

**Kochrezepte von Profi-Köchen  
aus Fernsehsendungen  
von ARD oder ZDF**

# **Topfgeldjäger**

**2015**

**129 Rezepte**

<b>Alexander Herrmann</b>	<b>Alexander Kumptner</b>
<b>Ali Güngörmüs</b>	<b>Andreas C. Studer</b>
<b>Cornelia Poletto</b>	<b>Karlheinz Hauser</b>
<b>Kolja Kleeberg</b>	<b>Mario Kotaska</b>
<b>Martin Baudrexel</b>	<b>Ralf Zacherl</b>
<b>Stefan Marquard</b>	<b>Susanne Vössing</b>
<b>Sybille Schönberger</b>	

---

<sup>1</sup>In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<http://horst.hollatz.de>), akt.: 15. Oktober 2019.

# Inhalt

<b>Beilagen</b>	<b>1</b>
Der schnellste Rotkohl der Welt . . . . .	2
Kürbiskern-Kartoffeln . . . . .	2
Vichy-Karotten . . . . .	3
<b>Dessert</b>	<b>5</b>
'Bombolini' mit halbgefrorenem Doppeldotter-Eier-Likör . . . . .	6
Alis Schokoladen-Kuchen . . . . .	7
Balsamico Himbeeren, Vanille-Quark, Schokoladen-Steine . . . . .	8
Blaubeer-Quark mit Kakaobohnen-Hippen . . . . .	8
Blutorangen Tarte mit Orangen-Crème-fraîche . . . . .	9
Crostata mit Panna Cotta und Himbeer-Sorbet . . . . .	10
Geeister Cappuccino von Erdbeeren und Rhabarber . . . . .	11
Gegrillter Pfirsich mit Ricotta . . . . .	12
Holunder-Buttermilch-Kaltschale mit Buchweizen-Mousse . . . . .	13
Joghurt-Mousse mit Papaya, Blaubeeren und Crumble . . . . .	14
Rhabarber-Crumble mit Joghurt-Sauerampfer-Blitz-Eis . . . . .	15
Rhabarber-Polenta . . . . .	16
Schokoladen-Olivenöl-Küchlein mit Mango-Ragout und Sorbet . . . . .	17
Triple Chocolate Pie . . . . .	18
<b>Fisch</b>	<b>19</b>
Dorade in der Salzkruste mit Peperonata . . . . .	20
Forelle Müllerin, Mandel-Spinat, Zitronen-Butter . . . . .	21
Forellen-Tatar, Basilikum-Öl, Spinat, Sellerie-Chips . . . . .	22

Gratinierter Lachs . . . . .	22
Hamachi-Filet mit Sesam-Salat und Curry-Schmand . . . . .	23
Heilbutt im Ofen pochiert mit Sellerie-Apfel-Süppchen . . . . .	24
Heilbutt in Nussbutter mit Chorizo-Panko-Bröseln, Gemüse . . . . .	25
Knuspriges Sushi . . . . .	26
Lachs auf Gemüse-Graupen mit Liebstöckel-Soße . . . . .	27
Lachs-Filet mit heißer Mandel-Butter und Rhabarber . . . . .	27
Lachs-Törtchen mit Avocado-Püree, Vinaigrette, Kaviar . . . . .	28
Lauwarmer Saibling mit Spargel und pochiertem Ei . . . . .	29
Matjes à la Chefsache . . . . .	30
Norwegischer Winter-Kabeljau mit Kokosmilch-Sud . . . . .	31
Polettos Pannfisch, Spargel, Krabben, Schnittlauch-Rahm . . . . .	32
Roh mariniertes Forellen-Filet mit Topinambur-Chips . . . . .	32
Rotbarbe mit Gewürz-Kruste auf Fenchel-Ragout . . . . .	33
Saibling-Filet mit Kräutern im Salzteig . . . . .	34
Schneeweißchen und Rosenrot vom Steinbutt . . . . .	35
<b>Geflügel</b>	<b>37</b>
Arabisches Backhendl . . . . .	38
Enten-Brust mit Rotkohl-Salat und Kürbiskern-Kartoffeln . . . . .	39
Enten-Saté-Spieße mit Curry-Apfel . . . . .	40
Gebratene Mais-Hähnchen-Brust mit gegrillter Ananas . . . . .	40
Gekneteter Rotkohl-Salat mit geschmorter Ente . . . . .	41
Maishähnchen-Brust mit Rhabarber und Chili glasiert . . . . .	42
Perlhuhn mit Fenchel . . . . .	42
Polettos Zitronen-Gockel . . . . .	43
<b>Hack</b>	<b>45</b>
Fleisch-Pflanzerl, Zwiebel, Pilze, Brezen-Gröstel . . . . .	46
Süß-saurer Pilzsud mit Rinder-Hackfleisch . . . . .	47
<b>Kalb</b>	<b>49</b>
Kalb-Involtini mit Tomaten-Butter . . . . .	50
Kalb-Tatar mit gebackenem Ei und Sauerampfer . . . . .	51
Mangold-Wickel mit Kalb-Hackfleisch . . . . .	52

<b>Lamm</b>	<b>53</b>
Lamm-Koteletts mit Falafel und Harissa-Minz-Joghurt . . . . .	54
Lamm-Lachse mit Senf-Kruste . . . . .	55
<b>Meer</b>	<b>57</b>
Gemüse-Tatar mit Riesen-Garnelen und Koriander-Creme . . . . .	58
Jakobsmuscheln mit Trevisano, Kardamom-Orangen-Marinade . . . . .	59
Königskrabbe mit Parmesan-Nudeln . . . . .	60
Tintenfisch-Pizza . . . . .	61
<b>Rind</b>	<b>63</b>
Gebratenes Beef-Tatar . . . . .	64
Pochiertes Pfeffer-Steak . . . . .	65
Rinder-Filet im Kräuter-Mantel, Champignons, Rahmkohlrabi . . . . .	66
Rinder-Filet mit Sellerie-Püree und Balsamico-Schalotten . . . . .	67
Rinder-Filet . . . . .	68
Rinder-Kotelett mit Schalotten-Estragonconfit . . . . .	69
Roastbeef-Tranchen, Mango-Salat und Erdnuss-Butter-Dip . . . . .	70
Wagyu-Beef, Limetten-Soja-Gel, Cashewkerne, Kräuter-Salat . . . . .	70
<b>Salat</b>	<b>71</b>
`Well fit-Salat` mit Ei-Brot und Zitronen-Aioli . . . . .	72
Bratkartoffel-Salat . . . . .	73
Rotkohl-Salat . . . . .	74
Salade Niçoise mit gebratenem Thunfisch . . . . .	74
Salat vom gebratenen Romanesco mit Ziegen-Camembert . . . . .	75
<b>Schwein</b>	<b>77</b>
Erdnuss-Schnitzel . . . . .	78
Schweine-Backe mit Ingwerkraut, Topinambur, Rotkohl-Saft . . . . .	79
Schweine-Filet mit Brezen-Kruste . . . . .	79
<b>Soßen</b>	<b>81</b>
Gorgonzola-Soße . . . . .	82

<b>Suppen</b>	<b>83</b>
Blumenkohl-Muskatblüten-Suppe mit Seezungen-Streifen . . . . .	84
Grüne Spargel-Suppe mit Garam-Masala-Milchschaum . . . . .	85
Kalte Tomaten-Melonen-Suppe mit Estragon-Croûtons . . . . .	86
Nobelsüppchen aus Garnelen . . . . .	87
Paprika-Rhabarber-Suppe . . . . .	88
<b>Vegetarisch</b>	<b>89</b>
Artischockenrisotto mit geschmolzenem Taleggio . . . . .	90
Gebratener Bimi mit scharfem Couscous . . . . .	91
Gefüllte Zucchini-Blüten mit Apfel-Linsen-Salat . . . . .	92
Kastanien-Bandnudeln, grüne Bohnen, Kartoffeln, Pesto . . . . .	93
Quinoa-Risotto mit Roter Bete . . . . .	94
Spaghettini mit Gorgonzola-Soße und Basilikum-Öl . . . . .	95
Weißes Spargel-Risotto mit Minze . . . . .	95
Ziegen-Ricotta-Tortelloni in Salbei-Butter . . . . .	96
Zweierlei Avocado mit Frühlingskräutern und Erdnüssen . . . . .	97
Zweierlei Blumenkohl mit Couscous . . . . .	98
<b>Verschiedenes</b>	<b>99</b>
Power-Drink mit Goji-Beere, Pflaume und Birne . . . . .	100
Power-Drink mit Obst und Gemüse - Kaki und Rote Bete . . . . .	100
<b>Vorspeisen</b>	<b>101</b>
Balik Ekmek . . . . .	102
Burrata-Brotsalat . . . . .	102
Frühlings-Taboulé mit Hähnchen und Thaibasilikum-Pesto . . . . .	103
Gefüllte Mini-Gurken, Dill-Minz-Bulgur, Gewürz-Joghurt . . . . .	104
Gefülltes Carpaccio vom Rinder-Filet . . . . .	105
Geschmortes Weißkraut deluxe . . . . .	106
Gratinierte Austern . . . . .	107
Gratinierte Salsiccia-Aubergine . . . . .	107
Gurken-Apfel-Gazpacho . . . . .	108

Kaninchen-Frikassee im Blätterteig-Törtchen . . . . .	109
Karotten-Kreuzkümmel-Taschen, Quitten-Gelee, Pecorino . . . . .	110
Karotten-Tatar, Eigelb, Morcheln und Zitronen-Panko . . . . .	111
King Crab Cake mit Fenchel-Salat und Yuzu Vinaigrette . . . . .	112
KirschtomatenBrotSalat mit Culatello, Büffelmozzarella . . . . .	113
Knuspriges Sushi à la Forelle Blau . . . . .	113
Krabbenbrot - pochierte Wachteleier mit Nordseekrabben . . . . .	114
Lachs-Tatar mit Kartoffel-Wasabi-Espuma und lila Chips . . . . .	115
Lauwarmer Zucchini-Muschel-Salat . . . . .	116
Lauwarmes Doraden-Carpaccio mit Spitzkohl und Papaya . . . . .	117
Linguine mit Herzmuscheln . . . . .	118
Meeresfrüchte-Salat mit Palmherzen . . . . .	119
Pasta all`amatriciana . . . . .	120
Pescaccio vom Eismeer-Lachs, Spargel, Limetten-Dip . . . . .	121
Pesto-Tomate . . . . .	122
Räucherlachs-Praline im Schüttelbrot-Mantel . . . . .	122
Roh marinierter Lachs Ceviche mit Kräuter-Pesto . . . . .	123
Roher Carabinero mit Spargel-Salat, Safran-Vinaigrette . . . . .	124
Rucola-Salat mit Champignons und Laugen-Crostini . . . . .	125
Salat mit Wachtel, dicken Bohnen, Mango, Macadamianüssen . . . . .	125
Schweinemetz mit Spargel-Salat . . . . .	126
Seeteufel im Kichererbsen-Mantel . . . . .	127
Spargel mit Morcheln und jungen Erbsen . . . . .	128
Vitello tonnato . . . . .	129
<b>Wild</b>	<b>131</b>
Kaninchen-Rücken mit Datteln . . . . .	132
Kaninchen-Saté-Spieße . . . . .	132
Reh-Rücken mit Roter Bete, Granatapfel, Mandarinen . . . . .	133
<b>Wurst-Schinken</b>	<b>135</b>
Bratwurst-Salat . . . . .	136
Nudel-Muffins mit Kochschinken . . . . .	137
Selbstgemachte Grissini mit Paprika-Antipasti . . . . .	138
Wollene Bratwürste . . . . .	139
<b>Index</b>	<b>140</b>





# Beilagen

## Der schnellste Rotkohl der Welt

### Für zwei Personen

$\frac{1}{2}$ Rotkohl (frisch)	1 roter Apfel	1 Orange
150 g Pekannüsse	3 EL Preiselbeeren	50 ml Rotweinessig
150 ml Rotwein	100 ml Rapsöl	150 g Sauerrahm
$\frac{1}{2}$ TL Lebkuchengewürz	Meersalz, Pfeffer	

Den Rotkohl in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne mit einem kleinen Schuss Rapsöl braten. Den Apfel in Spalten schneiden und dabei das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelspalten mit dem Rotkohl in der Pfanne braten, (dürfen Farbe bekommen) und mit einer Prise Salz würzen. Die Preiselbeeren in einem kleinen Topf karamellisieren und mit dem Rotweinessig ablöschen. Dann mit dem Rotwein auffüllen und langsam einkochen. Die Orange filetieren und dabei den Saft auffangen. Den Orangensaft in einer Schüssel mit einem kleinen Schuss Rapsöl, einer Prise Salz, großzügig Pfeffer und dem Lebkuchengewürz mit einem Schneebesen zu einer Vinaigrette verrühren und die Orangenfilets hineingeben. Den Sauerrahm mit einer Prise Salz abschmecken. Die gerösteten Apfelspalten sternförmig auf zwei Tellern verteilen, den gebratenen Rotkohl mittig darauf anrichten und die süß-sauren Preiselbeeren darüber fallen lassen. Die Filets mit der Orangenvinaigrette beträufeln und die Pekannüsse grob darüber bröseln. Zuletzt einige kleine Nocken des abgeschmeckten Sauerrahms darauf verteilen und mit einer Prise Meersalz und ggf. einer kleinen Prise Lebkuchengewürz bestreuen.

Alexander Herrmann am 03. Februar 2015

## Kürbiskern-Kartoffeln

### Für zwei Personen

10 kleine Kartoffeln	3 EL Butter	100 g Kürbiskerne (geschält)
Salz		

Die Kürbiskerne in einer Küchenmaschine grob mixen. Die Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser langsam gar kochen, herausnehmen, kurz ausdampfen lassen und pellen. Zwei bis drei Esslöffel Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Die gepellten Kartoffeln in die Pfanne geben, mit einer Prise Salz würzen, gemixte Kürbiskerne zugeben und gut durchschwenken, bis die Kürbiskerne an den Kartoffeln haften.

Alexander Herrmann am 23. Februar 2015

# Vichy-Karotten

## Für zwei Personen

1 Bund Baby-Karotten      2 EL Butter      1 Prise Magnesiumpulver  
2 Viertel getrock. Tomaten    30 g Ingwer      Mineralwasser  
Salz, Speisestärke

Das Grün der Fingermöhrrchen abschneiden, aber etwa einen Zentimeter davon an den Karotten stehen lassen. Dann mit einem kleinen Messer an der Oberseite der Karotte die dunkleren Stellen der Schale abkratzen und die Karotten schälen. Die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, die Karotten zugeben und durchschwenken. Die Karotten mit einer kleinen Prise Salz würzen, mit einem großen Schuss Mineralwasser ablöschen und aufkochen lassen. Nun die Pfanne mit einem Deckel verschließen, die Fingermöhrrchen für eine Minute köcheln lassen und dann den Deckel wieder abnehmen. Anschließend eine Prise Magnesiumpulver, die getrockneten Tomatenviertel und den in Scheiben geschnittenen Ingwer zugeben, erneut mit einem Schuss Mineralwasser ablöschen und aufkochen lassen. Zuletzt ggf. nochmals mit einer Prise Salz abschmecken und als Beilage zum Beispiel zu Fisch servieren.

### Tipp:

Wer möchte, dass die Karotten stärker vom Sud umschlossen sind, kann ihn auch, vor dem zweiten Aufkochen, mit einigen Spritzern in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden. Dabei ist aber darauf zu achten, nicht zu stark zu binden, damit nicht zu viel des Geschmacks verloren geht.

Alexander Herrmann am 28. Januar 2015



# Dessert

# 'Bombolini' mit halbgefrorenem Doppeldotter-Eier-Likör

## Für zwei Personen

### Für das Doppeldotter-Parfait:

50 g Zucker	50 g Eigelb	100 ml Eierlikör
10 ml Weinbrand	330 g Sahne, geschlagen	

### Für das Rhabarberragout:

300 ml Rhabarberfond	150 g Zucker	50 g Himbeerpüree
1 Stück Orangenschale	1 Stück Ingwer	4 Stangen Rhabarber
Stärke nach Bedarf		

### Für die Bombolini:

125 g Mehl	10 g Hefe	25 g Mandelgrieß
1 Ei	Zitronenabrieb	125 g Rhabarber in Himbeerpüree
Meersalz	Kokosfett	Zucker, Zimt

Für das Parfait den Zucker und das Eigelb auf dem Wasserbad schaumig schlagen. Die warme Ei-masse wieder kalt schlagen und dabei Eierlikör und Weinbrand einlaufen lassen. Die geschlagene Sahne unter die Eierlikörmasse heben und in Schokoladentulpen füllen. Nun alles im Kühlschrank kalt stellen.

Den Rhabarber waschen, schälen, in kleine Rauten schneiden und in eine Auflaufform legen. Die restlichen Zutaten einmal aufkochen und über den Rhabarber gießen. Die Form mit Alufolie abdecken und bei 180 °C (Umluft) circa zehn Minuten garen. Den Rhabarber im Sirup erkalten lassen, damit er schön durchzieht. Nach Wunsch den Fond passieren und mit etwas Stärke abbinden.

Für die Bombolini aus dem Mehl, der Milch und der Hefe einen Vorteig herstellen und abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Währenddessen den Rhabarber in kleine Würfel schneiden. Die restlichen Zutaten, sowie den Rhabarber mit dem Vorteig zu einem homogenen Teig verarbeiten. Den Teig nochmals gehen lassen. Mit Hilfe von zwei Löffeln Nocken in das heiße Fett geben und goldgelb ausbacken. Auf einem Tuch abtropfen lassen und in Zimtzucker wälzen. Die Schokoladentulpen auf zwei Tellern anrichten und mit dem Rhabarberragout und den Bombolini umgeben.

Cornelia Poletto am 08. Mai 2015

# Alis Schokoladen-Kuchen

## Für zwei Personen

### Vanilleeis:

250 g Sahne	250 ml Milch	100 g Zucker
$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	5 Eigelbe	

### Schokoladenkuchen:

60 g dunkle Kuvertüre (70%)	50 g Butter	2 Eier (90 g, ohne Schale)
75 g Zucker	25 g Mehl	

### Erdbeeren:

175 g Erdbeeren	$\frac{1}{4}$ Bund Minze	25 g Zucker
$\frac{1}{2}$ Limette	Eismaschine	Aluminiumringe (8 cm)

Für das Vanilleeis die Sahne mit der Milch und dem Zucker aufkochen. Die Vanilleschote halbieren, das Mark herauskratzen und dazugeben. Die Eigelbe in eine Schüssel geben und die kochende Sahne-Milch-Mischung nach und nach dazu geben. Die Masse durch ein Sieb streichen und in der Eismaschine gefrieren lassen.

Für den Kuchen die Kuvertüre mit der Butter in einer Schüssel über einem heißem Wasserbad schmelzen lassen. Nebenbei mit einem Handrührgerät oder Quirl in einer Schüssel die Eier mit dem Zucker cremig aufschlagen.

Sobald die Kuvertüre geschmolzen ist, die Ei-Zucker-Mischung unter die Schokolade heben und das Mehl untersieben. Wenn keine Klümpchen mehr im Teig sind, die Masse kalt stellen. Sobald die Masse kalt ist, in mit Backpapier ausgelegte Aluminiumringe abfüllen.

125 g Erdbeeren vierteln. Die Minze fein schneiden. Die Limette auspressen. Die restlichen 50 g Erdbeeren durch ein Sieb streichen, sodass 40 g Erdbeermark entstehen. Die gewürfelten Erdbeeren mit dem Erdbeermark und der Minze vermengen und mit Zucker und Limettensaft abschmecken.

Damit der Kern flüssig bleibt, muss der Kuchen bei großer Hitze gebacken werden. Daher den Ofen auf 220 °C vorheizen und das Backblech sieben Minuten direkt auf den Boden stellen.

Den warmen Schokoladenkuchen mit Vanilleeis und Erdbeeren anrichten und sofort servieren.

Ali Güngörmüs am 15. Mai 2015

## Balsamico Himbeeren, Vanille-Quark, Schokoladen-Steine

### Für zwei Personen

2 Schalen Himbeeren (frisch)	90 g Malto	320 g Zartbitterkuvertüre
400 g Quark	3-4 EL Puderzucker	1 Vanilleschote
3-4 EL brauner Zucker	100 ml Wasser	250 ml alter, sämiger Balsamico
Salz		

Die Kuvertüre in einer Schüssel über dem Wasserbad schmelzen, zusammen mit dem Malto und einer kleinen Prise Salz in eine große Schüssel füllen und rasch zu einer festen Masse verkneten (dabei am besten Gummihandschuhe tragen). Die Masse in der Schüssel fest zusammendrücken, für mindestens zwei Stunden ins Tiefkühlfach stellen, anschließend herausnehmen und in grobe Stücke brechen. Den braunen Zucker in einem kleinen Topf karamellisieren lassen, mit dem Wasser ablöschen, aufkochen und mit dem Balsamico mischen (es empfiehlt sich, den Karamell-Balsamico in eine kleine Spritzflasche zu füllen, um ihn später gut zu dosieren). Den Quark mit dem Puderzucker und dem Mark einer Vanilleschote verrühren, nochmals abschmecken und anschließend in einen Spritzbeutel füllen. Großzügige Tupfen vom Vanillequark herzförmig auf zwei Teller spritzen, die Himbeeren mit der Öffnung nach oben hineinstecken, mit dem Balsamico-Karamell füllen und die geeisten Schokoladensteine dazwischenstecken.

Alexander Herrmann am 13. Februar 2015

## Blaubeer-Quark mit Kakaobohnen-Hippen

### Für zwei Portionen

#### Für den Blaubeerquark:

1 Schale Blaubeeren	400 g Quark	1 Schote Vanille
1 EL Honig	1 Zitrone	Puderzucker

#### Für die Hippen:

125 g Puderzucker	60 g Mehl	60 g Kakaobohnenbruch
60 g flüssige Butter	60 g Orangensaft	Orangenabrieb

Für die Hippen den Puderzucker, das Mehl und den Kakaobohnenbruch in einer Schüssel miteinander vermengen. Den Saft und den Abrieb der Orange zugeben und die flüssige Butter einrühren. Wenn alle Zutaten gut miteinander gemischt sind, den Teig für etwa 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Anschließend kleine Kleckse Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 180°C Umluft für acht bis zehn Minuten (je nach Größe der Hippen) backen, dann herausnehmen und erkalten lassen. (Die Hippen erhalten ihre Festigkeit erst nach dem Erkalten, und lassen sich im noch warmen Zustand wunderbar formen.)

Den Quark mit Puderzucker, Vanillemark und Zitronensaft abschmecken. Die Blaubeeren mit Honig marinieren.

Den Quark in Gläsern oder Dessertschalen anrichten und die Blaubeeren darauf verteilen. Zuletzt die knusprigen Hippen in den Quark stecken und servieren.

Alexander Herrmann am 05. Mai 2015



# Blutorangen Tarte mit Orangen-Crème-fraîche

## Für 2 Personen

### Für den Mürbeteig:

180 g Dinkelmehl	110 g Frischkäse	110 g kalte Butter (kleine Stücke)
1 EL milden Weißweinessig	Prise Salz	

### Für die Füllung:

5-6 Blutorangen	5 EL Frischkäse	1-2 EL Sahne oder Milch
6 Zweige Pfefferminze	8-10 rosa Pfefferbeeren	Etwas Zucker
Etwas Puderzucker		

### Für die Crème-fraîche:

250 g Crème-fraîche	2-4 cl Orangenlikör	Abrieb von $\frac{1}{2}$ Blutorange
Prise Salz	Pfeffer	

### Für die Orangenjulienne:

2 Blutorangen	50 ml Wasser	50 g Zucker
---------------	--------------	-------------

Für den Teig alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Rührgerät zu einem Teig verarbeiten. Den Teig auf einer leicht mehlierten Arbeitsfläche kurz mit den Händen durcharbeiten und glatt ausrollen. Anschließend den ausgerollten Teig zwischen Klarsichtfolie legen (33 bis 35 Zentimeter) und 20 Minuten (am besten eine Stunde) in den Kühlschrank stellen.

Für die Orangenjulienne zwei Blutorangen heiß abwaschen. Von den Blutorangen die Schale mit einem Sparschäler abschälen, sodass wenig weiß an der Schale haften bleibt (weniger Bitterstoffe). Die Schale anschließend in dünne Streifen (Julienne) schneiden und im kalten Wasser aufsetzen, zum Kochen bringen, abgießen und den Vorgang noch zweimal wiederholen (zieht weitere Bitterstoffe heraus). Die Streifen abgießen und mit 50 Millilitern Wasser und 50 Gramm Zucker zum Kochen bringen. Die Blutorangestreifen darin fünf Minuten köcheln lassen.

Den Ofen auf 200 °C Grad Umluft vorheizen.

Für die Füllung die restlichen Blutorangen mit dem Messer schälen und in je fünf Scheiben schneiden. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und ohne Folie auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech geben, den Frischkäse darauf gleichmäßig verteilen und dabei einen Rand von zwei Zentimetern frei lassen. Anschließend den Teig mit den Blutorangenscheiben belegen. Den Teigrand umklappen und mit Sahne oder Milch einpinseln, leicht mit Zucker bestreuen. Die Tarte 25 bis 28 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Die Crème fraîche mit Puderzucker, Orangenlikör, dem Abrieb von einer halben Blutorange, einer Prise Salz und etwas Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

Die Blätter der Minze abzupfen, mit etwas Puderzucker bestäuben und mit Orangenlikör marinieren.

Die Tarte aus dem Ofen nehmen und mit Puderzucker bestreuen. Mit einem Bunsenbrenner den Puderzucker kurz karamellisieren. Abschließend die Tarte mit den Blutorangenjulienne, den marinierten Minzblättern und den rosa Pfefferbeeren

Susanne Vössing am 23. April 2015

## Crostata mit Panna Cotta und Himbeer-Sorbet

**Für zwei Personen**

**Für die Knusperfächer:**

4 Filoteigblätter à 15 x 20 cm 100 g Puderzucker

**Für die Panna Cotta:**

750 g Sahne 180 g Zucker 5 Blatt Gelatine (eingeweicht)  
2 Vanilleschoten

**Für das Himbeersorbet:**

90 g Glukose 9 g Pektin 250 g Zucker  
620 ml Wasser 1 kg Himbeerpüree

**Außerdem:**

1 Schale Himbeeren 1 Schale Blaubeeren 1 Schale Heidelbeeren  
100 g Himbeerpüree

Für die Knusperfächer:

Den Filoteigblätter fächerartig zusammenlegen und im Backofen nach Packungsanleitung bei 180 Grad Ober- und Unterhitze goldgelb backen. Die gebackenen Fächer dick mit Puderzucker bestäuben und bei 200 Grad Ober- und Unterhitze karamellisieren.

Für die Panna Cotta:

Die Sahne mit dem Zucker und der ausgekratzten Vanilleschote in einen Topf geben, aufkochen lassen und leicht auskühlen lassen. Die eingeweichte Gelatine dazu geben und auf Raumtemperatur auskühlen lassen. Die Masse auf ein Backblech geben und im Kühlschrank erkalten lassen. Mit einem Ring (circa acht Zentimeter Durchmesser) ausstechen.

Für das Himbeersorbet:

Den Zucker und das Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. Das Fruchtpüree einrühren und in der Eismaschine gefrieren lassen.

Fertigstellung:

Jeweils eine Panna Cotta mittig auf jeden Teller legen. Den Fächer daraufsetzen und die vorbereiteten Früchte gleichmäßig darauf verteilen. Die Früchte mit dem Himbeerpüree marinieren und mit einer Nocke Himbeersorbet und etwas Puderzucker anrichten.

Cornelia Poletto am 27. März 2015

# Geeister Cappuccino von Erdbeeren und Rhabarber

## Für 6-8 Portionen

### Für das Vanilleparfait:

2 Eigelb	1 Vollei	75 g Zucker
1 Blatt eingeweichte Gelatine	250 g geschlagene Sahne	Mark einer Vanilleschote

### Für das Erdbeer-Rhabarber-Ragout:

500 g Rhabarber	250 g Erdbeeren	100 ml Weißwein
1 Vanilleschote	80 g Zucker	250 ml Rhabarbersaft
evtl. etwas Speisestärke	1 Zitrone	

### Für die Mascarpone-Haube:

250 g Mascarpone	1 Limette	1 Vanillestange
Milch	Sahne	Zucker

Für das Vanilleparfait die Eier mit dem Zucker über dem Wasserbad schaumig aufschlagen. Die Gelatine darin auflösen und die Masse in der Küchenmaschine kalt rühren lassen. Die Hälfte der geschlagenen Sahne einrühren und die andere Hälfte vorsichtig unterheben. Das Vanilleparfait bis zur Hälfte in vorgekühlte Cappuccinotassen füllen.

Für das Erdbeer-Rhabarber-Ragout den Rhabarber schälen und in nicht zu kleine Stücke schneiden. Den Zucker mit etwas Wasser zu einem schönen Karamell kochen. Mit dem Weißwein ablöschen, die ausgekratzte Vanilleschote und das Mark hinzu geben und um die Hälfte einkochen lassen. Mit dem Rhabarbersaft auffüllen und aufkochen lassen. Die Rhabarberstücke nicht zu weich darin garen, passieren. Den Saft erneut etwas einkochen lassen, evtl. mit wenig Stärke binden. Die Erdbeeren waschen, vierteln und mit dem Rhabarber vorsichtig unter den Sud rühren. Mit Zitrone abschmecken.

Für die Mascarpone-Haube die Mascarpone mit etwas Milch und halbgeschlagener Sahne glatt rühren. Mit dem Zucker, Vanillemark, Limettensaft und Abrieb abschmecken.

Das Erdbeer-Rhabarber-Ragout auf das Parfait geben und die Mascarpone-Creme als 'Haube' darüber geben. Mit Kakaopulver, Erdbeerviarteln, Minzspitze und einer Nocke Erdbeersorbet dekorieren.

Cornelia Poletto am 10. April 2015

## Gegrillter Pfirsich mit Ricotta

### Für zwei Portionen

3-4 Pfirsiche	1 Zitrone	1 Orange
2 Zweige Rosmarin	5 EL Honig	3 EL Mandeln (gestiftelt)
200 g Ricotta	2-3 EL Puderzucker	

Den Ricotta mit Puderzucker, sowie Saft und Abrieb einer Zitrone abschmecken. Die Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen.

Die Mandelstifte in eine Pfanne geben und kurz auf dem Herd anrösten. Den Honig zugeben, aufschäumen lassen, die Rosmarinnadeln zugeben und in dem heißen Honig „frittieren“. Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen und das Ganze mit frischem Orangenabrieb abschmecken.

Die Pfirsiche in fingerdicke Scheiben schneiden und dabei die Kerne entfernen. Eine Grillpfanne ohne Fett stark erhitzen, die Pfirsichscheiben darauflegen, rösten und anschließend ein Stück drehen und wieder auf die Grillpfanne legen, damit ein schönes Grillmuster entsteht.

Den Ricotta auf zwei Tellern ausstreichen, die gegrillten Pfirsichscheiben darauf setzen und großzügig mit dem Rosmarinhonig samt Mandelstiften beträufeln.

Alexander Herrmann am 29. April 2015

# Holunder-Buttermilch-Kaltschale mit Buchweizen-Mousse

**Für zwei Personen**

**Für die Holunder-Kaltschale:**

350ml Buttermilch	1 Sternanis	125 g Puderzucker
250 g Holunderbeeren	Bio-Orangen-Abrieb	

**Für die Buchweizenmousse:**

150 g griechischen Joghurt (10%)	35 g Buchweizenhonig	2 EL Milch
1 $\frac{3}{4}$ Blatt Gelatine	65 g Sahne	

**Für den Buchweizen-Crumble:**

100 g Buchweizenmehl	Bio-Zitronen-abrieb	Bio-Orangen-Abrieb
40 g weiche Butter	40 g Zucker	

**Für den weißen Buttermilch-Schaum:**

Buttermilch, Milch	Zitronensaft, Sahne	Puderzucker
--------------------	---------------------	-------------

Am Vortag die Buttermilch mit Sternanis und Puderzucker vermengen und 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Die Holunderbeeren durch ein Sieb streichen, sodass 150 Gramm Holundermark entstehen. Das Holundermark in die Buttermilch rühren. Die Orangenschale abreiben und die Kaltschale damit abschmecken.

Für die Buchweizenmousse eine Schüssel halbvoll mit Wasser und Eiswürfeln füllen. Darin eine weitere kleinere Schüssel stellen. Den Joghurt und den Honig in die kleine Schüssel geben und verrühren. Währenddessen die Milch erwärmen und anschließend von der Herdplatte nehmen. Außerdem die Gelatine in eiskaltem Wasser einweichen, ausdrücken und dann in der Milch (lauwarm) auflösen.

Anschließend ein paar Esslöffel von dem Joghurt in die Milch geben und vermischen, sodass sich Joghurt und Milch besser verbinden können. Erst dann langsam die gesamte lauwarmer Milch unter ständigem Rühren zu dem Joghurt geben. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter das Joghurt-Milch-Gemisch heben und drei Stunden kaltstellen.

Für den Crumble den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Die Zutaten miteinander verkneten und auf ein Backblech mit Backpapier krümeln. Dann 20 Minuten backen; alle vier Minuten den Crumble auf dem Blech mit einem Schneebesen verrühren. Für den weißen Schaum etwas Buttermilch, Milch, Sahne, Zitronensaft und Puderzucker mit einem Pürierstab schaumig schlagen. Die Mousse auf zwei tiefen Tellern anrichten, die Holunder-Kaltschale drumherum geben, die Mousse mit dem Crumble bestreuen und den Schaum auf die Kaltschale tröpfeln.

Ali Güngörmüs am 17. April 2015

# Joghurt-Mousse mit Papaya, Blaubeeren und Crumble

## Für 2 Personen

50 g Heidelbeeren	50 g Papaya	Bio-Zitronen-Abrieb
1/3 Bund frische Minze	150 g griechischer Joghurt (20%)	50 g Sahne
1 EL Milch	1/2 TL Agar-Agar	1 EL Agavendicksaft
1/4 Vanilleschote		

## Für den Crumble:

1 TL Kürbiskerne	2 TL Kokosflocken	1 TL Sonnenblumenkerne
1 TL Cashewkerne	1 TL Mandelsplitter	1 TL Ahornsirup
1 TL Honig		

Die Milch mit dem Agar-Agar vermengen und in einem kleinen Topf erhitzen, kurz aufkochen lassen und auflösen. Den Joghurt, den Agavendicksaft, Zitronenabrieb, Vanillemark und Agar Agar verrühren. Die Sahne steif schlagen und unter die Joghurtmasse heben. Das Mousse auf sechs hohe Gläser verteilen und kalt stellen.

Alle Zutaten für den Crumble vermengen und im Backofen bei 160°C (Umluft) fünf Minuten lang rösten.

Die Papaya schälen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Die Papaya grob würfeln. Die Blaubeeren waschen und auf Küchenpapier trocknen lassen.

Zum Anrichten die Papayastücke und die Blaubeeren auf der Mousse schichten. Den Crumble oben darauf verteilen.

Martin Baudrexel am 21. April 2015

# Rhabarber-Crumble mit Joghurt-Sauerampfer-Blitz-Eis

## Für 1 Springform:

### Für das Crumble:

0,6 kg Rhabarber	100 g Butter	160 g Mehl
30 g Mandelgrieß	100 g Zucker	40 g Mohn
$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	Zucker, Zimt	Kardamom, Butter
Meersalz		

### Für das Blitzeis:

50 g Sauerampfer	$\frac{1}{2}$ Orange	300 g griechischer Joghurt
80 g Zucker	150 g Salz	750 g Eiswürfel
750 g Crushed-Eis-Mix	3 l-Zipper Gefrierbeutel	6 l-Zipper Gefrierbeutel

Den Rhabarber schälen und in mundgerechte Stück schneiden. Nach Geschmack leicht zuckern und mit Zimt und Kardamom marinieren. Eine Springform (alternativ kleine Portionsförmchen) ausbuttern und den Rhabarber darin verteilen.

Den Mohn ohne Fett in einer Pfanne rösten und anschließend fein mahlen. Das Mark der Vanilleschote auskratzen. Das Mehl sieben, die Butter würfeln und alles zusammen mit dem Zucker, Salz und Mandelgries mischen, grob durchhacken und mit den Händen zu Streuseln reiben. Die Streusel über dem Rhabarber verteilen und im Backofen bei 160°C Umluft etwa 25 bis 35 Minuten ( je nach Form) fertig backen.

Die Zesten der Orangen abreiben. Den Sauerampfer waschen, trocknen, klein schneiden und mit dem Joghurt, dem Zucker und Orangenabrieb fein mixen.

Anschließend in den kleinen Gefrierbeutel füllen und diesen gut verschließen.

Den großen Gefrierbeutel in eine Schüssel stellen, mit Eiswürfel füllen und mit Salz bestreuen. Anschließend den kleinen Beutel zwischen die Eiswürfel stecken und verschließen. Den Beutel alle paar Minuten bewegen, so entstehen keine Klumpen.

Nach etwa 20 bis 25 Minuten sollte der Joghurt gefroren sein. Nun den kleinen Beutel aus dem Großen entfernen und kurz das Salz abspülen. Nocken des Blitzeises zu dem Rhabarber-Crumble servieren.

Ralf Zacherl am 20. April 2015

## Rhabarber-Polenta

### Für zwei Personen

150 g Polenta	2 Stangen Rhabarber	1 Orange
1 Schote Vanille	200 ml Apfelsaft	200 ml Rhabarberfond
200 ml Milch	4 EL Butter	100 g Mandeln (gehobelt)
2 EL Zucker	2 EL brauner Zucker	

Den Rhabarber schälen (bzw. Fäden ziehen) und in circa 0,5 Zentimeter große Würfel schneiden. Die Schalen (nur die Fäden - nicht die grünen Blätter!) mit einem Esslöffel Zucker verkneten, mit 200 Millilitern kochendem Wasser aufgießen, circa eine Stunde ziehen lassen und durch ein Sieb passieren.

Die Mandelblättchen in einer Auflaufform im Backofen bei 160 Grad Umluft circa zwölf Minuten hellbraun rösten.

Zwei Esslöffel Butter in einem Topf aufschäumen lassen, eine halbierte Vanilleschote zugeben und kurz rösten, bis die Butter gold-braun ist. Den Polenta-Grieß einrühren, mit dem Apfelsaft ablöschen, mit dem Rhabarberfond auffüllen, verrühren und die Polenta quellen lassen. Anschließend die Milch und einen Esslöffel Zucker einrühren und mit Orangenabrieb abschmecken. Wer die Polenta lieber etwas dünnflüssiger mag, kann sie einfach mit etwas mehr Milch oder Rhabarberfond bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen.

Die anderen zwei Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen, die Rhabarberwürfel zugeben, das Vanillemark aus der übrigen halben Schote hineinkratzen, den braunen Zucker zugeben, kurz karamellisieren lassen und die gerösteten Mandelblättchen unterrühren.

Die Polenta auf zwei Tellern anrichten und das karamellierte Mandel-Rhabarber- Topping darauf setzen. Mit einer Kugel Rhabarber-, Himbeer-, oder Vanilleeis oder mit einigen Tupfen Vanilleschmand servieren.

Alexander Herrmann am 23. März 2015



# Schokoladen-Olivenöl-Küchlein mit Mango-Ragout und Sorbet

## Für zwölf Küchlein:

### Für die Schokoladenküchlein:

9 Eier	135 g Mehl	335 g Zucker
250 ml Olivenöl	250 g dunkle Kuvertüre	frische Minze

### Für das Mango-Sorbet:

500 g Mangopüree	500 g Passionsfruchtpüree	380 g Zucker
115 g Glukosesirup	920 ml Wasser	10 g Pektin

### Für das Mango-Ragout:

1 reife Mango (gewürfelt)	4 Passionsfrüchte (ausgekratzt)	50 g Zucker
---------------------------	---------------------------------	-------------

Für die Schokoladenküchlein die Eier mit dem Zucker aufschlagen, das Olivenöl und die dunkle Kuvertüre in die Eimasse rühren. Das Mehl unterheben. Die Küchlein in Ringen mit Backpapier oder in gebutterten und gezuckerten Souffléförmchen füllen und bei 220 °C (Umluft) im vorgeheizten Ofen je nach Größe circa sechs bis zwölf Minuten backen.

Für das Mango-Passionsfrucht-Sorbet das Wasser und das Glukosesiruppulver vermischen und in einem großen Topf aufkochen. Den Zucker und das Pektin mischen und unter Rühren in das kochende Wasser geben. Kurz aufkochen lassen. Das Mango- und Passionsfruchtpüree unterrühren und in der Eismaschine gefrieren lassen.

Für das Mango-Passionsfruchtragout den Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren lassen. Mit den Passionsfruchtkernen ablöschen und einkochen lassen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Die Mangowürfel dazugeben. Das Mangoragout mit der Hilfe eines Metallringes auf den Tellern kreisförmig anrichten. Das Schokoladenküchlein mittig draufsetzen. Das Sorbet in Nocken oder Passionsfruchthälften daneben setzen. Nach Belieben mit frischen Minzblättern dekorieren.

Cornelia Poletto am 22. April 2015

## Triple Chocolate Pie

### Für 12 Törtchen:

300 g Himbeeren	1 Limette	100 g Butter
100 g Crème-fraîche	100 g Puderzucker	100 g Zucker
75 g Mehl	3 Eier	2 cl Kirschwasser
4 cl Marillenlikör	100 cl Apfelsaft	100 g dunkle Schokolade, 75 %
50 g Milkschokolade	50 g weiße Kuvertüre	5 g Rosenblätter rot, getrocknet
1 Prise Salz		

Den Zucker und die Eier luftig schlagen, eine Prise Salz und das Mehl dazugeben.

Die dunkle Schokolade und die Butter über einem Wasserbad schmelzen und zur Eimasse geben.

Den Teig in vorbereitete gebutterte Muffinförmchen füllen (je drei Esslöffel).

Die Milkschokolade grob hacken, auf den Teig verteilen und leicht eindrücken. Bei 190 °C Ober- und Unterhitze zwölf Minuten backen und auf dem Gitter auskühlen lassen. Die weiße Schokolade schmelzen, mit wenig Kirschwasser abrunden, über die umgedrehten Küchlein gießen und mit Rosenblättern bestreuen.

Die Mascarpone und die Crème fraîche luftig aufschlagen, mit drei Esslöffeln Puderzucker, dem Limettensaft und -abrieb verfeinern.

Die Hälfte der Himbeeren mit zwei Esslöffeln Puderzucker und Marillenlikör (Apfelsaft für Kinder) pürieren und durch ein Sieb streichen. In die Mascarpone mischen.

Mit den restlichen Himbeeren mischen und die Küchlein anrichten.

Andreas C. Studer am 24. April 2015

**Fisch**

## Dorade in der Salzkruste mit Peperonata

**Für zwei Personen**

**Für die Dorade :**

1 Dorade à 250g	1,5 kg Meersalz	100 g Mehl
50 g Speisestärke	3 Eier	1 Zehe Knoblauch
2 Zweige Estragon	2 Zweige Thymian	2 Zweige Basilikum
2 Zweige Petersilie		

**Für die Peperonata:**

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Tomate
4 Kapernäpfel	4 grüne Oliven	75 ml Tomatensauce
4 Frühlingszwiebeln	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch
6 Basilikumblätter	5 Estragonblätter	1,5 EL bestes Olivenöl
Piment, Meersalz		

**Für das Basilikumöl:**

Basilikumblätter	Olivenöl
------------------	----------

Das Backblech mit Alufolie auslegen und den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Alle Flossen der Dorade mit einer Küchenschere abschneiden. Anschließend den Fisch abwaschen und mit einem Küchentuch abtrocknen. Den ausgenommenen Bauch des Fisches straff mit dem Estragon, dem Thymian, dem Basilikum und der Petersilie sowie dem geschälten Knoblauch füllen.

Für die Meersalzkruste das Meersalz, das Mehl, die Speisestärke und die Eier mit einem Rührgerät vermengen, so dass die Masse klebrig wird. Die vermischte Masse mit der Hand noch einmal durchkneten und die ganze Dorade gleichmäßig damit „einkleiden“. Anschließend den Fisch in den Ofen geben und für circa 25 Minuten garen. Anschließend den Fisch in der Salzkruste ringsherum auf der Höhe der Rückenflosse vorsichtig mit einem Sägemesser aufschneiden. Dann den Fisch tranchieren.

Für die Peperonata die Paprikaschoten vierteln, entkernen und im vorgeheizten Ofen (Grillstufe) mit Oberhitze grillen – bis die Paprika schwarz ist. Mit einem feuchten Küchentuch abdecken und auskühlen lassen. Die Haut abziehen und die Paprika in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Ringe, die Zwiebel in Streifen und den Knoblauch in Scheiben schneiden. Eine Tomate häuten, vierteln und entkernen. Die Basilikum- und Estragonblätter fein hacken. Das Olivenöl in einer Wokpfanne erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch anschwitzen, mit Salz und Piment würzen. Die Paprika hinzufügen und alles circa fünf Minuten schmoren lassen. Dann die Tomatesauce hinzugeben. Die Tomatenfilets, die Kapernäpfel, die halbierten Oliven und die Kräuter dazugeben und abschmecken.

Für das Basilikumöl ein paar Basilikumblätter mit Olivenöl mixen und einfach abtropfen lassen. Zum Schluss die Peperonata sowie die Fischfilets auf zwei vorgewärmten Tellern anrichten und etwas Basilikumöl darüber träufeln.

Cornelia Poletto am 13. März 2015

# Forelle Müllerin, Mandel-Spinat, Zitronen-Butter

## Für zwei Personen

2 Forellenfilets	1 Schalotte	2 Zitronen
1 Sellerie	200 g Baby-Spinat	4 EL Mehl
100g gehobelte Mandeln	3 EL Butter	gemischte Kräuter
1 EL Rapsöl (kaltgepresst)	Pflanzenöl	Olivenöl
1 Lorbeerblatt	Meersalz, Cayennepfeffer	schwarzer Pfeffer

Den Sellerie schälen, in grobe Würfel schneiden und mit einem Lorbeerblatt in leicht gesalzenem Wasser gar kochen. Anschließend herausnehmen, abtropfen lassen und mit einem Bunsenbrenner rösten. Den Sellerie mit Olivenöl einpinseln und mit einer Prise Meersalz sowie schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Die Zitronen schälen und in Filets schneiden (dabei drei bis vier breite Streifen der Zitronenschale aufheben). Zwei Esslöffel Butter in einer kleinen Schwenkpfanne aufschäumen und leicht „nussig“ werden lassen. Die Zitronenschale und die Filets hineingeben, zusammen aufkochen, vom Herd nehmen und mit einer Prise Cayenne abschmecken (in der Resthitze zerfallen die Zitronenfilets und geben den Geschmack an die Butter ab).

Die Schalotte schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Stiele vom gewaschenen Baby-Spinat zupfen.

Die gehobelten Mandeln mit dem Rapsöl in einer Pfanne rösten, die Schalottenstreifen zugeben und mit anschwitzen. Den Babyspinat hineingeben, einmal kurz durchschwenken und mit einer kleinen Prise Salz würzen. Die Forellenfilets auf der Hautseite mit etwas Mehl bestäuben, in eine kalte Pfanne mit Pflanzenöl setzen und bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen. Dabei die Forellenfilets leicht nach unten drücken, damit sich die Haut nicht zusammenzieht und gleichmäßig geröstet wird. Nun die Seite ohne Haut mit einer Prise Salz würzen und das Forellenfilet wenden, sobald die Haut knusprig braun geworden ist. Eine Flocke Butter in die Pfanne geben, aufschäumen lassen und die Pfanne vom Herd nehmen (die knusprige Haut des Fisches nicht mit der Butter übergießen, da sie sonst wieder weich wird!).

Die gemischten Kräuter mit einer Prise Salz und dem Rapsöl marinieren.

Den Mandelspinat mittig auf zwei Tellern anrichten und die Forellenfilets mit der Hautseite nach oben darauf setzen. Die geblähten Selleriewürfel darum verteilen, den Kräutersalat auf der Forelle anrichten und mit der Zitronenbutter umträufeln.

Alexander Herrmann am 24. Februar 2015

# Forellen-Tatar, Basilikum-Öl, Spinat, Sellerie-Chips

## Für zwei Personen

2 Forellenfilets	10 dünne Scheiben Knollensellerie	5 Basilikumzweige
1 Zitrone	1 Handvoll Baby-Spinat	3-4 EL Butterschmalz
Rapsöl (kaltgepresst)	Meersalz, Pfeffer	

Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, die Selleriescheiben hineingeben und bei mittlerer Hitze, schwimmend zu knusprigen Chips frittieren. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit einer kleinen Prise Salz würzen. Die Forellenfilets in feine Würfel schneiden, mit einer großen Prise Salz, einem Schuss Rapsöl, dem Abrieb sowie einigen Spritzern Saft einer Zitrone und einer großen Prise Pfeffer abschmecken. Die Basilikumblätter von den Zweigen zupfen, zusammen mit einer Prise Meersalz in einen Mörser geben und langsam zerreiben. Anschließend einen Schuss kaltgepresstes Rapsöl zugeben und zu einer kräftigen „Paste“ bzw. einem sehr dickflüssigen Öl verreiben. Den Babyspinat waschen, in eine Schüssel geben und mit wenig Salz, etwas Öl und einem Spritzer Zitronensaft marinieren. Das Forellentatar mit Hilfe eines Garnier-Ringes auf zwei Tellern anrichten, das Basilikum-Öl darauf verstreichen, den Spinatsalat darauf setzen und die Sellerie-Chips hineinstecken.

Alexander Herrmann am 24. Februar 2015

## Gratinierter Lachs

### Für zwei Personen

500 g Lachsfilet	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
3-4 Schalotten	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	250 g Spinat
150 g Semmelbrösel	200 g Butter	1 EL Sojasauce
1 Prise Chilipulver	Pflanzenöl, Meersalz	

Eine feuerfeste Auflaufform oder ein Backblech mit etwas Butter bestreichen. Den Lachs in vier dicke Scheiben schneiden und diese seitlich auf die mit Butter bestrichene Form legen. (Wenn der Fisch auf der Seite liegt, ist er an jeder Stelle gleich hoch und gart deshalb gleichmäßig.) Die restliche Butter in einem kleinen Topf auf dem Herd flüssig werden lassen und so viele Semmelbrösel einrühren, bis eine feste Schmelze entsteht. Anschließend die von den Zweigen gezupften Blättchen vom Thymian unterrühren und mit etwas Meersalz, dem Zitronenabrieb und einer kleinen Prise Chilipulver abschmecken. Die Bröselmasse auf den Lachstranchen verteilen und auf zwei Drittel bis drei Viertel der Ofenhöhe, in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen (am besten Grillfunktion) schieben und etwa vier Minuten gratinieren. In der Zwischenzeit die Schalotten schälen, in feine Streifen schneiden und in einer großen Pfanne mit einem Schuss Öl anschwitzen. Den in dünne Scheiben geschnittenen Knoblauch zugeben und durchschwenken. Anschließend den gewaschenen Baby-Spinat zugeben, fallen lassen, mit einem kleinen Schuss Sojasauce (max. einem Esslöffel!) ablöschen und nochmals gut durchschwenken. Den Spinat auf zwei Tellern verteilen und den Lachs darauf anrichten.

Alexander Herrmann am 02. Februar 2015

# Hamachi-Filet mit Sesam-Salat und Curry-Schmand

## Für zwei Personen

400 g Hamachi-Filet	2 Kartoffeln, mehligk.	2 Romana-Salatherzen
2 Limetten	2 Schoten Chili (rot, klein)	2 Zweige Koriander (frisch)
1 EL Yuzu-Saft	4 EL Sesam (weiß)	4 EL Sesamöl (geröstet)
4 EL Schmand	1 Prise Currypulver	Meersalz

Die Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in wenig gesalzenem Wasser weich kochen. Die Kartoffeln herausnehmen, in einem Zerkleinerer (mit ganz wenig Kochwasser) so lange mixen, bis die Stärke „auskleistert“ (d.h. bis eine „leimige“, zähe Konsistenz erreicht ist). Die Masse dünn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und im Backofen bei 70 Grad Umluft circa zwei bis drei Stunden zu einem Esspapier trocknen. Die Chilischoten der Länge nach halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden. Die Chilistreifen einige Sekunden in kochendem Salzwasser blanchieren, anschließend mit kaltem Wasser (am besten Eiswasser) abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett, bei mittlerer Hitze unter ständigem Schwenken hellbraun rösten. Den Schmand mit dem Curry und einer Prise Salz abschmecken, wenn vorhanden in einen Spritzbeutel füllen, und bis zum Anrichten kalt stellen. Den Hamachi auf ein Schneidebrett legen und der Länge nach das dickere „Rückenstück“ und das dünnere „Bauchstück“ voneinander teilen. Das Bauchstück in grobe Würfel (als Tatar) schneiden, mit einer Prise Salz, der Hälfte der Chilistreifen, etwas Limettenabrieb und etwas geröstetem Sesamöl abschmecken. Das Rückenstück in breite Scheiben schneiden und mit einem Bunsenbrenner rösten. Anschließend mit dem geröstetem Sesamöl einpinseln, mit einer Prise Meersalz bestreuen und etwas frische Limettenschale darüber reiben. Den Romanasalat (bis auf zwei schöne Blätter) in feine Streifen schneiden und mit dem gerösteten Sesam, etwas Sesamöl, dem Yuzu-Saft, den restlichen Chilistreifen und dem frisch geschnittenem Koriander marinieren. Den Salat auf zwei Tellern verteilen, den geflämten Hamachi darauf setzen und das Tatar in die Romanasalatblätter füllen. Das Ganze anschließend mit einigen Tupfen Curryschmand sowie Stücken vom knusprigen Kartoffel-Esspapier garnieren.

**Tipp:**

Diese Rezeptur gelingt nicht nur mit Hamachi, sondern auch mit Thunfisch, Lachs oder Dorade.

Alexander Herrmann am 20. Februar 2015

# Heilbutt im Ofen pochiert mit Sellerie-Apfel-Süppchen

## Für zwei Personen

400 g Heilbuttfilet	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
1 Knoblauchzehe	6 Stangen Staudensellerie	1 grüner Apfel
2 Scheiben Toastbrot	250 ml Olivenöl	1 TL Xanthan
Pflanzenöl	Meersalz, Pfeffer	

200 Milliliter Olivenöl in einem kleinen Topf auf dem Herd erwärmen, die Schale der Zitrone sowie den Thymian und den Knoblauch zugeben. Den Topf vom Herd nehmen und darin ziehen lassen. Die Rinde vom Toastbrot entfernen, das Brot in feine Würfel schneiden, in einer Pfanne mit Pflanzenöl goldbraun frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Den Apfel schälen, in feine Würfel (wie die Croutons) schneiden und mit einigen Spritzern Zitronensaft beträufeln. Das Xanthan mit kaltem Wasser mischen und mit einem Pürierstab aufmixen, bis keine Klümpchen mehr sichtbar sind und das Wasser zu einem durchsichtigen „Gel“ geworden ist. Die Blätter vom Staudensellerie entfernen und auf die Seite legen. Die Selleriestangen entsaften, mit einer Prise Salz würzen und etwa zwei bis drei Esslöffel des gemixten Xanthans mit einem Schneebesen einrühren, bis der Sud anfängt zu binden. Anschließend mit einem Schuss Olivenöl, einigen Tropfen Zitronensaft und ggf. nochmals einer Prise Salz abschmecken. Das Heilbuttfilet in fingerdicke Scheiben schneiden, auf ein mit etwas Pflanzenöl bestrichenes Blech setzen und mit einem Bunsenbrenner rösten, bis es braun ist. Anschließend den Fisch kurz mit dem Kräuteröl marinieren und großzügig mit dem Meersalz und schwarzem Pfeffer bestreuen. Zum Anrichten die Croutons mit zwei Drittel der Apfelwürfel mischen und drei Häufchen davon auf jedem Teller verteilen. Den gerösteten Fisch darauf legen, auf jedem Teller fünf bis sechs Esslöffel Selleriesud angießen, den Fisch nochmals mit dem aromatischen Öl beträufeln und mit den Blättern vom Staudensellerie sowie den restlichen Apfelwürfeln garnieren.

Alexander Herrmann am 30. Januar 2015



# Heilbutt in Nussbutter mit Chorizo-Panko-Bröseln, Gemüse

## Für zwei Portionen

2 Stück weißer Heilbutt à 250g	100 g Chorizo	100 ml Gemüsebrühe
6 Stangen grüner Spargel	3 Stangen Frühlingslauch	150 g Zuckerschoten
4 Blätter Mangold	1 Knoblauch	1 Zitrone
1 Zweig Thymian	2 Schalotten	100 g Butter
150 g Panko	Olivenöl	Salz

Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Das Panko flach auf einem Blech ausgebreitet im Backofen bei 160 Grad Ober- /Unterhitze für zehn Minuten hellbraun rösten.

Die Pelle der Chorizo abziehen, die Wurst in kleine Würfel schneiden, in einen Topf geben und in reichlich Olivenöl anbraten. Anschließend die Schalottenwürfel zugeben und kurz durchschwenken. Den Topf vom Herd nehmen, das Panko einrühren und mit einer kleinen Prise Salz abschmecken.

Viel Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, den Fisch von beiden Seiten mit Salz würzen und in die Butter legen. Dabei sollte er ungefähr zum unteren Drittel in der Butter sein. Von der Zitrone drei Streifen Schale abziehen und zusammen mit dem Thymian und einer gedrittelten Knoblauchzehe in die Butter geben. Den Fisch von beiden Seiten braten, dabei mehrmals mit der nussig werdenden Butter übergießen, den Herd ausschalten und den Fisch in der Resthitze ungefähr acht Minuten gar ziehen lassen (die Gardauer ist abhängig von der Dicke des Fisches). Die unteren zwei Drittel des grünen Spargels schälen, den Frühlingslauch waschen und von den Wurzeln befreien und die Mangoldblätter längs (durch den Strunk) halbieren.

Anschließend den Spargel und den Lauch in schräge Stücke schneiden, kurz in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und mit einer Prise Salz würzen. Die Zuckerschoten und Mangold zugeben, mit Brühe ablöschen, mit einem Deckel verschließen und den Herd abschalten. Wenn nach wenigen Minuten das Gemüse in der Resthitze gegart ist, den Deckel von der Pfanne nehmen und das Gemüse nochmals abschmecken.

Das grüne Gemüse mittig auf zwei Tellern anrichten und den Fisch darauf setzen. Alles mit der aromatischen Butter beträufeln und mit den Chorizo-Panko-Bröseln bestreuen.

Alexander Herrmann am 26. März 2015

## Knuspriges Sushi

### Für 2 Personen

3 - 4 Doradenfilets	2 Eigelb	1 TL Senf
100 ml Rapsöl	1 Zitrone	40 ml Weißwein
40 ml Weißweinessig	70 g Isomalt-Zucker	100 g gepuffter Reis
1 Schale Kresse	1 Meerrettich	200 g Butterschmalz
Meersalz, Quatre Epices		

Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen und den parboiled Reis wenige Sekunden darin fritieren. (Sobald die Reiskörner aufpuffen müssen sie aus dem Fett geholt werden, da sie sonst zu dunkel werden.) Den Reis anschließend auf Küchentrepp abtropfen lassen. Den Weißwein, den Essig und den Isomalt-Zucker in einem Topf zusammen aufkochen lassen. Sobald der Isomalt-Zucker anfängt zu karamellisieren, den Reis zugeben und rasch verrühren. Das Reisgemisch mit einer Prise Quatre Epices und ggf. einer Prise Salz würzen und auf ein auf etwa 60 Grad vorgewärmtes Backblech geben. (Die Masse lässt sich nur gut verarbeiten, solange sie warm ist.) Aus dem Reis kleine Nocken formen (wie man es von Sashimi kennt), etwas zusammenpressen und abkühlen lassen. (Hierfür ist es empfehlenswert zwei Paar Gummihandschuhe übereinander zu tragen, da die Masse noch sehr warm ist.) Die Eigelbe und den Senf in einen Mixbecher füllen und langsam das Rapsöl einmischen, bis die Mayonnaise eine feste Konsistenz hat. Anschließend mit dem Saft und Abrieb der Zitrone sowie einer Prise Salz abschmecken. Die Doradenfilets in Tranchen schneiden und dabei gleich die Haut entfernen. Zitronen-Rapsöl-Mayonnaise auf die knusprigen Reis-Nocken verteilen, je zwei Tranchen der Dorade darauf legen, mit einer Prise Meersalz bestreuen, Meerrettich darüber reiben und mit frischer Kresse garnieren.

Alexander Herrmann am 05. Januar 2015

## Lachs auf Gemüse-Graupen mit Liebstöckel-Soße

**Für 2 Personen**

**Lachs:**

600 g Lachsfilet (mit Haut)	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
1 EL Butter	Butterschmalz	

**Gemüsegraupen:**

2 Karotten, gewürfelt	$\frac{1}{4}$ Stange Lauch, gewürfelt	$\frac{1}{4}$ Knollensellerie, gewürfelt
1 Petersilienwurzel, gewürfelt	1 Fenchel, gewürfelt	300 g Graupen (gekocht)
200 ml Gemüsefond	20 g Butter	150 ml Sahne
12 Ziegenhartkäse-Hobel		

**Liebstöckelsauce:**

100 ml Geflügelfond	$\frac{1}{2}$ Zwiebel, gewürfelt	1 Knoblauchzehe
2 Blätter Liebstöckel	150 ml Sahne	Etwas Butterschmalz
1 Prise Salz	Pfeffer	

Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Butterschmalz von beiden Seiten (zuerst die Hautseite) anbraten. Die Butter, den Thymian und den Knoblauch dazu geben. Die Butter darf nicht verbrennen! Das Filet kurz durchschwenken, aus der Pfanne nehmen und bei 60°C (Umluft) für fünf Minuten im Ofen ruhen lassen.

Für die Gemüsegraupen das Gemüse in der Butter anschwitzen. Die Graupen dazugeben und mit Fond und Sahne aufgießen. Kurz köcheln lassen, das Gemüse sollte noch etwas Biss haben. Die Ziegenkäsehobel zum Schluss pro Portion auf das Graupengemüse geben.

Für die Liebstöckelsauce die Zwiebelwürfel in etwas Butterschmalz anschwitzen den Knoblauch und den Liebstöckel dazugeben mit Fond und Sahne aufgießen. Auf zwei Drittel einkochen und durch ein Sieb passieren.

Beim Anrichten die Graupen auf zwei tiefe Teller aufteilen, die Lachsfilets darauf verteilen und mit der Liebstöckelsauce umgeben.

Sybille Schönberger am 21. April 2015

## Lachs-Filet mit heißer Mandel-Butter und Rhabarber

**Für zwei Personen**

250 g Lachsfilet	1 Rhabarberstange	100 g Mandelblättchen
100 g Butter	1 Zitrone	1 Chilischote (klein, rot)
1 Knoblauch	Meersalz	4 Zweige frischer Kerbel

Großzügig Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen und die Mandeln hinzufügen, sodass die Pfanne ganz bedeckt ist. Die Mandelblättchen rösten, bis sie und die Butter braun sind. Reichlich Meersalz auf einem Teller verteilen. Die Knoblauchzehe halbieren, einschneiden und damit den Teller einreiben.

Das zimmerwarme Lachsfilet in dünne Tranchen (circa fünf Millimeter) schneiden und kreisförmig flach auf einen Teller legen. Den Lachs mit etwas Meersalz bestreuen. Die Spitze der Chilischote klein schneiden. Den Rhabarber abziehen und in feine Würfel schneiden. Beides kurz in der Mandelbutter erwärmen.

Die heiße Mandelbutter über den Fisch gießen, damit dieser in der Butter gart. Mit gehacktem Kerbel garnieren und mit frischem Brot servieren.

Alexander Herrmann am 14. April 2015

# Lachs-Törtchen mit Avocado-Püree, Vinaigrette, Kaviar

## Für zwei Portionen

250 g Lachsfilet	50 g Butter	2 Zitronen
1-2 Hass-Avocados	1-2 Schalotten	100 ml Gemüsebrühe
3 EL Schmand	1 TL Wasabipaste	2 Zweige Dill
2 Zweige Estragon	2 Zweige Blattpetersilie	Rapsöl, Meersalz
Zucker		

Die Butter in einem kleinen Topf auf dem Herd „nussig“ werden lassen und zwei Metallringe damit ausfetten. Das Lachsfilet in Streifen schneiden, die etwas kleiner sind, als die Ringe hoch. Mit einer Prise Meersalz und Zitronenabrieb würzen, aufrollen und in die Ringe setzen. Die Abschnitte, die beim Zuschneiden des Fisches entstanden sind in die Mitte der Törtchen stecken, sodass die Törtchen vollständig ausgefüllt sind. Anschließend mit der restlichen Nussbutter begießen und circa 20 Minuten im auf 80 °C (Umluft) vorgeheizten Backofen garen. (Die genaue Garzeit ist abhängig von der Größe der verwendeten Metallringe.)

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch herauskratzen. Das Fruchtfleisch zusammen mit einem Esslöffel Schmand und dem Wasabi in einem Mixer zu einem cremigen Püree mixen und mit Salz und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und in einer kleinen Pfanne oder einem flachen Topf in wenig Rapsöl anschwitzen. Mit Brühe ablöschen, aufkochen lassen und vom Herd nehmen.

Mit einem Schneebesen etwas Rapsöl unterrühren und mit dem Saft und dem Abrieb einer Zitrone, sowie einer Prise Salz und Zucker abschmecken. Die Dillspitzen, Estragonblättchen und Petersilienblättchen von den Zweigen zupfen, dabei zwei Dillspitzen zum Garnieren beiseite legen und die restlichen Blättchen fein schneiden. Die fein geschnittenen Kräuter unter die Vinaigrette rühren.

Den restlichen Schmand mit einer Prise Salz würzen und in einen kleinen Spritzbeutel füllen. Die Avocadocreme auf zwei Tellern austreichen, die Lachstörtchen darauf anrichten und einen großen Tupper Schmand auf jedes Törtchen setzen. Den Lachs- oder Forellenkaviar über den Schmand gleiten lassen, mit frischen Dillspitzen garnieren und mit der Kräuter-Vinaigrette umtröpfeln.

Alexander Herrmann am 08. Mai 2015

## Lauwarmer Saibling mit Spargel und pochiertem Ei

### Für zwei Personen

6 Stangen grüner Spargel	1 EL Apfelessig	2 Eier (sehr frisch)
1 Schalotte	15 g Butter	250 g frischer Spinat
2 Saiblingsfilets	1 EL Öl	Zucker
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 60 °C (Umluft) vorheizen. Den Spargel schälen, die Enden abschneiden und die Stangen in Salzwasser mit einer Prise Zucker etwa fünf Minuten lang bissfest blanchieren. Einen Topf mit reichlich Wasser und dem Apfelessig einmal aufkochen und vom Herd nehmen. Die Eier nacheinander und vorsichtig in das Essigwasser schlagen und jeweils dreieinhalb Minuten ziehen lassen.

Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. In der zerlassenen Butter anschwitzen, den gewaschenen Spinat hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Saiblingfilets auf einen eingeölten Teller legen und mit ofenfester Klarsichtfolie abdecken. Den Teller für etwa zehn Minuten in den Ofen geben.

Die warmen Saiblingfilets mit dem Spargel und den pochierten Eiern anrichten und mit dem Spinat servieren.

Ali Güngörmüs am 08. Mai 2015

## Matjes à la Chefsache

### Für zwei Personen

3 Matjesfilets	2 große Kartoffeln (mehlig)	1 kleine, weiße Zwiebel
1 Zitrone	1 Apfel (rot)	1 Bund Blattpetersilie
250 g Schmand	2-3 EL Butterschmalz	Weißweinessig
Rapsöl	Mineralwasser (kohlenensäurehaltig)	Salz
Zucker		

Die Matjesfilets für circa 30 Minuten in kohlenensäurehaltiges Mineralwasser einlegen, damit das überschüssige Fett aus dem Fisch herausgedrückt wird, und anschließend der Länge nach halbieren.

Die Kartoffeln schälen, reiben und die überschüssige Flüssigkeit etwas herausdrücken und salzen. In einer bzw. zwei beschichteten Pfannen mit Butterschmalz, bei circa 70 Prozent der Herdleistung, große, flache Rösti braten.

Die Zwiebel schälen, in dünne Ringe schneiden und kurz in gesalzenem Wasser blanchieren. Anschließend sofort kalt abschrecken und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen. Etwa zwei Drittel davon mit den blanchierten Zwiebelringen in einer Schüssel mischen (im Verhältnis eins zu eins), die restlichen Petersilienblätter hacken. Den Petersilien-Zwiebel-Salat mit je einer Prise Salz und Zucker sowie einem kleinen Schuss Weißweinessig und Rapsöl abschmecken.

Den Schmand in eine kleine Schüssel geben, mit der gehackten Petersilie verrühren und mit Salz und Zitronenabrieb abschmecken.

Den Apfel halbieren, dabei gleich das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.

Wenn die Rösti von beiden Seiten goldbraun gebraten sind, kurz auf Küchentrepp abtropfen lassen und mittig auf zwei Tellern anrichten. Zwei bis drei Nocken Schmand auf jeden Rösti setzen, zwei bis drei halbe Matjesfilets (je nach Größe) geschwungen darauf legen, den Petersilien-Zwiebel-Salat in der Mitte anrichten und mehrere Apfelscheiben gefächert drum herum stecken.

Alexander Herrmann am 16. März 2015

## Norwegischer Winter-Kabeljau mit Kokosmilch-Sud

### Für 2 Personen

200 g norwegischer Winterkabeljau	3 Schalotten	1 Stängel Zitronengras
1 Schote Chili (klein, rot)	1 Limette	500 ml Kokosmilch
$\frac{1}{2}$ Kopf Chinakohl	1 TL Currypulver	100 ml Milch
2 Zweige frischer Kerbel	Pflanzenöl, Meersalz	

Die Schalotten schälen, in Streifen schneiden und mit wenig Öl in einem Topf anschwitzen. Das Zitronengras mit einem Messerrücken klopfen (damit die ätherischen Öle aus dem Stängel kommen), die Chilischote längs einritzen, beides zu den Schalottenstreifen geben, kurz mit anschwitzen und mit der Kokosmilch auffüllen. Die Schale einer Limette mit einem Sparschäler abziehen, in den Kokossud geben, mit etwas Salz abschmecken, aufkochen lassen und den Herd auf die kleinste Stufe stellen. Den norwegischen Winterkabeljau in zwei oder vier gleich große Stücke portionieren, in den heißen, aber nicht mehr kochenden, Sud legen und gar ziehen lassen. Den Chinakohl in Streifen schneiden (am vorderen Ende etwas breitere Streifen, zum Strunk hin etwas dünnere Streifen schneiden) und in einer heißen Pfanne mit wenig Öl anbraten. Wenn der Kohl etwas Farbe genommen hat, mit Salz und Curry abschmecken und durchschwenken. Den Kokosmilchsud durch ein feines Sieb passieren, einen Schuss frische Milch zugeben und mit Hilfe eines Pürierstabs schaumig aufmixen.

Anrichten:

Den Chinakohl auf zwei Tellern verteilen, den Winterkabeljau vorsichtig aus dem Sud heben und auf dem Chinakohl anrichten. Etwas Kokosmilchschaum auf dem Filet verteilen und diesen zuletzt mit etwas frischem Kerbel garnieren.

Alexander Herrmann am 13. Januar 2015

## Polettos Pannfisch, Spargel, Krabben, Schnittlauch-Rahm

### Für zwei Personen

300 g Drillinge	1 küchenfertige Scholle (400 g)	50 g Nordseekrabbenfleisch
125 g grüner Spargel	40 g Butter	$\frac{1}{4}$ Bund Kerbel
2 EL Öl	Meersalz, Pfeffer	

### Für den Schnittlauchrahm:

75 g saure Sahne	1 EL Schnittlauchröllchen	etwas Zitronensaft
etwas Cayennepfeffer		

Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser etwa 15 Minuten garen. Inzwischen die Schollen waschen, trocken tupfen und filetieren.

Den Backofen auf 140 Grad vorheizen. In einer Pfanne zwei Esslöffel Öl erhitzen. Die Schollen salzen und darin von jeder Seite kurz und kräftig anbraten. Auf ein Backblech legen, jeweils einige Butterflöckchen darauf geben und zehn bis fünfzehn Minuten im Ofen garen.

Für die Mayonnaise die saure Sahne mit dem feingeschnittenen Schnittlauch, etwas Zitronensaft und Cayennepfeffer verrühren.

Die Kartoffeln abgießen, halbieren und in einer Pfanne knusprig anbraten.

Inzwischen den Spargel putzen und jede Stange schräg in drei bis vier Stücke schneiden. Die restliche Butter in einer großen Pfanne aufschäumen lassen und die Spargelstücke darin bei geringer Hitze unter mehrmaligem Wenden bissfest braten und salzen.

Anschließend die Bratkartoffeln zum Spargel geben. Alles zusammen einige Minuten braten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die grob geschnittenen Kerbelblätter und die Nordseekrabben dazugeben und kurz durchschwenken (Nordseekrabben sollen nicht garen). Das Ganze auf zwei Tellern anrichten. Anschließend die Fischfilets aus dem Ofen nehmen, auf den Kartoffel-Spargel- Krabben verteilen und mit etwas Meersalz bestreuen. Den Schnittlauchrahm daneben streichen.

Cornelia Poletto am 17. April 2015

## Roh mariniertes Forellen-Filet mit Topinambur-Chips

### Für 2 Personen

2 Forellenfilets	1 Topinambur	1 Zitrone
250 g Butterschmalz	1 Meerrettichwurzel	1 Schälchen Kresse
Rapsöl, Meersalz	Pfeffer	

Das Butterschmalz in einem kleinen Topf auf dem Herd erhitzen. Den Topinambur waschen, in feine Scheiben schneiden (am besten mit einer Aufschnittmaschine) und nochmals kurz in frischem Wasser waschen. Den Topinambur auf Küchenkrepp trocken tupfen und im heißen Butterschmalz, bei circa 150 Grad, frittieren. Anschließend die Chips herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit einer Prise Salz würzen. Die Forellenfilets von der Haut befreien und ähnlich wie bei der Zubereitung eines Sashimi in fingerdicke Streifen schneiden. Den Saft der Zitrone samt deren fein geriebener Schale in eine flache Schüssel oder einen tiefen Teller füllen, eine große Prise Meersalz, etwas Pfeffer sowie einen Schuss Rapsöl zugeben und mit einem Schneebesen verquirlen. Die Forellenstücke in diese Vinaigrette legen, gut vermengen und kurz ziehen lassen. Die marinierten Forellenstücke einzeln „wild“ auf zwei Tellern verteilen und mit der Vinaigrette beträufeln. Den frischen Meerrettich darüber hobeln, mit einigen Kresseblättern bestreuen und die Topinambur-Chips dazwischen stecken.

Alexander Herrmann am 19. Januar 2015



## Rotbarbe mit Gewürz-Kruste auf Fenchel-Ragout

### Für zwei Personen

2 Rotbarbe mit Haut à 150g	100 g Butter	100 ml Olivenöl
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{4}$ Bund frischer Koriander
$\frac{1}{4}$ Bund frische Minze	2 – 3 Stängel Wermut	1 EL Fenchelsamen
1 Fenchel	100 ml Fenchelsaft	2 EL schwarze Oliven
5 EL Panko	1 Prise Zucker	1 Orange (unbehandelt)
1 Zitrone (unbehandelt)	2-3 Fäden Safran	Prise Cayenne Pfeffer
Salz aus der Mühle	Pfeffer aus der Mühle	

Für die Gewürzkruste die Schalotten und den Knoblauch in etwas Olivenöl und etwas Butter anschwitzen. Die Oliven, den Koriander und die Minze hinzugeben und mit anschwitzen. Die Masse in einem Zerkleinerer hacken. Etwas Butter und Olivenöl in eine weitere Pfanne geben und das Panko darin goldgelb rösten. Die Olivenmasse hinzugeben und zur Gewürzkruste vermischen. Etwas Orangen- und Zitronenschale hineinreiben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch waschen, trockentupfen und die Kruste auf die Hautseite streichen. Auf einen Teller etwas Butter, Olivenöl und Zitronensaft geben und den Fisch hinaufsetzen. Die Rotbarbe im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Grill) für vier bis fünf Minuten auf mittlerer Schiene garen. Für das Fenchelragout die eine Hälfte des Fenchels kleinschneiden und die andere Hälfte in Spalten schneiden. Etwas Butter in einem Topf erhitzen und den Fenchel darin anschwitzen. Den kleingeschnittenen Fenchel früher hinaus nehmen und in einem hohen Gefäß zusammen mit einem Esslöffel Butter und etwas Zitronensaft mit dem Pürierstab zerkleinern. Die Fenchelspalten mit den Safranfäden würzen. Für die Fenchelsauce die Fenchelreste in etwas Olivenöl anschwitzen. Den Wermut hinzufügen und mit Fenchelsaft ablöschen (Tipp: Fenchelsaft lässt sich aus den äußeren Fenchelblättern leicht selbst herstellen). Die Sauce reduzieren und mit einem Pürierstab mixen. Mit etwas Salz, Zucker und Cayenne abschmecken, durch ein Sieb passieren und mit kalten Butterflocken montieren. Die Fenchelsamen in etwas Butter, Zucker und Wasser karamellisieren lassen. Zum Anrichten den pürierten Fenchel mittig auf zwei Teller streichen und den Fisch und den geschmorten Fenchel dazulegen. Den karamellisierten Fenchel darüberstreuen, die Fenchelsauce beträufeln und mit grünen Fenchelblättern ausgarnieren.

Ali Güngörmüs am 20. Februar 2015

## Saibling-Filet mit Kräutern im Salzteig

### Für zwei Portionen

2 Saiblingsfilets	2 Zweige Thymian	2-3 Zweige Estragon
1 Zitrone	1 Eigelb	1 Prise Meersalz

### Für den Salzteig:

500 g Mehl	500 g Salz	2 Eier
Wasser		

Das Mehl, das Salz und die Eier vermengen, etwas Wasser zugeben und kneten, bis ein fester, glatter Teig entsteht. Anschließend in Frischhaltefolie einwickeln und etwa 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig flach ausrollen, bis er etwas länger und mehr als doppelt so breit wie die Saiblingsfilets ist. Den Thymian mittig in die untere Hälfte des Teiges legen, ein Saiblingsfilet mit der Hautseite nach unten darauf legen und mit einer Prise Meersalz, Zitronenabrieb und Estragonblättern bestreuen.

Anschließend das zweite Saiblingsfilet mit der Hautseite nach oben darauflegen (es empfiehlt sich das obere Filet entgegengesetzt zum unteren Filet - also Kopfende auf Schwanzende - zu legen, damit der Fisch an allen Stellen möglichst gleich dick ist und später gleichmäßig gart).

Die obere Hälfte des Teiges über die Saiblingsfilets legen, sodass der Fisch samt Kräutern vollständig eingepackt ist. Die Enden ringsum fest andrücken (z.B. mit einer Gabel) und den kompletten Salzteig mit Eigelb bestreichen. Anschließend auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech, im auf 210°C Umluft vorgeheizten Backofen, circa 20 Minuten (die genaue Zeit ist von der Dicke der Saiblingsfilets abhängig) backen. Tipp:

Den Salzteig vor dem Backen in Form eines Fisches zuschneiden, im Ganzen servieren und erst am Tisch öffnen.

Alexander Herrmann am 28. April 2015

## Schneeweißchen und Rosenrot vom Steinbutt

**Für vier Personen**

**Für die Rotweinbutter:**

150 g Butter	2 Schalotten, gewürfelt	250 ml Rotwein
125 ml roter Portwein	Salz	

**Für das Gemüse:**

2 EL Butter	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
100 ml Fischfond	600 g geputzte Schwarzwurzeln	300 g Lauch
600 g Steinbuttfilet	1 Handvoll Kerbel	Meersalz, Pfeffer

Für die Rotweinbutter beide Weine mit den gewürfelten Schalotten auf die Hälfte einkochen lassen und passieren. Mit der handwarmen Butter vorsichtig aufmontieren und mit Salz abschmecken. Die Butter in den Topf geben und aufschäumen lassen. Die Schalotten und Knoblauchwürfel zugeben und kurz mit anschwitzen. Die Schwarzwurzeln, den Fischfond und etwas Meersalz zugeben und den Topf mit dem Deckel schließen. Nach circa zehn Minuten den Lauch zugeben und nochmals circa fünf Minuten köcheln lassen. Das Gemüse vermischen und 4 Tranchen des Steinbutt<sup>2</sup> darauf legen. Den Deckel auf den Topf setzen und im vorgeheizten Backofen bei circa 70 Grad, zehn Minuten garen. Nach Ablauf der Zeit den Steinbutt vom Gemüse nehmen und beiseite stellen. Das Gemüse mit dem Kerbel, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse auf Tellern anrichten. Den Steinbutt auf das Gemüse setzen und mit der Rotweinbutter servieren.

Cornelia Poletto am 13. Februar 2015



# Geflügel

## Arabisches Backhendl

### Für zwei Portionen

1 Stubenküken	1 Schalotte	1 Zitrone
2-3 Zweige Koriander	2 Eier	6 EL Mehl
6 EL Semmelbrösel	150 g Butterschmalz	2 EL Tamarindenpaste
1 EL Crème-fraîche	1-2 EL Puderzucker	200 g Kichererbsen
Olivenöl	Ras-el-Hanout	Salz aus der Mühle

Das Tamarindenpüree mit der Crème Fraîche verrühren und mit Puderzucker abschmecken.

Die Eier aufschlagen und mit einer Prise Salz und Raz el Hanout vermischen und abschmecken.

Die Brust und die Keulen des Stubenkükens auslösen, in Mehl wenden, anschließend durch das gewürzte Ei ziehen und mit den Semmelbröseln panieren. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die panierten Geflügelstücke bei schwacher bis mittlerer Hitze ringsum goldbraun ausbacken. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen.

Die Kichererbsen aus dem Glas nehmen, unter fließendem Wasser abspülen, abtropfen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Die Korianderblätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Die Schalotte schälen, in Streifen schneiden und mit einem Schuss Olivenöl in einer großen Pfanne anschwitzen. Anschließend die Kichererbsen zugeben, durchschwenken und mit Zitronenabrieb, Salz und frisch geschnittenem Koriander abschmecken.

Die Tamarindencreme auf zwei Tellern verstreichen, die Kichererbsen darauf anrichten und je ein Stück Brust sowie eine Keule des „arabischen Backhendls“ darauf setzen.

Alexander Herrmann am 30. April 2015

# Enten-Brust mit Rotkohl-Salat und Kürbiskern-Kartoffeln

## Für zwei Personen

2 Barbarie-Entenbrüste	$\frac{1}{2}$ Kopf Rotkohl	10 kleine Kartoffeln
1 Apfel (rot)	2 Orangen	2 Rosmarinzweige
4 EL Honig	5 EL Butter	100 g Kürbiskerne (geschält)
1 Zimtstange	$\frac{1}{3}$ Vanilleschote	2 EL Preiselbeeren
Rotweinessig	2 EL Rapsöl	Salz, Zucker
schwarzer Pfeffer		

Die Orangen schälen, zu Filets schneiden und in eine kleine Schüssel geben. Den Rotkohl in feine Streifen schneiden, bzw. dünn hobeln, und in eine andere Schüssel geben. Den Kohl mit je einer Prise Salz und Zucker bestreuen, einen Schuss Rotweinessig zugeben und gut verkneten (am besten mit Gummihandschuhen). Das Rapsöl, die Preiselbeeren sowie den Orangensaft, der sich bei den Filets in der Schüssel gesammelt hat, unterrühren und den Salat mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen.

Die Haut der Entenbrüste rautenförmig (am Besten mit einem Teppichmesser) einritzen, diese mit einer Prise Salz einreiben und mit der Hautseite nach unten in eine kalte, beschichtete Pfanne legen. Den Herd auf schwache bis mittlere Hitze einschalten und ohne Öl langsam braten. (Das überschüssige Fett, das sich unter der Haut befindet, kann so fast vollständig herausgebraten werden und die Haut wird später schön knusprig.) Wenn die Hautseite gut gebräunt ist und viel Fett herausgebraten wurde, auch die Unterseite der Entenbrüste mit einer Prise Salz würzen und die Brüste wenden. Diese nach einem kurzen Moment aus der Pfanne nehmen, auf ein Backgitter in der mittleren Schiene des Backofens setzen und bei 110 °C Umluft circa 20 bis 25 Minuten rosa garen (die Entenbrüste lieber ein klein wenig zu weit garen als zu roh lassen, da sie sonst zu zäh sind).

Die Kürbiskerne in einer Küchenmaschine grob mixen. Die Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser langsam gar kochen, herausnehmen, kurz ausdampfen lassen und pellen. Zwei bis drei Esslöffel Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Die gepellten Kartoffeln in die Pfanne geben, mit einer Prise Salz würzen, gemixte Kürbiskerne zugeben und gut durchschwenken, bis die Kürbiskerne an den Kartoffeln haften.

Den Honig in einer kleinen Schwenkpfanne aufschäumen lassen, eine Prise Zucker, eine Spur schwarzen Pfeffer sowie die von den Zweigen gezupften Rosmarinnadeln zugeben, kurz köcheln lassen und beiseite stellen.

Den Apfel in Spalten schneiden und das Kerngehäuse entfernen, aber die Schale am Apfel lassen. Die gegarten Entenbrüste aus dem Backofen nehmen, nochmals mit der Hautseite nach unten in eine Pfanne legen und langsam knusprig braten. Wenn die Haut knusprig ist, die Enten wenden, die Apfelspalten mit in die Pfanne geben, mit einer Prise Salz würzen, Zimt und Vanille zugeben und die restliche Butter darin aufschäumen lassen (darauf achten, dass ab jetzt nichts mehr über die Haut gegossen wird). Die Entenbrüste aus der Pfanne nehmen, mit der Hautseite nach oben auf ein Schneidebrett setzen, kurz ruhen lassen und anschließend in Tranchen schneiden. Den Rotkohlsalat nochmals abschmecken und samt den Orangenfilets auf zwei Tellern anrichten. Die Kürbiskernkartoffeln um den Salat verteilen, die Enten- Tranchen darauf setzen und mit dem Rosmarin-Honig umträufeln.

Alexander Herrmann am 23. Februar 2015

## Enten-Saté-Spieße mit Curry-Apfel

### Für zwei Personen

1 Barbarie-Entenbrust	1 Apfel (rot)	1 Limette
50 ml Gemüsebrühe	1 EL Butter	$\frac{1}{2}$ EL Butterschmalz
1 Prise Curry	Salz	

Die Haut von der Entenbrust lösen, in feine Streifen schneiden und mit dem Butterschmalz in einer Pfanne bei wenig Hitze langsam braten. Die Entenbrust in vier Längsstreifen schneiden, auf Schaschlikspieße auffädeln und mit einer Prise Salz würzen. Die Spieße zu den Hautstreifen in die heiße Pfanne geben und von beiden Seiten braten. Wenn die Entenhautstreifen braun und knusprig sind, diese herausnehmen und kurz auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Den Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Anschließend mit der Butter in einer kleinen Pfanne anschwitzen, mit einer Prise Curry abschmecken, einen kleinen Schuss Brühe zugeben und aufkochen lassen.

Die Apfelspalten auf zwei Tellern verteilen und die Enten-Spieße darauf anrichten. Die Schale einer frischen Limette darüber reiben, mit dem Curry-Sud aus der Pfanne beträufeln und mit den Entenhautstreifen bestreuen.

Alexander Herrmann am 23. Februar 2015

## Gebratene Mais-Hähnchen-Brust mit gegrillter Ananas

### Für 2 Personen

2 Maishähnchenbrüste	$\frac{1}{2}$ Ananas	$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote
1 rote Chilischote (klein)	1 Zitrone	1/2 Bund Thymian
1 Zehe Knoblauch	1 EL Curry	Butter
Olivenöl	Salz	

Die Maishähnchenbrüste mit Salz auf der Hautseite würzen und das Salz einmassieren. Einen kleinen Tropfen Olivenöl in eine beschichtete Pfanne geben. Die Hähnchenbrust auf der Hautseite in die noch kalte Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze (Stufe 5) langsam anbraten. Die Brust umdrehen, wenn die Hautseite angegart ist. Einen Schuss Olivenöl nachgießen. Sobald die zweite Seite der Hähnchenbrust goldgelb angebraten ist, erneut auf die Hautseite wenden.

Wenn die Haut knusprig gebraten ist, die Brust nochmals wenden, in feine Scheiben geschnittenen Knoblauch, die geschnittene Chilischote und den Thymian zugeben und zwei bis drei Esslöffel Butter in der Pfanne aufschäumen lassen. Dabei darauf achten, dass nichts mehr über die knusprige Haut gegossen wird, damit die Haut nicht aufweicht!

Die Paprikaschote in feine Streifen schneiden und mit der Maishähnchenbrust in der Pfanne anschwitzen.

Die Ananas in gleichmäßige, fingerdicke Scheiben schneiden und in einer Grillpfanne ohne Fett von beiden Seiten anbraten.

In einem separaten Topf großzügig Olivenöl erhitzen. Den Abrieb einer Zitrone, etwas Salz und den Curry dazugeben.

Die Ananas auf einem Teller anrichten und mit dem gewürzten Olivenöl beträufeln. Die Paprikastreifen hinzugeben und mit der Butter aus der Pfanne benetzen. Die Maishähnchenbrust in Tranchen schneiden und ebenfalls auf dem Teller anrichten.

Alexander Herrmann am 01. April 2015



# Gekneteter Rotkohl-Salat mit geschmorter Ente

## Für 2 Personen

1 Ente (à 1,6-1,8 kg)	1 Laugenbrezel	$\frac{1}{4}$ Bund Thymian
1/4 Rotkohl	1 Apfel (rot)	2 Orangen
2 EL Wildpreiselbeeren	2 EL Butter	150 g Schmand
Rotweinessig	Rapsöl	Salz
Pfeffer	Zucker	Meersalz
grober Pfeffer		

Die Ente unter fließend kaltem Wasser kurz abbrausen, mit Küchenkrepppapier trockentupfen und anschließend mit grobem Salz würzen. Nun mehrfach in Klarsichtfolie von allen Seiten leicht straff einwickeln. Auf ein Backgitter in der mittleren Schiene des Backofens bei 70 °C Umluft elf Stunden lang garen.

Nun die Ente aus dem Ofen nehmen, bei Zimmertemperatur kurz abkühlen lassen und vorsichtig die Folie der Ente aufschneiden. Den Fleischsaft, der in der Ente entstanden ist, vorsichtig in eine kleine Schüssel umfüllen. Die restliche Folie von der Ente abziehen und nun entweder die Ente direkt weiterverwenden oder in frische Klarsichtfolie wickeln und entweder im Kühlschrank (zwei bis drei Tage haltbar) oder im Tiefkühlfach (drei bis vier Wochen haltbar) lagern.

Eine Orange schälen und in Filets schneiden.

Den Rotkohl in feine Streifen schneiden, in einer Schüssel mit Salz und Zucker würzen, Essig dazu geben und vorsichtig verkneten, sodass die feste Zellstruktur des Kohls mürbe wird und etwa zehn Minuten ziehen lassen.

Jetzt Orangenfilets, Orangenabrieb, Preiselbeeren, einen geriebenen Apfel und Rapsöl dazugeben und nochmal mit Salz, Rotweinessig und Pfeffer abschmecken. Den Schmand mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einen Spritzbeutel füllen. Die Brezeln in mehrere, möglichst gleich große Stücke schneiden und langsam auf den Schnittflächen in einer großen, beschichteten Pfanne mit etwas Butter und Thymian anbraten.

Eine halbe Stunde vor dem Anrichten den Backofen auf 230°C Umluft vorheizen und die Ente auf ein Backgitter in die Mitte vom Backofen schieben. Direkt darunter ein Backblech geben (durch das Rösten der Ente tritt das Fett aus der Haut aus, dieses wird durch das Blech aufgefangen und kann so im Ofen nicht verbrennen). Bitte alle zehn Minuten das entstandene Fett aus dem Blech abgießen. Nach 20-25 Minuten ist die Ente perfekt knusprig und kross. Aus dem Ofen nehmen, auf ein Schneidbrett setzen, ein paar Minuten ruhen lassen und anschließend die Keulen sowie die Bruststücke abschneiden und tranchieren.

Den Rotkohlsalat auf die Teller verteilen, einige Tupfen Schmand darum setzen und die knusprigen Brezel-Stücke dazwischen stellen. Die Ente darauf anrichten und mit

Alexander Herrmann am 23. April 2015

## Maishähnchen-Brust mit Rhabarber und Chili glasiert

### Für zwei Portionen

2 Maishähnchenbrüste	3 Stangen Rhabarber	1 Schalotte
1 EL Himbeermarmelade	1 EL Agavendicksaft	1 Schuss Brühe
100 g Crème-fraîche	1 Schälchen Kresse	Olivenöl
Chilipulver	Meersalz	

Eine Stange Rhabarber schälen und in kleine Würfel schneiden. Den restlichen Rhabarber zusammen mit den Schalen entsaften. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Haut der Hähnchenbrüste entfernen, das Fleisch salzen und in einer großen, beschichteten Pfanne mit Olivenöl, bei mittlerer Hitze von allen Seiten braten. Wenn die Hähnchenbrüste fast gar sind, diese aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Den Bratensatz in der Pfanne mit dem Rhabarberfond ablöschen, die Himbeermarmelade und den Agavendicksaft einrühren, die Schalottenwürfel zugeben und kurz köcheln lassen.

Anschließend die Rhabarberwürfel zugeben, mit einem Schuss Brühe ablöschen und mit Chili und einer kleinen Prise Salz abschmecken. Die Hähnchenbrüste zurück in die Pfanne legen und kurz einkochen, bis die überschüssige Flüssigkeit verdampft ist und die Hähnchenbrüste glasiert sind.

Die Hähnchenbrüste auf zwei Tellern anrichten und mit der Rhabarber-Chili-Glasur beträufeln. Einige Tupfen Sauerrahm (oder Crème Fraîche) darum verteilen, mit einer Prise Meersalz bestreuen und mit frischer Kresse garnieren.

Alexander Herrmann am 11. Mai 2015

## Perlhuhn mit Fenchel

### Für vier Personen

1 Perlhuhn	2 El Gewürze	Olivenöl
4 - 6 Fenchelknollen	6 Strauchtomaten, gehäutet, entkernt	100 ml Weißwein
50 ml französischer Anisée	50 ml Noilly Prat	500 ml Geflügelbrühe
4 El bestes Olivenöl	2 El glatte Petersilie	feines Meersalz

Das Perlhuhn in acht Stücke zerteilen. Die Gewürze in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten, auskühlen lassen und im Mörser zerkleinern. Die Hühnerstücke mit den Gewürzen einreiben und in einer Pfanne in Olivenöl von allen Seiten goldgelb anbraten. Die gebratenen Teile auf ein Blech legen und mit Meersalz salzen. Den Fenchel waschen und längs in Scheiben schneiden. Das Fenchelgrün heraus schneiden und aufbewahren. Einen Bräter erhitzen, das gute Olivenöl hinein geben und den Fenchel mit den restlichen Gewürzen anschwitzen. Salzen und mit dem Weißwein, französischem Anisée und Noilly Prat ablöschen. Alles um die Hälfte einkochen lassen, mit der Geflügelbrühe aufgießen und nochmals aufkochen lassen. Die Tomatenviertel dazu geben. Die Geflügelstücke auf den Fenchel legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Umluft circa 30 bis 40 Minuten garen. Sollten die Geflügelstücke noch nicht knusprig sein, für kurze Zeit den Grill einschalten. Den Bräter aus dem Ofen nehmen, die Petersilie und das fein geschnittene Fenchelgrün dazugeben und nochmals mit Salz nachschmecken. Dazu passt wunderbar ein französisches Landbrot oder Ciabatta.

Cornelia Poletto am 20. Februar 2015

## Polettos Zitronen-Gockel

### Für vier Personen

1 Bauerngockel (ca. 1,5 kg)	2 junge Knoblauch (halbiert)	Rosmarin und Thymian
2 unbehandelte Zitronen	Zitronen-Meersalz	Pfeffer
100 g weiche Butter	Zitronenabrieb	Zitronensaft
2 Zweige Estragon	1 Zweig Basilikum	1 Zweig glatte Petersilie
1 Zweig Liebstöckel	1 Zweig Kerbel	2 EL gehackte, grüne Oliven
500 ml Geflügelbrühe		

Den Bauerngockel ausnehmen und waschen. Die Haut unter der Brust vorsichtig vom Hals aus vorsichtig vom Fleisch lösen. Den Bauerngockel von innen und außen kräftig mit Zitronen-Meersalz und Pfeffer würzen. Mit dem Knoblauch, den Kräutern und einigen Zitronenspalten füllen.

Für die Zitronenbutter den Estragon, das Basilikum, die glatte Petersilie, den Liebstöckel und den Kerbel von den Blättern zupfen und fein schneiden. Die weiche Butter, den Zitronenabrieb, die Kräuter, den Zitronensaft und die Oliven in einer Schüssel mischen und mit Zitronen-Meersalz und Pfeffer abschmecken. Die Butter vorsichtig unter die Haut von Brust und Keulen schieben. Den Rest in die Haut einmassieren. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Umluft) auf mittlerer Schiene auf einem Gitter mit Auffangwanne, gefüllt mit der Geflügelbrühe und den restlichen Zitronenspalten circa 30 bis 40 Minuten garen. Zwischendurch immer mit dem Bratfond übergießen. Sollte der Gockel nach 30 Minuten noch nicht kross sein, einfach ein paar Minuten auf voller Grillstufe nachbräunen. Den Bratensatz durch ein Spitzsieb in einen Topf passieren, gegebenenfalls noch etwas einkochen und mit Salz und Pfeffer nachschmecken. Den Bauerngockel tranchieren, den Bratenfond dazu reichen und sofort servieren. Als Beilage passt ein einfacher, grüner Salat mit Baguette oder ein Cous-Cous-Salat.

Cornelia Poletto am 15. Mai 2015



**Hack**

## Fleisch-Pflanzerl, Zwiebel, Pilze, Brezen-Gröstel

### Für zwei Personen

250 g Rinderhackfleisch	2 kleine, weiße Zwiebeln	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	1 Zweig Blattpetersilie	250 g Champignons
4 Stengel Frühlingslauch	130 ml Milch	100 g Brotwürfel
1-2 Laugenbrezeln	1 Ei	3-4 EL Sahnemeerrettich
3 EL Butterschmalz	6 EL Butter	1 EL Agavendicksaft
1 EL Weißweinessig	Rapsöl (kaltgepresst)	Semmelbrösel
Salz, Pfeffer		

Die Brotwürfel in eine Schüssel geben. Eine kleine weiße Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit wenig Butterschmalz anschwitzen. Mit der Milch ablöschen, aufkochen und über die Brotwürfel gießen und kurz quellen lassen. Anschließend das Hackfleisch, sowie ein Ei und eine Prise Semmelbrösel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen. Die Hackmasse in gleich große Pflanzerl formen, in eine kalte, mit Butterschmalz ausgestrichene Pfanne setzen und den Herd auf hoher Leistung einschalten. Wenn die Pflanzerl von der Unterseite Farbe genommen haben, wenden, zwei bis drei Streifen Zitronenschale sowie den Thymian zugeben. Zwei Esslöffel Butter darin aufschäumen lassen, die Pfanne mit einem Deckel verschließen und vom Herd nehmen (die Pflanzerl können jetzt im aufsteigenden Dampf des in der Butter enthaltenen Wassers gar ziehen). Die andere Zwiebel ebenfalls schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden und mit der restlichen Butter und einer kleinen Prise Salz in einer kleinen Schwenkpfanne auf dem Herd, bei schwacher bis mittlerer Hitze, langsam weich schmoren. Die Champignons putzen, vierteln, mit einer kleinen Prise Salz würzen und in einer weiteren Pfanne ohne Fett braten. Anschließend in eine Schüssel füllen und mit dem weißem Essig, dem Agavendicksaft, einem kleinen Spritzer Rapsöl, etwas Pfeffer und ggf. noch einer Prise Salz abschmecken. Die Laugenbrezeln in grobe Stücke schneiden und die „helle Seite“ des Frühlingslauchs in dünne Ringe schneiden. Die Pfanne in der zuvor die Pilze gebraten wurden, mit einem Küchentrepp ausreiben, wieder auf den Herd stellen und zwei Esslöffel Butterschmalz darin erhitzen. Die Brezel-Stücke auf den Schnittflächen anbraten, etwas von der Butter der Schmelzzwiebeln und die Lauchringe zugeben und durchschwenken. Den Deckel von der Pfanne mit den Pflanzerl entfernen, die Pfanne erneut auf den Herd stellen, die überschüssige Feuchtigkeit verdampfen und die Pflanzerl in der entstehenden „Nussbutter“ ringsum knusprig braun braten. Das Brezengröstel auf zwei Tellern verteilen, die Pflanzerl dazwischen setzen und mit den Schmelzzwiebeln übergießen. Mit dem Sahnemeerrettich und den vom Zweig gezupften Petersilienblättchen garnieren.

Alexander Herrmann am 25. Februar 2015

## Süß-saurer Pilzsud mit Rinder-Hackfleisch

### Für zwei Personen

150 g Rinderhackfleisch	6 Scheiben Bacon	1 Schalotte
250 g Champignons	2 Stengel Frühlingslauch	1 Zweig Blattpetersilie
500 ml Brühe	Agavendicksaft, weißer Essig	Olivenöl, Brotgewürz
Salz, Pfeffer		

Das Rinderhackfleisch mit etwas Salz, Pfeffer und dem Brotgewürz abschmecken. Das Fleisch in sechs gleich große Klößchen formen, mit je einer Scheibe Speck einwickeln und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten. Die Champignons putzen und vierteln. Die Schalotte schälen, halbieren, in Streifen (bzw. halbe Ringe) schneiden und in einem Stieltopf mit einem Schuss Olivenöl anschwitzen. Die geviertelten Champignons und eine Prise Salz dazugeben, kurz mit anschwitzen, mit einem Hauch Essig ablöschen und mit der Brühe bedeckt auffüllen. Die Petersilienstiele und das Frühlingslauch-Grün fein schneiden, zum Pilzsud geben und diesen bei mittlerer Hitze langsam köcheln lassen. Den Pilzsud mit einem Schuss Agavendicksaft und ggf. nochmals etwas Salz, Pfeffer und Essig abschmecken, auf zwei tiefen Tellern verteilen und die gebratenen Speck- Klößchen hineinsetzen.

Alexander Herrmann am 25. Februar 2015





**Kalb**

## Kalb-Involtini mit Tomaten-Butter

### Für zwei Personen

2 Kalbsrouladen	3-4 Strauchtomaten	1 Zwiebel
2 Zweige Rosmarin	1 Knoblauchzehe	200 g Blattspinat
1 Zitrone	4 Macadamianüsse	1 EL Butter
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Spinat waschen und trocken tupfen (bei großen Spinatblättern empfiehlt es sich die Stiele abzuzupfen, bei Babyspinat kann darauf verzichtet werden). Die Zwiebel schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne mit einem Schuss Olivenöl anschwitzen. Den Spinat zugeben, durchschwenken und die Pfanne vom Herd nehmen. Den Spinat in der Resthitze fallen lassen und mit einer Prise Salz sowie etwas Zitronenabrieb abschmecken. Die Kalbsrouladen zwischen zwei Lagen leicht geölter Frischhaltefolie mit Hilfe eines Plattiereisens oder einer Pfanne möglichst dünn und gleichmäßig plattieren. Anschließend die Rouladen quer halbieren, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und den angeschwenkten Spinat darauf verteilen. Je eine Macadamianuss mit einer feinen Reibe darüber reiben, die Involtini zusammenrollen und mit einem Zahnstocher fixieren. Die Tomaten schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Die Knoblauchzehe schälen und in feine Scheiben schneiden, sowie die Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen. Etwas Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Tomatenwürfel dazugeben, mit einer Prise Salz würzen und leicht verkochen lassen. Die Involtini mit der überlappenden Seite nach unten in eine leicht geölte Pfanne legen und bei mittlerer Hitze ringsum braun anbraten. Die Butter darin aufschäumen lassen, den Rosmarin und den Knoblauch hineingeben, kurz mit anschwenken, vom Herd nehmen und ziehen lassen. Je eines der beiden Involtini schräg halbieren und mit den anderen Involtini auf zwei Tellern anrichten, mit der Bratbutter samt Rosmarinnadeln bestreuen und mit dem Tomatenragout bedecken.

Alexander Herrmann am 10. Februar 2015

# Kalb-Tatar mit gebackenem Ei und Sauerampfer

## Für zwei Personen

300 g Kalbsfilet	4 Bio-Eier	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ Bund Sauerampfer	2 Stangen Frühlingslauch	1 Romana-Salatherz
500 g Butterschmalz	100 g Cashewkerne	100 g Panko
Rapsöl	Olivenöl	Weißweinessig
Meersalz	schwarzer Pfeffer	

Die Cashewkerne in einer Auflaufform im Backofen bei 160 Grad Umluft für zehn bis zwölf Minuten hellbraun rösten.

Den Backofen auf 62 Grad Umluft vorheizen.

Wasser in einem Topf auf dem Herd auf 62 Grad erhitzen (am besten mit einem Thermometer kontrollieren), die Eier hineingeben, den Topf in den vorgeheizten Backofen stellen und die Eier 80 Minuten garen. Die Eier anschließend kalt abschrecken (wer einen Dampfgarer zur Verfügung hat, kann die Eier einfach 80 Minuten bei 62 Grad Wasserdampf garen).

Das Kalbsfilet in feine Würfel schneiden und großzügig mit Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen. Etwas Abrieb von der Zitronenschale sowie einen kleinen Schuss Olivenöl zugeben, gut vermengen und abschmecken.

Die gewaschenen Blätter vom Sauerampfer von den Stielen zupfen, in einen Mörser geben, mit einer großen Prise Meersalz verreiben, einen Schuss Rapsöl zugeben und zu einer Paste (bzw. einem dickflüssigen Kräuteröl) verreiben.

Den Frühlingslauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Das Romana- Salatherz längs halbieren, den Strunk entfernen und die Blätter grob schneiden. Etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die gerösteten Cashewkerne und den Frühlingslauch hineingeben und durchschwenken. Anschließend den Salat zugeben, kurz durchschwenken, mit einem kleinen Schuss Essig ablöschen und in eine Schüssel füllen.

Das Butterschmalz in einem kleinen, hohen Topf auf circa 150 Grad erhitzen. Die Eier aufschlagen, aus der Schale gleiten lassen, sehr vorsichtig in Panko wälzen, im heißen Butterschmalz frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Das Ei ist nach einigen Sekunden fertig, sobald es außen knusprig braun und der Dotter noch flüssig ist.

Das Kalbstatar mit Hilfe eines Garnier-Rings auf zwei Tellern verteilen, den Salat daneben anrichten und mit der Sauerampfer-Paste beträufeln. Das frittierte Ei auf das Tatar setzen und mit einer kleinen Prise Meersalz bestreuen.

Alexander Herrmann am 27. März 2015

## Mangold-Wickel mit Kalb-Hackfleisch

### Für 2 Personen

1 Kopf Mangold	1 Zitrone	2 Zweige Thymian
250 g Kalbshackfleisch	1-2 weiße Zwiebeln	150 ml Milch
100 g Sauerteigbrot	1 Ei	4 Zweige Blattpetersilie
2 EL Semmelbrösel	2 EL Butter	Pflanzenöl, Brotgewürz
Salz, Pfeffer		

Das Sauerteigbrot von der Rinde befreien, in etwa einen halben bis einen Zentimeter große Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und mit einer Prise Salz würzen. Die weißen Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit ein wenig Öl anschwitzen. Die Zwiebeln mit der Milch ablöschen und aufkochen lassen. Die Zwiebelsauce dann über die Brotwürfel gießen und quellen lassen. Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Mangold in kochendem, gesalzenem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Anschließend den Mangold leicht überlappend zwischen zwei Lagen Küchenkrepppapier legen und trockentupfen. Um das restliche Wasser zu entfernen und die Mangoldblätter zu plattieren, mit einem Nudelholz über das Küchenkrepppapier rollen. Das Hackfleisch zusammen mit dem Ei in die gequollene Mich-Brot-Masse geben, kurz verkneten, mit etwas Salz, Pfeffer und Brotgewürz abschmecken und die Semmelbrösel sowie die gehackte Petersilie unterrühren. (Die Menge der Semmelbrösel kann immer etwas variieren, je nachdem wie gut das Brot die Milch aufgesaugt hat.) Die Füllung am oberen Rand der Mangoldblättern verteilen und eng aufrollen.

#### Tipp:

Wer es noch herzhafter mag, kann die Mangoldblätter erst mit etwas Senf bestreichen, bevor die Hackfleischfüllung hineingerollt wird. Die Mangoldwickel in der Mitte halbieren und in einer heißen Pfanne mit wenig Pflanzenöl ringsum braten. Wenn die ersten Röststoffe erkennbar sind, den Thymian und etwas Zitronenschale mit in die Pfanne geben. Die Butter in der Pfanne aufschäumen lassen, mit einem Deckel verschließen und bei schwacher Hitze circa sechs bis sieben Minuten garen. Die Mangoldwickel mit Pilzrahmsauce oder Knödel servieren.

Alexander Herrmann am 15. Januar 2015

**Lamm**

# Lamm-Koteletts mit Falafel und Harissa-Minz-Joghurt

**Für zwei Personen**

**Für das Lamm:**

2 Lammkoteletts	2 EL Rapsöl	1 Thymianzweig
1 Rosmarinzweig	1 Knoblauchzehe	

**Für die Falafel:**

50 g Schalotten	1 Knoblauchzehe	100 g Kichererbsen (eingeweicht)
1 EL Olivenöl	1 Prise Ras-el-Hanout	$\frac{1}{2}$ TL Dukkah
$\frac{1}{2}$ TL Anapurna-Currypulver	100 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	2 EL braune Butter	2 Eigelb
50 ml Rapsöl	1 kleine Ingwerknolle	1 Prise Zucker

Salz

**Für den Joghurt:**

150 g Joghurt	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ TL Harissa
Minze	Salz	Pfeffer

Die Schalotten schälen und grob würfeln. Die Knoblauchzehe schälen und zerdrücken. Die Gewürze und die Kräuter mit den Schalotten und dem Knoblauch in einem Esslöffel Olivenöl anschwitzen, bis die Schalotten glasig sind.

Nun die Kichererbsen dazu geben. Mit Gemüsefond ablöschen und etwa 45 Minuten köcheln lassen, bis die Kichererbsen weich sind. Den Ingwer kleinschneiden und dazu geben. Mit etwas Salz und Zucker abschmecken.

Wenn die Masse etwas abgekühlt ist, die Eigelbe unterrühren. Kleine Bällchen formen und in einer Fritteuse oder in einer großen Pfanne mit Rapsöl braten. Danach auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Harissa-Minz-Joghurt die Minze feinhacken und die Zitrone auspressen. Den Joghurt mit der Minze und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Harissa abschmecken. Die Lammkoteletts in einer großen Pfanne mit dem Öl und dem Knoblauch von beiden Seiten anbraten. Thymian und Rosmarin dazugeben.

Den Harissa-Minz-Joghurt auf zwei Teller streichen und je zwei Falafel darauf setzen. Je ein Lammkotelet dazulegen und mit Petersilienblättern garnieren.

Ali Güngörmüs am 27. März 2015

## Lamm-Lachse mit Senf-Kruste

### Für zwei Portionen

2 Lammlachse	2 EL Senf	5-6 EL Panko
50 ml Pflanzenöl	1 EL Butter	2 Zweige Thymian
Meersalz		

Die Lammlachse je auf einer Seite mit Salz würzen, mit Senf bestreichen und in einen Teller oder eine flache Schüssel mit Panko oder Semmelbröseln drücken. Die Brotbrösel haften durch den Senf am Fleisch.

Das Öl oder Butterschmalz in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen, die Lammlachse mit der Senfseite nach unten hineinlegen und bei mittlerer Hitze braten. Die ungewürzte Seite ebenfalls mit etwas Meersalz bestreuen, die Lammlachse wenden und von der Unterseite ebenfalls braten.

Zuletzt einen Esslöffel Butter in der Pfanne aufschäumen lassen (dabei keine Butter über die Senfkruste fließen lassen!), den Thymian zugeben, den Herd ausschalten und die Lammlachse in der Resthitze gar ziehen lassen.

Alexander Herrmann am 27. April 2015





**Meer**

# Gemüse-Tatar mit Riesen-Garnelen und Koriander-Creme

## Für zwei Personen

### Für die Vinaigrette:

1 reife Tomate	$\frac{1}{2}$ Schalotte	2 Basilikumblätter
$\frac{1}{2}$ Thymianzweig	1 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Aceto Balsamico
Meersalz	Pfeffer	

### Für das Gemüse:

1 $\frac{1}{2}$ mittelgroße Tomaten	$\frac{1}{4}$ Aubergine	$\frac{1}{2}$ Fenchelknolle
$\frac{1}{2}$ Stange Staudensellerie	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	1/4 gelbe Paprika
$\frac{1}{2}$ Zucchini	$\frac{1}{2}$ kleine Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Schalotte
1 EL Olivenöl	1 $\frac{1}{2}$ EL grüne Oliven (gehackt)	$\frac{1}{4}$ Bio-Limettenabrieb
Salz, Pfeffer		

### Für die Koriandercreme:

1 Ei	1 TL Dijon-Senf	100 ml Rapsöl
50 ml Olivenöl	Zitronensaft	1 EL Crème-fraîche
$\frac{1}{2}$ TL Curry	$\frac{1}{2}$ TL Ahornsirup	25 g eingelegter Ingwer
$\frac{1}{2}$ Zehe karam. Knoblauch	Limettensaft	$\frac{1}{2}$ EL frischer Koriander
$\frac{1}{2}$ EL frischer Basilikum	frischer Ingwer	feines Bergkernsalz
Piment-d'Espelette	Salz, Pfeffer	6 Kirschtomaten
$\frac{1}{2}$ EL Aceto Balsamico	2-4 Riesengarnelen	1 $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl

Für die Vinaigrette die Tomaten überbrühen, kalt abschrecken, häuten und vierteln. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die halbe Schalotte abziehen und fein würfeln. Die Kräuterblättchen klein schneiden. Die Tomate (auch die Tomatenkerne), die Schalotte, die Kräuter, das Fleur de Sel, den Pfeffer, den Aceto Balsamico und das Öl verrühren. Etwa eine halbe Stunde ziehen lassen. Mit Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken. Beiseite stellen. Für das Gemüsetatar die Tomaten überbrühen, kalt abschrecken, häuten und vierteln. Das Fruchtfleisch fein würfeln. Das restliche Gemüse waschen, putzen und getrennt in kleine Würfel schneiden. Eventuell etwas Fenchelgrün aufbewahren. Den Knoblauch und die Schalotte abziehen und fein hacken. In heißem Öl in einer Pfanne kurz andünsten. Zuerst die Auberginenwürfel zugeben und circa drei Minuten mit braten. Dann den Fenchel, die Staudensellerie, die Paprika und die Zucchini zugeben und alles weitere drei Minuten mit anschwitzen, dabei mehrmals umrühren. Die Tomatenwürfel samt Tomatenkernen und die gehackten Oliven zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Limettenschale abschmecken. Von der Kochstelle ziehen. Für die Koriandercreme eine Mayonnaise zubereiten. Dafür das Ei und den Senf mit einem Stabmixer in einen Rührbecher geben und mit einem Stabmixer aufschlagen. Das Öl zuerst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl zugeben, dabei weitermixen. Die fertige Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zwei Esslöffel der Mayonnaise zu den restlichen Zutaten hinzugeben und unterrühren. Mit etwas Salz, dem Limettensaft, frischem Ingwer und Piment d'Espelette nach Belieben abschmecken. Die Kirschtomaten überbrühen, kalt abschrecken, häuten, halbieren und mit einem Esslöffel Aceto Balsamico marinieren. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Riesengarnelen darin auf beiden Seiten circa zwei Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüsetatar lauwarm oder kalt mit Hilfe eines Metallringes auf Tellern anrichten. Mit den Riesengarnelen, den Kirschtomaten, der Vinaigrette und der Koriandercreme anrichten. Eventuell mit Fenchelgrün garnieren.

Cornelia Poletto am 20. März 2015

# Jakobsmuscheln mit Trevisano, Kardamom-Orangen-Marinade

## Für zwei Personen

4 Jakobsmuscheln	1 Trevisano-Radicchio	1 Orange
$\frac{1}{2}$ Zitrone	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	40 ml Olivenöl
50 ml Schuss Rote-Bete-Saft	1 EL Pinienkerne	2 Zweige Thymian
1 Lorbeerblatt	2 Scheiben Ingwer	2 Kardamomkapseln
1 EL gehackte Petersilie	1 Prise Zucker	Butter
Salz	Pfeffer	

Die Orange auspressen und die Schale abreiben. Die Zitrone ebenfalls auspressen.

Den Orangensaft und einige Spritzer Zitronensaft mit den Kardamomkapseln, dem Lorbeerblatt, den Thymianzweigen und dem Knoblauch einreduzieren. Am Schluss zwei dünne Scheiben frischen Ingwer und ein bis zwei kleine Butterflocken dazugeben. Die festen Zutaten herausnehmen und den Sud mit dem Olivenöl zu einer Marinade verrühren.

Die Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne ohne Fett kurz grillen, sodass sie außen leicht gebräunt und innen gerade noch glasig sind. Am Ende einige Flocken Butter und die gehackte Petersilie dazugeben und einmal durchschwenken.

Den Trevisano in mundgerechte Stücke zupfen. Einen Teil in der Pfanne in Butter anschwitzen. Ein wenig Zucker und einen guten Schuss Rote Bete Saft dazu geben. Den restlichen Teil des Trevisanos in einer Schüssel mit dem Salz, Zucker und dem restlichen Zitronensaft roh marinieren.

Etwas Abrieb von der Orange, die Pinienkerne und ein wenig Thymian dazugeben und auf einem Teller anrichten. Den marinierten Trevisano anrichten. Den angeschwenkten Radicchio dazulegen, mit der Orangenmarinade beträufeln und mit den Jakobsmuscheln toppen.

Ali Güngörmüs am 20. März 2015

## Königskrabbe mit Parmesan-Nudeln

### Für zwei Personen

1-2 Königskrabbenbeine	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Basilikum
1 Zehe Knoblauch	1 Schalotte	2 Strauchtomaten
100 g Bucatini	100 g Parmesan	250 ml Milch
Olivenöl	Salz	

Die Strauchtomaten abziehen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.

Die einzelnen Segmente der Königskrabbenbeine aus den Schalen lösen, abspülen, auf Küchentisch abtropfen lassen und auf die Seite stellen.

Die Krabbenschalen zusammen mit dem Rosmarin und dem Knoblauch in einen Topf mit etwas Olivenöl geben und bei mittlerer Hitze leicht rösten, damit die Aromen auf das Öl übergehen können.

Die Bucatini in gesalzenem Wasser nach Packungsangabe al dente kochen (knapp zehn Minuten). Die Nudeln dann nur ganz kurz abtropfen lassen, sodass ein kleiner Teil des Kochwassers an den Nudeln haften bleibt. Anschließend in eine große, beschichtete Pfanne mit etwas Olivenöl geben, die Hälfte des Parmesan hineinreiben und gut durchschwenken.

Die Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden und die Basilikumblätter von den Stielen zupfen.

Das Krabbenfleisch in einer Pfanne mit etwas des zuvor aromatisierten Öls anschwanken, die Schalottenstreifen, die Tomatenfilets und die Basilikumstiele zugeben, durchschwenken und mit einer Prise Salz würzen. Wenn das Krabbenfleisch gegart ist, aus der Pfanne nehmen und in größere, schräge Tranchen schneiden.

Die Milch in einem kleinen Topf auf dem Herd erhitzen, den restlichen Parmesan hineinreiben, darin auflösen und mit Hilfe eines Pürierstabes schaumig aufmixen. Die Parmesannudeln auf tiefen Tellern zu „Nestern“ aufdrehen, Krabbenfleisch samt Tomaten und Schalotten darauf anrichten, mit dem Parmesanschaum überziehen und mit frischen Basilikumblättern garnieren.

Alexander Herrmann am 20. März 2015

# Tintenfisch-Pizza

## Für zwei Portionen

500 g Mehl	1/2 Würfel Hefe	10 g Salz
1 Prise Zucker	250 ml Wasser	8-10 Calamaretti
2 Schalotten	2-3 EL Oliven	1 Zehe Knoblauch
1 passierte Dosen-Tomaten	2-3 EL Olivenöl	100 ml Pflanzenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Hefe mit der Prise Zucker und etwas lauwarmem Wasser verrühren und kurz stehen lassen, damit die Hefebakterien aktiv werden können. Anschließend zusammen mit dem Mehl in eine Schüssel geben und mit dem restlichen Wasser und dem Salz zu einem glatten Teig verkneten und an einem warmen Ort (z.B. ein auf 30 °C vorgeheizter Backofen) circa 30 Minuten gehen lassen. Anschließend nochmals durchkneten, zu kleinen Teiglingen formen, ausrollen und in einer Pfanne mit etwas Fett, bei mittlerer Hitze (150-160 °C) ausbacken (der Hefeteig bläht sich zu kleinen „Luftkissen“ auf). Anschließend auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Die Calamaretti sorgfältig putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Schalotten schälen und in Streifen beziehungsweise Ringe schneiden, den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden und die Oliven grob hacken.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten zugeben und durchschwenken.

Die Calamaretti, den Knoblauch und die Oliven zugeben und nochmals kurz durchschwenken. Alles mit den passierten Tomaten ablöschen, aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die frittierten „Pizzabrötchen“ seitlich aufschneiden, mit dem Calamaretti-Ragout füllen und sofort servieren.

Tipp:

Je nach Belieben kann die Füllung wie eine Pizza mit sämtlichen mediterranen Kräutern und Gewürzen abgeschmeckt werden.

Alexander Herrmann am 12. Mai 2015



**Rind**

# Gebratenes Beef-Tatar

## Für zwei Personen

250 g Rindfleisch (aus der Keule)	1 kleines Romana-Salatherz	1 kleine, weiße Zwiebel
1 Gewürzgurke	50 g Kapern (aus dem Glas)	100 g Schmand
50 g Senf (mittelscharf)	1 Schale rote Basilikumkresse	1 $\frac{1}{2}$ EL Mehl
1 $\frac{1}{2}$ EL Stärke	Pflanzenöl	Cayenne
Salz	geschroteter, schwarzer Pfeffer	

Das Mehl und die Stärke in einer Schüssel miteinander vermischen. Die Zwiebel schälen und in möglichst dünne Ringe schneiden (am besten mit einer Aufschnittmaschine), in der Mehlmischung wälzen und in ein Sieb geben, um das überschüssige Mehl zu entfernen. Anschließend die mehlierten Zwiebelscheiben in einem Topf mit Öl bei mittlerer Hitze (120 bis 130 Grad) schwimmend frittieren, auf Küchenkrepp abtropfen und mit einer Prise Salz würzen.

Die Kapern aus dem Glas nehmen, unter fließendem Wasser gut abspülen, abtropfen lassen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Danach in einer kleinen Pfanne mit Öl, bei mittlerer Hitze, circa vier bis sechs Minuten langsam knusprig frittieren und anschließend auf Küchenkrepp abtropfen.

Das Rindfleisch durch einen Fleischwolf drehen, vorsichtig zu Patties (wie bei einem Burger) andrücken, von beiden Seiten mit Salz würzen, in eine Pfanne mit wenig Pflanzenöl legen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten, bis sich Röststoffe entwickeln.

Anschließend von beiden Seiten mit grobem Pfeffer bestreuen und die Pfanne vom Herd nehmen. (Wenn das pure Rindfleisch wie bei den Topfgeldjägern frisch gewolft ist, muss es nicht durchgebraten werden und kann deshalb medium gegart gegessen werden.)

Den Schmand mit dem Senf verrühren, mit einer Prise Salz würzen und in einem Bogen auf zwei Tellern ausstreichen. Die gezupften Romanasalatblätter, die Gewürzgurkenscheiben, die Röstzwiebeln und die frittierte Kapern dazwischen setzen, mit der roten Basilikumkresse bestreuen und mit einer Prise Cayenne bestäuben. Zuletzt das Fleisch in der Tellermitte anrichten und servieren.

Alexander Herrmann am 17. März 2015



## Pochiertes Pfeffer-Steak

### Für zwei Personen

300 g Rinderfilet	2 rote Zwiebeln	500 ml Rotwein
100 ml Gemüsebrühe (Rinderbrühe)	100 g Panko	2 EL grüner Pfeffer
3-4 EL Butter	1 EL Zucker	1 Lorbeerblatt
1 Zweig Thymian	Olivenöl	Meersalz

Das Panko in einem Topf mit Olivenöl rösten, bis die im Panko enthaltene Flüssigkeit verdampft ist und das Panko anfängt zu rösten. Anschließend durch ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen.

Die roten Zwiebeln schälen und in Segmente schneiden (je nach Größe der Zwiebeln sechsteln oder zehnteln). Einen Schuss Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelsegmente bei zarter Hitze anschwitzen. Anschließend einen Esslöffel Zucker zugeben, bernsteinfarben karamellisieren, mit dem Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen.

Das Lorbeerblatt und den Thymian zugeben, mit der Brühe auffüllen, aufkochen und mit einer großen Prise Salz abschmecken.

Das Rinderfilet in circa zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden, in den kochenden Sud legen, den Topf vom Herd nehmen und das Fleisch fünf bis sieben Minuten darin ziehen lassen.

Den grünen Pfeffer mit etwas Olivenöl in einer kleinen Pfanne anrösten, geröstetes Panko zugeben, durchschwenken und vom Herd nehmen.

Das Fleisch aus dem Rotweinsud nehmen, auf zwei Tellern anrichten, die Zwiebeln darauf legen, mit etwas Meersalz bestreuen und das Pfeffer-Panko darauf anrichten.

Den Rotweinsud mit der kalten Butter schaumig aufmixen und darum verteilen.

Alexander Herrmann am 04. März 2015

# Rinder-Filet im Kräuter-Mantel, Champignons, Rahmkohlrabi

Für 2 Personen

## Rinderfilet:

300 g US Rinderfilet (pariert)	$\frac{1}{2}$ Sträußchen Petersilie (glatt)	$\frac{1}{2}$ Sträußchen Kerbel
$\frac{1}{2}$ Sträußchen Thymian	$\frac{1}{2}$ Sträußchen Rosmarin	20 g Steakpfeffer

Olivenöl, Meersalz, Pfeffer

## Champignons:

250 g kleine Champignons	10 g Schalotten	1 Zitrone
15 g Butter	100 ml Sahne	25 ml Geflügelfond
50 ml Weißwein	50 ml Thymianjus	10 ml Pflanzenöl
$\frac{1}{2}$ Zweig Thymian	$\frac{1}{2}$ Zweig Blattpetersilie (glatt)	Salz, Pfeffer

## Rahmkohlrabi:

200 g Kohlrabi	1 Zitrone	25 g Butter
50 ml Sahne	25 ml Fond	Zucker, Salz, Pfeffer

## Artischocken:

6 Artischocken (klein)	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	Olivenöl, Salz, Pfeffer
------------------------	----------------------------	-------------------------

Das Rinderfilet mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und mit Olivenöl einreiben. Die Kräuter fein hacken und das Fleisch darin wälzen, so dass es vollkommen mit Kräutern ummantelt ist. Das Fleisch in Frischhaltefolie stramm einrollen und die Rinderfiletrolle im Niedergartemperaturgerät (etwa 69 °C) 30 Minuten pochieren. Anschließend herausnehmen und etwa fünf Minuten ruhen lassen.

Den Thymian fein hacken. Die Champignons putzen und vierteln. In einem Topf mit Öl und der Hälfte der Butter die Champignons mit dem Thymian heiß anschwitzen.

Die Schalotten abziehen und würfeln und anschließend mit dem Weißwein hinzugeben und alles reduzieren lassen. Mit der Sahne und etwas Fond auffüllen.

Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen, die Petersilie hacken. Mit der restlichen Butter, Salz und Pfeffer sowie gehackter Petersilie und einem Spritzer Zitronensaft vollenden.

Den Kohlrabi schälen. Mit Hilfe des Gemüseschneiders aus dem Kohlrabi Nudeln herstellen. In einem Topf mit Butter den Kohlrabi anschwitzen, mit Sahne und Fond ablöschen und alles langsam einkochen lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Artischocken vom Blattwerk befreien und den Bart mit Hilfe eines Löffels (Parisienne) entfernen und anschließend vierteln. Den Thymian fein hacken. Die Artischocken in Olivenöl mit etwas Thymian langsam braten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die eingedrehten Kohlrabinudeln auf Tellern anrichten, darauf eine Scheibe vom Rinderfilet setzen und mit den Champignons und etwas Thymianjus und den gebratenen Artischocken vollenden.

Karlheinz Hauser am 20. April 2015

# Rinder-Filet mit Sellerie-Püree und Balsamico-Schalotten

## Für 2 Personen

300 g Rinderfilet	100 g Knollensellerie	4 Schalotten
2 Knoblauchzehen	1 Limone	50 ml Crème-fraîche
25 g Nussbutter	Butter	100 ml Geflügelfond
75 ml Kalbsfond	3 cl gereifter Balsamico	1 L Rotwein
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Blattpetersilie
2 Zweige Estragon	1 Zweig Majoran	2 Lorbeerblätter
1 Nelke	5 Wacholderbeeren	5 schwarze Pfefferkörner
Muskatnuss, Zucker	Butter, Honig, Meersalz	Salz

Den Rotwein mit den Kräutern und Gewürzen (bis auf die Blattpetersilie) aufkochen und leicht reduzieren lassen. Anschließend das mit Metzgergarn gebundene Rinderfilet einlegen und circa 30 Minuten rosa garen.

Für das Selleriepüree den Sellerie und eine Schalotte würfeln. Den geschnittenen Sellerie mit Geflügelfond und der gewürfelten Schalotte in einem Schnellkochtopf weichkochen. Auf ein Sieb schütten und ohne Fond, dafür mit Crème fraîche, Butter und Nussbutter in einem Mixer cremig pürieren. Mit Limonenabrieb, Salz, Muskatnuss und Zucker abschmecken und in einem Spritzbeutel bei Seite legen.

Eine Schalotte in feine Ringe schneiden, mehlieren und goldbraun frittieren.

Die restlichen Schalotten in längliche Streifen schneiden und in Kalbsfond weichschmoren. Aus Zucker und Butter einen hellen Karamell kochen, mit dem dunklen Balsamico ablöschen. Den Kalbsfond, die Zwiebeln, den Majoran und den Honig mit hineingeben.

Die Petersilie fein hacken. Das Rinderfilet aus dem Rotweinsud nehmen, aus dem Metzgergarn befreien und in der Petersilie wälzen.

Das Selleriepüree herzförmig auf einen Teller spritzen, die Balsamicoschalotten in die Mitte geben und eine Tranche des aufgeschnittenen Rinderfilets daraufsetzen. Mit den gerösteten Zwiebelringen garnieren. Mit Meersalz und etwas Pfeffer aus der Mühle würzen.

Mario Kotaska am 24. April 2015

# Rinder-Filet

## Für zwei Portionen

250 g Rinderfilet	1 Schote Paprika (rot)	1 Schote Paprika (gelb)
2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch
Olivenöl	Meersalz	schwarzer Pfeffer

Die Paprika putzen, schälen und die Kerngehäuse entfernen. Anschließend das Fruchtfleisch in grobe Würfel oder Rauten schneiden. Die Thymianblättchen und die Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen, die Knoblauchzehe schälen und in feine Scheiben schneiden.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Paprikastücke hineingeben und durchschwenken. Den Thymian, den Rosmarin und den Knoblauch zugeben, mit anschwenken, bis die Rosmarinnadeln knusprig werden, vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Rinderfilet in dünne Tranchen schneiden, mit einer Prise Salz würzen und in einer sehr heißen Pfanne ohne Fett von beiden Seiten rösten. (So kann das Fleisch außen Röststoffe entwickeln, bleibt in der Mitte aber schön rosa und saftig.)

Anschließend die Rinderfilet-Tranchen zusammen mit dem Paprikagemüse anrichten und mit einer Prise Meersalz bestreuen.

Alexander Herrmann am 13. Mai 2015

# Rinder-Kotelett mit Schalotten-Estragonconfit

## Für 2 Personen

### Für das Fleisch:

600 g Rinderkotelett	Knoblauch	Ingwerscheibe
Orangenzeste	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin
Rapsöl	Salz	Fleur de Sel

### Für das Schalottenconfit:

5 Schalotten	1 $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehen	Etwas Butter
Etwas Rinderfond	Etwas Sherry-Essig	Etwas Estragon-Essig
Etwas Pflanzenöl	1 EL grobkörniger Senf	$\frac{1}{2}$ Bund Estragon
1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt	Zucker
Salz, Pfeffer		

### Für das Panko:

50 g Panko	1 EL Butter	Thymian
Salz		

### Für den Salat:

1 Stück Sucuk	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingslauch	$\frac{1}{5}$ rote Peperoni (mittelscharf)
50 g gekochte Maiskörner	$\frac{1}{2}$ Ananas	$\frac{1}{2}$ grüner Apfel
1 Limette	Etwas Mirin	Etwas Weißweinessig
Etwas Erdnussöl	Etwas braunen Zucker	

Das Fleisch grob klopfen und von allen Seiten salzen, in Rapsöl scharf anbraten und in einem vorgeheizten Ofen bei 120° Grad (Umluft) circa 40 Minuten garen (soll es schneller gehen, das Fleisch für die Hälfte der Zeit im Ofen bei 160 bis 180° Grad garen).

Für das Schalottenconfit den Estragon fein schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und in etwas Butter glasig anschwitzen. Das Lorbeerblatt und den Thymianzweig dazugeben, mit etwas Sherry und Estragon-Essig ablöschen und einreduzieren lassen. Anschließend eine Prise Zucker, etwas Butter und Öl unterrühren. Den Rinderfond dazugeben und erneut reduzieren lassen bis eine sämige Konsistenz entstanden ist. Den Estragon und den Senf dazugeben und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat die Ananas schälen und in Würfel schneiden. Den halben Apfel ebenfalls schälen und in feine Streifen schneiden. Anschließend den Mais, die Ananas und den Apfel in eine Schüssel geben. Den Frühlingslauch putzen und waschen. Etwas Peperoni und den Frühlingslauch fein schneiden und dazugeben. Mit Salz, braunem Zucker, Limettensaft, Erdnussöl und Mirin abschmecken.

Anschließend die Sucuk in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butter anbraten. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen. Ein Teil des Schalottenconfits auf dem Fleisch verteilen. Das Fleisch in die Pfanne zum Sucuk geben und nachbraten (in heißer aufgeschäumter Butter). Außerdem etwas Thymian, Rosmarin, Knoblauch, eine Ingwerscheibe und eine Orangenzeste mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Das Panko in einer extra Pfanne zusammen mit Thymian und etwas Salz in einem Esslöffel Butter anrösten. Anschließend das Panko über das Schalottenconfit auf dem Fleisch geben.

Zum Anrichten den Maissalat auf zwei Teller geben. Auf dem Maissalat ein paar Scheiben angebratene Sucuk verteilen. Darauf das in Scheiben geschnittene Fleisch geben und zusammen mit einem extra Klecks Schalottenconfit servieren. Zum

Ali Güngörmüs am 23. April 2015

## Roastbeef-Tranchen, Mango-Salat und Erdnuss-Butter-Dip

### Für zwei Portionen

150 g Roastbeef	1-2 Mango	1 Mini Romanasalat-Herz
1/8 Stengel Zitronengras	2 EL Sesam (weiß, geröstet)	1-2 EL Sesamöl (geröstet)
2 EL Erdnussbutter	1 EL Crème-fraîche	1 Schuss Brühe
1 Schuss Pflanzenöl	Salz	Zucker
Chilipulver		

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Wenig Zitronengras mit einer feinen Reibe hineinraspeln, gerösteten Sesam und geröstetes Sesamöl zugeben, alles gut vermengen und mit je einer kleinen Prise Salz und Zucker abschmecken.

Die Erdnussbutter und die Crème Fraîche zusammen mit einem Schuss Brühe, einer Prise Salz und einer Prise Chili in einen Mixbecher oder einen kleinen Messbecher füllen und mit Hilfe eines Pürierstabes mixen. Anschließend so viel Pflanzenöl langsam mit dem Pürierstab hineinmixen, bis die Konsistenz des Dips ähnlich einer Mayonnaise ist.

Das Roastbeef der Länge nach halbieren, in dünne Tranchen schneiden und in einer sehr heißen Pfanne ohne Fett braten. (Das gleiche Prinzip wie bei einem asiatischen Teppanyaki-Grill). Die Oberseite des Fleisches mit einer Prise Salz würzen, das Fleisch wenden, von der anderen Seite ebenfalls rösten und aus der Pfanne nehmen, solange das Fleisch noch nicht durchgebraten ist. Einzelne Blätter des Romana-Salatherzens auf zwei Tellern verteilen, den Mangosalat in die Blätter füllen, die Roastbeeftranchen dazusetzen und mit dem Erdnussbutter-Dip überziehen.

Alexander Herrmann am 06. Mai 2015

## Wagyu-Beef, Limetten-Soja-Gel, Cashewkerne, Kräuter-Salat

### Für 2 Personen

200 g Wagyu-Beef	3 Limetten	1 Limetten-Kafirblätter
1 Stange Zitronengras	100 ml Sojasauce	200 ml Wasser
3 g Agar-Agar	50 g Cashewkerne	100 g Butter
1 Prise Cayenne	frische Kräuter	1 Prise Zucker
Meersalz	schwarzer Pfeffer	

Die Sojasauce zusammen mit dem Wasser in einem Topf erhitzen, Saft und Abrieb von zwei Limetten, ein Limettenblatt sowie einen angedrückten Stengel Zitronengras zugeben, ziehen lassen, mit einer Prise Zucker abschmecken, durch ein Sieb passieren, aufkochen, Agar Agar einrühren, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Die fest gewordene Masse anschließend in einem Mixer oder mit Hilfe eines Pürierstabes mixen und durch ein feines Sieb streichen. Das entstandene Gel in einen Spritzbeutel füllen und bis zum Servieren kalt stellen.

Die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, Cashewkerne darin langsam rösten und anschließend mit Limettenabrieb, Salz und Cayenne abschmecken.

Das Wagyu wenn nötig parieren und in dünne Tranchen schneiden. Eine Pfanne ohne Fett stark erhitzen und die Wagyuscheiben darin von beiden Seiten scharf anbraten, sodass sie außen Röststoffe entwickeln aber in der Mitte noch medium bis roh (je nach Geschmack) bleiben. Anschließend aus der Pfanne nehmen, mit Meersalz bestreuen, kurz entspannen lassen und zusammen mit den Cashewkernen samt Butter, einigen Tupfen Soja-Limetten-Gel und frischen Kräutern (z.B. Kerbel, Estragon und Petersilie) anrichten.

Alexander Herrmann am 22. April 2015

# Salat

## ‘Well fit-Salat’ mit Ei-Brot und Zitronen-Aioli

### Für zwei Personen

2 Eier (frische)	1 Schuß Weißweinessig	4 kleine Scheiben Körnerbrot
$\frac{1}{2}$ Kopfsalat	50 g Rucola Salat	1 kleine Handvoll Johannisbeeren
1 kleine Handvoll Berberitzen	6 Tomaten	$\frac{1}{2}$ Avocado
$\frac{1}{2}$ Apfel	6 Petersilienblätter	6 Minzeblätter
Dill		

### Für die Zitronen-Aioli:

1 Zitrone (unbehandelt)	3 bis 4 EL Aioli	2 EL Schmand
Chili, Salz, Pfeffer		

### Für die Vinaigrette:

$\frac{1}{2}$ EL Senf	4 EL Olivenöl	2 EL Weißweinessig
Zucker, Salz		

Für die pochierten Eier einen Topf nicht gesalzenes Wasser aufkochen und etwas Weißweinessig hinzugeben. Die Eier aufschlagen und in ein Schälchen geben. Dann die Eier langsam in das kochende Wasser geben und dabei leicht umrühren.

Anschließend die Eier circa drei Minuten kochen lassen, vom Herd nehmen und circa vier bis fünf Minuten ziehen lassen, sodass sie Innen wachweich sind.

Anschließend aus dem Wasser nehmen und später beim Anrichten leicht salzen. Währenddessen Brot in Scheiben schneiden und im Ofen leicht rösten.

Für die Zitronen-Aioli das Aioli mit Zitronensaft und Zitronenabrieb abschmecken. Ein wenig Schmand hinzugeben. Anschließend mit ein ganz wenig Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Salat-Vinaigrette etwas Olivenöl, Senf, Salz, Zucker und Weißweinessig mit einem Schneebesen verquirlen.

Beim Anrichten die Zitronen-Aioli auf einen Teller streichen und darauf die nicht marinierten Kopfsalat- und Rucolasalatblätter legen. Dann ein paar Johannisbeeren, Berberitzen und Tomaten darüber streuen. Außerdem ein paar dünne Apfelscheiben auf dem Salat drapieren und ein pochiertes Ei neben den Salat legen.

Auf dem Teller das geröstete Brot und die leichtgesalzene Avocado anrichten. Zum Schluss ein paar Petersilien-, Minz- und Dillblätter auf den Salat geben und die Vinaigrette darüber träufeln.

Ali Güngörmüs am 13. März 2015



# Bratkartoffel-Salat

## Für zwei Personen

10 kleine Kartoffeln	1 Salat	1 Schalotte
2 Zweige Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie	1 Sardelle
6 Scheiben Bacon	1 kleines Stück altes Brot	1 EL Senf (mittelscharf)
1 EL Senf (grob)	1 EL Crème-fraîche	100 ml Gemüsebrühe
150 ml Rapsöl (kaltgepresst)	50 ml Olivenöl	2 EL Butterschmalz
Weißweinessig	Zucker	Salz
schwarzer Pfeffer		

Das altbackene Brot mit einer Aufschnittmaschine in möglichst dünne Scheiben schneiden, flach nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit wenig Olivenöl beträufeln. Die Speckscheiben ebenfalls nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und beides im Backofen bei 160 Grad Umluft circa zwölf bis 15 Minuten hellbraun und knusprig rösten.

Die Brotchips anschließend mit einer kleinen Prise Salz würzen und alles auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Alternativ dazu kann der Speck auch in der Pfanne ohne Fett, bei wenig Hitze, langsam knusprig gebraten und anschließend auf Küchenkrepp abgetropft werden. Die Speckchips kräuseln sich hierbei zwar etwas stärker, da sie später aber ohnehin in grobe Stücke zerbrochen werden, ist das unproblematisch.

Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser bei wenig Hitze gar köcheln. Anschließend etwas auskühlen lassen, halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in eine mit Butterschmalz gefettete Pfanne legen und bei wenig Hitze langsam für circa 20 Minuten ringsum knusprig braun braten. Die Schalotte schälen und in Würfel schneiden und die Thymianblättchen von den Stielen zupfen. Beides zu den Kartoffeln geben, gut durchschwenken, kurz mit anschwitzen und die Pfanne vom Herd nehmen.

Den Senf, die Crème Fraîche, die Brühe und einen Schuss Essig in einer Schüssel verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und unter ständigem Rühren 100 Milliliter Rapsöl einlaufen lassen, bis das Senfdressing eine cremige Konsistenz hat.

Die Petersilienblätter von den Zweigen zupfen, mit einer Sardelle, einer Prise Salz, sowie je einem Schuss Raps- und Olivenöl in einen kleinen Mixbecher geben und mit Hilfe eines Pürierstabes schnell zu einem Kräuteröl mixen.

Den Salatkopf unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, ausschütteln und durch den Strunk hindurch in Segmente schneiden. Je nach Größe des Salatkopfes entweder vierteln oder sechsteln. Den Strunk dabei etwas abschneiden, aber nicht vollständig entfernen, sodass die einzelnen Blätter nicht auseinanderfallen.

Anschließend das Senfdressing zwischen die Salatblätter träufeln und die Segmente auf zwei Tellern anrichten. Die gebratenen Kartoffeln samt Schalottenwürfel, sowie die Speck- und Brotchips in die Zwischenräume stecken und das Ganze mit dem Petersilienöl beträufeln.

Alexander Herrmann am 31. März 2015

## Rotkohl-Salat

### Für zwei Personen

$\frac{1}{2}$ Kopf Rotkohl	1 Apfel (rot)	2 Orangen
2 EL Preiselbeeren	Rotweinessig	2 EL Rapsöl
Salz, Zucker	schwarzer Pfeffer	

Die Orangen schälen, zu Filets schneiden und in eine kleine Schüssel geben. Den Rotkohl in feine Streifen schneiden, bzw. dünn hobeln, und in eine andere Schüssel geben. Den Kohl mit je einer Prise Salz und Zucker bestreuen, einen Schuss Rotweinessig zugeben und gut verkneten (am besten mit Gummihandschuhen). Das Rapsöl, die Preiselbeeren sowie den Orangensaft, der sich bei den Filets in der Schüssel gesammelt hat, unterrühren und den Salat mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen. Den Rotkohlsalat nochmals abschmecken und samt den Orangenfilets auf zwei Tellern anrichten.

Alexander Herrmann am 23. Februar 2015

## Salade Niçoise mit gebratenem Thunfisch

### Für zwei Personen

100 g Thunfischfilet	2 Sardellenfilets (in Öl)	2 Eier
80 g gemischte Mini-Salatblätter	1 reife mittelgroße Tomate	100 g Kirschtomaten
2 eingelegte Artischocken	25 g schwarze Oliven	1 gekochte Kartoffel
150 g Keniabohnen	4 Scheiben Baguette	1 rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 EL Kapern	1 TL Senf
2 EL milder Weinessig	1 EL Rotwein	8 EL Olivenöl
2 Stiele Basilikum	Meersalz	Pfeffer

Die Eier anpiksen und in kochendem Wasser acht Minuten wachweich kochen. Abschrecken und abkühlen lassen. Die Bohnen waschen, putzen, schräg halbieren und in kochendem gesalzenem Wasser etwa acht Minuten bissfest garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

Die Zwiebel in Ringe schneiden und in einem Esslöffel Öl drei Minuten andünsten. Mit einem Esslöffel Rotwein und Weinessig ablöschen und abkühlen lassen. Die Artischocken abtropfen lassen und vierteln. Die Kartoffel in Scheiben schneiden. Die Bohnen, die Zwiebeln, die Kartoffelscheiben, die Artischocken, die Oliven und die Kapern in eine große Schüssel geben. Zwei Esslöffel Essig, Senf, Salz, Pfeffer, Zucker und sechs Esslöffel Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren. Über die vorbereiteten Zutaten geben und vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen. Die Salatblätter und das Basilikum waschen und trocken schleudern. Die Tomaten, den Blattsalat und das Basilikum locker unter den Salat heben.

Den Thunfisch im restlichen Öl von jeder Seite zwei Minuten kurz und scharf anbraten. Die Eier pellen und sechsteln. Den Thunfisch mit Salz und Pfeffer würzen und in Scheiben schneiden. Thunfisch und Eier auf dem Salat anrichten.

Die Baguettescheiben in einer zweiten Pfanne im heißen Öl knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Knoblauchzehe und die Tomate halbieren.

Schnittfläche der knusprigen Brotscheiben zuerst mit dem Knoblauch, dann mit der Tomate einreiben. Jeweils ein Sardellenfilet darauf legen. Die Sardellen-Brote zum Salat reichen.

Cornelia Poletto am 27. März 2015

# Salat vom gebratenen Romanesco mit Ziegen-Camembert

## Für zwei Personen

1/2 - 1 Kopf Romanesco	250 g Haselnüsse (geschält)	1 Ziegencamembert (ca. 250 g)
1 Schote Chili (klein, rot)	1/2 Bund Thymian	1 Orange
1 EL Honig	1 EL Butter	2 EL alter Aceto Balsamico
50 ml weißer Essig	50 ml Gemüsebrühe	50 ml Haselnussöl
Olivenöl, Salz	schwarzer Pfeffer (grob)	

Den Romanesco in gleich große Röschen schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl, bei mittlerer Hitze, ringsum leicht braun braten. Den Romanesco mit einer kleinen Prise Salz würzen und den Thymian, die längs eingeritzte Chilischote und zwei Streifen Orangenschale dazugeben. Anschließend die Butter in der Pfanne aufschäumen lassen, durchschwenken, die Pfanne mit einem Deckel verschließen und vom Herd nehmen. (Der Romanesco zieht jetzt im aufsteigenden Dampf der Butter gar und nimmt die Aromen auf.) Den Ziegencamembert in Ecken schneiden, Achtel oder Zehntel, und mit grobem Pfeffer bestreuen. Die Haselnüsse im vorgeheizten Backofen, bei 140 Grad Umluft circa 15 Minuten hellbraun rösten, anschließend grob zerstoßen und in eine Schüssel füllen. Den weißen Essig, sowie je einen kleinen Schuss Haselnussöl und Gemüsebrühe zugeben, gut mit einem Schneebesen verrühren und dabei etwas Olivenöl einlaufen lassen. Zuletzt mit einer großen Prise Salz abschmecken. Den Deckel von der Pfanne mit dem inzwischen gegarten Romanesco abnehmen und die Pfanne erneut auf den Herd stellen. Die überschüssige Flüssigkeit verdampfen lassen und den Romanesco in der entstehenden „Nussbutter“ kurz rösten. Je vier oder fünf Ecken Ziegencamembert auf zwei Tellern verteilen, mit dem Honig umträufeln und die gebratenen Romanescoröschen dazusetzen. Den Käse mit einigen Tröpfchen altem Balsamico beträufeln und das Ganze mit der Haselnussvinaigrette samt gestoßenen Haselnüssen marinieren.

Alexander Herrmann am 17. Februar 2015



# Schwein

## Erdnuss-Schnitzel

### Für zwei Personen

400 g Schweinelachs	200 g Erdnüsse	100 g Erdnussmus
100 g Semmelbrösel	50 g Mehl	3 Eier
1 Zitrone	Olivenöl	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Den Schweinelachs in dickere Scheiben schneiden und jeweils einen „Schmetterlingsschnitt“ machen (in der Mitte der Scheiben einschneiden, aber nicht durchschneiden). Die Scheiben auseinander klappen und mit einem Tropfen Öl zwischen zwei Klarsichtfolien legen. Das Fleisch mit einem Plattiereisen plattieren und wieder aus der Folie herausnehmen (wer kein Plattiereisen besitzt, kann es auch mit einem Stieltopf oder einer kleinen Pfanne machen).

Den Schweinelachs mit Salz würzen und das Erdnussmus mit Hilfe einer Spritztüte auf dem Fleisch gleichmäßig verteilen. Die beiden Hälften des Fleisches zusammenklappen und das Fleisch von außen mit Pfeffer würzen.

Die Erdnüsse in einem Mixer grob zerkleinern. Die Semmelbrösel hinzugeben und erneut durchmischen. Die Eier in eine flache Schüssel aufschlagen, mit einer Gabel oder einem Schneebesen verquirlen und mit Salz sowie dem Abrieb einer Zitrone würzen. Die zusammengeklappten Schweinelachse nun vorsichtig mehlieren, anschließend in der Eimasse und zum Schluss in der Erdnuss-Semmelbrösel- Mischung wenden.

Das Butterschmalz in einer Pfanne zum Schmelzen bringen und die Erdnusschnitzel darin goldgelb anbraten. Vor dem Servieren eine Minute auf einem Küchenpapier abtropfen und ruhen lassen. Dann die Schnitzel durchschneiden und anrichten.

Alexander Herrmann am 13. April 2015

# Schweine-Backe mit Ingwerkraut, Topinambur, Rotkohl-Saft

## Für 2 Personen

4 Schweinebacken	150 g Sauerkraut	1/8 Rotkohl
1 Topinambur	20 g frischer Ingwer	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1,5 Eidotter	1/2 ganzes Ei
100 ml Kokosmilch	400 ml Gänseschmalz	160 g geklärte Butter
1/2 TL Kaltsaftbinder	1 kleinen Zweig Rosmarin	1,5 EL frischen Schnittlauch
1 EL Zucker	Cayennepfeffer	weißer Balsamico Essig
Balsamico, Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Die Schweinebacken gut salzen und in das circa 80°C heiße Gänsefett geben. Die Backen so lange konfieren bis sie weich und zart sind.

Die Zwiebel in etwas Olivenöl glasig schmoren, den Zucker dazugeben und etwas karamellisieren. Anschließend das Sauerkraut zufügen und mit der Kokosmilch aufgießen. Den Ingwer frisch dazu reiben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Dotter, das Ei und den weißen Balsamico mixen und die geklärte (nicht zu heiße) Butter einmontieren. Salzen und pfeffern und in eine Espuma-Flasche mit zwei Kapseln füllen. Anschließend warmstellen.

Den Topinambur in dünne Scheiben schneiden und zwischen zwei Backpapierblätter legen, salzen und beschweren. Im Ofen circa 40 Minuten bei 140°C (Umluft) knusprig backen.

Den Rotkohl entsaften und durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz und Balsamico würzen und mit etwas Kaltsaftbinder (oder Xanthan) mixen, bis die Flüssigkeit etwas dicker ist.

Zum Anrichten etwas Hollandaise unter das Ingwerkraut ziehen und zusammen mit den Schweinebacken, dem knusprigen Topinambur und dem Rotkohlsaft anrichten.

Alexander Kumptner am 22. April 2015

## Schweine-Filet mit Brezen-Kruste

### Für zwei Personen

200 g Schweinefilet	2 Laugenbrezen (trocken)	1 schwarzer Rettich
1/2 Bund Schnittlauch	2-3 EL Mehl	2-3 EL Butterschmalz
Weißweinessig	Rapsöl (kaltgepresst)	Salz

Die Laugenbrezen mit einer Küchenmaschine zu Semmelbröseln mixen (nicht zu fein!) und in eine kleine Schüssel oder auf einen tiefen Teller geben.

Das Schweinefilet in dünne Scheiben schneiden und leicht plattieren. Eine Seite mit Salz würzen, mit Mehl bestäuben, anschließend mit Senf bestreichen und in die Brezenbrösel drücken, sodass diese an den Schweinefilets haften. Etwas Butterschmalz in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen, die Schweinefilets mit der Brezen-Seite nach unten in die Pfanne legen und bei mittlerer Hitze braun braten. Anschließend die Unterseite des Fleisches ebenfalls mit Salz würzen, das Fleisch wenden, den Herd ausschalten und die Schweinefilets langsam gar ziehen lassen.

Den Schnittlauch fein schneiden und circa drei Zentimeter lange Spitzen dabei aufbewahren. Den schwarzen Rettich waschen, bürsten und durch einen Spiralschneider (oder Rettichschneider) drehen. Anschließend salzen, mit dem Schnittlauch mischen und mit Essig und Rapsöl abschmecken.

Den Rettichsalat auf zwei Tellern anrichten, die Schweinefilets anlegen und mit den Schnittlauchspitzen garnieren.

Alexander Herrmann am 19. März 2015





**Soßen**

## Gorgonzola-Soße

### Für zwei Personen

Gemüsebrühe	150 ml Sahne	200 g Gorgonzola
Zitronenabrieb	2 Schalotten	2 Zweige Thymian
Olivenöl	Salz	Meersalz
schwarzer Pfeffer		

Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Die Schalotten schälen, fein würfeln und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Die Thymianblättchen zugeben, mit Sahne ablöschen, mit einem großzügigen Schuss Brühe auffüllen und aufkochen. Dann den Gorgonzola hineinrühren, darin auflösen und mit dem Salz, dem Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Alexander Herrmann am 11. Februar 2015

# Suppen

# Blumenkohl-Muskatblüten-Suppe mit Seezungen-Streifen

## Für zwei Personen

$\frac{1}{2}$ Kopf Blumenkohl	1 Espressolöffel Muskatblüte	1 getrockneter Macis
1 Prise Kurkuma	1 Prise Zucker	1 Stängel Zitronengras
4 kleine Kartoffeln	800 ml Gemüsefond	2 Eigelbe
2 EL Butter	2 Seezungenfilets à 100 g	200 ml Wasser
50 ml Weißwein	Olivenöl	1 Zehe Knoblauch
2 Schalotten	2 Stängel Dill	2 Stängel Wermut
2 Stängel Koriander	2 Stängel Petersilienblatt	Salz
Pfeffer		

Für den Ansatz der Suppe einen Esslöffel Butter, die Muskatblüte, den zerdrückten Macis und etwas Kurkuma in einem Topf anschwitzen. Zwei Drittel des Blumenkohls hinein hobeln (je feiner der Blumenkohl ist, desto schneller gart er). Die Kartoffeln schälen, in feine Scheiben schneiden und zusammen mit dem Blumenkohl anschwitzen. Eine Prise Zucker hinzufügen und mit der Brühe auffüllen, bis alle Zutaten bedeckt sind. Die Suppe langsam köcheln lassen (circa acht bis zehn Minuten). Die Silberhaut von den Seezungen runterschneiden (falls sie sich nicht lösen lässt, das Filet mehrfach quer einritzen). Anschließend den Fisch quer in Streifen schneiden. Für den Fond das Wasser, den Weißwein, den Knoblauch, die Schalotten, den Dill, den Koriander, das Petersilienblatt, den Wermut und etwas Olivenöl ansetzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Seezungenstreifen zum Pochieren hineinlegen, pfeffern und salzen und auf mittlerer Hitze Stufe gar ziehen lassen. Wenn der Blumenkohl und die Kartoffeln gar sind, die Suppe durch ein Sieb passieren. Die Hälfte des restlichen Blumenkohls roh hinein hobeln. Mit dem Pürierstab die Eigelbe und einen Esslöffel Butter unter die Suppe heben und schaumig mixen (die Suppe darf jetzt nicht mehr kochen, da sie sonst gerinnen würde!). Zum Anrichten die Seezungenstranchen in einen tiefen Teller setzen und mit der Suppe bedecken. Den restlichen rohen Blumenkohl über die Suppe hobeln, mit einer Prise Macis bestreuen und mit einigen Tropfen Olivenöl beträufeln.

**Tipp:**

Anstatt der Seezunge können auch Lachs, Saibling, Garnelen oder Hühnchen verwendet werden. Als vegetarische Alternative kann die Einlage auch weggelassen werden.

Ali Güngörmüs am 20. Februar 2015

## Grüne Spargel-Suppe mit Garam-Masala-Milchschaum

### Für zwei Personen

1 Bund grüner Spargel	$\frac{1}{2}$ Bund Blatt Petersilie	2 Schalotten
200 ml Weißwein	500 ml Gemüsebrühe	250 ml Sahne
50 g Mehl	50 g Butter (zimmerwarm)	200 ml Milch
1 TL Garam-Masala	1 Prise Zucker	Pflanzenöl, Salz

Die Butter und das Mehl im Verhältnis 1:1 verkneten (Beurre Manier) und bis zur Weiterverarbeitung kühl stellen.

Die unteren zwei Drittel der Spargelstangen schälen, sowie ein bis zwei Zentimeter der Stangen am Ende abschneiden. Die Schalen und die Abschnitte zusammen mit der kalten Gemüsebrühe in einen Topf geben, langsam auf dem Herd erhitzen, einmal aufkochen und vom Herd nehmen. Den Spargelfond circa eine halbe Stunde ziehen lassen und anschließend passieren.

Von den Spargelstangen die Spitzen großzügig abschneiden und zusammen mit den Stangen in stark gesalzenem Wasser weich, bzw. bissfest kochen, anschließend sofort in Eiswasser abschrecken und danach gut abtropfen lassen. (Damit die grüne Farbe erhalten bleibt!)

Die Schalotten schälen, in Scheiben schneiden und in einem Topf mit wenig Pflanzenöl anschwitzen. Anschließend mit Weißwein ablöschen, reduzieren lassen, mit einem halben Liter Spargelfond und der Sahne auffüllen, aufkochen lassen, mit einer Prise Salz abschmecken und mit der vorbereiteten Mehlbutter (Beurre Manier) leicht binden und kurz weiterkochen lassen.

Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und zusammen mit den Spargelstangen (nicht den Spitzen) in einen Mixer geben, mit der heißen Suppe auffüllen und fein mixen. Anschließend nochmals mit Salz und ggf. einer kleinen Prise Zucker abschmecken, in Gläser bzw. tiefe Teller füllen und die Spargelspitzen als Suppeneinlage hineingeben (es empfiehlt sich, die Spargelspitzen kurz vor dem Servieren in leicht gesalzenem Wasser zu erwärmen, weil die Suppe dann nicht zu stark abkühlt, als wenn man die Einlage kalt hineingibt).

Die Milch in einem kleinen Topf erhitzen, mit Garam Masala abschmecken, mit Hilfe eines Pürierstabs schaumig aufmixen und auf der grünen Spargelsuppe anrichten.

Alexander Herrmann am 11. März 2015

# Kalte Tomaten-Melonen-Suppe mit Estragon-Croûtons

## Für zwei Personen

3 Ochsenherztomaten	100 g Wassermelone	1 kleine Zwiebel
50 ml Olivenöl	25 ml Gemüsebrühe	$\frac{1}{4}$ Bund Estragon
$\frac{1}{4}$ Baguette	40 g Butter	1,5 EL Joghurt
1 Spritzer scharfe Chilisauc	1 Prise Cayenne	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Tomaten blanchieren, häuten und in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebel in einem Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen. Die Tomatenwürfel hinzufügen, danach mit der Gemüsebrühe auffüllen und für 20 Minuten lauwarm erhitzen (nicht kochen!).

In der Zwischenzeit den Estragon hacken. Das Baguette in grobe Würfel schneiden und in 35 Millilitern Olivenöl und der Butter bei geringer Temperatur zu knusprigen Croûtons rösten. Dann den gehackten Estragon hinzufügen und die Croûtons auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Wassermelone schälen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Den Joghurt, das restliche Olivenöl und die Melonenwürfel in die Tomatensuppe geben und alles mit dem Stabmixer mixen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Cayenne und scharfer Chilisauc abschmecken und auf Eis kalt stellen.

Ali Güngörmüs am 10. April 2015

# Nobelsüppchen aus Garnelen

## Für zwei Personen

8 Garnelen	1 Carabiniero	3 Schalotten
1 TL Tomatenmark	120 ml trockener Weißwein	250 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne	2 Strauchtomaten	2 Zehen Knoblauch
1 Zitrone	$\frac{1}{4}$ Bund Thymian	2 Zweige Basilikum
Olivenöl	Stärke	Salz
schwarzer Pfeffer		

Die Garnelen und den Carabiniero pulen, längs halbieren und den Darm entfernen. Die Schalentiere unter fließendem Wasser abspülen, anschließend trocken tupfen, beiseite Stellen und die Schalen waschen.

Die gewaschenen Garnelen- und Carabiniero-Schalen in einer Pfanne mit Olivenöl rösten. Die Schalotten schälen, grob zerschneiden und zusammen mit einer Zehe Knoblauch zu den Garnelenschalen geben. Danach das Tomatenmark zugeben, kurz mitrösten, mit Weißwein ablöschen, den Alkohol verdampfen und mit Brühe auffüllen. Die Strauchtomaten vom Strunk befreien, in grobe Stücke schneiden und zugeben. Die Stiele vom Basilikum und eine Prise Salz hinein geben, aufkochen lassen und mit einem Deckel zugedeckt eine Stunde bei schwacher Hitze, leicht köcheln, bzw. ziehen lassen.

Die Suppe durch ein feines Sieb drücken und erneut aufkochen lassen. Die Sahne zugeben, mit wenig, in kaltem Wasser angerührter Stärke binden und mit Zitronenabrieb und ggf. einer Prise Salz abschmecken.

Die halbierten Garnelen (mit der Außenseite nach unten) in einer Pfanne mit wenig Olivenöl braten. Anschließend mit einer Prise Salz würzen, einen großen Schuss Olivenöl, eine weitere Zehe Knoblauch und den Thymian zugeben, durchschwenken und die Pfanne vom Herd nehmen. Das Carabiniero-Fleisch in Segmente schneiden und roh in tiefen Tellern oder Suppenschüsseln anrichten, die gebratenen Garnelenhälften zugeben, die Suppe mit Hilfe eines Pürierstabes schaumig aufmixen, über die Garnelen gießen und servieren.

Etwas stärker gebunden passt die Suppe auch als Sauce hervorragend zu Nudeln oder gebratenen Krustentieren.

Alexander Herrmann am 24. März 2015

# Paprika-Rhabarber-Suppe

## Für zwei Personen

500 g gelbe Paprikaschoten	100 g Rhabarber	400 ml Gemüsefond
15 g Ingwer	80 g Zwiebeln	1 EL Haselnussöl
1 Mini-Salatgurke	1 Limette	1 gekochte Kartoffel
100 ml Sahne	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Die Paprikaschoten entkernen und mit der Hautseite nach oben nebeneinander auf ein Backblech legen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill sechs bis acht Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen, mit Aluminiumfolie zehn Minuten abdecken und anschließend häuten.

Ein Paprikaviertel quer in 0,5 Zentimeter dicke Streifen schneiden und für die Einlage bereitstellen. Die restliche Paprika in Stücke schneiden.

Den Rhabarber schälen und in drei Zentimeter große Stücke schneiden. Den Ingwer und die Zwiebeln schälen, beides in feine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Den Ingwer und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Die Paprika und den Rhabarber dazugeben, mit der Gemüsebrühe auffüllen und 15 Minuten köcheln lassen. Die Kartoffel hinein reiben und die Sahne als Bindung dazu geben.

Inzwischen die Gurke ungeschält in dünne Scheiben schneiden.

Die Limette auspressen. Den Limettensaft und das Haselnussöl verrühren und über die Gurkenscheiben geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und vorsichtig mischen. Zehn Minuten ziehen lassen.

Die Suppe mit dem Stabmixer sehr fein pürieren. Mit Salz und Zucker abschmecken. Die Paprika-Einlage und die Gurkenscheiben auf zwei Tellern verteilen und mit der Suppe bedecken. Obendrauf noch etwas von dem Haselnussöl geben und Pfeffer darüber streuen.

Ali Güngörmüs am 27. März 2015



# Vegetarisch

## Artischockenrisotto mit geschmolzenem Taleggio

**Für vier Personen**

**Für das Risotto:**

8 violette Artischocken	1 Schalotte, gewürfelt	1 Knoblauchzehe
50 g Butter	50 g geriebener Parmesan	1 El fein geschnittener Rosmarin
200 g Risottoreis (Carnaroli)	50 ml Weißwein	400 ml Gemüsefond
Oliveneröl	Meersalz	Pfeffer
120 g Taleggio		

Die geviertelten Artischocken in feine Scheiben hobeln. Die Hälfte der Artischocken in Olivenöl goldgelb frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die andere Hälfte der Artischocken mit den Schalotten und dem Knoblauch in Butter glasig anschwitzen. Den Reis dazugeben, glasig anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Mit heißem Geflügelfond bedecken, dabei immer wieder rühren und den Reis „al dente“ garen. Das Artischockenrisotto vom Herd nehmen und mit Butter, geriebenem Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken. Am Schluß den Rosmarin unterheben. Den Taleggio vierteln und im Ofen bei 250 Grad Oberhitze auf einem Teller leicht schmelzen lassen. Das Artischockenrisotto auf vorgewärmten Teller anrichten. Den Taleggio und die frittierten Artischocken auf die Teller verteilen und sofort servieren.

Cornelia Poletto am 20. Februar 2015

## Gebratener Bimi mit scharfem Couscous

### Für zwei Personen

10 Bimi	2 Orangen	1 Zitrone
1 Limette	1 Schalotte	100 g Persischer Riesen-Couscous
2 EL Sesam	10 Macadamianüsse	150 ml Gemüsebrühe
200 g Naturjoghurt	1 Prise Chili (Piment-d'Espilette)	1 EL Raz-el-Hanout
0,5 g Safranfäden	2 EL Butter	3-4 EL Sesamöl (geröstet)
2 EL Olivenöl	Salz	

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten. Die Macadamianüsse in einer Auflaufform im Backofen bei 160 Grad Umluft circa zehn bis zwölf Minuten hellbraun rösten. Alle bis auf zwei Macadamianüsse grob zerstoßen.

Die Orangen schälen und mit einem scharfen Messer das Fruchtfleisch filetieren. Die Schalotte schälen und in Spalten schneiden.

Den Joghurt mit dem Abrieb einer Limette sowie einer Prise Salz abschmecken, in einen kleinen Spritzbeutel füllen und bis zum Anrichten kalt stellen.

Den Riesen Couscous etwa zwei Stunden weich dämpfen (oder circa 30 bis 45 Minuten in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser, bei schwacher Hitze garen). Anschließend in einem flachen Topf oder einer Pfanne zusammen mit der Brühe, den Orangenfilets, einer Prise Chili und dem Safran aufkochen und vom Herd nehmen.

Die zerstoßenen Macadamianüsse, das geröstete Sesamöl, das Olivenöl, das Raz el Hanout sowie den gerösteten Sesam zugeben, gut vermengen und gegebenenfalls mit einer Prise Salz und etwas gemahlenem Chili abschmecken.

Die unteren zwei Drittel der Stängel des Bimi schälen und abschneiden. Die geschälten Stiele und Köpfe zusammen in eine große, beschichtete Pfanne geben, mit einem großzügigen Schuß Olivenöl ringsum anbraten und mit einer Prise Salz würzen. Die Schalottenspalten und etwas Zitronenschale zugeben und durchschwenken. Die Butter darin aufschäumen lassen, mit einem Deckel verschließen, die Pfanne vom Herd nehmen und den Bimi gar ziehen lassen.

Den Couscous auf zwei Tellern anrichten, die beiseite gelegten Macadamianüsse mit einer feinen Reibe darüber hobeln, den gebratenen Bimi samt Schalottenspalten anstellen und einige Tupfer Limettenjoghurt darum spritzen.

Alexander Herrmann am 13. März 2015

# Gefüllte Zucchini-Blüten mit Apfel-Linsen-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Zucchini-Blüten:**

4 mehligk. Kartoffeln	1 Schalotte	1 kleine Knoblauchzehe
1 kleine Zucchini	2 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian
1,5 EL Olivenöl	1 Prise Cayennepfeffer	4 Zucchini-Blüten

**Für den Apfel-Linsen-Salat:**

200 g Belugalinsen	1 Nelke	4 Senfkörner
4 Korianderkörner	1 Lorbeerblatt	1 Knoblauchzehe
1 cm Ingwer (frisch)	1 Orange	1 Schuss Balsamico Essig
1 Schuss Granatapfelessig	1 Prise Zucker	1 Apfel

**Für den Parmesan-Joghurt:**

200 g Joghurt	50 g Parmesan	1 EL Olivenöl
Meersalz	Salz	Pfeffer

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser in 20 Minuten weich kochen.

Die Schalotte und den Knoblauch schälen. Die Zucchini und die Schalotte in feine Würfel schneiden, die Knoblauchzehe halbieren. Die Zucchini- und Schalottenwürfel mit der Knoblauchzehe, je einem Zweig Rosmarin und Thymian in dem Olivenöl anschwitzen. Den Rosmarin, den Thymian und den Knoblauch wieder entfernen und die Masse mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken und die angeschwitzten Zucchini- und Schalottenwürfel dazugeben.

Den Backofen auf 160°C (Umluft) vorheizen. Die Zucchini-Blüten waschen und putzen. Die Kartoffel-Zucchini-Masse in die Blüten füllen. Danach die Blüten auf ein gefettetes Blech legen, die restlichen Rosmarin- und Thymianzweige dazugeben und für fünf Minuten in den Ofen geben.

Die Belugalinsen in der dreifachen Menge Wasser (ohne Salz!) in circa 20 Minuten al dente kochen. Einen Teebeutel mit der Nelke, den Senfkörnern, den Koriandersamen, der angeschnittenen Knoblauchzehe und dem frischen Ingwer füllen, verschließen und zu den Linsen geben. Zum Ende der Garzeit die Linsen mit einem Schuss Balsamicoessig, einem Schuss Granatapfelessig und dem Saft einer Orange ablöschen. Mit etwas Abrieb der Orangenschalen, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Joghurt mit Olivenöl, Meersalz und Pfeffer abschmecken und den Parmesan darüber hobeln.

Den Linsensalat auf einem tiefen Teller anrichten und mit den gehobelten Apfelstreifen dekorieren. Den Parmesanjoghurt in einer Schale anrichten. Ein paar Linsen diagonal auf eine Platte streichen und die gefüllten Zucchini-Blüten darüber legen.

Ali Güngörmüs am 10. April 2015

## Kastanien-Bandnudeln, grüne Bohnen, Kartoffeln, Pesto

**Für zwei Personen**

**Für den Nudelteig:**

125 g Kastanienmehl	75 g feiner Hartweizengrieß	2 Eier
1 Prise Salz	Grieß	

**Für das Basilikumpesto:**

2 Maronen	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Handvoll Basilikumblätter
75 ml bestes Olivenöl	25 ml Nußöl	50 g geriebener, junger Pecorino
Salz	Pfeffer	

**Außerdem:**

50 g kleine Kartoffeln	50 g Keniabohnen	Meersalz
Pfeffer	Pecorino	

Für den Nudelteig das Kastanienmehl, den Grieß und eine Prise Salz in einer Schüssel mischen. In die Mitte eine Mulde drücken und die Eier hineinschlagen und zu einem glatten Teig kneten. Die Teigkugel in Klarsichtfolie einschlagen und mindestens eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Während der Teig ruht, die Maronen schälen und grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Die gewaschenen Basilikumblätter, den geschälten Knoblauch und das Öl mit dem Pürierstab mixen, nach und nach die Maronen und den Pecorino zugeben und alles zu einer glatten Masse pürieren. Salzen und pfeffern erst bei Bedarf, sonst wird das Pesto schnell grau. Die Kartoffeln schälen und vierteln und im gesalzenem Wasser kochen, die Bohnen halbieren und blanchieren.

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und zur Fertigstellung mit einer Nudelmaschine in circa zwei Millimeter dicke Bahnen ausrollen und in Streifen, „Tagliatelle“, schneiden. Einen Topf Wasser mit reichlich Salz aufkochen und die Tagliatelle „al dente“ (circa drei Minuten) garen, dabei gelegentlich umrühren.

Das selbstgemachte Pesto, die Kartoffeln und die Bohnen in einer Pfanne langsam erhitzen. Anschließend mit Salz und zwei Esslöffeln Nudelwasser verfeinern. Sobald die Tagliatelle „al dente“ sind, diese direkt aus dem Topf abschöpfen und mit in die Pfanne geben und alles zusammen durchschwenken. Mit fleur de sel und Pfeffer abschmecken. Sollte die Pasta zu dickflüssig sein, wieder etwas Nudelwasser dazu geben.

Zum Schluss die Pasta auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, etwas Nussöl daüber träufeln und wahlweise den Pecorino darüber hobeln.

Cornelia Poletto am 13. März 2015

## Quinoa-Risotto mit Roter Bete

### Für zwei Personen

200 g Quinoa (Inkareis)	2 Schalotten	100 ml Weißwein
500 ml Brühe	1 Rote Bete (roh)	1 Lorbeerblatt
1 Zweig Blattpetersilie	1 Zweig Estragon	Schnittlauch
4 Zweige Kerbel	50 g Parmesan	1 EL Butter
1 Chilischote	Olivenöl	Salz

Die Schalotten schälen, fein würfeln und in einem Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen.

Den Quinoa zugeben und kurz mit anschwitzen.

Nun alles mit Weißwein ablöschen und reduzieren.

Anschließend den Inhalt des Topfes mit Brühe auffüllen, aufkochen und das Lorbeerblatt zugeben. Jetzt die Hitze auf ein Minimum reduzieren und den Topf mit einem Deckel verschließen. Das Risotto für ca. 20 min. leicht köcheln lassen und dabei gelegentlich umrühren.

Die Rote Bete sehr dünn aufschneiden (am besten mit einer Aufschnittmaschine) und einige Minuten in Eiswasser einlegen.

Die Petersilien- und Estragonblättchen von den Zweigen zupfen und zusammen mit dem Schnittlauch fein schneiden.

Wenn das Risotto weich gegart ist, gegebenenfalls nochmals einen Schuss Brühe zugeben.

Die kleingeschnittene Spitze einer Chilischote sowie einen großen Löffel Butter einrühren, den Parmesan hinein reiben und zu einem „schlotzigen“ Risotto verrühren. Anschließend die fein geschnittenen Kräuter unterrühren und das Ganze mit Salz abschmecken.

Das Risotto auf zwei Tellern anrichten, die Rote Bete hineinstecken und mit frischen Kerbelzweigen garnieren.

Alexander Herrmann am 02. März 2015

## Spaghettini mit Gorgonzola-Soße und Basilikum-Öl

### Für zwei Personen

200 g Spaghettini	500 ml Gemüsebrühe	150 ml Sahne
200 g Gorgonzola	1 Orange	1 Zitrone
2 Schalotten	2 Zweige Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
Olivenöl	Salz	Meersalz
schwarzer Pfeffer		

Die Nudeln je nach Packungsangabe (circa vier bis fünf Minuten) in leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen, durch ein Sieb schütten, ausdampfen lassen (nicht abschrecken!) und mit einigen Tropfen Öl benetzen. Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Die Schalotten schälen, fein würfeln und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Die Thymianblättchen zugeben, mit Sahne ablöschen, mit einem großzügigen Schuss Brühe auffüllen und aufkochen. Dann den Gorgonzola hineinrühren, darin auflösen und mit dem Salz, dem Pfeffer und etwas Zitronenabrieb abschmecken. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen, in einen Mörser geben und langsam mit einer großen Prise Meersalz verreiben. Anschließend etwa sechs bis acht Esslöffel Olivenöl zugeben und zu einem aromatischen Öl (bzw. einem Püree verreiben). Die restliche Brühe zusammen mit einigen Streifen Orangenschale in einem kleinen Topf aufkochen und ziehen lassen. Nach einiger Zeit die Schale wieder entfernen und dann die vorbereiteten Nudeln darin erwärmen. Die Spaghettini mit Hilfe einer Fleischgabel zu schönen Nudelnestern aufdrehen und auf zwei Pastatellern verteilen. Anschließend die Gorgonzolasauce darüber verteilen und mit etwas Basilikumöl (bzw. Basilikumpüree) beträufeln.

Alexander Herrmann am 11. Februar 2015

## Weißes Spargel-Risotto mit Minze

### Für zwei Personen

250 g weißer Spargel	$\frac{1}{2}$ Schalotte (gewürfelt)	1/2 Knoblauchzehe (geschnitten)
25 g Butter	25 g geriebener Parmesan	8 Blätter Minze
100 g Risottoreis	25 ml Weißwein	1 Prise Zucker
Saft einer Zitrone	Piment-d'Espelette	Salz
Pfeffer		

Den Spargel schälen. Aus den Spargelschalen, einem halben Liter Wasser, etwas Zucker und einigen Spritzern Zitronensaft einen Spargelfond kochen.

Die Schalotten und den Knoblauch in Butter glasig anschwitzen. Den Spargel bis auf die Spitzen in Würfel schneiden. Die Spitzen separat in Butter und dem Spargelfond garen. Die Spargelwürfel und den Reis zu den Schalotten und dem Knoblauch dazugeben, anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen. Mit heißem Spargelfond aufgießen und den Reis „al dente“ kochen. Danach das Risotto mit Butter und geriebenem Parmesan abschmecken. Die fein geschnittene Minze unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Risotto auf vier vorgewärmte Teller anrichten und mit der Minzspitze garnieren.

Cornelia Poletto am 20. März 2015

## Ziegen-Ricotta-Tortelloni in Salbei-Butter

**Für zwei Personen**

**Für den Nudelteig:**

40 g Mehl	60 g Nudelgrieß	1 Ei
1 Prise Salz	Nudelgrieß	

**Für die Füllung:**

250 g Blattspinat	1/2 EL Olivenöl	1/2 Knoblauchzehe
125 g Ziegenricotta	25 g geriebener Parmesan	1/2 Eigelb
Salz	Muskatnuss	Pfeffer

**Für den Sud:**

250 ml Geflügelbrühe	60 g Butter	2-3 Salbeiblätter
2 EL Saubohnenkerne, vorgekocht	4 getr. Ofentomatenfilets	Parmesanhobel
Meersalz	Pfeffer	

Für den Nudelteig alle Zutaten miteinander verkneten und in Klarsichtfolie mindestens eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung den Blattspinat mit der Knoblauchzehe in heißem Olivenöl durchschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß abschmecken. Den Ziegenricotta in einem Leinentuch mindestens zwei Stunden abhängen lassen, damit er nicht mehr zu viel Wasser enthält.

Die Knoblauchzehe aus dem Spinat heraus nehmen und diesen in einem Tuch kräftig ausdrücken. Den trockenen Spinat grob hacken und in einer Schüssel mit dem Ziegenricotta, dem Eigelb und geriebenem Parmesan verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss nachschmecken.

Für den Sud die Geflügelbrühe aufkochen, die kalte Butter in Würfel schneiden und nach und nach einrühren. Die Hälfte der Salbeiblätter mitkochen lassen und später wieder heraus nehmen. Die restlichen Salbeiblätter in Streifen schneiden und mit den Saubohnenkernen und Tomatenfilets in den Sud geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zur Fertigstellung den Nudelteig dünn, mit Hilfe einer Nudelmaschine, ausrollen und in Quadraten ausschneiden. Jeweils einen Teelöffel Ricottafüllung in die Mitte geben, die Ränder mit Eiweiß bepinseln und die Quadrate zusammen falten. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, mit grobem Meersalz abschmecken, die Ziegenricotta-Tortelloni hinein geben und circa fünf Minuten ziehen lassen (das Wasser sollte jetzt nicht mehr kochen).

Den Salbeisud erhitzen, die Tortelloni hinein geben und auf warmen, tiefen Tellern anrichten. Nach Geschmack mit Parmesanhobeln bestreuen.

Cornelia Poletto am 10. April 2015



## Zweierlei Avocado mit Frühlingskräutern und Erdnüssen

### Für zwei Portionen

2-3 Avocados	6-8 Kirschtomaten	100 g Erdnüsse
2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch	2 Zweige Rosmarin
1 Zweig Thymian	1 Limette	1 TL Wasabipaste
1 EL Crème fraîche	2 EL Weizendunst	200 ml Gemüsebrühe
100 ml Weißweinessig	Olivenöl	Salz
Zucker	Frühlingskräuter	

Die Kirschtomaten blanchieren oder mit einem Bunsenbrenner abflämmen und anschließend die Haut abziehen. Die Brühe und den Essig zusammen mit dem Thymian, einer Prise Salz und einer kleinen Prise Zucker in einem Topf leicht erwärmen. Die Kirschtomaten hineingeben, vom Herd nehmen, mit Frischhaltefolie abdecken und einen Tag ziehen lassen.

Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden, kurz in gesalzenem Wasser blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Erdnüsse in einer Auflaufform im Backofen bei 160°C Umluft circa 12-15 Minuten hellbraun rösten.

Eine Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale heben. Dies funktioniert besonders einfach, wenn man die Avocadohälften entlang des Randes eines Wasserglases drückt, sodass das Fruchtfleisch ins Glas gleitet und die Schale außen bleibt.

Das Avocadofleisch mit dem Saft einer Limette oder Zitrone, dem Wasabi (oder Tafelmeerrettich) und der Crème fraîche in einer Küchenmaschine cremig aufmixen und mit Salz abschmecken.

Die andere Avocado halbieren und ebenfalls den Kern und das Fruchtfleisch aus der Schale heben. Das Fruchtfleisch in Spalten schneiden, in Weizendunst mehlieren und zusammen mit einem großen Schuss Olivenöl, den Rosmarinnadeln und einer halbierten Knoblauchzehe in einer großen, beschichteten Pfanne braten und mit einer Prise Salz würzen. Anschließend die Erdnüsse mit in die Pfanne geben, durchschwenken und einen kurzen Moment in der Pfanne ruhen lassen. Einen Schuss Essigsud, in dem die Tomaten eingelegt waren, mit den blanchierten Schalottenwürfeln und etwas Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren und mit einer Prise Salz abschmecken. Die Avocadocreme mit Hilfe eines Plattenspielers (falls vorhanden) spiralförmig auf zwei Teller spritzen. Die Vinaigrette in die Zwischenräume träufeln und die gebratenen Avocadospalten samt den gerösteten Erdnüssen und den Rosmarinnadeln darauf verteilen. Die Kirschtomaten dazwischensetzen und mit reichlich Frühlingskräutern garnieren.

Alexander Herrmann am 10. April 2015

## Zweierlei Blumenkohl mit Couscous

### Für zwei Portionen

1 Kopf Blumenkohl	300 g Couscous	150 ml Gemüsebrühe
3 EL Butter	100 g Macadamianüsse	$\frac{1}{4}$ Vanilleschote
1 Chilischote	6 Zweige Thymian	1 Zitrone
Olivenöl	Salz	Ras-el-Hanout
frische Kräuter		

Blumenkohlröschen von einem Viertel des Blumenkohls mit einer feinen Reibe direkt in die Pfanne hobeln, den Couscous (Mengenverhältnis: 2/3 Couscous zu 1/3 Blumenkohl) und die Gemüsebrühe hinzugeben und bei geschlossenem Deckel garen und quellen lassen. Den Couscous mit dem Ras-el-Hanout und dem Zitronenarabieb abschmecken. Die restlichen Blumenkohlröschen in einer Pfanne mit viel Butter rösten und anschließend die Macadamianüsse hinzugeben. Ein kleines Stück Vanilleschote und eine angeschnittene Chilischote in die Pfanne geben, salzen, den Thymian dazulegen und bei geschlossenem Deckel etwa zwei Minuten braten. Die Hitze reduzieren. Anschließend den Deckel abnehmen und den Blumenkohl weiter rösten lassen. Den Couscous auf zwei Tellern verteilen, Blumenkohlröschen samt Macadamianüssen darauf anrichten, mit einer Prise Meersalz bestreuen und mit wenig Olivenöl sowie etwas von der Bratbutter übergießen. Eventuell nach Belieben mit frischen Kräutern dekorieren.

Alexander Herrmann am 02. April 2015

# Verschiedenes

## Power-Drink mit Goji-Beere, Pflaume und Birne

### Für zwei Personen

50 g getrocknete Goji-Beeren	200 ml Cranberry-Saft	1-2 Stangen Zimt
2 Birnen	9 Pflaumen	Eiswürfel

Den Cranberry-Saft in einen kleinen Topf füllen und die getrockneten Goji-Beeren sowie ein bis zwei Zimtstangen (je nach Größe) dazugeben. Die Saftmischung aufkochen lassen, vom Herd nehmen und so lange ziehen lassen, bis der Saft vollständig erkaltet ist. Anschließend die Zimtstange(n) entfernen, die Beeren samt Saft in einen Mixbecher füllen und mit einem Pürierstab gut durchmischen. Die Birnen und die Pflaumen vierteln, dabei die Kerne bzw. das Kerngehäuse entfernen und die Früchte durch einen Entsafter drücken. Den Goji-Cranberry-Saft zu dem Birnen-Pflaumen-Saft geben, gut vermischen und in zwei Gläser füllen. Besonders erfrischend schmeckt der Power-Drink, wenn man ihn mit Eiswürfeln serviert.

Alexander Herrmann am 05. Februar 2015

## Power-Drink mit Obst und Gemüse - Kaki und Rote Bete

### Für zwei Personen

1-2 Rote Bete	2 Kaki	3 Karotten
2 Stangen Zitronengras	1 Stück Ingwer (daumengroß)	100 ml Agavendicksaft
1 TL Pflanzenöl	Eiswürfel	

Die Rote Bete unter fließendem Wasser gut abbürsten, den Strunk entfernen und die Bete in grobe Stücke schneiden. Von den Kakis den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch vierteln, sowie von den Karotten den Strunk entfernen und den Ingwer in grobe Scheiben schneiden. Anschließend die Rote Bete, die Kaki, die Karotten, das Zitronengras und den Ingwer abwechselnd in einen Entsafter geben (wer keinen Entsafter hat, kann das Obst und Gemüse z.B. auch in einen Zerkleinerer mixen und durch ein feines Sieb gießen). Den aufgefangenen Saft mit etwas Agavendicksaft abschmecken und einige Tropfen Öl einrühren (das Pflanzenöl ermöglicht es, dass auch fettlösliche Vitamine aufgenommen werden können). Wer den Power-Drink noch erfrischender mag, kann ihn entweder in Gläsern mit Eiswürfeln servieren oder direkt ein paar Eiswürfel mit dem Gemüse durch den Entsafter lassen.

Alexander Herrmann am 20. Januar 2015

# Vorspeisen

## Balik Ekmek

### Für zwei Personen

$\frac{1}{2}$ Zitrone	$\frac{1}{2}$ Eigelb	50 g Rapsöl
$\frac{1}{2}$ Avocado	1 Tomate	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Makrele (küchenfertig)	2 kleine Sucuk-Würste	1 mittel-großes Fladenbrot
$\frac{1}{2}$ Bund Dill Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	Salz

Die Zitrone auspressen. Das Eigelb mit dem Zitronensaft verrühren und langsam Rapsöl einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Avocado schälen und halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Die Tomate in Scheiben schneiden, die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.

Die Makrele und die Sucuk getrennt in zwei Pfannen ohne Fett anbraten, bis der Fisch gerade nicht mehr glasig und die Wurst rundum gebräunt ist. Beides ein wenig abkühlen lassen.

Das Fladenbrot halbieren und mit der Zitronencreme dick bestreichen. Die Tomatenscheiben, die Avocadospalten und die Zwiebelringe darauf verteilen. Die Makrele und die Sucuk klein schneiden und auf die Brötchen geben.

Zum Schluss Dill und Minze, und auf jeden Fall etwas Zitronencreme, auf die Makrele geben.

Ali Güngörmüs am 15. Mai 2015

## Burrata-Brotsalat

### Für zwei Portionen

3 Burrata-Mozzarella	6 Strauchtomaten	1 Bund Frühlingslauch
1 Bund Basilikum	1 Bund Thymian	1 Focaccia
200 g Kalamata-Oliven	2 EL alter Aceto Balsamico	1 Knoblauch
5 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Die Focaccia in fingerdicke Würfel schneiden und in dem Olivenöl in einer Pfanne rösten. Den Knoblauch kleinschneiden und zusammen mit dem Thymian dazugeben. Den Burrata auf einem Teller mit Hilfe von zwei Löffeln auseinander ziehen und in kleine Stücke teilen. Die geröstete Focaccia aus der Pfanne nehmen. Den Frühlingslauch klein schneiden und in die Pfanne, in der vorher die Focaccia geröstet wurde, geben. Die Tomaten vom Strunk befreien, abziehen, vierteln und dazugeben. Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und die Nadeln über den Lauch und die Tomaten streuen. Die Basilikumblätter mit etwas Olivenöl und Salz in einem Mörser zerreiben. Den Burrata auf einem Teller anrichten, salzen und pfeffern. Die Focaccia dazulegen und Thymian drüber streuen. Die Tomaten und den Frühlingslauch anrichten. Die Kalamata-Oliven hinzufügen. Das Ganze mit Balsamico und dem selbsthergestellten Basilikumöl begießen.

Alexander Herrmann am 09. April 2015

## Frühlings-Taboulé mit Hähnchen und Thaibasilikum-Pesto

### Für 2 Personen

2 Hähnchenbrüste	2 Frühlingszwiebeln	100 g Cherrytomaten
1/2 Bund Thaispargel	1/2 Zucchini	1/2 Paprika (rot)
1 Thai-Chili	2 Knoblauch	1,5 Limetten
75 g Couscous	25 g Cashewnüsse	500 ml Gemüsebrühe
1/2 Bund Thaibasilikum	Etwas Chiliflocken	Etwas Olivenöl
1 Prise Meersalz	Pfeffer	

Die Hähnchenbrüste in einem Esslöffel Olivenöl rundum vier Minuten lang mit einer halbierten Chilischote und einer Knoblauchzehe anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Im Ofen bei 140 °C (Umluft) für zwölf Minuten zu Ende garen.

Die Paprika schälen, mit der Zucchini und den Frühlingszwiebeln in fünf Millimeter breite Streifen schneiden und den Spargel halbieren. Alles in Olivenöl circa acht Minuten bei mittlerer Hitze braten und anschließend salzen.

Den Couscous mit heißer Gemüsebrühe übergießen und fünf Minuten ziehen lassen. Anschließend den Couscous mit einer Gabel lockern und unter das Gemüse mischen. Mit dem Limettensaft abschmecken.

Das Thaibasilikum zupfen, mit 50 Millilitern Olivenöl, dem restlichen Knoblauch, der Hälfte der gerösteten Nüsse, dem Abrieb- und Saft einer Limette, einer Thai-Chili und Meersalz fein pürieren.

Zum Anrichten, das Gemüse auf die Tellermitte geben, die Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und darauf legen, mit dem Pesto umsprengen und mit den restlichen grob gehackten Cashewnüssen bestreuen.

Andreas C. Studer am 21. April 2015

# Gefüllte Mini-Gurken, Dill-Minz-Bulgur, Gewürz-Joghurt

## Für zwei Personen

### Für den Gewürzjoghurt:

100 g Joghurt	1 Prise Zucker	Salz
1 Prise Anapurna-Currypulver	1 Prise edelsüßes Paprikapulver	1 Prise gemahlener Zimt
$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Prise gemahlener Kreuzkümmel	

### Für die gefüllten Mini-Gurken:

2 kleine Salatgurken	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
2 Kirschtomaten	35 g Bulgur	100 ml Gemüsebrühe
$1\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	Einige Zweige Dill
1 Prise Cayennepfeffer	1 Prise gemahlener Koriander	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für die Himbeer-Zwiebeln:

1 rote Zwiebel	1 EL Himbeeressig	50 ml Rote Bete-Saft
eine Prise Zucker	2 EL Butter	

Für die Füllung der Gurken die Schalotte und den Knoblauch abziehen, klein hacken und in einer Pfanne anschwitzen. Die Kirschtomaten abziehen und dazugeben. Dann den Bulgur ebenfalls hinzufügen und einen Moment mit anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und einmal aufkochen lassen. Dann mit Deckel bei geringer Hitze quellen lassen, bis der Bulgur gar ist. Den fertigen Bulgur mit einer Gabel auflockern, mit etwas Salz, Zucker, dem Cayennepfeffer und dem Koriander würzen und mit der Minze und dem Dill verfeinern.

Für die Himbeer-Zwiebeln die rote Zwiebel schälen, in Streifen schneiden und in einem Topf zusammen mit dem Himbeeressig und dem Rote Bete-Saft einkochen lassen. Ein paar Flocken Butter und etwas Zucker hinzugeben und das Ganze leicht karamellisieren lassen.

Für den Gewürzjoghurt den Joghurt in einer Schüssel mit etwas Salz, dem Zucker, dem Kreuzkümmel, dem Curry, dem Zimt, der Paprika und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Die Mini-Gurken halbieren, mit einem Teelöffel von den Kernen befreien und leicht pfeffern. Zum Anrichten die Gurken mit der fertigen Bulgurmischung befüllen und mit einigen Dillspitzen garnieren. Darauf die Himbeers Zwiebeln und den Gewürzjoghurt drapieren. Am Schluss noch etwas Olivenöl über das Ganze geben.

Ali Güngörmüs am 20. März 2015



## Gefülltes Carpaccio vom Rinder-Filet

### Für 2 Personen

200 g Rinderfilet	$\frac{1}{2}$ Bund Rucola	2 EL alter Aceto Balsamico
50 g Parmesan	4 Kirschtomaten	1 Zitrone
50 g geröstete Pinienkerne	Olivenöl, Meersalz	Pfeffer, geschroteter Pfeffer
Frischhaltefolie		

Das Rinderfilet in circa acht, etwas dickere Scheiben schneiden. Die Frischhaltefolie mit ein wenig Öl einstreichen, die Rinderfilet-Scheiben darauf legen, mit der Folie einschlagen und vorsichtig mit einem Plattiereisen (oder dem Boden eines Topfes oder einer Pfanne) plattieren. Die Kirschtomaten schälen, vom Strunk befreien und vierteln. Den Rucola waschen, trocken tupfen, samt Stielen klein schneiden, mit einer Prise Salz und wenig Pfeffer würzen und mit einigen Tropfen altem Balsamico marinieren. Den Parmesan dazu reiben und gut vermengen. Das Rindercarpaccio in Halbkugelformen legen, mit dem Rucola-Salat, je zwei Kirschtomatenvierteln sowie einigen gerösteten Pinienkernen füllen und die Enden einschlagen. Das Rindercarpaccio für circa eine Stunde im Kühlschrank kaltstellen und danach mit Hilfe eines Löffels vorsichtig aus der Form stürzen. Die Zitrone auspressen, den gleichen Teil Olivenöl zugeben, mit einem kleinen Schneebesen verquirlen und mit einer Prise Salz würzen. Die Carpaccios mit der Marinade beträufeln, auf zwei Tellern anrichten und mit etwas geschrotetem Pfeffer und Meersalz (z.B. Meersalz) bestreuen.

Alexander Herrmann am 12. Januar 2015

## Geschmortes Weißkraut deluxe

### Für zwei Personen

$\frac{1}{2}$ Kopf Weißkraut	3 Schalotten	1 Chili (klein, rot)
1 Zitrone	1 Orange	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	3 EL Butter	1 Prise Kümmelsamen
1 Prise brauner Zucker	100 g Walnüsse (geschält)	50 ml Weißweinessig
100 ml Rapsöl (kaltgepresst)	50 ml Walnussöl	Meersalz, Pfeffer

Die Walnüsse in einer Auflaufform oder auf einem Backblech im Ofen bei 160 Grad Umluft fünf bis acht Minuten leicht rösten, abkühlen lassen und mit einem Messer grob hacken. Das Weißkraut in Spalten schneiden (je nach Größe des ganzen Kopfes etwa Achtel oder Zwölftel) und dabei nur so viel vom Strunk entfernen, dass die Spalten beim Braten nicht auseinander fallen. Die Schalotten schälen und sechsteln sowie die Chilischote längs einritzen. Die Butter in einer großen Pfanne aufschäumen lassen, die Weißkrautspalten nebeneinander hineinlegen (pro Person ein bis zwei Spalten), die Schalottensechstel und die Chilischote zugeben und mit einer Prise Kümmelsamen bestreuen. Zwei Streifen Zitronenschale sowie vier Streifen Orangenschale, den Thymian und eine Prise braunen Zucker zugeben, mit einem Deckel verschließen und bei mittlerer bis schwacher Hitze schmoren. Wenn das Kraut fast gar und die Unterseite braun geröstet ist, den Deckel abnehmen, das Kraut wenden und von der anderen Seite ebenfalls rösten. Den Deckel jetzt nicht mehr darauf setzen, damit die überschüssige Flüssigkeit verdampfen kann. Den Essig, das Rapsöl und das Walnussöl mit einem Schneebesen in einer Schüssel gut verrühren, mit einer großen Prise Salz und etwas schwarzem Pfeffer abschmecken und so lange weiter rühren, bis sich das Salz im Essig aufgelöst hat. Anschließend die gehackten Walnüsse zugeben. Das geschmorte Kraut samt den Zwiebelspalten auf zwei Tellern anrichten, mit einer Prise frischem Meersalz bestreuen, mit der Walnussvinaigrette beträufeln und mit einigen Schnittlauchspitzen garnieren.

Alexander Herrmann am 29. Januar 2015

## Gratinierte Austern

### Für 2 Personen

6 Austern	$\frac{1}{2}$ TL feiner Meerrettich	1 Grannysmith Apfel
1/2 Bio-Limetten-Abrieb	250 g geklärte Butter	3 Eigelb
1 EL feiner Parmesan	1 TL Senf	$\frac{1}{2}$ EL feiner Estragon
Zucker, Chili	$\frac{1}{2}$ EL gutes Olivenöl	Meersalz, Pfeffer
ungereinigtes Meersalz		

Die Austern auslösen und in eine Schüssel geben. Das Austernwasser in eine Schüssel sieben. Die gewölbten Austernschalen gründlich spülen. Den Apfel schälen und fein würfeln. Mit Olivenöl, Austernwasser und Estragon vermengen. Mit schwarzem Pfeffer würzen und zwei Teelöffel Austernwasser aufheben. Die Apfelwürfel auf die Austernschalen verteilen und jeweils eine Auster darauf setzen.

Die Eigelbe, den Senf und einen halben Teelöffel Salz im Wasserbad aufschlagen.

Die Butter in einem feinen Strahl einrühren. Die Limettenschale, etwas Parmesan und den Meerrettich unterrühren. Mit zwei Teelöffeln Austernwasser und etwas Zucker abschmecken.

Auf jede Auster etwa einen Esslöffel der Sauce setzen, mit etwas Parmesan bestreuen und die Austern ganz kurz (15 Sekunden) gratinieren – entweder im „Salamander“ oder im Backofen auf der obersten Schiene bei maximaler Oberhitze.

Sofort auf ungereinigtem Meersalz auf kleinen Tellern servieren. Nach Belieben mit Chili würzen.

Martin Baudrexel am 24. April 2015

## Gratinierte Salsiccia-Aubergine

### Für zwei Personen

1 Aubergine	1 Zwiebel	3 Salsiccia
1 Zweig Rosmarin	2 EL Crème-fraîche	4-5 EL Semmelbrösel
100 g Parmesan	Olivenöl	1 Prise Raz el Hanout
schwarzer Pfeffer	Meersalz	

Die Aubergine in etwa einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Eine der Schnittflächen leicht mit einem Messer einritzen und mit einer Prise Meersalz einreiben. Die Aubergine in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten anrösten und herausnehmen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, die Salsiccia-Würste pellen und grob schneiden und die Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen und ganz fein hacken. Die Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen. Die Salsiccia zugeben, gut anbraten, durchschwenken und in eine Schüssel geben. Anschließend mit je einer Prise Pfeffer und Raz el Hanout würzen, die gehackten Rosmarinnadeln, die Crème Fraîche und die Semmelbrösel unterrühren (die Masse sollte die Konsistenz eines Kartoffelpürees haben) und ggf. nochmals mit einer kleinen Prise Salz abschmecken. Die Auberginenscheiben, mit den eingeritzten Schnittflächen nach oben, nebeneinander in eine Auflaufform setzen, jede Scheibe mit einer „Salsiccia-Haube“ versehen und mit wenig frisch geriebenem Parmesan bestreuen. Die Auflaufform auf der mittleren Schiene in den auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen schieben. Den Ofen auf 240 Grad Grillfunktion einstellen und circa fünf bis zehn Minuten gratinieren.

Alexander Herrmann am 18. Februar 2015

# Gurken-Apfel-Gazpacho

## Für zwei Personen

1 Gartengurke	1 grünen Apfel	75 ml Apfelsaft
$\frac{1}{2}$ Stange Staudensellerie	1 Prise Cayennepfeffer	$\frac{1}{2}$ EL Dill
1 Prise gemahlener Koriander	1 Msp. Wasabi	$\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft und Abrieb)
1,5 EL Joghurt	Haselnussöl	einige Blättchen Koriander
1 Prise Zucker	Salz	

Die Gurke waschen. Eine halbe Gurke in Streifen schneiden und als Dekoration beiseite stellen. Die restliche halbe Gurke in große Stücke schneiden.

Den Apfel in grobe Stückchen schneiden. Den Staudensellerie mit einem Sparschäler schälen. Die Fäden des Selleries nicht benutzen. In einem Topf mit Gurkenstückchen mischen und die Gewürze, das Haselnussöl, Dill, Wasabi, Koriander und den Joghurt hinzugeben. Alles salzen, eine Prise Zucker und den Saft und Abrieb der Zitrone, sowie den Apfelsaft mit hineingeben und für eine Stunde ziehen lassen.

Anschließend in einem Mixer ganz fein zerkleinern und durch ein Sieb streichen. Die festen Bestandteile, die nicht durch das Sieb gepasst haben, als Nocken in den Suppenteller setzen. Die Gurkenstreifen, etwas Dill, Koriander und Sellerie als Einlage dazu geben. Nun die Suppe hinein füllen und mit Korianderblättchen dekorieren.

Tipp:

Alle Zutaten in eine Eismaschine geben, um ein Sorbet herauszubekommen.

Ali Güngörmüs am 08. Mai 2015

# Kaninchen-Frikassee im Blätterteig-Törtchen

## Für zwei Personen

2 Blätter Blätterteig	3 Kaninchenrücken	3 Stangen Spargel (weiß)
3-4 Champignons (weiß)	1 Zitrone	2 Zweige Estragon
250 ml Sahne	1 Ei	4 EL Butter
2 EL Mehl	Zucker	Salz

Zwei unterschiedlich große, runde Teig-Ausstecher in heißem Wasser temperieren.

Vom Blätterteig je eine große „Bodenplatte“ und einen „Ring“ ausstechen. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen, mit Eigelb einpinseln, den Ring darauf setzen, ebenfalls mit Eigelb einpinseln und auf ein mit Backpapier vorbereitetes Blech legen. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad Ober-/Unterhitze circa 15 Minuten zu knusprigen Blätterteig-Törtchen backen. Der Rand geht dabei aufgrund des aufgeklebten Teig-Rings höher auf, und der Blätterteig kann somit später gefüllt werden.

Zwei Esslöffel Butter und zwei Esslöffel Mehl zusammen verkneten.

100 ml der Sahne aufschlagen und bis zur Verwendung kühl stellen.

Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Etwas Wasser mit je einer Prise Salz und Zucker in einem Topf aufkochen lassen, die Spargelschalen und die Abschnitte hinein geben (die Wassermenge sollte die Spargelreste gerade bedecken) und circa zwei Stunden ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb passieren, die restliche Sahne zugeben, aufkochen und mit der Mehlbutter binden.

Die Champignons putzen und vierteln (große Pilze sechsteln), den Kaninchenrücken in kleinere Stücke, bzw. Würfel schneiden und die Spargelstangen ähnlich klein schneiden. Zwei Esslöffel Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, die Kaninchenrücken hineingeben und durchschwenken. Den Spargel und die Champignons zugeben, alles anbraten, mit einer Prise Salz würzen und in die Spargelsauce geben. Das Frikassee mit etwas Abrieb und Saft einer Zitrone, einer Prise Salz und dem frisch geschnittenem Estragon abschmecken.

Zwei Esslöffel geschlagene Sahne unter das Frikassee heben, in die Blätterteig-Törtchen füllen und sofort servieren. Das restliche Frikassee in einer Schüssel auf dem Tisch stellen (wenn das Frikassee vollständig in Blätterteig-Törtchen gefüllt werden soll, müssen mehr Törtchen gebacken werden).

Alexander Herrmann am 30. März 2015

## Karotten-Kreuzkümmel-Taschen, Quitten-Gelee, Pecorino

### Für zwei Personen

250 g Karotten	100 ml Sahne	1 Prise Kreuzkümmel
1 Orange	20 ml Passionsfruchtsaft	5 Blätter marokkanische Minze
1 Rolle Nudelteig	1 Ei	20 g Butter
2 Schalotten	2 dünne Scheiben Ingwer	1/2 Stange Zitronengras
1 Kardamomkapsel	1 Esslöffel Quittengelee	1 Quitte
Pecorino	Salz, Pfeffer	

Für die Karottenmasse 200 Gramm Karotten roh hobeln und mit 50 Millilitern Sahne verfeinern. Mit etwas Kreuzkümmel und Orangenabrieb verfeinern und den Passionsfruchtsaft und sowie die Marokkanische Minze dazugeben. Die Masse sanft erhitzen (die Karotten sollen dabei leicht bissfest bleiben). Den Nudelteig ausrollen und daraus mit einem Ausstecher sechs Taschen rund ausstechen. Diese leicht mit dem geschlagenen Ei bepinseln und je einen guten Esslöffel der Karottenmasse mittig draufgeben. Anschließend die Nudelkreise zu Halbkreisen einklappen und die Enden andrücken.

Tipp:

Werden die beiden spitzen Enden nach hinten zusammengezogen, werden aus den Taschen Tortellini. Die Taschen in Salzwasser mindestens eine Minute kochen. Anschließend in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter schwenken. Mit ganz wenig Salz und etwas Pfeffer würzen.

Tipp:

Anstatt die Nudeltaschen zu kochen, können sie auch frittiert werden. Für den Karottenschaum die restlichen Karotten in Stücke schneiden und zu der im Topf zerlassenen Butter geben. Die Schalotten in feine Stücke schneiden und mit den Ingwerscheiben, dem Zitronengras, einer Kardamomkapsel, etwas Orangensaft und dem Quittengelee in den Topf dazugeben und einkochen lassen. Anschließend mit einem Stabmixer pürieren und aufschäumen. Zum besseren Aufschäumen kann etwas Sahne hinzugeben werden.

Beim Anrichten die Karotten-Kreuzkümmel-Taschen auf zwei Tellern verteilen, ein wenig frische, in Scheiben geschnittene Quitte dazugeben und den Pecorino grob darüber reiben. Mit frischer Minze veredeln und den Karottenschaum darüberträufeln.

Ali Güngörmüs am 13. Februar 2015

# Karotten-Tatar, Eigelb, Morcheln und Zitronen-Panko

## Für zwei Portionen

4 Karotten	6-8 Champignons	1 Limette
3 Schalotten	2 EL Kapern (Glas)	$\frac{1}{2}$ Liter Karottensaft
$\frac{1}{4}$ Liter Wasser	500 ml Gemüsebrühe	2 Eigelb
1 EL Senf	4 EL Schmand	1 Prise Cayenne
4 EL Panko	frische Kräuter	1 Schuß Himbeeressig
Olivener Öl	Pflanzenöl	Meersalz
Pfeffer		

Die Gemüsebrühe in einen Topf füllen und auf dem Herd auf 61°C erhitzen. (Mit einem Thermometer kontrollieren.)

Die Eier trennen, die Eiweißreste um das Eigelb vorsichtig in kaltem Wasser entfernen und die Eigelbe in die 61°C heiße Brühe legen. Anschließend mit einem Deckel verschließen, in den auf 61°C Umluft vorgeheizten Backofen stellen und zwei Stunden garen (confieren).

Das Panko in einem Topf mit Pflanzenöl, bei mittlerer Hitze, unter ständigem Rühren, goldbraun rösten, anschließend abtropfen lassen, auf Küchenkrepp entfetten und mit Salz und Limettenarabieb abschmecken.

Die Kapern unter fließendem Wasser abspülen, abtropfen lassen und grob hacken.

Den Karottensaft in einen Topf füllen, mit Wasser mischen, mit Himbeeressig und einer Prise Salz abschmecken und aufkochen.

Nun die Karotten schälen, grob zerschneiden, bei schwacher Hitze im Karottensud weich köcheln, anschließend heraus nehmen, abtropfen lassen, in eine Schüssel füllen und mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken oder durch den Fleischwolf drehen.

Die Schalotten schälen, in Würfel schneiden, in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken und zusammen mit den klein gehackten Kapern zu den Karotten geben. Anschließend mit Meersalz, Senf, Cayenne, Himbeeressig und einem kleinen Schuss Olivenöl abschmecken.

Die Champignons putzen, halbieren, in einer Pfanne ohne Fett anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schmand ebenfalls mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Karottentatar auf zwei Tellern anrichten, je ein bis zwei Esslöffel Panko darauf verteilen, vorsichtig je ein confiertes Eigelb darauf setzen, mit einer Prise Meersalz bestreuen, gebratene Champignonhälften darum verteilen und mit einigen Tupfern Schmand und etwas Kräutern garnieren.

Alexander Herrmann am 21. April 2015

# King Crab Cake mit Fenchel-Salat und Yuzu Vinaigrette

**Für 2 Personen**

**Crab Cake:**

200 g Königskrabben-Fleisch (gegart)	120 g Shrimps in Lake	1 gelbe Paprika
1 rote Paprika	1 Stange Frühlingslauch	1 Limette
2 Eigelbe	50 g Weißbrotbrösel	3 kleine Bund Koriander
2 EL Mayonnaise	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Fenchelsalat:**

2 Fenchel	1 Limette	50 g Butter
100 ml Orangensaft		

**Yuzu Vinaigrette:**

$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	60 ml Yuzu Saft	30 ml Sojasoße
100 ml Traubenkernöl	Zucker, Salz, Pfeffer	

Crab Cake:

Das Krebsfleisch und die Shrimps klein hacken. Anschließend in einem Tuch gut ausdrücken und das Fleisch in eine Schüssel geben. Den Koriander fein hacken. Die Paprika schälen und in kleine Würfel schneiden.

Den Lauch in kleine feine Scheiben schneiden. Die Eigelbe, die Brotbrösel, die Mayonnaise, den Koriander, den Pfeffer und das Salz zugeben. Eine halbe Limette auspressen und gut durchmischen. Die Masse sollte relativ fest sein. Aus der Masse kleine Frikadellen abdrehen und diese in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten braten.

Fenchelsalat:

Den Fenchel halbieren und den Strunk entfernen. Den Fenchel in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne den Fenchel mit etwas Butter leicht anziehen, mit dem Orangensaft und dem Saft einer halben Limette ablöschen. Kurz einkochen lassen und zum Schluss das Grüne vom Fenchel zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Yuzu-Vinaigrette:

Alle Zutaten miteinander vermischen und mit dem Traubenkernöl hochziehen. Beim Anrichten den Fenchelsalat auf die Mitte des Tellers setzen, die King Crab Cakes darauf setzen und die Yuzu-Vinaigrette drum herum träufeln.

Karlheinz Hauser am 22. April 2015



## KirschtomatenBrotSalat mit Culatello, Büffelmozzarella

### Für zwei Personen

400 g Kirschtomaten	125 g Rucola	4 Zweige Basilikum
1 kleines Baguette	100 g Culatello Schinken	125 g Büffelmozzarella
2 Knoblauchzehen	1 Zweig Thymian	25 g Parmesan (gehobelt)
Aceto Balsamico	Bestes Olivenöl	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
Salz	Pfeffer	

Das halbe Baguette in sehr dünne Scheiben schneiden (funktioniert am besten, wenn man es kurz anfrieren lässt). Die Knoblauchzehen häuten und halbieren. Anschließend diese mit den Thymianblättchen und den Brotscheiben in Olivenöl knusprig braten. Auf einem Küchenpapier auskühlen lassen.

Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Rucola und Basilikum putzen, waschen und vorsichtig trocken schleudern. Den Culatello Schinken in kleine Stücke zupfen. Die restlichen Basilikumblätter und alle anderen Salatzutaten in eine Schüssel geben, salzen und pfeffern. Die Zwiebel in Ringe schneiden und dazu geben. Mit Balsamico und Olivenöl marinieren.

Auf Tellern anrichten und mit den halbierten Büffelmozzarella und Parmesan ausgarnieren.

Cornelia Poletto am 08. Mai 2015

## Knuspriges Sushi à la Forelle Blau

### Für 2 Personen

200 g Eismeerforellenfilet	2 Zweige Dill	40 ml Weißwein
40 ml Weißweinessig	70 g Isomalt-Zucker	100 g gepuffter Reis
100 g Sahnemeerrettich	6 Perlzwiebeln (aus dem Glas)	1 EL Blausud-Gewürz
200 g Butterschmalz	Meersalz	

Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen und den Parboiled Reis wenige Sekunden darin fritieren. (Sobald die Reiskörner aufpuffen, müssen sie aus dem Fett geholt werden, da sie sonst zu dunkel werden.) Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Den Weißwein, den Essig und den Isomalt-Zucker in einem Topf zusammen aufkochen lassen. Sobald der Isomalt-Zucker anfängt zu karamellisieren, den Reis zugeben, rasch verrühren, mit einer Prise Salz würzen und auf ein auf etwa 60°C vorgewärmtes Backblech geben. (Die Masse lässt sich nur gut verarbeiten, solange sie warm ist.)

Aus dem Reis kleine Nocken (wie man es von Sashimi kennt) formen, etwas zusammenpressen und abkühlen lassen. (Hierfür ist es empfehlenswert zwei Paar Gummihandschuhe übereinander zu tragen, da die Masse noch sehr warm ist.)

Die Eismeerforelle in Tranchen schneiden, die Spitzen vom Dill abzupfen und die Perlzwiebeln in feine Ringe (Scheiben) schneiden.

Etwas Sahnemeerrettich auf die knusprigen Reis-Nocken verteilen, je zwei Tranchen der Forelle darauf legen, mit einer Prise Blausud-Gewürz und evtl. einer kleinen Prise Meersalz bestreuen, anschließend mit einem Tupfer Sahnemeerrettich, Perlzwiebelringen und frischem Dill garnieren.

Alexander Herrmann am 20. April 2015

# Krabbenbrot - pochierte Wachteleier mit Nordseekrabben

## Für zwei Portionen

4 Scheiben Tramezzini	8-10 Wachteleier	6 EL Nordseekrabben
1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 Zitrone
100 g Sauerrahm	Salatspitzen	Olivenöl
Rapsöl	Weißweinessig	Salz
schwarzer Pfeffer		

Aus jeder Scheibe Tramezzini zwei gleich große, runde Scheiben ausstechen, in einer Pfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten hellbraun braten und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Die Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden, wenige Sekunden in kochendem Wasser blanchieren, anschließend sofort kalt abschrecken und abtropfen lassen. Schnittlauch in feine Ringe schneiden.

Die Krabben kurz unter fließendem Wasser abspülen und in eine Schüssel geben. Einen Esslöffel blanchierte Schalottenwürfel und die Schnittlauchröllchen unterrühren und mit einigen Spritzern Saft und etwas Abrieb einer Zitrone, sowie Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Die Wachteleier vorsichtig aus den Schalen lösen und in eine kleine Schüssel geben. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, einen großen Schuss Essig hineinlaufen lassen, mit einem Kochlöffel oder Schneebecken stark rühren, bis ein Strudel in der Topfmitte entsteht und die Wachteleier einlaufen lassen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und die Wachteleier im nicht mehr kochenden Wasser gar ziehen lassen.

Die Salatspitzen mit einer kleinen Prise Salz und etwas Rapsöl marinieren. In die Mitte zweier Teller je einen kleinen Klecks Sauerrahm geben und je eine Scheibe geröstetes Tramezzini darauf setzen. Das Brot mit etwas Sauerrahm bestreichen, einige Salatspitzen darauf verteilen und je einen großen Löffel marinierte Krabben darauf setzen.

Anschließend erneut eine Schicht Brot, etwas Sauerrahm, Salat, Krabben und Eier darauf setzen. Zuletzt mit einigen Salatspitzen oder frischen Kräutern garnieren und sofort servieren.

Alexander Herrmann am 25. März 2015

# Lachs-Tatar mit Kartoffel-Wasabi-Espuma und lila Chips

## Für 2 Personen

125 g Wildlachs	150 g Kartoffeln (mehlig)	1-2 Lila-Kartoffeln
1/2 Bio-Limette	20 g Butter	75 ml Milch (3,5%)
25 ml Kartoffelwasser	10 g Ingwer	10 g Sesamöl
1/2 TL helle Sojasauce	1 TL Wasabi-Paste	geröstete Korianderkörner (gemahlen)
Muskatnuss	Pflanzenöl	Meersalz

Als erstes die Kartoffeln schälen und mit etwas Meersalz in einem Schnellkochtopf weich dämpfen (nicht vergessen etwas von der Flüssigkeit aufzuheben). Dann durch eine Kartoffelpresse pressen und mit der warmen Milch, der Butter, dem Wasabi und etwas Kartoffelwasser vermengen und mit Salz und Muskat lecker kräftig abschmecken. Danach in eine Espuma-Flasche füllen, zwei Patronen drauf setzen und bis zum Servieren warmstellen.

Den Lachs von Gräten und Haut befreien, in ganz feine Würfel schneiden und mit etwas Limettenabrieb und Fleur de Sel, der Sojasauce, dem Sesamöl, dem Ingwer, etwas gemahlene Koriander und einem Spritzer Limettensaft abschmecken.

Die Lila-Kartoffel gut waschen, dünn (circa 1-2 Millimeter) in kaltes Wasser hobeln, trocken legen, knusprig frittieren (bei ca. 170°C). Anschließend auf Küchenkrepp entfetten und kurz vor dem Servieren salzen.

Das Lachstatar auf vier Whisky-Tumbler (oder auch Teller) verteilen, den Espuma drauf spritzen und mit den Chips servieren.

Ralf Zacherl am 22. April 2015

# Lauwarmer Zucchini-Muschel-Salat

## Für vier Personen

800 g Muscheln in Schale	2 El bestes Olivenöl	4 Knoblauchzehen (zerdrückt)
1 Schalotte (gewürfelt)	4 Thymianzweige	100 ml Weißwein
4 Jakobsmuscheln in Schale	Olivenöl	4 kleine Zucchini
Olivenöl	12 Strauchtomatenfilets	1 El Thymianblättchen (fein)
2 El glatte Petersilie (fein)	2 El schwarze Oliven	160 ml Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	Zitronensaft
Friséesalatblätter		

Alle Muscheln, außer die Jakobsmuscheln, in eine große Schüssel geben und unter fließend kaltem Wasser waschen. Die Muscheln dabei gegeneinander reiben, um Kalk- und Sandablagerungen zu entfernen. Nun abgießen, abtropfen lassen und bereits geöffnete Exemplare aussortieren. Die Jakobsmuscheln ausbrechen. Die Zucchini waschen, an beiden Enden abschneiden und mit dem Gemüsehobel längs in nicht zu dünne Scheiben hobeln. Die Zucchini Scheiben auf dem Grill oder in einer leicht geölten Grillpfanne grillen. Die Strauchtomatenfilets in Streifen schneiden. Für die Muscheln einen Topf erhitzen und Olivenöl, Knoblauch, Schalotte und Thymianzweige hineingeben. Jede Muschelsorte separat ansetzen, da jede Muschel eine andere Garzeit hat. Die Muscheln abtropfen lassen, in den Topf geben und mit Weißwein ablöschen. Mit geschlossenem Deckel circa vier bis acht Minuten unter gelegentlichem Rühren garen, bis die Muscheln sich komplett geöffnet haben. Die Muscheln durch ein Sieb abgießen, den Sud auffangen und in einem Topf um die Hälfte einkochen lassen. Aus dem Muschelsud, dem Thymian, der Petersilie, den Oliven, Meersalz, Pfeffer und Olivenöl eine Vinaigrette zusammenrühren. Mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Die Jakobsmuscheln mit einem Buntmesser halbieren und in einer beschichteten Pfanne in ein wenig Olivenöl auf der geriffelten Seite anbraten, umdrehen, kurz ziehen lassen und mit Meersalz würzen. Zum Anrichten die Zucchini Scheiben auf Tellern anrichten und die Jakobsmuscheln darauf setzen. Die Vinaigrette in einer Pfanne mit den restlichen Muscheln und Tomatenstreifen lauwarm erhitzen und auf den Tellern verteilen. Mit Frisée ausgarnieren.

Cornelia Poletto am 13. Februar 2015

# Lauwarmes Doraden-Carpaccio mit Spitzkohl und Papaya

## Für zwei Personen

2 Doradenfilets	2 Scheiben Parmaschinken	1 Papaya
1 Zitrone	4-6 Blätter Spitzkohl	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
1 Knoblauchzehe	100 ml Olivenöl	Quatre Epices
Meersalz	Pfeffer	

Die Spitzkohlblätter kurz in kochendem Salzwasser blanchieren und anschließend sofort in Eiswasser abschrecken. Die Spitzkohlblätter gut abtropfen lassen, flach zwischen zwei Lagen Küchenkrepp ausbreiten und mit einem Nudelholz vorsichtig die Restfeuchtigkeit heraus rollen. Den Knoblauch schälen, klein schneiden und zusammen mit dem Thymian und dem Schinken in einen kleinen Topf geben. Den Topf mit Olivenöl auffüllen bis die Zutaten bedeckt sind und langsam erhitzen. Die Papaya schälen, dabei die Kerne mit einem Löffel herauskratzen und das Fruchtfleisch in Dreiecke schneiden. Die Papayastücke in eine Schüssel geben und mit etwas Meersalz, Pfeffer, Zitronenabrieb und zwei bis drei Esslöffel des aromatisierten Öls marinieren. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen, den trockenen Spitzkohl flach hineinlegen, von beiden Seiten rösten und mit einer Prise Quatre Epices würzen. Die Doradenfilets in etwa 2 bis 4 Millimeter dünne Scheiben schneiden und dabei von der Haut lösen. Einen Teller mit etwas Öl bestreichen, den Fisch flach darauf verteilen und großzügig mit dem warmen, aromatisierten Olivenöl beträufeln. (Wer den Fisch etwas weiter gegart haben möchte, zieht den Teller straff mit Frischhaltefolie ab und stellt ihn etwa fünf bis zehn Minuten in den auf 70 Grad Umluft vorgeheizten Backofen, dann wird der Fisch schonend gegart). Anschließend mit einer Prise Meersalz bestreuen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Zum Anrichten je zwei bis drei Blätter Spitzkohl auf zwei Tellern verteilen, die Papaya-Ecken dazwischen setzen und die marinierten Doraden-Tranchen locker über die Papaya legen.

Alexander Herrmann am 09. Februar 2015

## Linguine mit Herzmuscheln

### Für 2 Personen

500 g Venusmuscheln	1/2 Zucchini	4 Kirschtomaten
1-2 getrocknete Peperoncini	2 Knoblauchzehen	1 EL schwarze Taggiasca-Oliven
200 g Linguine	50 ml Weißwein	3-4 EL bestes Olivenöl
einige Blätter glatte Petersilie	1 Zweig Thymian	Pfeffer
grobes Meersalz	feines Meersalz	

Die Muscheln mit einer gehackten Peperoncini in eine große Schüssel geben und in kaltem Wasser waschen. Die Muscheln dabei gegeneinander reiben, um Kalk- und Sandablagerungen zu entfernen. Abgießen, abtropfen lassen und bereits geöffnete Exemplare aussortieren.

Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Oliven halbieren. Die restlichen Peperoncini fein hacken. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Zucchini in feine Streifen schneiden.

Die Pasta in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen.

Eine große Pfanne erhitzen und das Öl hinein geben. Den Knoblauch und die Chili darin kurz anschwitzen. Die Zucchini hinein geben. Die Muscheln, den Thymianzweig und die Tomaten dazugeben und mit dem Weißwein ablöschen. Alles etwa fünf Minuten garen, bis die Muscheln geöffnet sind. Geschlossene Exemplare entsorgen. Die abgetropften Linguine, die Oliven und die Petersilie untermischen. Mit Meersalz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

Die Linguine auf tiefen Tellern eingedreht servieren.

Cornelia Poletto am 24. April 2015

# Meeresfrüchte-Salat mit Palmherzen

## Für 2 Personen

### Für den Salat:

50 g Palmherzen	50 g Kenia Bohnen	1 Gurken
1 Zwiebel (rot)	$\frac{1}{2}$ Ingwerknolle	25 g Ananas
$\frac{1}{2}$ Mango (grün)	$\frac{1}{2}$ Honigmelone	1 Limette
1 EL Macadamianüsse (geröstet)	$\frac{1}{2}$ Sträußchen Koriander	Brauner Zucker
Cayennepfeffer	2 Esslöffel Erdnussöl	Salz
Eiswasser		

### Für die Meeresfrüchte:

4 Garnelen	4 Jakobsmuscheln	50 g Calamari in Streifen
50 g Paniermehl	1 Ei	Salz, Pfeffer, Öl

Die Limette halbieren und auspressen. Die Palmherzen in Scheiben schneiden und mit etwas Limettensaft und einen Esslöffel Erdnussöl marinieren (damit sie nicht braun werden).

Die Mango und die Ananas schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Kenia Bohnen kurz blanchieren und anschließend ebenfalls klein schneiden.

Die Zwiebel abziehen, in feine Streifen schneiden und im Eiswasser circa zehn Minuten aufbewahren. Die Gurke und die Melone schälen und in Würfel schneiden. Den Koriander fein hacken. Alle Zutaten, bis auf die Zwiebeln, in eine Schüssel geben. Von der Limette einige Zesten darüber hobeln, mit dem übrigen Limettensaft und Erdnussöl und den Macadamianüssen vermischen, mit etwas braunem Zucker, Salz und Cayennepfeffer abschmecken und zur Seite stellen.

Das Ei trennen. Die Garnelen kurz durch das Eiweiß ziehen, anschließend in Paniermehl wälzen und im Öl ausbacken. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Calamari und Jakobsmuscheln in einer Pfanne kurz anbraten und ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Palmherzen auf den Tellern verteilen und zusammen mit den Meeresfrüchten, dem Salat und den Zwiebeln anrichten und servieren.

Tipp:

Zu dem Gericht passt auch sehr gut eine Limetten-Ingwer-Mayonnaise.

Ali Güngörmüs am 20. April 2015

## Pasta all` amatriciana

### Für 2 Personen

#### Für die Nudeln:

300 g Fusilli	3-4 Eier	4 EL Pecorino, frisch
2 EL Butter	Salz	

#### Für die Sauce:

100 g Dosen-Tomaten	100 g Guanciale	1 Zwiebel
1 Chilischote	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
1 Orange	50 ml Weißwein	1 EL Olivenöl
Basilikum	Petersilie	Salz
Pfeffer		

Die Nudeln in Salzwasser kochen, allerdings etwa zwei Drittel der Kochzeit kürzer, als auf der Packung ausgewiesen, und abkühlen lassen (am besten Nudeln vom Vortag nehmen). Anschließend die Nudeln in einer separaten Pfanne mit wenig Butter knusprig anbraten. Die Eier mit Salz, Pfeffer und der Hälfte des Pecorinos leicht verschlagen, zu den Nudeln in die Pfanne geben und stocken lassen.

Für die Sauce den Guanciale grob würfeln. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die frische Chilischote halbieren und entkernen. Die Tomaten aus der Dose abtropfen lassen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Guanciale darin anbraten. Anschließend die Zwiebeln, den Knoblauch und den Chili zu dem Speck geben und glasig anschwitzen.

Mit Weißwein alles ablöschen, anschließend die Tomaten hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Die Sauce mit ein wenig Orangenabrieb, Salz und Pfeffer nochmals abschmecken.

Die Nudeln auf zwei Teller gleiten lassen und die fertige Sauce darüber geben. Das Basilikum und die Petersilie grob hacken. Etwas Zitronenabrieb, die gehackten Kräuter, etwas geriebenen Pecorino und vier bis sechs dünn geschnittene Scheiben des Guanciale über das Gericht geben. Den restlichen Käse separat dazu reichen.

#### Hinweis:

In der Urvariante gibt es die Pasta nur mit Pecorino, Guanciale und Spaghetti (Spaghetti alla griscia). Die Römer fügten die Bucatini hinzu und die Franzosen im

Kolja Kleeberg am 23. April 2015



# Pescaccio vom Eismeer-Lachs, Spargel, Limetten-Dip

## Für zwei Personen

### Für den roh marinierten Spargel:

6 weiße Spargelstangen	1 Zitrone	Ingwer
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL braunen Zucker
Meersalz	Pfeffer	

### Für die Marinade:

75 g Eismeerlachsfilet	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
10 g Ingwer	1 EL Limettensaft	2 EL Mirin
1 EL Ponzusauce	$\frac{1}{2}$ EL Sojasauce	$\frac{1}{2}$ Handvoll Koriander
1 EL Olivenöl	Pfeffer	

### Für den Dip:

100 g Crème-fraîche	1 EL Mayonnaise	$\frac{1}{2}$ TL Sesamöl
$\frac{1}{2}$ TL Limettensaft	Mirin	Bio-Limetten-Abrieb
$\frac{1}{2}$ EL Thai-Basilikum	$\frac{1}{2}$ EL Koriander	$\frac{1}{2}$ Msp. Curry
Meersalz		

### Für das Tempura:

6 weiße Spargelspitzen	ca. 150 g Tempurateigmischung	ca. 2 EL Butter
Frittierfett		

Das Eismeerlachsfilet waschen und trockentupfen. Schräg in dünne Scheiben schneiden, wenn nötig, diese zwischen zwei aufgeschnittenen Gefrierbeuteln leicht plattieren.

Währenddessen zwei Teller im Backofen bei circa 100 Grad heiß werden lassen.

Für die Marinade das Pescaccio, den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Chilischote putzen, längs halbieren, nach Wunsch entkernen und fein schneiden. Den Limettensaft zusammen mit dem Knoblauch reduzieren. Anschließend alles mit etwas Mirin, Soja- und Ponzusauce und einem Esslöffel Öl verrühren. Den Koriander fein schneiden und dazu geben, so auch den Ingwer und den Chili. Mit ein bisschen geröstetem Sesamöl und Pfeffer abschmecken. Die Teller aus dem Backofen nehmen und mit der Marinade bepinseln. Dann das Eismeerlachsfilet auf den Tellern verteilen. Anschließend mit der restlichen Marinade beträufeln.

Für den rohmarierten Spargel den Spargel schälen und in Würfel schneiden. Auch hier frischen Ingwer schälen und würfeln. Den Knoblauch schälen und im Ganzen mit dem Saft der Yuzo-Zitrone und dem Zucker in einem kleinen Topf auf etwa zwei Esslöffel einkochen, dann abkühlen lassen. Den Knoblauch entfernen und die Zitronenreduktion mit Salz, Pfeffer und Olivenöl verquirlen. Den gewürfelten Spargel und Ingwer hinzugeben und alles verrühren.

Für den Dip alle Zutaten verrühren und mit Curry und Meersalz abschmecken. Jetzt den rohmarierten Spargel auf dem marinierten Pescaccio verteilen und diesen mit etwas Koriander und kleinen Nocken des Dips ausgarnieren.

Die kleinen Spargelspitzen schälen und in Butter anschwemmen, sodass diese nicht ganz roh sind (alternativ kann man diese auch im Ofen bissfest garen). Anschließend den Tempurateig nach Packungsanweisung mit kaltem Wasser anrühren. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen. Tipp: Es ist heiß genug, wenn an einem hineingetauchten Holzlöffelstiel kleine Bläschen aufsteigen. Nun die Spargelspitzen portionsweise durch den Teig ziehen und im heißen Öl knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zum Schluss die Spargel-Tempura auf dem marinierten Pescaccio verteilen.

Cornelia Poletto am 17. April 2015

## Pesto-Tomate

### Für zwei Portionen

1 Oxsenherz-Tomate	4-6 Zweige Blattpetersilie	2 Zweige Basilikum
1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone	2 EL Pinienkerne
1 Scheibe Toastbrot	50-100 g Parmesan (am Stück)	Rapsöl, Olivenöl
Meersalz		

Die Pinienkerne auf einem Blech im Backofen, bei 160 °C Umluft, circa zehn bis zwölf Minuten hellbraun rösten.

Vom Toastbrot die Rinde entfernen, das Brot in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Rapsöl, bei mittlerer Hitze, von allen Seiten knusprig braun braten. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen und die Croûtons mit einer kleinen Prise Salz würzen.

Die Petersilienblättchen von den Zweigen zupfen und zusammen mit einer Prise Meersalz und drei dünnen Scheiben Knoblauch in einem Mörser zerreiben. Anschließend einen Schuss Olivenöl zugeben und das Ganze zu einem aromatischen Petersilienöl verreiben.

Die Oxsenherztomate in zwei daumendicke Scheiben schneiden und dabei „Boden“ und „Deckel“ der Tomate entfernen. Die Tomatenscheiben in eine heiße Pfanne ohne Fett legen und von beiden Seiten rösten.

Je eine geröstete Tomatenscheibe auf jeden Teller setzen, mit einer Prise Meersalz bestreuen, etwas Zitronenschale darüber reiben und mit Pinienkernen, sowie Croûtons bestreuen. Das Petersilienöl großzügig um die Tomatenscheibe träufeln.

Die Basilikumblättchen von den Zweigen zupfen, mit einer kleinen Prise Salz, sowie einigen Tröpfchen Olivenöl marinieren und den Basilikum-Salat mittig auf den Tomatenscheiben anrichten. Mit einem Sparschäler dünne Streifen vom Parmesan abziehen und die „Pesto-Tomate“ damit bestreuen.

Alexander Herrmann am 07. Mai 2015

## Räucherlachs-Praline im Schüttelbrot-Mantel

### Für zwei Personen

400 g Räucherlachs	2-3 Scheiben Schüttelbrot	1 TL Ricotta
1 EL Sahnemeerrettich	1 EL grober Senf	1 EL Honig
2 EL Pinienkerne	Salz	schwarzer Pfeffer

Die Pinienkerne in einer Auflaufform im Backofen bei 160 Grad Umluft circa acht Minuten hellbraun rösten, anschließend herausnehmen und abkühlen lassen. Das Schüttelbrot in einer Küchenmaschine fein mixen und in einen tiefen Teller schütten. Den Räucherlachs fein schneiden und in eine Schüssel füllen. Den Ricotta, den Sahnemeerrettich, den Senf, den Honig und die gerösteten Pinienkerne zugeben, gut vermischen und mit dem schwarzem Pfeffer sowie einer kleinen Prise Salz abschmecken. Anschließend gleich große Pralinen aus der Lachsmasse formen (wenn die Masse nicht gut genug halten sollte, für circa 20 Minuten in den Kühlschrank stellen und dann zu Pralinen formen), in den Schüttelbrot-Bröseln wälzen und zusammen mit frischen Blattsalaten servieren.

Tipp:

Die Pralinen können sehr gut vorbereitet werden, wenn für mehrere Gäste gekocht wird. Im Brot sollten sie allerdings erst kurz vor dem Servieren gewälzt werden, damit der „Schüttelbrot-Mantel“ schön knusprig bleibt.

Alexander Herrmann am 19. Februar 2015

## Roh marinierter Lachs Ceviche mit Kräuter-Pesto

### Für zwei Personen

300 g Lachsfilet	2 Limetten	2 Schalotten
1 Zehe Knoblauch	1 Zweig Kerbel	1 Zweig Estragon
$\frac{1}{4}$ Bund Blatt Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	2 EL Kürbiskerne
2 EL Pinienkerne	1 Handvoll Wildkräuter	Olivenöl
Piment-d'Espillette	Meersalz	

Die Schalotten schälen, in feine Streifen schneiden und in kochendem, leicht gesalzenem Wasser blanchieren. Die Schalotten kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Pinien- und Kürbiskerne im Backofen bei circa 160°C Umluft etwa zehn bis zwölf Minuten hellbraun rösten (die Kürbiskerne sind fertig geröstet, wenn sie sich leicht aufblähen).

Den Lachs in dickere Scheiben (circa acht Scheiben pro Person) schneiden, mit dem Saft der Limetten beträufeln und mit etwas Meersalz und Espillette-Chili bestreuen.

Die Knoblauchzehe in dünne Scheiben schneiden, dazwischen setzen, die blanchierten Schalottenstreifen darauf setzen und etwa zehn Minuten marinieren lassen.

Die Blätter von Basilikum, Estragon, Kerbel und Blatt Petersilie von den Zweigen zupfen und mit einer Prise Meersalz im Mörser verreiben. Anschließend etwas Olivenöl zugeben und zu einem aromatischen Öl verreiben.

Den Lachs auf zwei Tellern anrichten, mit dem Kräuteröl beträufeln, mit den gerösteten Kernen bestreuen und die Wildkräuter darauf setzen.

Alexander Herrmann am 05. März 2015

## Roher Carabinero mit Spargel-Salat, Safran-Vinaigrette

### Für zwei Personen

2-4 Carabineros	1 Bund weißer Spargel	1 Zitrone
2 Limetten	2 Schalotten	1 g Safranfäden
100 g Sauerrahm	100 ml Olivenöl	50 ml Spargelessig
1 Schälchen Kresse	Cayennepfeffer	Zucker, Meersalz

Den Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Wasser in einem Topf aufkochen, mit Salz, Zucker und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Die Spargelschalen und die Abschnitte hineingeben, vom Herd nehmen und ein bis zwei Stunden ziehen lassen. Anschließend den entstandenen Spargelfond durch ein feines Sieb passieren.

Den Spargelfond in einem Topf erhitzen, die Spargelstangen hinein geben und unterhalb des Siedepunktes bissfest ziehen lassen. Anschließend heraus nehmen und auf die Seite stellen.

Den Sauerrahm mit einer Prise Salz sowie etwas Zitronensaft abschmecken, in einen Spritzbeutel füllen und bis zum Anrichten im Kühlschrank aufbewahren.

Die Carabineros aus der Schale brechen, den Darm entfernen und mit kaltem Wasser abspülen. Dann längs halbieren, in dünne Tranchen schneiden und auf einem tiefen Teller mit etwas Limettenabrieb, Meersalz und einer Prise Cayenne würzen. Anschließend mit etwas Limettensaft beträufeln und einige Minuten stehen lassen.

Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und anschwitzen. Mit dem Spargelfond ablöschen, aufkochen und mit etwas Olivenöl, Spargelessig und Safran abschmecken. Die noch bissfesten Spargelstangen in den heißen, aber nicht mehr kochenden Sud geben und wenige Minuten ziehen lassen (bis der Spargel die gelbe Farbe des Safrans angenommen hat). Anschließend herausnehmen, längs halbieren und auf zwei Tellern verteilen.

Den Spargel-Safran-Sud mit einer Prise Salz und einem Schuss Spargelessig abschmecken und einen Schuss Olivenöl mit Hilfe eines Schneebesens hineinrühren.

Die Carabineros-Tranchen auf dem Spargel verteilen, alles mit der Spargel-Safran- Vinaigrette beträufeln, einige Tupfen Zitronen-Sauerrahm dazwischen setzen und mit frischer Kresse garnieren.

Alexander Herrmann am 17. April 2015

## Rucola-Salat mit Champignons und Laugen-Crostini

### Für zwei Personen

2 Laugenstangen	1 Bund Rucola	2 Champignons
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone
250 g Frischkäse	10 Scheiben Schinken	4 EL Butter
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Die Laugenstangen schräg in „dreieckige“ Stücke schneiden. Die Butter in einer großen Pfanne aufschäumen lassen und die Laugenstücke mit einer der Schnittflächen nach unten in die Pfanne setzen. Sobald die Unterseite leicht gebräunt ist, den Thymian sowie den in Scheiben geschnittenen Knoblauch zugeben und die Laugenstücke wenden. Wenn die Laugenstücke ringsum gut gebraten sind, herausnehmen und kurz auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. Den Frischkäse in eine Schüssel geben und mit etwas Salz, Pfeffer sowie dem Abrieb und dem Saft einer halben Zitrone abschmecken. Den Rucola waschen, trocken tupfen und die Stiele kürzen. Anschließend in einer anderen Schüssel mit einer Prise Salz, einigen Tröpfchen Olivenöl und etwas Zitronenabrieb marinieren. Mit dem Frischkäse je einen breiten Streifen auf zwei Teller streichen, die Laugenstücke darauf setzen und den Schinken dazwischen legen. Den Rucola darauf anrichten und die Champignons dünn darüber hobeln (z.B. mit einem Trüffelhobel).

Alexander Herrmann am 16. Februar 2015

## Salat mit Wachtel, dicken Bohnen, Mango, Macadamianüssen

### Für 2 Personen

2 Wachteln	100 g Mesclun-Salat	60 g dicke Bohnen
$\frac{1}{2}$ Flugmango	40 g Macadamianüsse (gesalzen)	$\frac{1}{2}$ Zweig Rosmarin
$\frac{1}{2}$ Zweig Thymian	2,5 Zweige Pfefferminze	Himbeeressig
Malzessig	Olivenöl	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Die Wachteln von der Brustseite auslösen und die Brusthälften und die Schenkel herausschneiden. Den Rosmarin und Thymian fein hacken. Die Wachtelschenkel im Butterschmalz von beiden Seiten mit Rosmarin und Thymian gut anbraten, anschließend die Wachtelbrüste auf der Hautseite dazu geben und ebenfalls anbraten. Nach dem Braten mit Salz und leicht mit Pfeffer würzen. Den Mesclun-Salat waschen und verlesen. Die Blätter der Minze abzupfen. Eine Vinaigrette aus dem Himbeer- und Malzessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer herstellen und mit dem Salat und der Minze vermischen. Die Mango schälen und würfeln. Die dicken Bohnen blanchieren und die Haut entfernen.

Den Salat auf Tellern anrichten, die Wachtel mit den dicken Bohnen, den Mangowürfeln und Macadamianüssen darauf geben und servieren.

Susanne Vössing am 20. April 2015

## Schweinemetz mit Spargel-Salat

### Für 2 Personen

#### Für das Schweinemetz:

200 g Schweinehack	50 g Kartoffelmehl	50 g Schalotten
2 Eier	Salz	Pfeffer

#### Für den Salat:

300 g Spargel	$\frac{1}{2}$ EL scharfer Senf	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	2 cl weißer Balsamico-Essig	2 cl Pflanzenöl
Paprika	gehackter Kümmel	Zucker
Salz	Pfeffer	

#### Für die Croutons:

2 Scheiben Sauerteigbrot	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch	$\frac{1}{2}$ Zweig Rosmarin
100 g Butter		

Für den Salat den Spargel schälen bis die Schale entfernt ist. Anschließend den Spargel weiter schälen und die entstandenen Streifen mit Salz und Zucker verfeinern. Die Kräuter klein schneiden. Aus Senf, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Wasser, den Kräutern und dem Pflanzenöl eine Vinaigrette herstellen.

Ein Ei trennen und das Eiweiß separat in eine Schüssel geben und leicht aufschlagen. Die Schalotten schälen und klein schneiden.

Das Hack mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Schalotten und dem anderen Ei vermengen. Das Hack zu kleinen Bällchen formen und diese durch das aufgeschlagene Eiweiß ziehen und gleich danach durch das Kartoffelmehl rollen. Anschließend die „panierten Hackbällchen“ circa fünf Sekunden in heißem Fett frittieren, sodass diese gold-gelb werden und innen noch Mett bleiben (hierfür eine Fritteuse oder einen Topf mit ausreichend Pflanzenöl verwenden).

Für die Croutons die Knoblauchzehe schälen. Die Butter in der Pfanne heiß und braun werden lassen (Nussbutter). Das grob gewürfelte Brot in der Nussbutter zusammen mit dem Rosmarinweig und der halben Zehe Knoblauch rösten, bis das Brot außen goldgelb und innen saftig ist. Anschließend das Brot aus der Pfanne nehmen und später über das Gericht streuen. Das verbliebene Eigelb in der Nussbutter verrühren und in die Vinaigrette geben.

Für das Anrichten die Spargelstreifen auf zwei Teller geben. Die gerösteten Brotwürfel rundherum auf dem Teller verteilen. Die frittierten Mettbällchen auf die Spargelstreifen geben und anschließend die Kräutervinaigrette großzügig über das

Stefan Marquard am 23. April 2015

## Seeteufel im Kichererbsen-Mantel

### Für 2 Personen

150 g Seeteufelfilet	1/2 rote Paprika	2 große, fleischige Tomaten
1/2 Knoblauchzehe	1 Stange Frühlingslauch	100 g Kichererbsenmehl
kalt Mineralwasser	1/2 Bund Koriander	1/2 TL Ras-el-Hanout
Curry	gemahlener Kreuzkümmel	Muskatnuss
1 Prise Zucker	Öl	Olivenöl
weißer Balsamico-Essig	Salz	Pfeffer
Koriander		

Das Seeteufelfilet in 1,5 Zentimeter dicke Medaillons schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mehlieren. Aus dem Kichererbsenmehl, der fein gewürfelte rote Paprika, gehacktem Koriander, dem Ras-el-Hanout und etwas Curry mit kaltem Mineralwasser einen Ausbackteig anrühren. Mit Salz, Pfeffer, etwas Muskatnuss und dem Zucker abschmecken. Die mehlierten Seeteufelmedaillons mit einem Spieß durch den Teig ziehen und in 170°C Grad heißem Öl goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier entfetten.

Die Tomaten vom Strunk befreien und auf der anderen Seite kreuzförmig einritzen. In kochendem Wasser kurz brühen, sofort in Eiswasser abschrecken und enthäuten und entkernen. Anschließend in kleine Würfel schneiden, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Den Frühlingslauch und den Knoblauch hauchdünn schneiden und unterheben.

Einen kleinen Teil davon in Olivenöl anschwitzen und mit weißem Balsamico-Essig einköcheln. Vor dem Servieren den Rest unterziehen und nachschmecken.

Zum Anrichten die gekochten Tomaten in einen tiefen Teller geben, den Seeteufel darauf legen und alles nach Belieben mit Koriander oder Shisokresse garnieren.

Mario Kotaska am 21. April 2015

# Spargel mit Morcheln und jungen Erbsen

**Für zwei Personen**

**Für den Spargel:**

10 Stangen Spargel      1 kleiner Bund Schnittlauch      Zitronensaft, Butter  
Salz, Zucker

**Für die Morcheln:**

$\frac{1}{2}$  Schalotte      75 g frische Morcheln      50 ml trockener Sherry  
100 ml Geflügelbrühe      125 g Sahne      2 EL Geflügeljus  
 $\frac{1}{2}$  Zitrone      3 EL Butter      1 kleine Prise Cayennepfeffer  
Salz

**Für die Erbsen:**

100 g junge Erbsen      100 ml Geflügelbrühe      3 EL Butter (ca. 45 g)  
Salz, Zucker

Den Spargel schälen und in leicht gesalzenem Wasser mit etwas Zucker und Butter etwa zehn bis fünfzehn Minuten bissfest kochen. Anschließend den Spargel in einer Pfanne mit einem Esslöffel Butter, einer Prise Zucker, einer Prise Salz, fein geschnittenem Schnittlauch und etwas Zitronensaft anschwanken.

Die Schalotte schälen, fein würfeln und in einem halben Esslöffel Butter anschwitzen. Die Morcheln hinzufügen und kurz andünsten. Danach mit dem Sherry ablöschen. Die Geflügelbrühe hinzugeben und leicht einkochen lassen. Die Sahne und den Geflügeljus hinzugeben und alles etwas köcheln lassen. Die Zitrone auspressen. Mit Salz, Cayennepfeffer, Zitronensaft und zwei Esslöffel Butter (kalt, in Stückchen) abschmecken.

Die Erbsen in drei Esslöffel Butter glasieren, mit der Geflügelbrühe aufgießen und darin zwei Minuten garen. Mit Salz und Zucker abschmecken. (Alternativ können die Erbsen auch in der Spargelpfanne gegart werden.)

Die Erbsen und den Spargel auf zwei Tellern anrichten und mit den Morcheln darüber servieren.

Ali Güngörmüs am 17. April 2015



## Vitello tonnato

### Für zwei Personen

200 g Kalbsoberschale  
Olivenöl  
1 Knoblauch

Salz  
1 Zweig Rosmarin  
Rollbratenband

Pfeffer  
1 Zweig Thymian

### Für die Thunfischsauce:

1 Ei  
 $\frac{1}{2}$  TL kleine Kapern in Meersalz  
Salz  
Kapernäpfel

125 ml Rapsöl  
 $\frac{1}{2}$  Sardellenfilet  
Pfeffer  
Schnittlauchröllchen

60 g besten Thunfisch in Olivenöl  
Limonensaft  
Limonenfilets

Das Kalbfleisch mit dem Rollbratenband binden, salzen und pfeffern. In Olivenöl mit Aromaten wie Rosmarin, Thymian und Knoblauch von allen Seiten anbraten und im vorgeheizten Ofen bei 120°C circa 30 Minuten garen. Auskühlen lassen und in Klarsichtfolie im Kühlschrank mindestens zwei Stunden kalt stellen. Das Fleisch aus der Folie nehmen und in dünne Scheiben aufschneiden.

Das Ei mit dem Öl zur Mayonnaise aufschlagen. Den abgetropften Thunfisch, die Kapern und das Sardellenfilet vorsichtig in die Mayonnaise mixen. Mit Limonensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Durch ein feines Sieb streichen.

Zum Anrichten das aufgeschnittene Fleisch auf zwei Tellern anrichten und mit der Thunfischsauce, Limonenfilets, Kapernäpfeln und Schnittlauch fertig stellen.

Tipp:

Füllt man die Tunfischsauce in kleine Spritzflaschen, kann man die Sauce wunderbar auf dem Fleisch garnieren. Damit wird das Vitello tonnato etwas leichter und ertrinkt nicht in der eigenen Sauce.

Cornelia Poletto am 15. Mai 2015



**Wild**

## Kaninchen-Rücken mit Datteln

### Für zwei Portionen

3-4 Kaninchenrücken (ausgelöst)	4 Scheiben Frühstücksspeck	6 Datteln
1 Chili (klein, rot)	2 Zweige Thymian	1 Orange
1 Zitrone	150 g Joghurt	1 EL Honig
1 EL Butter	Löwenzahn, Salz, Pfeffer	

Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und die Chilischote längs einritzen.

Den Speck in breite Streifen schneiden, in eine Pfanne ohne Fett legen, auf den Herd stellen und bei mittlerer Hitze braten. Die Kerne aus den Datteln herausdrücken, das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden und zum Speck in die Pfanne geben. Die Kaninchenrückenstränge in etwa ein bis zwei Zentimeter breite Stücke schneiden, mit Salz würzen, ebenfalls mit in die Pfanne geben und kurz braten.

Die Butter in der Pfanne aufschäumen lassen und die Thymianblättchen, die Chilischote und den Orangenabrieb zugeben und kurz durchschwenken. Jetzt die Pfanne vom Herd nehmen und das Ganze mit Honig, Pfeffer und gegebenenfalls einer kleinen Prise Salz abschmecken.

Den Joghurt mit Salz und Zitronensaft abschmecken und mit Hilfe eines Pürierstabes schaumig aufmixen. Einige Blätter Löwenzahn putzen, kurz unter fließendem Wasser abspülen, abtropfen lassen und je nach Größe gegebenenfalls längs halbieren.

Die Kaninchen-Dattel-Pfanne auf zwei Tellern verteilen, den Löwenzahn durch den schaumigen Joghurt ziehen, auf dem Kaninchen anrichten und servieren.

Alexander Herrmann am 04. Mai 2015

## Kaninchen-Saté-Spieße

### Für 2 Personen

4 Kaninchenrücken	2 Zweige Koriander (frisch)	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingslauch
1 Knoblauchzehe	1 Stange Zitronengras	1 rote Chilischote
1 Schuss Erdnussöl	100 g Erdnüsse (geschält)	150 g Sauerrahm
1 EL Butter	Salz	

Die Erdnüsse in einer Auflaufform oder auf einem Backblech im Backofen bei 160 Grad Umluft circa zehn Minuten rösten. Die Chilischote und die Knoblauchzehe fein schneiden und den Frühlingslauch in dünne Ringe schneiden. Den Koriander samt Stielen grob hacken. Den Sauerrahm mit einer kleinen Prise Salz abschmecken. Den Kaninchenrücken der Länge nach halbieren und auf lange Holzspieße (z.B. Schaschlik-Spieße) fädeln. Einen kleinen Schuss Erdnussöl in eine heiße, beschichtete Pfanne geben, die Kaninchenspieße hineinlegen, mit einer Prise Salz würzen und von beiden Seiten braten. Den Frühlingslauch sowie den Knoblauch mit in die Pfanne geben, anschwanken und die Pfanne auf die Seite ziehen. Die gerösteten Erdnüsse zugeben und etwas Zitronengras mit einer feinen Reibe über die Pfanne reiben. Die Butter mit in die Pfanne geben, aufschäumen lassen, den Chili und den Koriander zugeben, durchschwenken und ggf. nochmals mit einer Prise Salz abschmecken.

Serviervorschlag:

Die Kaninchenspieße überkreuzt auf zwei Tellern anrichten, je zwei Kleckse Sauerrahm dazwischensetzen und mit den Zutaten aus der Pfanne das Fleisch bestreuen.

Alexander Herrmann am 02. Januar 2015

## Reh-Rücken mit Roter Bete, Granatapfel, Mandarinen

### Für zwei Personen

250 g Rehrücken (ausgelöst)	2 Rote Bete (vorgekocht)	2 EL Butter
2 Kardamomkapseln	1 Teelöffel alten Balsamico	200 ml Rote Bete-Saft
1/6 Tonkabohne	1/4 Stange Vanille	2 Mandarinen
1 Rosmarinzweig	4 Wacholderbeeren	1 kleine Stange Zimt
1 Granatapfel	1 kleiner Blumenkohl	Meersalz
Pfeffer		

Den Rehrücken in zwei Stücke teilen und kurz von beiden Seiten anbraten. Anschließend bei 160 Grad (Umluft) auf der mittleren Schiene garen – Temperatur auf 110 Grad herunterregeln. Wenn das Fleisch ungefähr englisch ist (nach sechs bis acht Minuten), weiter garen lassen, bis es den gewünschten Garpunkt erreicht hat (nach etwa fünf bis sechs Minuten).

In der Zwischenzeit das Rote Bete-Ragout ansetzen:

Dafür die Rote Bete in Ecken schneiden und in etwas Butter anschwitzen. Dann eine Kardamomkapsel, den alten Balsamico, den Rote Bete-Saft, etwas geriebene Tonkabohne (bitte vorsichtig dosieren!) und ein kleines Stück Vanille dazugeben. Die Flüssigkeit einreduzieren. Für die Mandarinenbutter einen Esslöffel Butter, den Saft einer Mandarine und etwas Mandarinenabrieb mischen. Anschließend die Flüssigkeit des Rote Bete-Ragouts mit der Mandarinenbutter leicht binden, bis sie gut an der Roten Bete haften bleibt. Einen Esslöffel Butter, den Rosmarin, die zerdrückten Wacholderbeeren, die andere Kardamomkapsel, etwas Zimt und Vanille in die lauwarme Pfanne geben und den Rehrücken darin noch einmal durchschwenken. Zum Anrichten zu den Rote Bete-Ecken ein paar Mandarinscheiben legen, die Granatapfelkerne dazwischen verteilen, roh in feine Scheiben gehobelten Blumenkohl auf die Rote Bete legen, die Rehrückenstücke in der Mitte teilen und oben drauf legen. Etwas Meersalz und groben Pfeffer darüberstreuen.

Ali Güngörmüs am 13. Februar 2015



# Wurst-Schinken

# Bratwurst-Salat

## Für zwei Portionen

4-6 Bratwürste, gebraten	4 Scheiben Graubrot	1 weiße Zwiebel
1 Romana-Salatherz	1 Zitrone	2 EL Senf (mittelscharf, fein)
2 EL Senf (scharf, grob)	1 Schuss Brühe	50 g Butter
Rapsöl	Weißweinessig	Zucker
Salz	schwarzer Pfeffer	1 TL Brotgewürz
2 Zweige Kerbel		

Die Butter in einem kleinen Topf auf dem Herd flüssig werden lassen. Die Brotscheiben flach nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit der Butter beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C (Umluft) circa 15 Minuten hellbraun rösten. Anschließend auf Küchentrepp abtropfen und abkühlen lassen. Die gerösteten Brotscheiben in einen Mixer geben, zu feinen Bröseln („Crumble“) mixen und mit dem Brotgewürz abschmecken.

Die Zwiebel schälen, in Spalten schneiden und kurz in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser blanchieren.

Den feinen Senf, den groben Senf, eine Prise Zucker und einen Schuss Brühe in einen Mixbecher geben und mit Hilfe eines Pürierstabes aufmixen. Dabei langsam Rapsöl einlaufen lassen und das Ganze zu einer cremigen Emulsion mixen.

Die Bratwürste schräg in grobe Stücke schneiden, in eine Schüssel füllen und die blanchierten Zwiebspalten zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Zitronenabrieb abschmecken und mit einem kleinen Schuss Rapsöl marinieren.

Die Senfcreme flach auf zwei Tellern ausstreichen, großzügig mit dem knusprigen „Brotcrumble“ bestreuen und einzelne Blätter vom Romana-Salatherz kreisförmig darauf legen. Den Bratwurstsalat darauf anrichten und mit frischen Kerbel-Blättchen garnieren.

Alexander Herrmann am 15. Mai 2015



## Nudel-Muffins mit Kochschinken

### Für vier Stück:

250 g Makkaroni    1 TL Butter    4-6 Scheiben Kochschinken (dünn)  
3 Eier (Größe M)    150 g Sahne    50 g Parmesan (frisch gerieben)  
Salz

Die Makkaroni in gut gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung al dente kochen und durch ein Sieb gießen (nicht abschrecken!). Die Nudeln aneinandergereiht auf ein Backblech legen und ausdampfen lassen. Vier Tassen oder Muffin-Förmchen mit Butter ausstreichen, den Kochschinken in die richtige Größe schneiden (knapp unterhalb des Tassenrandes) und die Tassen vollständig damit auslegen. Dabei auch den Boden der Tassen mit einem kleinen Schinkenstück belegen. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die ausgedampften Makkaroni nun in gleich lange Stücke (mindestens so hoch wie die Tassen, maximal einen Zentimeter länger) schneiden und eng aneinandergereiht in die Tassen stecken. Überstehende Nudeln einfach mit einer Schere abschneiden. Die Eier und die Sahne (im Verhältnis 1:1) mit einem Pürierstab mischen und mit einer Prise Salz würzen. Die Tassen mit den Nudeln zu zwei Drittel füllen, mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen und im Backofen für 20 Minuten backen.

### Tipp:

Einen frischen Kopfsalat mit Joghurtdressing zubereiten und die Nudelmuffins („Schinkennudeln“) auf Tellern mit einem Salatbett anrichten.

Alexander Herrmann am 04. Februar 2015

## Selbstgemachte Grissini mit Paprika-Antipasti

**Für zwei Personen**

**Für Grissini:**

100 g Mehl	50 g Butter (zimmerwarm)	25 g Parmesan (fein gerieben)
1 TL Thymianblättchen	4 EL Wasser	Olivenöl, Salz

**Für Antipasti**

8-10 Scheiben Schinken	1 Schote Paprika (rot)	1 Schote Paprika (gelb)
2 Schalotten	1 Schote Chili (klein, rot)	1 Zweig Rosmarin
1 Zehe Knoblauch	1-2 EL alter Aceto-Balsamico	Olivenöl, Salz

Das Mehl, die Butter, den Parmesan, vier Esslöffel Wasser, eine Prise Salz sowie die Thymianblättchen rasch zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Vom Teig kleine Stücke abnehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu acht bis zehn bleistiftdicken Grissini-Stangen rollen. Die Grissini auf ein mit Olivenöl gefettetes Blech legen und im Ofen zehn bis zwölf Minuten knusprig backen.

Das Kerngehäuse der Paprikaschoten entfernen, die Schoten mit einem Sparschäler schälen und das Fruchtfleisch in Dreiecke schneiden.

Die Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen, die Knoblauchzehe schälen und in feine Scheiben schneiden und die Chilischote längs einritzen.

Einen großen Schuss Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Paprika, den Knoblauch, den Rosmarin sowie den Chili zugeben, bei mittlerer Hitze langsam braten und mit einer Prise Salz abschmecken.

Das Paprika-Antipasti auf zwei Tellern anrichten, dünne Scheiben San Daniele Schinken darauf setzen, die Grissini dazwischen stecken und mit etwas altem Aceto Balsamico umträufeln.

Alexander Herrmann am 10. März 2015

## Wollene Bratwürste

### Für zwei Personen

3 Kalbsbratwürste	2 EL Senf (mittelscharf)	1 EL Senf (grob)
2 EL Honig	100 ml Pflanzenöl	6-8 EL Semmelbrösel
3-4 EL Butterschmalz	1 Zweig Blatt Petersilie	1 kleines Romana-Salatherz
Salz		

Die Kalbsbratwürste halbieren, den Darm vorsichtig entfernen und die Würste anschließend in den Semmelbröseln wälzen.

Das Butterschmalz in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Die Würste bei schwacher bis mittlerer Hitze darin langsam braten, bis sie innen gar und außen knusprig braun sind. Anschließend die Würste auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Den feinen und den groben Senf, sowie den Honig mit einem Schneebesen verrühren, langsam unter ständigem Weiterrühren das Pflanzenöl einlaufen, „emulgieren“ lassen und mit einer Prise Salz abschmecken.

Die Senfcreme zum Anrichten mittig auf zwei Teller streichen, die Würste schräg in dicke Stücke schneiden und auf der Senfcreme platzieren. Einige Romana- Salatblätter und etwas Blatt Petersilie dazwischen stecken (Den Salat extra zu marinieren ist nicht nötig, da dieser auch mit der Senfcreme gegessen wird. Wer dies dennoch tun möchte, kann die Salatblätter vorher kurz in eine leichte Essig-Öl- Vinaigrette tauchen).

Alexander Herrmann am 09. März 2015

# Index

- Apfel, 16, 18
- Aprikosen, 18
- Artischocke, 66, 74, 90
- Aubergine, 58, 107
- Austern, 107
- Avocado, 28, 72, 97, 102
  
- Beef, 64, 70
- Beeren, 8
- Blätterteig, 109
- Blumenkohl, 84, 98, 133
- Bohnen, 74, 93, 96, 119, 125
- Brathähnchen, 38
- Bratklops, 46
- Bratwurst, 136, 139
- Brot, 102, 113, 114, 122
- Bulgur, 103, 104
  
- Carpaccio, 105, 117
- Ceviche, 123
- Chinakohl, 31
- Creme, 9
- Croutons, 86
- Crumble, 14, 15
  
- Dorade, 20
  
- Eis, 15
- Ente, 40, 41
- Enten-Brust, 39
- Erbsen, 38, 54, 127, 128
- Erdbeeren, 7, 11
  
- Fenchel, 27, 33, 42, 58, 112
- Filet, 66–68
- Fisch, 32, 74, 117, 127
- Fleisch, 52, 109, 126
- Fleisch-Filet, 105
- Forelle, 22
- Forellen, 113
- Forellen-Filet, 32
- Früchte, 17
  
- Garnelen, 87
  
- Geflügel, 103
- Gorgonzola, 95
- Grieß, 6, 15
- Gurke, 64, 88, 104, 108, 119
  
- Hähnchen-Brust, 40, 42
- Hahn, 43
- Heidelbeeren, 8
- Heilbutt, 24, 25
- Himbeeren, 6, 8, 18
  
- Jakobsmuscheln, 59
  
- Käse, 113
- Kürbis, 2, 39, 123
- Kabeljau, 31
- Kaninchen, 132
- Kaninchen-Rücken, 132
- Kartoffel, 93
- Kartoffeln, 2, 73, 115
- Kirschen, 18
- Kohlrabi, 66
- Kokos, 6
- Kotelett, 54, 69
- Krabben, 60
- Kraut, 106
- Kuchen, 7
  
- Lachs, 22, 27, 28, 115, 121–123
- Lachs-Filet, 27
- Lamm-Lachs, 55
- Lauch, 46, 47, 51
- Linsen, 92
  
- Möhren, 3, 27, 100, 110, 111
- Müllerin, 21
- Mandeln, 6, 12, 14–16
- Mangold, 25, 52
- Maronen, 93
- Mascarpone, 11
- Matjes, 30
- Meeresfrüchte, 114, 118, 119
- Melone, 86
- Mousse, 13, 14

Nudeln, 95  
 Obst, 100, 108, 125  
 Orangen, 6, 8, 12, 15, 16  
 Paprika, 20, 40, 58, 68, 88, 103, 104, 112,  
 126, 127, 138  
 Perlhuhn, 42  
 Pfeffer-Steak, 65  
 Pfirsich, 12  
 Pilze, 46, 47, 66, 109, 111, 125, 128  
 Quark, 8  
 Radicchio, 59  
 Reh-Rücken, 133  
 Reis, 90, 94, 95  
 Rettich, 26, 32, 46, 79, 107, 113, 122  
 Rhabarber, 6, 11, 15, 16  
 Riesen-Garnelen, 58  
 Rinder-Hack, 47  
 Roastbeef, 70  
 Romanesco, 75  
 Rotbarbe, 33  
 Rote-Bete, 59, 94, 100, 104, 133  
 Rotkraut, 2, 39, 41, 74, 79  
 Roulade, 50  
 Saibling, 29  
 Saibling-Filet, 34  
 Salat, 136  
 Sauerampfer, 51  
 Sauerkraut, 79  
 Schinken, 137  
 Schnitzel, 78  
 Schoko, 8, 18  
 Schoten, 23, 25, 88  
 Schwarzwurzeln, 35  
 Schweine-Filet, 79  
 Sellerie, 21, 22, 24, 27, 58, 67, 108  
 sonstige, 82, 91, 120, 122  
 Sorbet, 10, 17  
 Spaghetti, 95  
 Spargel, 25, 29, 32, 85, 95, 103, 109, 121, 124,  
 126, 128  
 Spinat, 21, 22, 29, 50, 96  
 Spitzkohl, 117  
 Steinbutt, 35  
 Sushi, 26, 113  
 Tarte, 9  
 Tatar, 64, 111, 115  
 Tintenfische, 61  
 Topinambur, 32, 79  
 Vitello-Tonnato, 129  
 Weißkohl, 106  
 Zucchini, 58, 92, 103, 116, 118