser ca. 7 Minuten weichkochen (dabei sollen sie nicht zerfallen!). Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Die gekochten Linsen in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, 1 EL Olivenöl und etwas Salz vermischen.

Grünen Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die eventuell holzigen Enden großzügig abschneiden. Spargelköpfe abschneiden, restlichen Spargel halbieren.

In einer Pfanne 100 ml Wasser und 2 EL Olivenöl erhitzen. Spargelköpfe und die Hälfte der Spargelstücke darin ca. 5 Minuten dünsten, bis das Wasser verkocht ist.

In der Zwischenzeit die restlichen Spargelstücke schräg in längliche, sehr dünne Scheiben schneiden. Diese Scheiben werden roh mariniert und sorgen für eine interessante Textur im Salat.

Spargelscheiben in eine kleine Schüssel geben und mit 1 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer mischen und marinieren.

Den gedünsteten Spargel und die roh marinierten Spargelscheiben zu den Linsen geben und alles leicht durchmischen.

Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Zum Anrichten das Dressing nochmals kurz aufmixen und in tiefe Teller geben. Darauf die Spargel-Linsen-Mischung verteilen. Mit Korianderblättern und Pistazien garnieren.

Tipp: Zum Garnieren kann man auch Schnittlauch, glatte Petersilie oder gehackte, geröstete Haselnüsse verwenden.

Stephan Hentschel am 19. Juni 2024

Grünkohl mit Linsen-Konfetti

Für 4 Personen

100 g Belugalinsen	100 g grüne Linsen	100 g gelbe Linsen
3 Lorbeerblätter	4 Schalotten	100 g Möhre
100 g Pastinake	1 Lauchstange	500 g junger Grünkohl
100 ml Olivenöl	100 ml Gemüsebrühe	2 EL Rapsöl
4 EL Sojasauce	2 EL Honig	4 EL heller Balsamico
Salz	Pfeffer	1 Bio-Zitrone

Die Linsen getrennt voneinander in einem Sieb gründlich durchspülen und in drei Töpfen oder nacheinander in kochendem Wasser (ohne Salz) mit jeweils 1 Lorbeerblatt garkochen.

Das dauert bei den Beluga- und grünen Linsen ca. 25-30 Minuten und bei den gelben Linsen ca. 10-15 Minuten. Anschließend Linsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Schalotten schälen und fein schneiden. Möhre und Pastinake putzen und schälen, in kleine Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und ebenfalls würfeln.

Grünkohl von den groben Stielen abstreifen, gut waschen und abtropfen lassen.

In einem Topf 2/3 vom Olivenöl erhitzen. Etwa 2/3 der Schalotten, gewürfelte Möhren, Pastinaken und Lauch darin ca. 5 Minuten andünsten.

Die gekochten Linsen und die Gemüsebrühe zugeben und die Flüssigkeit ca. 5 Minuten fast vollständig einkochen lassen.

In der Zwischenzeit in einer tiefen Pfanne Rapsöl erhitzen, restliche fein geschnittene Schalotten darin anschwitzen, Grünkohlblätter zugeben und ein paar Minuten dünsten. Mit der Sojasauce ablöschen und gut vermischen.

Die Linsen würzen, dafür Honig und Balsamico unter die Gemüse-Linsen rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und mit einem Zestenreißer dünne Schalenstreifen abziehen. Linsen und Grünkohl auf Tellern verteilen. Mit den Zitronenzesten garnieren und servieren.

Stephan Hentschel am 03. Januar 2024

Grünkohl-Chips

Für 4 Personen

250 g Grünkohl	50 ml Sesamöl, geröstet	50 ml Sojasauce
----------------	-------------------------	-----------------

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Den Grünkohl vom Strunk befreien. Die Blätter waschen und gründlich trocken tupfen.

Die Grünkohlblätter in eine Schüssel geben und mit Sesamöl und Sojasauce marinieren.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die marinierten Grünkohlblätter darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 8-10 Minuten rösten.

Stephan Hentschel am 03. Januar 2024

Karotten- und Bandnudeln mit Parmesan-Soße

Für 4 Personen

3 Stängel glatte Petersilie	1 Ei	200 g Hartweizengrieß
100 g Mehl	Salz	4 Möhren
1 Lorbeerblatt	1 Schalotte	4 EL Butter
1 EL Speisestärke	50 g Sahne	50 g Parmesan
1/2 Bio-Zitrone	1 Knoblauchzehe	Pfeffer

Für den Nudelteig Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob schneiden. Petersilienstängel beiseitelegen. Petersilienblätter mit dem Ei fein pürieren.

Weizengrieß und Mehl in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben.

Petersilien-Ei, 1 Prise Salz und so viel Wasser (ca. 50 ml) unter die Mischung kneten, dass ein glatter geschmeidiger, aber fester Nudelteig entsteht.

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

Möhren waschen, schälen und der Länge nach mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden.

Die Abschnitte und Schalen der Möhre mit den Petersilienstängeln in einen Topf mit ca.

250 ml Wasser geben, leicht salzen und ein Lorbeerblatt zugeben, aufkochen und dann bei kleiner Hitze zu einer Gemüsebrühe kochen.

Nudelteig portionsweise mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und zu unregelmäßigen breiten Nudeln schneiden.

Für die Sauce die Schalotte schälen und fein schneiden.

In einem Topf 1/4 der Butter erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Stärke darüber streuen, mit Sahne ablöschen und gut verrühren. Die Gemüsebrühe durch ein Sieb passiert dazu geben. Die Sauce sacht einige Minuten köcheln lassen.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudeln darin portionsweise etwa 2 Minuten garen. Nudeln mit einer Siebkelle herausnehmen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Die Gemügestreifen kurz im Nudelwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen.

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

Die Hälfte der übrigen Butter in kleinen Flöckchen zur Sauce geben und mit dem Stabmixer untermixen.

In einer breiten Pfanne oder Topf restliche Butter schmelzen, eine angedrückte Knoblauchzehe und etwas Zitronenabrieb zugeben. Nudeln und Gemügestreifen in die Pfanne geben und darin warm schwenken.

Parmesan in die heiße, jedoch nicht mehr kochende Sauce geben und gut untermischen.

Sauce mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Anrichten die Knoblauchzehe aus dem Nudelmix entfernen. Nudelmix anrichten, Parmesansauce angießen und alles servieren.

Jacqueline Amirfallah am 03. April 2024

Kartoffel-Erbesen-Eier-Curry mit Gewürzreis

Für 4 Personen

Für den Gewürzreis:

300 g Basmatireis	1 Zwiebel	2 EL Ghee
1 Zimtstange	2 Kardamomkapseln	2 Gewürznelken
5 schwarze Pfefferkörner	1/2 TL Kurkumapulver	1 TL Salz
450 ml heißes Wasser	1/2 Bund frischer Koriander	

Für das Curry:

4 Eier	1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
20 g Ingwer (frisch)	3 Tomaten	1 Chilischote
400 g Kartoffeln, mehlig.	1 TL Kurkumapulver	100 ml Pflanzenöl
3 EL Ghee (Butterschmalz)	2 Kardamomkapseln	2 Gewürznelken
1/2 Zimtstange	2 Lorbeerblätter	Salz
1 TL Kreuzkümmel	200 ml Wasser	300 g TK-Erbesen
1 TL Garam Masala		

Für den Gewürzreis den Reis in ein Sieb geben und waschen, dann 30 Minuten in Wasser einweichen.

Für das Curry die Eier in einem Topf mit kochendem Wasser etwa 8 Minuten hart kochen, dann abgießen und etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit rote Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.

Ebenfalls die Zwiebel für den Reis schälen und fein schneiden.

Tomaten waschen, den Strunk entfernen, Tomaten in Würfel schneiden.

Chili waschen, der Länge nach halbieren und fein schneiden.

Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden.

Für den Gewürzreis den eingeweichten Reis abgießen und abtropfen lassen.

Ghee in einen großen Topf geben und heiß werden lassen. Die fein geschnittene weiße Zwiebel darin goldbraun anbraten. Die Zimtstange in 3 Stücke brechen, Kardamomkapseln andrücken und mit den Gewürznelken und Pfefferkörnern zugeben, kurz anrösten.

Dann abgetropften Reis, Kurkumapulver und Salz zufügen, kurz anbraten. Mit heißem Wasser auffüllen, aufkochen lassen und ca. 25 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt weitergaren.

In der Zwischenzeit für das Curry die gekochten Eier schälen, der Länge nach viermal in gleichen Abständen einritzen und die Hälfte vom Kurkumapulver darüber streuen.

In einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und die Eier darin von allen Seiten kurz anbraten, wieder herausnehmen, das Öl in der Pfanne lassen.

Die Kartoffelwürfel mit restlichem Kurkumapulver vermischen und im Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten anbraten, bis sie hellbraun sind, dann herausnehmen.

Ghee in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Knoblauch, Ingwer, Kardamomkapseln, Nelken, Zimt und Lorbeerblätter zugeben und bei mittlerer Hitze alles etwa 1 Minute anbraten.

Dann Tomaten und Chili dazugeben und alles etwa 3 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Die Kartoffeln und Eier zugeben, mit Salz und Kreuzkümmel würzen und 200 ml Wasser hinzufügen, alles etwa 8 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis die Kartoffeln fast gar sind.

Dann die Erbsen zugeben und nochmals ca. 4 Minuten weiter köcheln lassen.

Für den Reis Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Aus dem gegarten Reis Zimtstücke, Gewürznelken und Kardamomkapseln entfernen.

Koriander unter den Reis mischen.

Aus dem Curry Lorbeerblätter, Kardamomkapseln, Gewürznelken und Zimtstange entfernen.
Garam Masala einrühren, das Curry abschmecken und heiß servieren. Dazu den Reis reichen.

Sören Anders am 21. Mai 2024

Kartoffel-Maultaschen mit Kohlrabi-Variationen

Für 4 Personen

800 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	3 junge Kohlrabi mit Grün
2 rote Zwiebeln	6 EL Butterschmalz	1 Schalotte
Zucker	1 Bio-Zitrone	1 EL Butter
2 EL Olivenöl	2 Eier	3 EL Kartoffelstärke
Pfeffer	50 g Frischkäse	

Die Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Etwa 1/2 TL Salz zugeben und die Kartoffeln ca. 25 Minuten weichkochen.

In der Zwischenzeit die Kohlrabi einschließlich des Grüns gründlich waschen, trocknen.

Die groben äußeren Kohlrabi-Blätter entfernen, die restlichen Blätter beiseitelegen. Kohlrabi sorgfältig schälen.

Zwiebeln schälen und fein schneiden. Die zarten Kohlrabiblätter ebenfalls fein schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen. Die Zwiebeln darin anschwitzen, mit Salz würzen. Zuletzt die fein geschnittenen Kohlrabiblätter untermischen, dann die Pfanne vom Herd ziehen. Eine Kohlrabiknolle in grobe Würfel schneiden. Die zweite Knolle in gleichmäßige etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Die Schalotte schälen und würfeln.

In einem Topf 1 EL Butterschmalz erhitzen. Schalotte und grobe Kohlrabiwürfel darin andünsten, mit Salz und Zucker würzen. Zugedeckt ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze weich dünsten. Evtl. 1-2 EL Wasser zugeben, damit das Gemüse nicht anbrennt.

In der Zwischenzeit von der dritten Kohlrabiknolle auf einem Gemüsehobel einige feine Scheiben abhobeln und mit einem Ausstecher daraus hübsche Formen ausstechen. Übrige Kohlrabiknolle in gleichmäßige, etwa 1 cm große, Würfel schneiden.

Zitrone heiß waschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Butter zu den weich gedünsteten Kohlrabistücken geben und alles mit einem Stabmixer zu einem Püree verarbeiten. Das Püree mit Salz und etwas Zitronenschale abschmecken.

In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen und die gesamten 1 cm großen Kohlrabiwürfel darin bei mittlerer Hitze weich dünsten, leicht salzen.

Die rohen Kohlrabi-Scheiben mit etwa Salz und Olivenöl marinieren.

Die gegarten Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken.

Die Eier aufschlagen, 1 Prise Salz zugeben und vermischen.

Verquirlte Eier und Kartoffelstärke zu den gepressten Kartoffeln geben und alles zu einem glatten Kartoffelteig vermischen. Zuletzt etwas grob gemahlener Pfeffer untermischen.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 4 mm dick ausrollen und daraus ca. 10 cm große Quadrate ausschneiden.

Die gebratenen roten Zwiebeln und Frischkäse mischen. Mit einem Löffel jeweils etwas dieser Füllung auf die Teigstücke geben. Teig dann zu Dreiecken überklappen und die Ränder sacht festdrücken.

In einer großen Pfanne das restliche Butterschmalz erhitzen. Die gefüllten Kartoffeltaschen darin von beiden Seiten langsam goldbraun braten.

Das Kohlrabi-Püree nach Belieben in einen Spritzbeutel füllen und auf vorgewärmte Teller geben. Gebratene Kohlrabiwürfel und marinierten Kohlrabi mit anrichten. Die gebratenen Kartoffeltaschen anlegen und alles servieren.

Jacqueline Amirfallah am 10. April 2024

Kohlrabi-Törtchen mit japanischer Apfel-Soße

Für 4 Personen

Für die Garnitur:

2 Schalotten	1 EL Speisestärke	300 ml Rapsöl
Salz	1/2 Bund Schnittlauch	20 ml Schnittlauch-Öl

Für Kohlrabi, Püree, Sauce:

2 Kohlrabi (à ca. 300 g)	250 ml weißer Balsamico	250 ml salzarme Sojasauce
250 ml Mirin (Reiswein)	300 g Kartoffeln, vorw. festk.	Salz
1/2 Apfel	1/2 TL Speisestärke	100 ml Milch
50 g Butter	Muskatnuss	

Für die Garnitur die Schalotten schälen, in sehr dünne Ringe schneiden und in einen tiefen Teller geben. Mit der Speisestärke bestäuben, mit den Fingern gut unter die Schalotten mischen und die Ringe voneinander lösen.

In einem kleinen, hohen Topf das Rapsöl auf ca. 160 Grad bis 180 Grad erhitzen. (Die Temperatur ist erreicht, wenn man einen Holzlöffel ins heiße Fett taucht und sich um den Stiel kleine Bläschen bilden.) Portionsweise die Schalotten-Ringe ins heiße Öl geben und ca. 2 Minuten goldbraun frittieren. Mit einer Siebkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, salzen und beiseitestellen.

Kohlrabi waschen, schälen und waagrecht in vier Scheiben schneiden.

Balsamico, Sojasauce und Mirin in einen Topf geben und einmal aufkochen. Dann die Kohlrabistücke einlegen, zugedeckt auf kleinster Temperatureinstellung 20 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln gut waschen, schälen und halbieren. Kartoffelhälften in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser zugedeckt ca. 25 Minuten weich kochen.

Den Apfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Sobald die Kohlrabischeiben im Fond 20 Minuten gezogen haben, vom Fond 250 ml abmessen und in eine Pfanne gießen.

Tipp: Den restlichen Fond im Topf kann man später, wenn die Kohlrabi-Scheiben herausgenommen wurden, nochmal aufkochen, dann in ein sauberes Marmeladeglas abfüllen, verschließen und erkalten lassen. Im Kühlschrank lässt er sich dann gut 1 Woche aufbewahren und kann zum Würzen von Saucen, Suppen und Eintöpfen verwendet werden.

Speisestärke und 2 EL kaltes Wasser in einer Tasse glattrühren, zum Fond in der Pfanne geben und unter Rühren 2 Minuten köcheln lassen, bis der Fond angedickt ist.

Die Apfelwürfel zum Fond in der Pfanne geben, umrühren und ausschalten, dann die marinierten Kohlrabischeiben einlegen und mit einem Esslöffel mehrmals mit etwas vom heißen angedickten Fond übergießen.

Die weich gekochten Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Milch und Butter in einem Topf erwärmen, über die heißen Kartoffeln gießen, eine Prise Muskatnuss darüber reiben und alles mit einem Holzlöffel oder Teigschaber zu einem cremigen Püree vermischen. Mit Salz abschmecken.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Kohlrabi-Scheiben auf Tellern anrichten, jeweils 1 EL Püree darauf geben und mit Schnittlauch und gerösteten Schalotten bestreuen. Die Sauce mit den Apfelstückchen darum herumgeben. Nach Belieben ein paar Spritzer Schnittlauch-Öl darüber träufeln.

Stephan Hentschel am 17. April 2024

Igelstachelbart mit Tomaten-Gemüse

Für 4 Personen

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	2 Schalotte
2 Knoblauchzehe	100 ml Olivenöl	500 g Pelati-Tomaten
80 ml Apfelsaft	80 ml Gemüsebrühe	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	Salz	Pfeffer
600 g Igelstachelbart-Pilz	3 Eier	60 g Parmesan am Stück
4 Stängel Basilikum		

Paprika waschen, halbieren, jeweils das Kerngehäuse entfernen. Paprika in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einem weiten Topf oder einer breiten Pfanne 1/4 vom Öl erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen. Paprikawürfel dazugeben und kurz mitdünsten.

Dann Pelati-Tomaten zugeben, Apfelsaft und Brühe angießen.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln. Die Rosmarinnadeln abstreifen, klein schneiden und zum Gemüse geben. Thymianblättchen abstreifen und ebenfalls unter das Gemüse mischen.

Alles bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Pilz bzw. die Pilze putzen und in daumendicke Scheiben schneiden.

Die Eier in eine Schüssel aufschlagen.

Parmesan fein reiben. Die Hälfte vom Parmesan zu den Eiern in die Schüssel geben.

Ebenfalls 1 Prise Salz und reichlich schwarzen Pfeffer dazugeben und alles mit der Gabel verrühren.

In einer Pfanne 2/4 vom Öl erhitzen.

Die Pilzscheiben durch die Eimasse ziehen, in die Pfanne geben und von beiden Seiten jeweils 2-3 Minuten braten. (Wer mag, kann das Ei auch weglassen und die Pilze ganz pur in Öl braten.)

Das Gemüse vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Gemüse und die gebackenen Pilze auf Tellern anrichten. Mit restlichem Olivenöl beträufeln. Übrigen Parmesan darüberstreuen und alles mit gezupftem Basilikum garnieren.

Stephan Hentschel am 05. März 2024

Linsen-Kohlrabi-Curry mit Quinoa

Für 4 Personen

Für das Curry:

200 g Berglinsen	Salz	600 g Kohlrabi
3 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	20 g frischer Ingwer
2 EL Kokos- oder Rapsöl	2 EL gelbe Currypaste	300 ml Gemüsebrühe
250 ml Kokosmilch, ungesüßt	1 Bund glatte Petersilie	Pfeffer

Für den Quinoa:

200 g Quinoa	400 ml Gemüsebrühe	Salz
--------------	--------------------	------

Die Linsen in einem Sieb abbrausen und in einem Topf mit reichlich kochendem Wasser ohne Salz 20-25 Minuten weich garen. Kurz vor Ende der Garzeit kräftig salzen.

In der Zwischenzeit Kohlrabi waschen, schälen und etwa 1 cm groß würfeln.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.

In einem Topf das Öl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin bei milder Hitze andünsten. Currypaste einrühren und kurz mitbraten.

Mit der Brühe und Kokosmilch ablöschen, alles aufkochen und offen etwa 5 Minuten leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Quinoa in ein feines Sieb geben und unter fließendem heißem Wasser abspülen.

Quinoa mit der Gemüsebrühe und einer Prise Salz in einen Topf geben und bei hoher Hitze aufkochen. Sobald das Wasser sprudelnd kocht, die Temperatur reduzieren und Quinoa zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Nach 15 Minuten sollte die Flüssigkeit verkocht und die Quinoakörner bissfest sein. Wenn man sie lieber weicher mag, fügt noch etwas heißes Wasser hinzu und lässt alles einige Minuten weiterköcheln.

Kohlrabi zum Curryansatz hinzufügen, alles mit geschlossenem Deckel aufkochen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Die gekochten Linsen in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Zum Curry geben und 2-3 Minuten mit garen, bis sich alles gut verbunden hat.

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

Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Petersilie untermischen.

Das Linsen-Curry mit Quinoa anrichten.

Rainer Klutsch am 07. März 2024

Nudel- Auflauf mit Erbsen

Für 4 Personen

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Speiseöl
1 EL Weizenmehl, Type 405	300 ml Milch	100 ml Sahne
600 ml Wasser	1,5 TL Salz	Pfeffer
1 Prise Muskatnuss	400 g Hörnchennudeln	600 g TK-Erbsen
150 g Gouda		

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken.

Öl in einer großen, tiefen Pfanne oder einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen.

Das Mehl darüber streuen und untermischen. Milch, Sahne und Wasser angießen, verrühren und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Nun die Nudeln und die Erbsen dazugeben so lange kochen, bis die Nudeln bissfest sind (dauert ca. 5-6 Minuten), dabei immer wieder mal umrühren.

Den Backofen auf 200 Grad Ober/ Unterhitze vorheizen.

Den Käse reiben.

Den gesamten Topfinhalt in eine Auflaufform geben, mit dem Käse bestreuen und ca. 7 Minuten im vorgeheizten Ofen goldbraun überbacken.

Andrea Safidine am 02. Januar 2024

Nudelschnecke mit Bärlauch-Ricotta-Füllung

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

4 Eier	1 EL Olivenöl	1 Prise Salz
300 g Weizenmehl, 405	100 g gemahl. Hartweizengrieß	

Für die Füllung:

50 g Bärlauch	1 EL Olivenöl	50 g Parmesan
2 Eier	400 g Ricotta	4 EL Semmelbrösel
Salz	Pfeffer	

Für die Gratinier-Sauce:

200 g Parmesan	300 g Sahne	Pfeffer
----------------	-------------	---------

Für das Pesto:

25 g Pinienkerne	100 g Bärlauch	25 g Parmesan
1/2 TL Salz	100 ml Olivenöl	

Für den Teig Eier, Olivenöl und 1 Prise Salz in der Küchenmaschine mit den Knethaken (Teigmaschine) kurz vermischen, dann das Mehl und Hartweizengrieß nach und nach hinzufügen und unterkneten. Den Teig 5-7 Minuten geschmeidig kneten, bis er sich leicht von der Schüsselwand löst.

Den Teig aus der Rührschüssel nehmen, von Hand glatt kneten. Teig dann zur Kugel formen und in Frischhaltefolie wickeln. Ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für die Füllung Bärlauch gut waschen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, den Bärlauch zugeben und kurz dünsten. Aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen und dann klein hacken.

Parmesan fein reiben.

Die Eier trennen. Eiweiß beiseitestellen. Eigelbe mit Ricotta, Parmesan und Bärlauch in eine Schüssel geben und gut vermischen. Zunächst nur die Hälfte der Semmelbrösel zugeben und untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ist die Masse noch zu feucht, restliche Semmelbrösel untermischen.

Die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.

Für die Gratinier-Sauce den Parmesan fein reiben.

Die Sahne in einem Topf aufkochen, dann den Topf vom Herd ziehen und den Parmesan langsam einrühren, bis er vollständig geschmolzen ist. Mit Pfeffer würzen.

Mit einer Nudelmaschine den Teig sehr dünn ausrollen und in 30 x 10 cm große Rechtecke schneiden.

Die Ricotta-Masse der Länge nach auf die Nudelrechtecke aufspritzen. Die Teigränder oben und unten mit Eiweiß bepinseln und einrollen, so dass ein ca. 30 cm langer dünner Cannelloni entsteht. Die Enden zusammendrücken, damit keine Füllung auslaufen kann.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die langen Cannelloni zu Schnecken aufrollen, das Ende jeweils mit Eiweiß bepinseln, damit es anklebt.

Eine große flache Auflaufform mit Olivenöl auspinseln und die Nudelschnecken eng aneinander liegend einlegen. 2/3 der Gratinier-Sauce darüber gießen. Nudelschnecke im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten goldgelb garen.

In der Zwischenzeit für das Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Bärlauch gut waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.

Parmesan fein reiben.

Geröstete Pinienkerne in einen Mixer geben und zerkleinern, geschnittenen Bärlauch, Parmesan,

Salz und Olivenöl zugeben und zu einem cremigen Pesto mixen.

Die gegarten Cannelloni-Schnecken auf Teller geben, mit etwas zurück behaltener Sauce beträufeln, etwas Pesto darüber geben und servieren.

Daniele Corona am 22. März 2024

Oliven-Gnocchi mit Spinat-Soße

Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln, mehligk.	Salz	100 g Oliven, gemischt
2 Eier	Kartoffelstärke	300 g Blattspinat
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
150 g Sahne	2 EL Pinienkerne	50 g Parmesan
2 EL Butter		

Die Kartoffeln in Salzwasser kochen, abgießen, ausdämpfen lassen und pellen.

Währenddessen Oliven fein hacken.

Kartoffeln noch warm durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Mit den Eiern, gehackten Oliven, etwas Salz und so viel Kartoffelstärke wie nötig zu einer formbaren Masse verarbeiten. Aus der Masse mit leicht bemehlten Händen auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 2 cm breite Rollen formen, in zwei Zentimeter lange Stücke (Gnocchi) schneiden. Mit einer Gabel ein Rillennmuster in die Gnocchi drücken.

Für die Gnocchi reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen und garen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben und abtropfen lassen.

Den Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Spinat zu geben und zusammenfallen lassen. Mit Sahne auffüllen und etwas köcheln lassen. Dann mit einem Pürierstab zu einer Sauce mixen.

Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten.

Parmesan grob reiben.

Gnocchi in einer Pfanne mit heißer Butter warm schwenken. Auf vorgewärmten Tellern mit der Spinatsauce anrichten. Pinienkerne und Parmesan überstreuen.

Jacqueline Amirfallah am 06. März 2024

Pasta mit grünen Bohnen, Kartoffeln und Pesto

Für 4 Personen

400 g grüne Bohnen	250 g festk. Kartoffeln	Salz
300 g Nudeln	2 Bund Basilikum	2 Knoblauchzehen
100 g Parmesan	40 g Pinienkerne	120 ml Olivenöl
Pfeffer		

Die Bohnen waschen, abtropfen lassen, Stielansatz und eventuell vorhandene Fäden entfernen. Die Bohnen nach Belieben halbieren.

Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

In einem Topf ca. 2 l Wasser aufkochen und salzen. Pasta, Bohnen und Kartoffeln in kochendes Salzwasser geben. Unter gelegentlichem Rühren 8-10 Minuten sprudelnd kochen.

In der Zwischenzeit für das Pesto Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Knoblauch schälen und grob schneiden. Parmesan fein reiben.

Pinienkerne, Basilikum, Knoblauch und etwas Olivenöl in einen Mixer geben und pürieren.

Nach und nach das übrige Olivenöl untermixen.

Parmesan unterrühren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pasta, Bohnen und Kartoffeln abgießen und abtropfen lassen, dabei etwas vom Kochwasser auffangen.

Das Pesto mit etwas Kochwasser flüssiger rühren, zur Pasta-Mischung geben und alles durchschwenken.

Pasta auf vorgewärmten Tellern anrichten, schwarzen Pfeffer aus der Mühle darüber mahlen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 05. Juni 2024

Porridge mit Früchten

Für 4 Personen

600 ml Wasser	1 Prise Salz	1 Prise Zimt
90 g Haferflocken	2 EL gehobelte Mandeln	2 Grapefruit
Honig	1 Apfel, säuerlich	1 Banane
400 g Natur-Jogurt	1 EL Zitronensaft	2 EL Goldleinsamen

In einem Topf 600 ml Wasser, 1 Prise Salz und Zimt aufkochen.

Haferflocken einstreuen und einmal aufkochen lassen. Haferflocken auf der ausgeschalteten Herdplatte unter gelegentlichem Rühren etwa 4 Minuten ausquellen lassen.

Inzwischen die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Grapefruit dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird.

Die Filets zwischen den Trennhäuten auslösen. Trennhäute ausdrücken, abtropfenden Saft auffangen. Grapefruitsaft und 2 EL Honig verrühren.

Apfel gründlich waschen, trockenreiben, entkernen und in Stücke schneiden. Apfelstücke und Honig-Grapefruitsaft mischen. Banane schälen, in Scheiben schneiden und ebenfalls untermischen.

Das Haferflocken-Porridge in eine Schüssel geben, etwas abkühlen lassen. Joghurt unterrühren. Porridge nach Geschmack mit wenig Honig und Zitronensaft abschmecken.

Porridge in 4 Schälchen/Bowls verteilen. Die Fruchtmischung darauf verteilen. Mit Leinsamen und Nüssen bestreuen und anrichten.

Rainer Klutsch am 17. Januar 2024

Rohe und gebratene Zucchini mit Tomaten-Brioche

Für 4 Personen

Für die Brioche:

150 g Weizenmehl, 405	Salz	1 Prise Muskat
1 Ei	1 TL Tomatenmark	20 ml Tomatensaft
1 Prise Zucker	30 g weiche Butter	15 g Hefe
25 ml Milch		

Für Zucchini:

2 Fleischtomaten	3 grüne Zucchini	1 gelbe Zucchini
1 Schalotte	6 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	1 Bio-Zitrone
1 Knoblauchzehe	3 Zweige Thymian	60 g Parmesan

Für die Brioche Mehl, 1 Prise Salz, Muskat, Ei, Tomatenmark, Tomatensaft, 1 Prise Zucker und weiche Butter in eine Schüssel geben. Hefe in der Milch auflösen und mit in die Mehlschüssel geben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Ist der Teig zu klebrig, noch etwas Mehl zugeben. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

Aus dem Teig vier kleine Brote formen. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, nochmals 10 Minuten gehen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Brioche im heißen Backofen ca. 15 Minuten backen. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen.

Die Fleischtomaten am Strunkansatz einritzen, kurz mit heißem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Tomaten vierteln, entkernen, Tomatenviertel in Würfel schneiden.

Gesamte Zucchini abwaschen, abtrocknen und die Enden abschneiden.

Eine grüne Zucchini in kleine Würfel schneiden.

Die Schalotte schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Schalotte und Zucchiniwürfel darin anbraten.

Dann die Tomatenwürfel (bis auf 1 EL) zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die restlichen grünen und die gelben Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben schneiden, am besten mit dem Gemüsehobel.

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

Zitronensaft und Z-schale, 1 Prise Salz und 3 EL Olivenöl zu einer Marinade mischen und die Hälfte der Zuchinscheiben damit marinieren.

Die Knoblauchzehe schälen und eine Pfanne damit ausreiben. In dieser Pfanne mit etwas Olivenöl die andere Hälfte der Zuchinscheiben von beiden Seiten braten, herausnehmen und salzen.

Gebratene und marinierte Zuchinscheiben auf die gleiche Länge schneiden und die Teller damit leicht überlappend (ähnlich einer Jalousie) damit auslegen.

Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Tomatenbrioche der Länge nach aufschneiden und die Zucchini-Tomaten-Mischung darauf geben.

Die Zucchini auf dem Teller mit Thymianblättchen und restlichen Tomatenwürfeln bestreuen. Parmesan darüber hobeln und die Brioche dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 26. Juni 2024

Rosenkohl-Salat mit Granatapfel und Mandeln

Für 4 Personen

600 g Rosenkohl	Salz	50 g Mandeln
1 Granatapfel	3 EL Olivenöl	Pfeffer
200 g Radicchio	10 g frischer Ingwer	1 kleine Knoblauchzehe
1/2 Bund glatte Petersilie	30 ml Aceto Balsamico	¾ EL Ahornsirup
1 Prise Harissa	50 ml Olivenöl	

Rosenkohl waschen, putzen, dabei die äußeren Blätter entfernen, den Stunk jeweils dünn abschneiden und kreuzweise einritzen.

Den Rosenkohl in einem Topf in kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten garen. Dann herausnehmen, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und anschließend halbieren.

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, etwas abkühlen lassen und andrücken oder grob hacken.

Granatapfel andrücken, halbieren, die Kerne herausklopfen und über einem Sieb abtropfen lassen.

Tipp: Den Saft dabei auffangen und trinken.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Rosenkohlhälften darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Gebratenen Rosenkohl in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Radicchio putzen, die Blätter ablösen, waschen und abtropfen lassen.

Für das Dressing Ingwer und Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und in ein hohes Püriergefäß geben.

Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, grob schneiden und ebenfalls in das Püriergefäß geben.

Balsamico, Ahornsirup und Harissa dazugeben und alles mit dem Pürierstab fein mixen.

Langsam das kalt gepresste Olivenöl untermixen und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Radicchioblätter zum gebratenen Rosenkohl die in die Schüssel geben. Das Dressing überträufeln, die Granatapfelkerne zugeben und alles gut vermengen.

Rosenkohlsalat mit Mandeln bestreuen und servieren. Dazu passt herzhaftes Holzofenbrot.

Kevin von Holt am 15. Februar 2024

Rösti mit geschmorten Äpfeln

Für 4 Personen

600 g Kartoffeln, vorw. festk.	1 EL Kartoffelstärke	1 Prise Muskat
Salz	Pfeffer	Pflanzenöl
3 Stängel glatte Petersilie	2 Stängel Majoran	100 g gemischte Nüsse
2 Zwiebeln	3 Äpfel	1 Spritzer Apfelessig
1 TL Ahornsirup		

Die Kartoffeln gut waschen, schälen und auf einer Küchenreibe in nicht zu feine Späne hobeln. Die Kartoffelspäne in ein sauberes Geschirrtuch geben und gut ausdrücken.

Anschließend die Kartoffelspäne in eine Schüssel geben und mit der Kartoffelstärke vermengen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

In zwei großen Pfannen etwas Pflanzenöl erhitzen und die Kartoffelspäne als keine Rösti in die Pfannen geben und von beiden Seiten jeweils ca. 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

In der Zwischenzeit Petersilie und Majoran abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Petersilien- und Majoranblättchen separat fein schneiden.

Die Nüsse grob hacken.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Hitze reduzieren und die Zwiebeln glasig schmoren.

In der Zwischenzeit die Äpfel waschen, in Spalten schneiden, das Kerngehäuse entfernen. Äpfel in Spalten schneiden.

Die Apfelspalten zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und einige Minuten mitschmoren. Sie sollten noch Biss haben und die Form behalten.

Zwiebel und Äpfel mit etwas Essig, Ahornsirup und frischem Majoran würzen.

Die Rösti auf Tellern anrichten, mit den gehackten Nüssen bestreuen, darauf die Apfel-Zwiebel-Mischung geben. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Martin Gehrlein am 04. März 2024

Rote Spaghetti mit Grünkohl und Ricotta

Für 4 Personen

600 g junger Grünkohl	Salz	400 g Spaghetti
150 ml Rote-Bete-Saft	20 g Butter	2 EL Weißweinessig
2 Schalotten	2 EL Olivenöl	3 EL Sojasauce
Pfeffer	1 Bio-Zitrone	1 Gartenkresse-Schälchen
150 g Ricotta		

Grünkohl von den groben Stielen abstreifen, gut waschen und abtropfen lassen.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen.

Die Spaghetti im kochenden Salzwasser bissfest garen.

In der Zwischenzeit in einem kleinen Topf Rote-Bete-Saft, Butter und Essig bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten offen einkochen lassen.

Schalotten schälen und klein schneiden.

Spaghetti abgießen, dabei 100 ml Nudelkochwasser auffangen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin andünsten. Grünkohlblätter zugeben und einige Minuten dünsten. Mit der Sojasauce ablöschen und gut vermischen.

Aufgefangenes Nudelwasser und Rote-Bete-Reduktion in einen großen flachen Topf (oder eine Pfanne) gießen und kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Nudeln und etwas Zitronenschale zur Rote-Bete Reduktion geben und alles kurz erwärmen, dabei ständig wenden, bis die Nudeln die rote Farbe angenommen haben.

Kresse vom Beet schneiden. Den Ricotta mit den Fingern zerbröseln.

Grünkohl in tiefe Teller geben, darauf die roten Spaghetti anrichten, mit Ricotta und Kresse garnieren.

Sören Anders am 30. Januar 2024

Schwarzwurzel-Risotto

Für 4 Personen

1 Spritzer Essig	500 g Schwarzwurzeln	1 Zwiebel
1 Bio-Zitrone	1 l Gemüsebrühe	4 EL Olivenöl
250 g Risottoreis	1 Lorbeerblatt	1 Bund glatte Petersilie
50 g Parmesan	100 g Frischkäse	60 g Butter
Salz	Pfeffer	

Eine große Schüssel mit kaltem Wasser und einem Spritzer Essig bereitstellen.

Die Schwarzwurzeln schälen, in Essigwasser legen, und die Hälfte davon schräg in feine Scheiben schneiden, wieder ins Essigwasser geben. Restliche Schwarzwurzeln in ca. 6 cm lange Stücke schneiden, diese längs halbieren und wieder ins Essigwasser legen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

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

Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.

In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, die geschnittene Zwiebel darin anschwitzen.

Schwarzwurzelscheiben aus dem Essigwasser nehmen, trocken tupfen, mit dem Reis zu den Zwiebeln geben und anschwitzen. Mit ca. 40 ml Zitronensaft ablöschen, das Lorbeerblatt hinzugeben und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen.

Dann nach und nach mit heißer Brühe aufgießen. Der Reis sollte immer leicht mit Flüssigkeit bedeckt sein. Unter ständigem Rühren den Reis leicht köchelnd ca. 25 Minuten bissfest garen.

In der Zwischenzeit die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Schwarzwurzelstücke darin bei milder Hitze ca. 20 Minuten braten, mit Salz würzen.

Parmesan fein reiben und den Frischkäse in grobe Stücke schneiden.

Sobald das Risotto bissfest ist, den Topf vom Herd nehmen. Lorbeerblatt entfernen.

Nach und nach Frischkäse, Parmesan und die Butter unter das Risotto rühren, bis die Konsistenz cremig ist. Mit etwas Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie unter die gebratenen Schwarzwurzeln mischen. Schwarzwurzeln mit Pfeffer abschmecken.

Risotto in tiefen Tellern verteilen, die Schwarzwurzeln obenauf anrichten und alles servieren.

Sören Anders am 25. Januar 2024

Spinat-Lasagne mit Pilzen

Für 4 Personen

Für die Béchamelsauce:

2 EL Butter	2 EL Mehl	300 ml Milch
200 ml Gemüsebrühe	Muskat	Salz, Pfeffer

Für die Füllung:

800 g Spinat	1 Zwiebel	500 g Champignons
4 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer, Muskat	150 g Ricotta

Zusätzlich:

125 g Mozzarella	1 EL Butter	9 grüne Lasagne-Nudelplatten
1/2 Bund glatte Petersilie		

Für den Salat:

200 g Feldsalat	2 EL Balsamico	1 TL Senf, mittelscharf
Salz	Pfeffer	3 EL Olivenöl

Für die Béchamelsauce Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl mit einem Schneebesen unterrühren und bei mittlerer Hitze unter kräftigem Rühren anschwitzen.

Die Milch sowie die Brühe langsam unterrühren und zum Kochen bringen, dabei ständig weiterrühren. Sobald die Sauce zu Kochen beginnt, die Hitze reduzieren und unter Rühren ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen. Mit Muskat, Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Zwiebel schälen, fein schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Pilze darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

In einem breiten Topf restliches Butterschmalz erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Spinat gut abtropfen lassen. Ricotta unter den Spinat mischen.

Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Auflauf- oder Lasagneform (ca. 20 x 30 cm) mit Butter ausfetten.

Etwas Béchamelsauce in der Auflaufform verstreichen und mit einer Schicht Nudelplatten belegen. Darauf etwas Spinat und einige Pilze verteilen. Mit 45 EL Sauce beträufeln und wieder eine Schicht Nudelplatten einlegen. Sauce, Nudeln und Gemüse so nach und nach einschichten. Dabei mit einer Schicht Nudelplatten und Béchamelsauce abschließen.

Mozzarellascheiben auf der Lasagne verteilen.

Lasagne im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten garen, bis der Käse goldbraun geschmolzen ist.

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

Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Für das Dressing in einer Schüssel Balsamico, Senf, etwas Salz und Pfeffer verrühren.

Olivenöl zugeben, mit einem Schneebesen gründlich zu einem Dressing verrühren. Kurz vor dem Servieren den Salat zum Dressing dazugeben und vermengen.

Gegarte Lasagne vor dem Servieren kurz ruhen lassen. Zum Anrichten die Lasagne in Portionsstücke teilen, auf Teller verteilen. Mit etwas Petersilie bestreuen und den Salat dazu servieren.

Sören Anders am 12. April 2024

Strudelröllchen mit Lauch und Pilzen

Für 4 Personen

Für die Strudelröllchen:

300 g Champignons	400 g Lauch	2 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	80 g halbfester Schnittkäse
2 Zw. Thymian	300 g Strudelteig	2 EL Butter nach Belieben

Für den Dip:

1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch	150 g griech. Joghurt
150 g Schmand	1 Spritzer Zitronensaft	Salz
Pfeffer		

Für den Salat:

2 Romanasalat-Herzen	1 Zitrone	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	3 EL Olivenöl

Für die Füllung die Pilze putzen und fein würfeln.

Lauch putzen, der Länge nach halbieren, gut waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Pilze darin anbraten. Lauch zugeben und einige Minuten mit anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Käse fein würfeln.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Den Strudelteig aufrollen und in Rechtecke (ca. 10 x 15 cm) schneiden.

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

Die Pilz-Lauchmischung dünn auf den Rechtecken verteilen, dabei einen kleinen Rand frei lassen. Mit Käse und Thymian bestreuen und von der längeren Seite her aufrollen. Die Röllchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Wer mag, kann die Röllchen vor dem Backen noch einstreichen. Dafür die Butter schmelzen und mit einem Pinsel die flüssige Butter auf die Röllchen streichen.

Die Röllchen im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.

Inzwischen für den Dip Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Joghurt und Schmand verrühren. Petersilie, Schnittlauch und einen Spritzer Zitronensaft untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salatherzen putzen, in Blätter teilen, waschen und abtropfen lassen.

Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl zu einer Marinade rühren.

Den Salat klein schneiden oder zerzupfen, mit der Marinade mischen.

Gebackene Strudelröllchen aus dem Ofen nehmen, mit Salat und Dip auf Tellern anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 07. Februar 2024

Tofu-Geschnetzeltes mit Lauch und Pilzen

Für 4 Personen

250 g Lauch	500 g Champignons	500 g Räuchertofu
2 EL Olivenöl	2 EL Sojasauce	Pfeffer
300 g Vollkorn-Penne	250 ml Gemüsebrühe	200 g Sojacreme
1/2 Bund glatte Petersilie		

Lauch putzen, gründlich waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

Pilze putzen, je nach Größe halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Räuchertofu in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und die Pilze darin anbraten. Lauch zugeben und alles ca. 3-4 Minuten anbraten. Mit Sojasauce und Pfeffer würzen.

Inzwischen die Nudeln in einem Topf in reichlich Salzwasser bissfest kochen, anschließend abtropfen lassen.

Tofuwürfel zum Gemüse geben und kurz mit anbraten.

Dann mit Gemüsebrühe und Sojacreme ablöschen, alles gut verrühren und ca. 4 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Petersilie unter das Geschnetzelte mischen und abschmecken.

Die Nudeln auf Teller geben und das Geschnetzelte darauf anrichten.

Sören Anders am 12. Januar 2024

Veggie-Stulle mit Süßkartoffel-Schnitzel

Für 4 Personen

500 g Süßkartoffel	Salz, Pfeffer	2 Eier
150 g Pankobrösel	4 EL Weizenmehl, 405	6 EL Pflanzenöl
1 Dose Kichererbsen (240 g)	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
80 g Sesampaste (Tahini)	Kreuzkümmel, gemahlen	3 EL Olivenöl
$\frac{1}{4}$ Salatgurke	2 Tomaten	1 reife Avocado
8 große Weißbrotscheiben		

Süßkartoffel schälen, waschen und längs in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Süßkartoffelscheiben in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten bissfest garen. Dann herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Pankobrösel und Mehl jeweils auch auf einen Teller geben.

Süßkartoffelscheiben nacheinander in Mehl, Eiern und -Bröseln wenden.

Öl portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen. Süßkartoffel darin portionsweise pro Seite ca. 3 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, auskühlen lassen.

Für das Hummus Kichererbsen abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und grob schneiden.

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

Kichererbsen, Knoblauch, Zitronensaft und -schale, Sesampaste, Kreuzkümmel, 1 Prise Salz und Pfeffer sowie Olivenöl in einer Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab pürieren, sodass eine feine Creme entsteht. Ist die Creme zu fest, noch etwas warmes Wasser unterrühren, Creme abschmecken.

Gurke und Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

Avocado halbieren, Stein entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen.

Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.

Brotscheiben mit Hummus bestreichen. Die Hälfte der Scheiben mit Gurke und Hälfte Tomaten belegen. Süßkartoffelschnitzel darauflegen. Avocado und Rest Tomaten darauf verteilen und mit den übrigen Brotscheiben bedecken.

Stullen halbieren und genießen.

Sören Anders am 29. April 2024

Zucchini-Spaghetti mit Tomaten-Sugo und Mozzarella

Für 4 Personen

Für den Sugo:

1 rote Spitzpaprika	400 g geschälte Tomaten, Dose	2 rote Zwiebeln
4 Knoblauchzehen	6 EL Olivenöl	3 EL Tomatenmark
1 Zweig Rosmarin	3 Zweige Thymian	6 Kirschtomaten
1 rote Chilischote	1 EL flüssiger Honig	1 TL Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für die Zucchini:

600 g Zucchini	1 Schalotte	3 Stängel Basilikum
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker	250 g Mozzarella	

Paprika 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.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Aufgefangenen Tomatensaft, Dosentomatenwürfel, Rosmarinzweig und Thymianzweige dazugeben, alles bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln.

In der Zwischenzeit für die Gemüsenudeln 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.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen.

Für den Sugo Kirschtomaten waschen und halbieren, dabei die Stielansätze entfernen.

Halbierte Kirschtomaten zum Tomatenansatz geben mit Honig, Paprikapulver, 2 Prisen Salz und Pfeffer würzen. Kräuterzweige entfernen.

Für die Zucchini in einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Zucchininudeln zugeben und anschwitzen und mit noch leichtem Biss dünsten.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Basilikum fein schneiden und unter die Zucchininudeln mischen.

Mozzarella abtropfen lassen. Tomatensugo auf Teller verteilen, darauf die Zucchininudeln anrichten. Mozzarella fein zerpfeifen, überstreuen und servieren.

Martin Gehrlein am 03. Juni 2024

Verschiedenes

Dreikönigskuchen mit kandierten Früchten

Für 1 Kuchen (12 Stücke)

Dauer: 4 Stunden

Für den Teig:

450 g Weizenmehl, Type 405	20 g frische Hefe	100 ml Milch
100 g Zucker	1 Bio-Orange	1 Bio-Zitrone
150 g weiche Butter	2 Eier (M)	2 EL Vanillezucker
1 Prise Salz	Weizenmehl, Type 405	1 kleine Porzellanfigur

Für die Dekoration:

1 Ei	1 EL Milch	1 Orange
60 g Mandelstifte	80 g kandierte Früchte	

Das Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe in die Mulde hinein bröseln. 3 EL der Milch mit 1 EL Zucker vermischen und in die Mulde gießen.

Mit einer Gabel Flüssigkeit und Hefe in der Mulde mit wenig Mehl vom Rand der Mulde grob vermischen.

Die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch zudecken und 30 Minuten bei Zimmertemperatur stehen lassen.

In der Zwischenzeit Orange und Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Von der Orange und Zitrone jeweils dünn etwas Schale abreiben. Dann von der Orange den Saft auspressen.

Das Tuch von der vorbereiteten Schüssel nehmen und weiche Butter, die Eier, Vanillezucker, Zitronen- und Orangenabrieb, ausgepressten Orangensaft, den restlichen Zucker, die restliche Milch und eine Prise Salz mit in die Mehl-Schüssel geben. Alles zu einem geschmeidigen Teig kneten. Der Teig sollte sich gut vom Schüsselrand lösen und mindestens 5-10 Minuten geknetet werden.

Dann den Teig in der Schüssel leicht mit Mehl bestäuben und nochmals zugedeckt 1 Stunde gehen lassen.

Den gegangenen Teig nochmals durchkneten. In dem Teig die kleine Figur oder Mandel verstecken und Teig zu einer Kugel formen. In die Mitte der Teigkugel ein Loch drücken und den Teig von innen nach außen zu einem Kranz auseinanderziehen. Den Kranz auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und nochmals 20 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zum Verzieren das Ei und Milch verquirlen und den Kranz damit bestreichen.

Die Orange heiß abwaschen und in dünne Scheiben schneiden.

Den Kranz mit Orangenscheiben, Mandelsplittern und kandierten Früchten verzieren.

Dann im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten goldbraun backen.

Den Kranz auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Am besten ofenfrisch servieren.

Sören Anders am 05. Januar 2024

Honig-Senf-Dip

1 Pck. Frischkäse natur 1 EL grobkörniger Senf 1 EL Honig
Salz, Pfeffer

Frischkäse glattrühren.

Senf und Honig untermischen.

Etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle dazugeben.

Tanja Gruber am 26. April 2024

Kräuter-Brotkonfekt, glutenfrei

Für 1 Backblech:

400 g glutenf. Brot-Backmischung	1,5 TL Salz	1 Prise Zucker
$\frac{1}{2}$ P. Trockenhefe	335 ml lauwarmes Wasser	65 g Naturjoghurt
1 EL glutenfreier Essig	2 EL Schnittlauchröllchen	2 EL Dill, fein geschnitten
glutenfreies Mehl		

Backmischung, Salz und Zucker in eine Rührschüssel geben.

Frisch- oder Trockenhefe im lauwarmen Wasser auflösen und mit Joghurt und Essig zum Mehlgemisch geben, die Kräuter untermischen. Alle Zutaten kurz zu einem glatten Teig kneten.

Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben. Teig leicht bemehlen und in zwei Stücke teilen. Jedes Teigstück zu einem Strang mit etwa 4cm Durchmesser formen. Dann mithilfe einer Teigkarte etwa 1,5cm breite Teigstücke abteilen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Das Backblech in den kalten Backofen auf mittlere Schiene einschieben. Den Backofen auf 220 Grad Umluft einstellen und die Teiglinge für insgesamt etwa 30 Minuten im Backofen belassen. Das Kräuter-Brotkonfekt aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und mit Dips genießen.

Tipp: Hefe weglassen. Ein Päckchen Backpulver zum Mehl mischen und nach Rezept verfahren. Das Wasser muss hierzu nicht lauwarm sein.

Tanja Gruber am 26. April 2024

Kräuterbutter

3 Stängel glatte Petersilie	3 Stängel Estragon	3 Stängel Basilikum
1/2 Bund Schnittlauch	1 Knoblauchzehe	150 g Butter
Salz	Pfeffer	1 Msp Paprikapulver, edelsüß
1 Spr. Zitronensaft		

Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Knoblauch schälen und fein hacken.

Die weiche Butter mit einem Schneebesen aufschlagen, Knoblauch, Kräuter, Salz, Pfeffer, Paprika und Zitronensaft zugeben und gut vermischen.

Die weiche Kräuterbutter auf ein Backpapier geben, zu einer Rolle aufrollen und kühl stellen.

Tipp: Man kann die Butter auch in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben, kleine Tupfer Kräuterbutter auf einen Teller aufdressieren und kühl stellen oder die Kräuterbutter einfach in ein kleines Schälchen geben und bis zum Servieren kühl stellen.

Die gekühlte Kräuterbutterrolle auspacken und in Scheiben schneiden.

Otto Koch am 26. März 2024

Pistazien-Schoko-Kekse

Für 12-14 Stück:

70 g gesalz. Pistazien	110 g weiche Butter	100 g brauner Zucker
50 g weißer Zucker	1 Ei (L), zimmerwarm	1/2 TL Vanillearoma
160 g Weizenmehl, 405	1/2 TL Natron	1 Prise Salz
120 g Zartbitterschokolade		

In einem Mixer 70 g geschälte Pistazien fein zerkleinern, in eine kleine Schüssel füllen und zur Seite stellen.

In einer großen Schüssel 110 g weiche Butter, 100 g braunen Zucker und 50 g weißen Zucker schaumig schlagen, dann 1 Ei (L) und 1/2 TL Vanillearoma dazu geben und gut verrühren.

Nun 160 g Mehl, 1/2 TL Natron, 1 Prise Salz und die gemahlene Pistazien (bis auf 1 EL davon) in einer kleinen Schüssel mischen und zum Teig geben. Kurz verrühren.

120 g Zartbitterschokolade grob hacken und unter den Teig heben.

Den Teig mit einem Eisportionierer zu Kugeln formen und diese für mind. 1 Stunde, besser aber über Nacht abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und 2 Backbleche mit Backpapier auslegen. Die Keksteig-Kugeln mit genügend Abstand zueinander darauf verteilen (max. 6 pro Blech) und mit den restlichen, gemahlene Pistazien bestreuen.

Dann im vorgeheizten Backofen 10-12 Minuten backen, bis die Ränder goldgelb sind.

Aus dem Ofen nehmen und auf dem Blech abkühlen lassen.

Markus Hummel am 19. April 2024

Schnittlauchöl

3 Bund Schnittlauch	50 g Blattspinat	500 ml Traubenkernöl
Eiswürfel		

Schnittlauch und Spinat waschen, gut abtropfen lassen, klein schneiden und zusammen mit dem Traubenkernöl sehr fein pürieren.

Das Gemisch in einen Topf geben und ca. 4 Minuten auf knapp 100 Grad erhitzen, dabei ständig rühren. Relativ schnell ist zu erkennen, dass sich die Masse trennt und sich ein klares Öl zwischen der Paste aus Spinat und Schnittlauch bildet.

Dann sofort alles durch ein feines Sieb, in eine Schüssel, die auf einem Eiswürfelbad liegt, abseihen.

Das passierte Öl in einen Einwegspritzebeutel füllen, oben verschließen und aufhängen.

Nach ca. 1 Stunde hat sich im Spritzebeutel nochmal etwas Flüssigkeit unter dem Öl abgesetzt. Dann den Beutel unten aufstechen und vorsichtig diese Flüssigkeit ablassen, bis nur noch das Öl im Beutel ist.

Dann das Öl in kleine saubere Flaschen abfüllen und kühl und dunkel aufbewahren. So ist das Schnittlauch-Öl ca. 2 Wochen haltbar.

Stephan Hentschel am 17. April 2024

Wurst-Schinken

Bratwurst-Buletten mit Kartoffel-Sellerie-Stampf

Für 4 Personen

Für den Stampf:

300 g Knollensellerie	500 g Kartoffeln, mehligk.	Salz
150 ml Milch	60 g Butter	Pfeffer
Muskat	1 Bund Schnittlauch	

Für Buletten und Sauce:

3 Stängel Blattpetersilie	3 Stängel Basilikum	120 g Bergkäse
500 g von rohen Bratwürsten	1 EL Butterschmalz	80 g Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 EL scharfer Senf	1 EL süßer Senf
150 ml Gemüsebrühe	150 g Sahne	Salz
Pfeffer		

Für den Stampf Sellerie und Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden.

In einen Topf geben, soviel kaltes Wasser angießen, dass die Gemüswürfel fast bedeckt sind, leicht salzen, aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten weich kochen.

In der Zwischenzeit für die Buletten Petersilie und Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Den Käse in 1 cm große Stückchen schneiden.

Das Fleischbrät aus der Wurstpelle drücken und mit Käse sowie den Kräutern mischen.

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Aus der Brätmasse mit angefeuchteten Händen Buletten von ca. 8 Zentimeter Durchmesser formen.

Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Buletten darin von jeder Seite ca. 4 Minuten anbraten.

In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die gebratenen Buletten in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen warmhalten.

Zwiebel und Knoblauch im Bratensatz in der Pfanne anschwitzen und leicht Farbe nehmen lassen. Zweierlei Senf, Brühe und Sahne dazugeben, aufrühren und etwas einkochen lassen.

Für den Stampf gekochte Kartoffeln und Sellerie abgießen und kurz ausdämpfen lassen.

Milch und Butter in einem Topf erhitzen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Kartoffeln und Sellerie zugeben und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter den Stampf mischen, abschmecken.

Sauce abschmecken, evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Buletten aus dem Ofen nehmen in Sauce geben und alles kurz schwenken.

Buletten und Sauce auf Tellern anrichten und den Stampf dazu servieren.

Christian Henze am 20. Februar 2024

Eier-Salat mit gekochtem Schinken

4 hart gekochte Eier	1 Stange Staudensellerie	4 Cornichons
100 g Kochschinken (am Stück)	1 kleiner Apfel	1 EL Kapern (Glas)
150 g Mayonnaise	100 g Naturjoghurt	1 TL scharfer Senf
Salz	Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

Die gekochten Eier pellen und in Würfel schneiden.

Den Staudensellerie waschen, putzen, der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Die Cornichons und den Schinken fein würfeln.

Den Apfel waschen, trocknen, vierteln, das Kerngehäuse ausschneiden. Apfelfruchtfleisch ebenfalls in Würfel schneiden.

Die Kapern abtropfen lassen.

In einer großen Schüssel die Mayonnaise, Joghurt und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Staudensellerie, Apfel, Schinken, Cornichons, Kapern und Eier zur Mayonnaisenmischung in der Schüssel geben und unterheben. Den Eiersalat zugedeckt im Kühlschrank 1 Stunde durchziehen lassen.

Kurz vor dem Servieren den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den Eiersalat aus der Kühlung nehmen und mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Dazu passt Vollkornbrot.

Sören Anders am 04. April 2024

Flammkuchen-Variationen

Für 4 Personen

Für den Teig:

750 g Weizenmehl, 405 1 TL Salz 20 g Trockenhefe
450 ml Wasser

Für die herzhaften Beläge:

100 g Zwiebeln 2 Knoblauchzehen 2 Zweige Thymian
2 Stängel Majoran 2 Stängel Basilikum 1 EL Butter
80 g Bacon 4 Radicchioblätter 2 Schalotten
1 reife Birne, mittelgroß 150 g Crème-fraîche 150 g saure Sahne
Salz Pfeffer

Für den fruchtig, süßen Belag:

250 g weißer Spargel 100 g Erdbeeren 60 g Schmand
60 g Crème-fraîche 1 TL Puderzucker 2 EL Balsamico Reduktion
2 EL Pistazien 2 EL Honig

Für den Teig Mehl, Salz und Trockenhefe vermischen. Handwarmes Wasser zugießen und einige Minuten gut durchkneten, bis ein fester, geschmeidiger Teig entstanden ist.

Den Teig in der Schüssel abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen, dann nochmals durchkneten und erneut abgedeckt weitere 20 Minuten ruhen lassen.

Für den ersten Belag Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden.

Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abstreifen und fein schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Kräuter zufügen. Schinken in Streifen schneiden.

Für den zweiten Belag Radicchioblätter waschen, gut abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Schalotten schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Birne waschen, abtrocknen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden.

Für den fruchtig süßen Belag Spargel waschen, schälen, untere Enden abschneiden.

Spargel in feine Scheiben schneiden. Erdbeeren vorsichtig waschen, abtropfen, putzen und klein schneiden.

Den Backofen auf 250°C (Heißluft) Unterhitze) vorheizen.

Den Teig in 6 gleichgroße Stücke teilen, jedes Stück mit einem Nudelholz dünn ausrollen.

Drei Backbleche mit Backpapier auslegen. Jeweils zwei Teigfladen nebeneinander darauf legen.

Für die herzhaften Flammkuchen Crème fraîche und saure Sahne mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf vier Teigstücke streichen.

Auf zwei Fladen die Zwiebel-Kräutermischung geben den Schinken darauf gleichmäßig verteilen.

Flammkuchen auf der untersten Schiene im Backofen ca. 10 Minuten backen.

Die restlichen beiden mit Schmand bestrichenen Fladen mit Schalotten, Radicchio und Birnenspalten belegen.

Flammkuchen auf der untersten Schiene im Backofen ca. 10 Minuten backen.

Schmand, Crème fraîche und Puderzucker verrühren und auf die restlichen beiden Teigstücke streichen. Spargel und Erdbeeren gleichmäßig darauf geben. Balsamico, Pistazien und Honig darauf verteilen. Flammkuchen auf der untersten Schiene im Backofen ca. 10 Minuten backen.

Tipp: Zusätzlich etwas geriebene weiße Schokolade vor dem Backen auf dem Flammkuchen verteilen.

Frisch gebackene Flammkuchen möglichst sofort genießen.

Christian Henze am 13. Mai 2024

Frittata mit Salat

Für 4 Personen

Für die Frittata:

300 g weißer Spargel	Salz	Zucker
1/2 TL Butter	80 g Bergkäse	1/2 Zitrone
6 Eier, M	50 g weiche Butter	50 ml Milch
Pfeffer	Cayennepfeffer	1 EL Pflanzenöl
1 Bund Schnittlauch	80 g Serrano-Schinken	

Für den Spargelsalat:

200 g weißer Spargel	Salz	Zucker
1/2 TL Butter	200 g grüner Spargel	100 g Cashewkerne
12 Kirschtomaten	1/2 Zitrone	1 Bund Koriander
4 EL Olivenöl	1 EL Ahornsirup	Pfeffer

Für die Frittata den weißen Spargel waschen, schälen und die eventuell holzigen oder angetrockneten Enden abschneiden.

Für den Spargel Wasser in einem Topf aufkochen, mit Salz, einer Prise Zucker und 1/2 TL Butter würzen und den Spargel darin ca. 10 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Bergkäse fein reiben.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale dünn abreiben.

Die Eier aufschlagen und mit der weichen Butter, Milch, Zitronenabrieb, etwas Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer vermischen. Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Den Spargel aus dem Topf nehmen, abtropfen lassen und in 6 cm lange Stücke schneiden.

In einer backofengeeigneten, beschichteten Pfanne das Pflanzenöl erhitzen. Die Eiermasse in die Pfanne geben, darauf Spargelstücke und Käse verteilen. Dann die Pfanne in den vorgeheizten Backofen geben und die Frittata ca. 10 Minuten fertig garen.

Gegarte Frittata aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Frittata mit Schinken und Schnittlauch garnieren.

Für den Salat weißen Spargel waschen, schälen und die eventuell holzigen oder angetrockneten Enden abschneiden.

Für den Spargel Wasser in einem Topf aufkochen, mit Salz, einer Prise Zucker und 1/2 TL Butter würzen und den Spargel darin ca. 10 Minuten garen.

In der Zwischenzeit grünen Spargel waschen, das untere Drittel schälen, Enden abschneiden.

Grünen Spargel im Spargelkochwasser ca. 5 Minuten kochen. Spargel abtropfen lassen.

Den gesamten gekochten Spargel in ca. 1 cm große schräge Scheiben schneiden, die Spargelspitzen gerne etwas länger lassen.

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Kirschtomaten waschen und halbieren. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Koriander abrausen trocken schütteln und fein schneiden.

Spargelstücke, Kirschtomaten, Zitronensaft, Olivenöl, Ahornsirup, Salz und Pfeffer in einer Schüssel durchmischen, Cashewkerne und Koriander unterheben.

Salat und Frittata gemeinsam oder beides jeweils eigenständig servieren.

Antonina Müller am 30. April 2024

Geschmälzte Maultaschen

Für 4 Personen

Für den Maultaschenteig:	250 g Weizenmehl, 405	2 Eier, Salz, Mehl
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, Muskatnuss
Zusätzlich:	1 Ei	3 Zwiebeln
3 EL Butter	1 l Brühe	

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 gründlich vermengen, 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 und eventuell noch enthaltene Luft entweicht.

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.

In einem Topf Salzwasser aufkochen. Die Maultaschen hineingeben und im leicht köchelnden Salzwasser ca. 8 Minuten gar ziehen lassen.

Maultaschen herausnehmen und abtropfen lassen.

Inzwischen für die geschmälzten Zwiebeln, die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

In einer Pfanne Butter schmelzen und die Zwiebelringe darin goldbraun rösten.

Die Brühe in einem Topf aufkochen, dann die Temperatur etwas herunterschalten, damit die Brühe nicht mehr kocht. Die Maultaschen in der heißen Brühe nochmals kurz erhitzen.

Maultaschen in tiefe Teller verteilen, etwas heiße Brühe angießen und mit den gerösteten Zwiebeln garnieren. Dazu passt Kartoffelsalat.

Rainer Klutsch am 31. Januar 2024

Grüne Soße mit Pellkartoffeln und Ei im Speckmantel

Für 4 Personen

Für Kartoffeln, grüne Sauce:

2 hartgekochte Eier	1 Zitrone	1 EL scharfer Senf
2 EL Pflanzenöl	200 g saure Sahne	200 g Schmand
Salz	Pfeffer	1 Prise Zucker
1 Bund gemischte Kräuter	1,5 kg festk. Kartoffeln	

Für die Eier im Speckmantel:

20 g flüssige Butter	100 g Bacon	4 frische Eier
----------------------	-------------	----------------

Für die Kräutersauce die hart gekochten Eier schälen, halbieren und die Eigelbe auslösen.

Das Eiweiß fein würfeln.

Eigelbe durch ein feines Sieb streichen.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Eigelbe mit Zitronensaft, Senf, Öl, saurer Sahne und Schmand glatt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die groben Stiele entfernen. Kräuter sehr fein schneiden und unter die angerührte Sauce mischen. Das fein gewürfelte Eiweiß unterheben.

Die Kräutersauce ca. 45 Minuten kaltstellen.

Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und abtropfen lassen.

Kartoffeln in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, etwas Salz zugeben und zugedeckt die Kartoffeln ca. 30 Minuten weichkochen.

In der Zwischenzeit für die Eier im Speckmantel den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

4 Tassen (backofengeeignet) oder 4 Mulden eines Muffin-Blechs mit flüssiger Butter auspinseln.

Die Tassen bzw. Mulden über Kreuz mit dem Frühstücksspeck auslegen. Jeweils 1 Ei hineinschlagen. Im vorgeheizten Ofen die Eier auf der mittleren Schiene ca. 15 Minute garen.

Dann die gegarten Speckei vorsichtig aus den Tassen bzw. Mulden heben.

Gegarte Kartoffeln abgießen, etwas abdampfen lassen und nach Belieben pellen (bei neuen Bio-Kartoffeln nicht unbedingt notwendig).

Kartoffeln und Kräutersauce auf Teller geben, jeweils ein Speckei dazu servieren.

Sören Anders am 31. Mai 2024

Herzhafte Sandwichtorte

Für 6 Personen

4 Eier	1 Bund Radieschen	1/2 Salatgurke
2 Bund Schnittlauch	1 Bund glatte Petersilie	600 g Frischkäse
300 g saure Sahne	Salz	Pfeffer
1 Kastenweißbrot (500 g)	150 g Lachsschinken, dünne Scheiben	250 g Butterkäse, Scheiben

Die Eier hart kochen, abkühlen lassen.

Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Gurke waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen. Die Gurkenhälften in dünne Scheiben schneiden.

Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Etwas fein geschnittene Kräuter für die Garnitur beiseitestellen.

Frischkäse und saure Sahne in eine Schüssel geben und glatt rühren, ca. 5 EL der Creme für den Tortenrand beiseitestellen.

Die geschnittenen Kräuter unter die restliche Frischkäsemasse rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Brot in dünne Scheiben schneiden.

Einen Tortenring von 22 cm Durchmesser (oder einen verstellbaren Tortenring auf 22 cm einstellen) auf einen flachen Teller oder ein Brett stellen.

Den Tortenboden mit 3-4 Brotscheiben auslegen, die Scheiben so zuschneiden, dass der Boden komplett ausgefüllt ist.

Die Eier pellen und in Scheiben schneiden.

Den Brotboden mit etwa 1/4 der Käse-Kräuter-Masse bestreichen. Mit dem Lachsschinken und einigen Käsescheiben belegen, darauf ein paar Gurkenscheiben geben.

Wieder mit Brotscheiben belegen, diese erneut mit etwa 1/4 der Käse-Kräuter-Masse bestreichen. Einige Eier- und Radieschenscheiben darauf geben.

Wieder mit Brotscheiben belegen, diese erneut mit etwa 1/4 der Käse-Kräuter-Masse bestreichen. Mit den restlichen Käsescheiben belegen. Nach Belieben Radieschen, Gurken und Eier darauf geben.

Wieder mit Brotscheiben belegen, diese mit der restlichen Käse-Kräuter-Masse bestreichen.

Die Torte ca. 30 Minuten kalt stellen. Beiseite gestellte Frischkäsemasse ebenfalls kalt stellen.

Den Tortenring vorsichtig lösen und abheben. Rand der Torte mit der beiseite gestellten Frischkäsemasse einstreichen.

Die Torte mit restlichen Kräutern, Eiern, Radieschen und Gurken garnieren.

Zum Servieren die Sandwichtorte aufschneiden und genießen.

Rainer Klutsch am 14. März 2024

Kartoffel-Taler in Parmesan-Ei-Hülle, Speck-Stippe

Für 4 Personen

Für die Kartoffeltaler:

1 kg Kartoffeln, mehligk.

Pfeffer

75 g Mandeln, blanchiert und gemahlen

Salz

50 g Parmesan

4 EL Olivenöl

4 Eier

Für die Speckstippe:

2 Zwiebeln

1 EL Olivenöl

80 g geräucherter Speck

Pfeffer

1/2 Bund glatte Petersilie

1 EL Butter

Die Kartoffeln mit der Schale gut abwaschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 20-30 Minuten weich kochen.

Anschließend die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und pellen.

Kartoffeln noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die gepressten Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze kurz unter Wenden anbraten. Dann die Masse herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und zu 12 Talern formen.

Die Taler auf eine Platte oder einen großen Teller geben und abgedeckt erkalten lassen.

Für die Speckstippe Zwiebeln schälen und fein schneiden. Speck fein würfeln.

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

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Speckwürfel bei mittlerer Hitze kurz anbraten, die Zwiebeln zugeben und mitbraten, bis sie zu bräunen beginnen, dann die Pfanne vom Herd ziehen. Nach Belieben mit Pfeffer würzen.

In der Zwischenzeit für die Kartoffeltaler den Parmesan fein reiben.

Die Eier in einem tiefen Teller aufschlagen, Parmesan untermischen und mit Pfeffer würzen.

Die gemahlene Mandeln in einen weiteren tiefen Teller geben.

Die Kartoffeltaler zunächst in den Mandeln wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen.

In einer beschichteten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Kartoffeltaler darin von jeder Seite ca. 2-3 Minuten braten.

Die Speckstippe nochmals kurz erhitzen, Butter hinzufügen und die Petersilie untermischen.

Kartoffeltaler und Speckstippe auf Tellern anrichten. Dazu passt Feldsalat.

Sören Anders am 29. Januar 2024

Käse-Schinken-Häschen

Für 4 Stück

Für den Teig:

200 g glutenfreie Backmischung	3 g Salz	1 Prise Zucker
10 g Frischhefe	170 ml lauwarmes Wasser	30 g Naturjoghurt
1 TL glutenfreier Essig	glutenfreies Mehl	

Für die Füllung:

100 g geriebener Käse	65 g Schinken, geräuchert, gewürfelt	1 kleines Ei (M)
1 EL Schnittlauchröllchen	Pfeffer	

Außerdem:

Sahne	grobes Salz oder Sesam
-------	------------------------

Backmischung, Salz und Zucker in eine Rührschüssel geben.

Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und mit Joghurt und Essig zum Mehlgemisch geben. Alle Zutaten kurz zu einem glatten Teig kneten.

Eine Arbeitsfläche gut bemehlen, den Teig darauf geben und mit bemehlten Händen zu einer Kugel formen. Den Teig in 4 Stücke teilen und jedes Teigstück zu einem ca. 35 cm langen Strang formen. Die Teigstränge formen und die Teigenden dabei gut umwickeln, sodass die Häschenform nach dem Backen gut erkennbar ist.

Die Teiglinge auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Käse, Schinken, Ei, Schnittlauchröllchen und Pfeffer gut mischen und in die freien Lücken der Häschen füllen.

Die Teigstränge mit Sahne bepinseln und mit grobem Salz (Brezelsalz) oder Sesam bestreuen. Das Backblech in den kalten Backofen auf mittlere Schiene einschieben. Die Temperatur auf 220 Grad Umluft einstellen und die Häschen etwa 30 35 Minuten im Ofen belassen.

Die fertigen Häschen aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen und genießen.

Tipp: Hefe und Zucker weglassen. Ein halbes Päckchen Backpulver zum Mehl mischen und nach Rezept verfahren. Das Wasser muss hierbei nicht lauwarm sein.

Tanja Gruber am 26. März 2024

Knödelgröstl mit Speck und Karotten-Salat

Für 4 Personen

Für den Karottensalat:

500 g Karotten	1 Apfel	1/2 Orange
2 EL Apfelessig	1 EL Honig	3 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für das Gröstl:

1 Zwiebel	100 g geräuch. Bauchspeck	8 Semmelknödel vom Vortag
1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch	3 EL Butter
4 Eier	Salz, Pfeffer	

Für den Salat Karotten waschen, schälen, raspeln und in eine Schüssel geben.

Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel fein raspeln und zu den Karotten 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 das Gröstl die Zwiebel schälen und würfeln.

Den Speck ebenfalls würfeln.

Die Semmelknödel halbieren und in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden.

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

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Butter in einer großen Pfanne (oder zwei mittelgroßen Pfannen) schmelzen und die Knödelscheiben darin anbraten.

Zwiebeln und Speck zugeben und weiterbraten, dabei die Knödelscheiben ab und zu wenden und knusprig braten.

Die Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie und Schnittlauch zugeben und die Eier über die Knödel gießen. Alles ab und zu wenden, bis die Eier gestockt sind.

Das Gröstl auf Tellern anrichten und den Karottensalat dazu reichen.

Christian Henze am 22. Januar 2024

Linguine mit gebratener Salsiccia und Nusscreme

Für 4 Personen

100 g Walnusskerne	60 g Mandeln	60 g Haselnüsse
50 g Pinienkerne	80 g Parmesan (im Stück)	2 Knoblauchzehen
300 ml Milch	80 g Semmelbrösel	Salz
Pfeffer	300 g Salsiccia	1 TL Olivenöl
400 g Linguine	1 Bund Schnittlauch	1 EL Madagaskar-Pfeffer

In einer Pfanne ohne Fett Walnusskerne, Mandeln, Haselnüsse und Pinienkerne goldbraun rösten. Dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Anschließend die Nüsse grob hacken. Den Parmesan fein reiben.

Knoblauch schälen und fein schneiden.

Milch, Semmelbrösel, Knoblauch, jeweils $\frac{2}{3}$ der gehackten Nüsse und $\frac{2}{3}$ vom geriebenen Parmesan im Mixer zu einer feinen Creme pürieren. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salsiccia-Würste längs einschneiden, aus der Hülle lösen und das Brät in kleine Stücke zerzupfen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Salsiccia-Brät darin gut braten. Anschließend in eine Schüssel geben, die Pfanne mit dem Bratensatz zur Seite stellen.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Linguine darin nach Packungsanweisung mit noch leichtem Biss (al dente) garen.

Inzwischen Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Gegarte Nudeln abgießen, dabei etwas Nudelwasser auffangen.

Dann die Nudeln in die beiseite gestellte Pfanne mit dem Bratensatz der Salsiccia geben, Nusscreme und Schnittlauch untermischen und bei mittlerer Hitze kurz schwenken.

Falls die Pasta mit der Creme zu dickflüssig ist, etwas vom aufgefangenen Nudelwasser untermischen.

Pasta auf vorgewärmten Tellern anrichten, darauf die gebratene Salsiccia verteilen. Mit restlichen Nüssen und Parmesan ausgarnieren. Madagaskar-Pfeffer im Mörser fein zerstoßen und darüber streuen.

Daniele Corona am 19. April 2024

Pasta all Amatriciana

Für 4 Personen

400 g geschälte Tomaten (Dose)	100 g Zwiebeln	1 rote Chilischote
200 g geräuch. Bauchspeck	50 ml trockener Weißwein	Salz
400 kurze Röhrennudel	Pfeffer	100 g Parmesan

Die Tomaten pürieren. Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden.

Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und die Chili in feine Streifen schneiden.

Den Speck in feine Würfel schneiden.

In einem Topf die Speckwürfel langsam knusprig braten und das Fett dabei auslassen.

Die Hälfte der goldbraun gebratenen Speckwürfel aus dem Topf nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Zwiebelstreifen zu den restlichen Speckwürfeln in den Topf geben und langsam weich schmoren.

Chilistreifen mit in den Topf geben, kurz anschwitzen, dann den Weißwein angießen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen.

Anschließend die pürierten Tomaten zugeben und alles ca. 25-30 Minuten zu einer sämigen Sauce köcheln lassen.

In einem großen Topf reichlich gesalzenes Wasser aufkochen und die Nudeln darin bissfest garen, dann abgießen.

Die Tomaten-Speck-Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln in die Sauce geben und alles gut vermischen.

Nudeln und Sauce auf Tellern anrichten, etwas Parmesan frisch darüber reiben. Nudeln mit den beiseite gelegten Speckwürfeln bestreuen und servieren.

Daniele Corona am 26. Januar 2024

Pizza Calzone mit Schinken und Pilzen

Für 4 Personen

Für den Teig:

425 g Weizenmehl 550	75 g Hartweizengrieß	20 g frische Hefe
250 ml Wasser, sehr kalt	2 EL Olivenöl	1 TL Salz
Olivenöl	Mehl	

Für die Tomatensauce:

1 kleine Zwiebel	2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl
500 g abgezogene Tomaten	2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin
Salz	etwa Pfeffer	

Für den Belag:

200 g Champignons	150 g Kochschinken	300 g Mozzarella
1 Bund Basilikum	80 g Parmesan	

Für den Pizzateig Mehl, Hartweizengrieß, Hefe, Wasser, Olivenöl und Salz in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und mit dem Knetaken 10 Minuten auf niedrigster Stufe, dann noch 5 Minuten auf mittlerer Stufe geschmeidig kneten. Wenn sich der Teig gut vom Kesselrand löst und einen leichten matten Glanz hat, ist er fertig.

Den Teig in eine große Schüssel geben, mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Inzwischen für die Tomatensauce Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen, die Tomaten zugeben und aufkochen.

Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und zu den Tomaten geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 30 Minuten ganz leicht köcheln lassen.

Dann die Kräuterzweige entfernen und die Tomatensauce mit einem Pürierstab grob mixen.

Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden. Schinken in Streifen schneiden.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den gegangene Teig in vier Portionen teilen. Jedes Teigstück rund ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

Jeden Teigkreis zur Hälfte mit etwas Tomatensauce bestreichen. Mozzarella in Stücke zupfen und mit Schinken und Pilzen auf der Tomatensauce verteilen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und ebenfalls auf die Teigkreise geben.

Vorsichtig die unbelegte Teigseite über die belegte Seite zu einem Halbkreis überklappen und den Rand fest zusammendrücken.

Den Rest der Tomatensauce auf der Calzone verteilen. Den Parmesan reiben und darüber streuen.

Die Calzone nacheinander im heißen Ofen ca. 15 Minuten goldbraun und knusprig backen.

Sören Anders am 01. März 2024

Thai-Currywurst mit Kartoffel-Ecken

Für 4 Personen

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Stängel Zitronengras
1 Banane	2 EL Rapsöl	3 EL gelbe Currypaste
80 g Tomatenmark	400 g passierte Tomaten	100 g Ketchup
100 ml Kokosmilch	20 g Rohrzucker	25 g Honig
10 g Madras Currypulver	1 EL Fischsauce	3 Kaffirlimetten-Blätter
400 g Kartoffeln, festk.	2 EL geröstetes Sesamöl	2 TL BBQ-Rub
4 Bratwürste		

Zusätzlich:

100 ml Kokosmilch

Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch klein schneiden.

Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen. Dann die Zitronengrasstange mit dem Messerrücken anschlagen.

Banane schälen und in Stücke schneiden.

In einem Topf die Hälfte vom Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Knoblauch und Zitronengras zugeben und kurz mit anschwitzen.

Die Currypaste hinzugeben und 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze mit anschwitzen. Dann Tomatenmark einrühren, passierte Tomaten, Ketchup, Kokosmilch, die Bananenstücke, Zucker, Honig, Currypulver, Fischsauce und Limetten-Blätter zugeben.

Alles gut verrühren und die Sauce ca. 45 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln gut waschen (nach Wunsch schälen), abtropfen lassen, in Spalten schneiden und in eine Schüssel geben. Sesamöl und BBQ-Rub dazugeben und alles gut miteinander vermischen.

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die marinierten Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten knusprig garen, nach etwa der Hälfte der Zeit die Wedges wenden.

Sobald die Sauce ausreichend geköchelt hat, Zitronengras und die Limettenblätter entfernen. Die Sauce pürieren und abschmecken.

In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Bratwürste darin rundherum braten, bis sie eine schöne goldbraune Farbe haben.

Die Extra-Kokosmilch in einem Topf erwärmen und mit dem Pürierstab schaumig aufschlagen. Die Bratwürste zusammen mit der Sauce anrichten und den Kokosschaum darüber träufeln. Die Kartoffelecken dazu servieren.

Hinweis: Kartoffelschalen enthalten schädliche Glykoalkaloide, deshalb raten offizielle Stellen vom Verzehr von Kartoffelschalen ab. Frische und ausgereifte Kartoffeln können von Erwachsenen aber durchaus auch gelegentlich mit Schale gegessen werden.

Kevin von Holt am 09. April 2024

Überbackene Rigatoni

Für 4 Personen

30 g getrocknete Tomaten	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	1/2 TL brauner Zucker	500 g Pelati-Tomaten
Salz	Pfeffer	200 g gekochter Schinken
400 g Rigatoni	100 g Parmesan	250 g Mozzarella
30 g Butter	300 g TK-Erbesen	3 Stängel Basilikum

Für die Tomatensauce die getrockneten Tomaten ca. 5 Minuten in heißem Wasser einweichen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Eingeweichte getrocknete Tomaten abtropfen lassen und fein hacken.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen.

Getrocknete Tomaten und Pelati-Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Schinken fein würfeln.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Nudeln nach Packungsangabe bissfest kochen.

In der Zwischenzeit Parmesan fein reiben, Mozzarella würfeln.

Eine Auflaufform mit Butter ausfetten.

Die Grillfunktion oder 200 Grad Oberhitze des Backofens einschalten.

Die Tomatensauce mit einem Pürierstab einmal durchmischen.

Die Erbsen zur Tomatensauce geben und alles einmal aufkochen.

Nudeln abgießen, abtropfen lassen.

Nudeln, Schinken und die Hälfte vom Parmesan in die Auflaufform geben und vermischen.

Dann die Tomatensauce übergießen und ebenfalls untermischen. Restlichen Parmesan und Mozzarella überstreuen.

Nudeln im heißen Backofen überbacken, bis der Käse goldgelb geschmolzen ist.

Basilikum abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Überbackene Nudeln mit Basilikum bestreuen und servieren.

Rainer Klutsch am 22. Mai 2024

Index

- Ananas, 8
Apfel, 75
Aubergine, 53
Auflauf, 32, 124
Avocado, 137
- Bacon, 146
Baiser, 8
Bauch, 78
Biskuit, 11
Blumenkohl, 92, 96
Bohnen, 38, 66, 73, 103, 127
Bratklops, 51, 52
Bratwurst, 144, 148, 157
Brokkoli, 40, 93, 94
Brot, 141
Burger, 48
Butter, 140–142
- Calzone, 156
Chicoree, 109
Chinakohl, 105
Cordon-bleu, 41
Couscous, 39, 108, 110
Crêpe, 5
Curry, 92, 101, 109, 118, 123
Curry-Wurst, 157
- Dip, 140
Doraden-Filet, 18
- Eier, 73, 74, 97
Entrecôte, 67
Erbsen, 31, 43, 86, 100, 110, 118, 124, 158
Erdbeeren, 4, 7, 11, 13
- Fisch, 73, 74
Fisch-Filet, 19
Fisch-Frikadelle, 20
Flammkuchen, 146
Fleisch, 58, 66, 68
Forellen-Filet, 21, 22
Frikassee, 43
Frischkäse, 91, 97, 120, 133
- Garnelen, 62, 84
Gebäck, 142
Geflügel, 72
Gnocchi, 113, 126
Grünkohl, 85, 116, 132
Granatapfel, 10
Gulasch, 68
Gurke, 25, 78, 79, 110, 137, 150
- Hähnchen, 44
Hähnchen-Brust, 38–42, 45, 46
Hühnchen, 38
Hühner-Brust, 39–41, 45, 46
Hackfleisch, 54, 55
Hering, 25
Himbeeren, 11
- Kabeljau-Filet, 33
Kartoffeln, 85, 86
Kirschen, 15
Knödel, 94, 153
Kohlrabi, 40, 41, 113, 120, 121, 123
Kuchen, 6, 8, 10, 13, 91, 98, 121, 140
- Lachs, 23, 27
Lachs-Filet, 35
Lachs-Tatar, 24, 29
Lasagne, 134
Lauch, 136
Linsen, 93, 109, 112, 115, 116, 123
- Möhren, 23, 33, 40, 43, 44, 48, 50, 58, 68,
81, 84, 86, 89, 93, 98, 103, 108–110,
115–117, 153
- Mandeln, 10, 12
Mango, 8
Mascarpone, 7, 11
Mett, 157
Moussaka, 53
Mozzarella, 95, 114, 134, 138
- Nacken, 79
Nudeln, 34, 106, 124, 132, 134, 136, 148, 154,
155, 158

Obst, 140, 141
 Orangen, 4, 11

 Paprika, 18, 41, 84, 95, 122
 Pastinaken, 33, 89, 98, 116
 Pfannkuchen, 28, 91, 98
 Pilze, 41, 43, 62, 89, 96, 101, 102, 105, 122,
 134–136, 156
 Pizza, 156
 Pommes-frites, 2
 Pudding, 14

 Quark, 107

 Räucherfisch, 28
 Rösti, 131
 Rüben, 23, 33
 Rücken, 59
 Radicchio, 75, 106, 130, 146
 Radieschen, 45, 52, 91, 97, 102, 150
 Ragout, 58
 Reis, 29, 30, 46, 58, 74, 133
 Rettich, 19, 33, 97
 Rhabarber, 11
 Rinder-Hack, 48, 50, 52, 53
 Roastbeef, 69
 Rosenkohl, 33, 75, 130
 Rote-Bete, 25, 32, 97, 98, 132
 Rotkraut, 101
 Rucola, 35, 69, 95

 Saibling-Filet, 31
 Salat, 145, 147, 150, 153
 Salsiccia, 154
 Saltimbocca, 42
 Sardellen, 34
 Sardinien, 32
 Schafskäse, 108
 Schinken, 145, 147, 150, 152, 156, 158
 Schnitzel, 81
 Scholle, 26
 Schoten, 23, 40, 46, 66, 105, 113
 Schwarzwurzeln, 133
 Schweine-Hals, 82
 Sellerie, 86, 98, 144
 Shakshuka, 114
 sonstige, 9, 88, 99, 104, 125, 128
 Spaghetti, 132, 138
 Spargel, 28, 30, 72, 102, 115, 146, 147
 Speck, 86, 148, 149, 151, 153, 155

 Spinat, 26, 35, 55, 62, 106, 108, 114, 126,
 134, 142, 148
 Staudensellerie, 39, 74, 103, 145
 Steak, 79, 82
 Steckrübe, 33, 98
 Strudel, 135
 Sushi, 24

 Tatar, 24, 29
 Teig-Taschen, 54, 62, 120, 148
 Thunfisch, 35

 Vegan, 105, 112, 116, 130, 131, 136

 Weißkohl, 48
 Wirsing, 109
 Wurst, 86

 Zander-Filet, 30
 Ziegenkäse, 91, 101
 Zucchini, 41, 103, 129, 138