

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

ARD-Buffer

2016 Jan. - Juni

129 Rezepte

Ali Güngörmüs	Andreas Schweiger
Benjamin Maerz	Christian Henze
Cynthia Barcomi	Frank Buchholz
Jörg Sackmann	Jacqueline Amirfallah
Karlheinz Hauser	Marco Akuzun
Martina Kömpel	Michael Kempf
Nicole Just	Otto Koch
Rainer Klutsch	Sören Anders
Simon Tress	Tarik Rose
Verena Scheidel	Vincent Klink

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 30. Juni 2021.

Inhalt

Beilagen	1
Persischer Reis	2
Fisch	3
Bacalhau com leite mit gebratenem Kabeljau	4
Confierter Lachs mit Fenchel-Soße und Oliven	5
Fisch-Frikadelle mit Blattsalaten	6
Forellen-Soufflé auf Wildkräuter-Pesto	7
Gebratener Kabeljau, Pak Choi und Enoki Pilze	8
Heilbutt mit Röstzwiebel-Schnittlauch-Kruste	9
Kartoffel-Grünkohl-Ragout mit Räucher-Forelle	10
Lachsforelle mit Kohlrabi-Salat und Sauerampfer-Emulsion	11
Linsen-Curry mit gebratenem Skrei-Filet	12
Makrelen-Filet, Sauce gribiche, Spargel-Radieschen-Salat	13
Matjes mit Rettich-Salat	14
Matjes-Kartoffel-Plätzchen mit Gemüse-Konfetti	15
Rotbarbe mit mediterranem Gemüse im Fischfond	16
Rote Bete Suppe mit Zander-Päckchen	17
Schollen-Filet mit Gazpacho	18
Seehecht, im Päckchen gegart	19
Seelachs in Senf-Soße mit Lauch-Gemüse	20
Seezunge mit Pinienkern-Kruste und Nussbutter-Soße	21
Thunfisch im Oregano-Mantel mit Mango-Salat	22
Zander mit Meerrettich-Soße, jungen Karotten und Bete	23
Zander mit Schmorzwiebeln und Gemüse-Polenta	24

Geflügel	25
Brathähnchen mit Kopfsalat	26
Cajun-Hähnchen mit Bratreis und Wurzel-Gemüse	27
Dim-sum-Häppchen mit Hähnchen-Brust und Schweinshack	28
Enten-Brust mit Orangen-Koriander-Soße	29
Gefüllte Teigtäschchen mit Enten-Brust	30
Hähnchen in Riesling	31
Hähnchen-Brust mit Garnele gefüllt und Risotto	32
Hähnchen-Brust mit Mole Poblano	33
Maishähnchen-Brust - Sherry, Blumenkohl, Perlzwiebeln	34
Tajine mit Hähnchen und Salz-Zitrone	35
Hack	37
Börek mit Gurken-Joghurt	38
Cevapcici mit Ajvar	39
Junges gefülltes Gemüse mit Lamm- und Rinder-Hack	40
Königsberger Klopse mit Spargel-Gemüse	41
Nudelschnecken mit Rinder-Hack und Gurken-Salat	42
Spargel-Frikadellen mit Puten-Brust, Erbsen-Püree	43
Innereien	45
Soufflierter Leber-Knödel mit Sauerkraut	46
Kalb	47
Blätterteig-Pastetchen mit Kalbfleisch-Ragout fin	48
Cordon bleu mit Kartoffel-Salat	49
Eingemachtes Kalbfleisch mit jungen Erbsen	50
Kalb-Bäckchen-Ravioli mit Erbsen-Püree	51
Kalb-Rouladen mit Kartoffel-Püree und Karotten	52
Kalb-Rücken mit gebuttertem Wurzel-Gemüse-Tee	53
Krabben-Kalbfleisch-Bulette mit Remouladen-Soße	54
Marinierter Kalb-Rücken mit Spargel-Morchel-Salat	55

Lamm	57
Lamm mit getrockneten Pflaumen und Aprikosen	58
Lamm-Filet auf Artischocken-Erbesen-Ragout	59
Lamm-Ragout mit Avocado	60
Lamm-Rücken mit Piment, Zucchini, Paprika und Tomaten	61
Lamm-Schulter mit Thymian-Gremolata und Polenta-Talern	62
Moussaka	63
Meer	65
Auberginen-Röllchen, Manchego, Crostini, Garnelen-Tatar	66
Paella (Spanische Reispfanne)	67
Portugiesische Gazpacho mit gebratenen Garnelen	68
Tagliolini mit Garnelen und Pesto	69
Rind	71
Carpaccio vom Rinder-Filet mit Gewürzpflaumen-Gelee	72
Chili con Carne mit Guacamole	73
Entrecôte, Gremolata, Rahm-Polenta, Wildkräuter-Salat	74
Ochsen-Semmel mit Coleslaw	75
Pastrami vom Beef mit Couscous und Topinambur	76
Rinder-Ragout mit Staudensellerie, Koriander und Minze	77
Rinder-Tatar mit geröstetem Ciabatta	78
Roastbeef mit Kartoffel-Creme und Chimichurri	79
Sandwich-Wraps mit Roastbeef	80
Salat	81
Coleslaw	82
Kohlrabi-Salat	82
Spargel-Radieschen-Salat	82
Schwein	83
Grüner Spargel mit Iberico-Schweine-Rücken	84
Schweine-Rippchen, Knollen-Sellerie, Tomaten-Hollandaise	85
Schweine-Steak mit Kräuterbutter, Kartoffel-Plätzchen	86

Soßen	87
Blutorangen-Hollandaise	88
Remouladen-Soße	88
Suppen	89
Peffer-Potthast im Dampfdrucktopf gegart	90
Weißkohl-Möhren-Eintopf mit Kalb-Tafelspitz	90
Wildkräuter-Suppe mit Spinat-Klößchen	91
Vegetarisch	93
Buttermilch-Pie mit frischen Erdbeeren	94
Champignons in Käse-Meerrettich-Soße mit Kartoffel-Nudeln	95
Crostata mit Ricotta und Früchten	96
Falafel mit Tomaten-Soße	97
Falafel-Plätzchen, grüne Salsa, Cashew-Kartoffel-Salat	98
Gefüllte Pasta mit Auberginen und Salsa verde	99
Grüner Spargel mit Spitzmorcheln	100
Herzhafte Germknödel mit Winter-Gemüse	101
Herzhafter Kaiserschmarrn mit Avocado-Spinat	102
Junges Gemüse mit Joghurt-Gelee und Ziegenfrischkäse	103
Kartoffel-Mais-Pflanzerl mit Feldsalat	104
Kohlrabi mit Getreide und Harissa	105
Kohlrabi-Karotten-Puffer, Bete-Carpaccio und Sesam-Dip	106
Lasagne mit Taleggio	107
Linsen-Salat mit Avocado und Naan	108
Mai-Rübchen mit Ziegenkäse und Pekannüssen	109
Mezze Teller	110
Milchreis mit Rumtopf-Früchten	111
New York Cheesecake mit Kirschguss	112
Nougat-Knödel mit Marillen-Ragout	113
Nudel-Gemüse-Salat im Glas	114
Obatzda zu Mini-Focaccia	115
One-Pot-Pasta mit buntem Sommer-Gemüse	116

Orientalischer Möhren-Salat mit Schafskäse	117
Orientalischer Spinat-Pfannkuchen mit Mandeln, Rosinen	118
Pasta verde	119
Pizza mit Fenchel und Tomaten	120
Pochiertes Ei, Erbsen, Basilikum, Minze und Sauerampfer	122
Risotto mit gebratenem jungen Kopfsalat und Parmesan-Ei	123
Romanesco mit Kräuter-Crumble und Petersilien-Kompott	124
Rotkohl-Strudel-Taschen mit sahnigem Lauch-Gemüse	125
Sandwich mit Rosmarin-Gemüse, Hummus und Chimichurri	126
Schupfnudeln mit Sauerkraut	127
Schwarzwurzeln im Salz-Teig mit Gemüse-Soße	128
Spargel mit Kräuter-Schaum und jungen Kartoffeln	129
Tatar vom Wurzel-Gemüse mit Blutorangen-Hollandaise	130
Tomaten-Zucchini-Krapfen mit marinierten Pilzen	131
Überbackenes Winter-Gemüse mit Karotten-Apfel-Salat	132
Zimt-Rosinen-Bagels mit Apfelbutter	133
Zitronen-Kokos-Tarte	134
Verschiedenes	135
Andalusische Tapas	136
Wild	139
Geschmorte Kaninchen-Keule mit Artischocken und Polenta	140
Reh-Bock-Rücken mit Sellerie-Variationen	141
Reh-Ragout mit Pfannkuchen-Spitzkohl-Roulade	142
Reh-Rücken mit Nuss-Kruste und Rotkohl-Jus	143
Wurst-Schinken	145
Butter-Spargel mit Brunnenkresse und Serrano-Schinken	146
Curry-Wurst, selbstgemacht	147
Gefüllte Ofenkartoffel mit Birne und Lauchzwiebeln	148
Schinken-Fleckerl	150
Semmelknödel-Salat mit Schinkenwurst und Spitzkohl	151
Speck-Lauch-Kuchen	152
Westfälisches Blindhuhn mit Mettenden	153
Index	154

Beilagen

Persischer Reis

Für 4 Personen

300 g Basmatireis Salz 1 EL Butter

Reis gründlich waschen, indem man eine Schüssel mit Wasser füllt, den Reis in ein Sieb gibt, dieses in das Wasser taucht und vorsichtig hin und her bewegt bis das Wasser von der abgewaschenen Stärke milchig ist; diesen Vorgang 2-3 mal wiederholen.

3 Liter Wasser zum Kochen bringen, Salz zugeben.

Den gewaschenen Reis in das kochende Wasser schütten, umrühren und ca. 5 Minuten kochen. Dann sollte das Reiskorn noch leicht bissfest sein.

Den Reis in ein Sieb schütten und gründlich abspülen.

Einen Esslöffel Butter in den Topf geben und schmelzen lassen; den abgetropften Reis wieder in den Topf geben. Die Hitze reduzieren, den Reis zugedeckt mindestens 45 Minuten bei sehr kleiner Hitze dämpfen. Am Topfboden bildet sich eine goldbraune Kruste die im Iran Tahdig genannt wird.

Jacqueline Amirfallah am 17. Februar 2016

Fisch

Bacalhau com leite mit gebratenem Kabeljau

Für 2 Personen

300 g Stockfisch	600 g Kartoffeln, vorw. festk.	1 Knoblauchzehe
700 ml Milch	1 Zwiebel	5 EL Olivenöl
3 Zweige Thymian	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Dill
1/2 Bund Schnittlauch	1 EL Rosinen	250 g Kabeljaufilet mit Haut
Salz	1 EL Mehl	

Den Stockfisch 24 Stunden lang wässern, dabei häufig das Wasser wechseln.

Gewässerten Stockfisch in Stücke (ca. 3 x 3 cm) schneiden, dabei alle Gräten und Häute entfernen.

Die Kartoffeln schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen.

2 Stücke Stockfisch zur Seite stellen, die restlichen Stücke mit der Milch in einen Topf geben und aufkochen. Kartoffeln und Knoblauch dazu geben und alles 20 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebel schälen, fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Blättchen von Thymian, Petersilie und Dill von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Schnittlauch in dünne Röllchen schneiden.

Stockfisch-Kartoffel-Gemisch durch ein Sieb geben, dabei die Kochflüssigkeit auffangen, die festen Bestandteile mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zu einem Püree zerdrücken, dabei Kräuter, gebratene Zwiebelwürfel und Rosinen zugeben, mit etwas Olivenöl abschmecken, evtl. etwas Kochflüssigkeit untermischen.

Das Kabeljaufilet in Portionsgrößen schneiden, salzen und in Mehl wenden. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die Fischstücke zunächst auf der Hautseite kross braten, dann wenden und nur kurz auf der Fleischseite braten.

Die zurück behaltenen Stockfischstücke halbieren, ebenfalls in Mehl wenden und in der Pfanne mit braten.

Das Fischpüree anrichten, mit dem gebratenem Fisch anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 06. April 2016

Confierter Lachs mit Fenchel-Soße und Oliven

Für 4 Personen

1 Baguette-Brötchen	2 EL Olivenöl	grobes Meersalz
1 EL Senfsaat	600 g Lachsfilet mit Haut	100 g gesalzene Butter
1 Zweig Thymian	2 Schalotten	200 ml Weißwein
100 ml Wermut	200 ml Fischfond	1 Lorbeerblatt
1 Msp. Safranfäden	Salz, weißer Pfeffer	2 Knollen Fenchel
4 grüne Oliven, entkernt	3 Stängel glatte Petersilie	4 TL Lachskaviar

Das Brötchen ca. 2 Stunden tiefkühlen.

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Das Brötchen mit einer Brotschneidemaschine sehr dünn aufschneiden. Die Brotscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, die Scheiben mit Olivenöl bepinseln und mit grobem Meersalz bestreuen. Dann im vorgeheizten Ofen goldgelb backen. Dann den Backofen auf 70 Grad Umluft einstellen.

Die Senfsaat in reichlich Wasser weich kochen, dann absieben.

Vom Lachsfilet die Haut entfernen, die Gräten ziehen und den Lachs in 4 Portionen aufteilen.

Die Butter in einem Topf unter ständigem Rühren bräunen und anschließend vom Herd nehmen. Die Fischstücke in eine Auflaufform legen, die braune Butter angießen, einen Thymianzweig mit einlegen und den Fisch im vorgeheizten Ofen ca.15-18 Minuten glasig garen. Der Fisch wird erst nach dem Garen gesalzen.

In der Zwischenzeit die Schalotten schälen und fein würfeln. Zusammen mit Weißwein, Wermut, Fischfond, Lorbeerblatt, Senfsaat und Safran in einen Topf geben und die Flüssigkeit auf 300 ml einkochen. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Den Fenchel waschen, das Grün aufbewahren, Fenchel fein würfeln. Oliven fein hacken.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und zusammen mit dem Fenchelgrün fein schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und den Fenchel darin kurz anbraten, mit Salz würzen. Dann den Fenchel in die Soße geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Fenchelgrün untermischen.

Die Fenchelsauce in vorgewärmten tiefen Teller verteilen. Die Baguettescheiben grob brechen, mit den Oliven und dem Lachskaviar auf den Lachsstücken verteilen. Den Lachs anschließend auf der Sauce anrichten und servieren.

Michael Kempf am 08. Januar 2016

Fisch-Frikadelle mit Blattsalaten

Für 4 Personen

Für den Salat:

1 junger Kopfsalat	50 g Frisée-Salat	8 mittelgroße Champignons
1 Schalotte	1 TL scharfer Senf	2 EL Weißweinessig
3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	2 Stängel Koriander

Für die Fischfrikadellen:

1/2 Bund glatte Petersilie	90 g Kastenweißbrot ohne Rinde	500 g frisches Zanderfilet
2 Eier	Salz, Pfeffer	ca. 150 g Sahne
3 EL Butterschmalz		

1. Die Salate putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Pilze putzen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Das Weißbrot zu feinen Bröseln reiben.
2. Das Fischfilet in Streifen schneiden. Mit Eiern, Salz, Pfeffer und 2/3 der Brotbröseln in einen Cutter geben und zerkleinern. Dann die kalte Sahne zugeben und zu einer glatten, glänzenden Masse pürieren.
3. Zuletzt die feingehackte Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse kleine Frikadellen formen, diese in den restlichen Brotbröseln wenden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Frikadellen darin von beiden Seiten braten.
4. Für das Dressing Schalotte schälen und fein schneiden. Senf, Essig und Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Schalotte untermischen. Koriander abbrausen, trocken schütteln.
5. Die Champignons direkt vor dem Anrichten zunächst in dünne Scheiben, dann in Streifen schneiden.
6. Den Salat mit dem Dressing anmachen. Fischfrikadellen auf Tellern anrichten, Salat dazugeben. Pilzstreifen roh über die Fischfrikadellen und den Salat streuen. Mit dem Koriander garnieren.

Otto Koch am 24. März 2016

Forellen-Soufflé auf Wildkräuter-Pesto

Für 4 Personen

Für das Forellensoufflé:

250 g Forellenfilet	100 g geräuch. Forellenfilet	30 g frisches Weißbrot ohne Rinde
200 g Sahne	50 g Crème-fraîche	1 Ei
Salz, weißer Pfeffer	1 Prise Koriander, gemahlen	1 Tomate
1 EL Butter	ca. 200 ml Fischfond	

Für das Pesto:

80 g gemischte Wildkräuter	15 g Pinienkerne	60 g Parmesan
1 Knoblauchzehe	5 g Meersalz	ca. 250 ml Olivenöl

Für die Soße:

150 ml Fischfond	40 ml trockener Weißwein	20 ml trockener Wermut
80 ml Crème double	50 g Räucherforellenfilet	1 EL Butter
Salz, Cayennepfeffer	1 Spritzer Zitronensaft	50 ml Sekt
1 EL geschlagene Sahne	zusätzlich	1/2 Bund Wildkräuter
6 rosé Champignons		

Den frischen Fisch und 50 g vom geräucherten Fisch grob würfeln. Weißbrot ebenfalls würfeln. Die Hälfte der Sahne, Crème fraîche und das Ei verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen, die Brot- und Fischstücke untermischen und ca. 20 Minuten kalt stellen.

In der Zwischenzeit für das Pesto die Kräuter abbrausen und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Kräuterblätter kurz in kochendem Wasser blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Parmesan fein reiben, Knoblauch schälen und grob schneiden.

Die Kräuter mit Salz, Parmesan, Knoblauch, Pinienkernen und Olivenöl in einen Mixer geben und zu einem feinen Pesto pürieren.

Für die Soufflé-Füllung die Tomate am Stielansatz einritzen, kurz blanchieren, abschrecken, schälen, vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch sehr fein würfeln. Restliches Forellenfilet sehr fein würfeln.

Den Backofen auf 90 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. 4 Metallringe (Durchmesser 6 cm, Höhe ca. 4 cm) innen mit Butter ausfetten und auf ein tiefes Backblech stellen.

Die gekühlte Fischmasse in einen Cutter geben, fein pürieren und anschließend durch ein feinschichtiges Sieb streichen und auf Eis stellen. Die restliche Sahne halbfest aufschlagen und unter die Fischmasse heben.

Dann die Farce ca. 1,5 cm hoch in die vorbereiteten Ringe füllen, eine kleine Vertiefung eindrücken und etwas Tomatenwürfel, Forellenfilet und je ca. 1 EL Pesto hingeben. Die restliche Farce obenauf verteilen. Die Ringe mit hitzefester Folie abdecken. Den Fischfond ca. 5 mm hoch aufs Blech gießen. Im vorgeheizten Ofen so ca. 15-20 Minuten garen.

Für die Soße Fischfond, Weißwein und Wermut in einen Topf geben und um etwas mehr als die Hälfte einkochen.

Dann die Crème double einrühren und alles 20 Minuten bei geringer Hitze zugedeckt köcheln lassen.

Das Forellenfilet würfeln und mit der Butter in die Soße geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Sekt einrühren und die geschlagene Sahne unterziehen.

Die Kräuter für die Garnitur abbrausen, trocken schütteln und von den Stielen zupfen. Die Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden.

Zum Anrichten das Pesto auf den Tellern verteilen. Je ein Soufflé aufsetzen und vorsichtig den Ring abziehen. Die Pilze darauf setzen, die Soße aufmixen und angießen. Mit den Kräutern verzieren.

Jörg Sackmann am 07. Juni 2016

Gebratener Kabeljau, Pak Choi und Enoki Pilze

Für 4 Personen

1 Schalotte	1 Zweig Thymian	300 g Pak-Choi
Meersalz	600 g Kabeljaufilet mit Haut	3 EL Olivenöl
1 TL Madras-Curry	20 ml weißer Portwein	50 ml Weißwein
200 ml Geflügelbrühe	3 EL Butter	10 ml Balsamico
1 Spritzer Sojasauce	80 g Enoki Pilze	Pfeffer
roter Pfeffer	ca. 10 g Shiso-Kresse	

Die Schalotte schälen und in kleine gleichmäßige Würfel schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln.

Pak Choi putzen, in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Kabeljaufilet entgräten, mit einem Küchentrepp leicht abtupfen und in 4 gleichgroße Stücke schneiden.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, Schalotte darin farblos anschwitzen. Dann mit Curry bestäuben, mit Portwein, Weißwein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen, Geflügelbrühe angießen und auf die Hälfte einkochen lassen. Den Sud mit 1 EL Butter, 1 EL Olivenöl, Balsamico und Sojasauce abschmecken.

Die Enoki Pilze säubern und leicht den Stiel kürzen.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Fischfilet mit Salz würzen und auf der Hautseite 4 Minuten anbraten, dann wenden und eine weitere Minute braten. Zur Fertigstellung noch 1 EL Butter und Thymianzweig zugeben und die Fischfilets damit mehrmals überträufeln.

In einem Topf 1 EL Butter schmelzen und darin Pak Choi und Pilze schwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den roten Pfeffer über den Fisch streuen. Auf vorgewärmten Teller mittig den Kabeljau setzen, etwas Shiso-Kresse darauf geben. Pak Choi und Pilze darum legen, Schalottensud angießen und servieren.

Karlheinz Hauser am 23. Februar 2016

Heilbutt mit Röstzwiebel-Schnittlauch-Kruste

Für 4 Personen

Für das Topinamburgratin:

400 g Topinambur	1 TL Butter	150 g Sahne
Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat	30 g Parmesan

Für die Cidresoße:

1 Schalotte	200 ml Cidre	1 Lorbeerblatt
4 Pfefferkörner	50 g gesalzene Butter, fein gewürfelt	

Für den Heilbutt:

1 Bund Schnittlauch	60 g Butter	1 Eigelb
40 g trockenes Toastbrot	2 EL Röstzwiebeln	Salz, Pfeffer
1/2 TL Meerrettich	1 Bio-Limette (Schale)	400 g Heilbuttfilet
1 EL Sonnenblumenöl		

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Den Topinambur schälen und mit dem Küchenhobel in dünne Scheiben schneiden. Diese Scheiben in einer ausgebutterte Auflaufform fächerförmig und nicht zu dick verteilen. Die Sahne mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und darauf verteilen. Das Ganze im vorgeheizten Ofen ca. zwanzig Minuten goldgelb garen.
3. Für die Soße die Schalotte schälen und fein würfeln. Den Cidre mit der Schalotte , Lorbeerblatt und Pfefferkörnern in einen Topf geben und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen.
4. Soße durch ein feines Sieb passieren und die Butter untermixen.
5. Für die Fischkruste Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Butter mit dem Handrührgerät cremig rühren, das Eigelb zu geben und gut einarbeiten.
6. Vom Toastbrot die Rinde abschneiden und das Brot fein mixen. Die Röstzwiebeln fein hacken.
7. Toastbrot, Röstzwiebeln und Schnittlauch unter die Buttermasse heben. Mit Salz, Pfeffer, Meerrettich und Limettenschale abschmecken.
8. Parmesan fein reiben. Das Topinamburgratin kurz aus dem Ofen nehmen, mit Parmesan bestreuen, nochmals in den Ofen geben und goldbraun bräunen.
9. Den Heilbutt in vier Stücke schneiden und in einer heißen Pfanne mit Sonnenblumenöl kurz von allen Seiten anbraten. Anschließend salzen und in eine Auflaufform geben. Die Röstzwiebelkruste gleichmäßig auf den Fischportionen verteilen. Die Kruste bei starker Oberhitze im Backofen goldgelb gratinieren.
10. Das Topinamburgratin aus der Form nehmen und auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Den gratinierten Heilbutt daneben setzen. Die Sauce mit einem Stabmixer aufschäumen und neben dem Fisch angießen.

Michael Kempf am 11. März 2016

Kartoffel-Grünkohl-Ragout mit Räucher-Forelle

Für 4 Personen

Gemüse-Ragout:

800 g Kartoffeln, fest	Salz	600 g junger Grünkohl
1 Schalotte	2 EL Olivenöl	Pfeffer
1 TL Honig	2 EL Gemüsebrühe	500 g geräuchertes Forellenfilet

Soße:

2 Schalotten	1 EL Olivenöl	80 ml Weißwein
400 ml Gemüsebrühe	2 EL saure Sahne	Salz, Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft	1 Msp. Honig	frischer Meerrettich

Die Kartoffeln bürsten und mit der Schale in leicht gesalzenem Wasser kochen. Dann abgießen und in der Schale gut auskühlen lassen (kann auch schon am Vortag vorbereitet werden).

Grünkohl von den groben Stielen abstreifen, gut waschen und abtropfen lassen. Schalotte schälen und fein schneiden. Die Kartoffeln schälen, in 1 cm große Würfel schneiden.

Für die Soße die Schalotten schälen und fein schneiden. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen. Dann Gemüsebrühe angießen und diese etwa um die Hälfte einkochen.

In der Zwischenzeit für das Gemüse in einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die Kartoffelwürfel darin anbraten. Die Schalotten zugeben und mit anbraten. Grünkohlblätter zerzupfen, mit in die Pfanne geben und anschwitzen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, Honig untermischen und ein paar Minuten braten, bei Bedarf Gemüsebrühe zugeben.

Forellenfilet in Stücke zupfen und kurz vor dem Anrichten zum Gemüse geben.

Zum Soßenansatz die saure Sahne geben, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Honig abschmecken. Mit dem Pürierstab die Soße schaumig aufmixen.

Meerrettich sehr fein reiben und direkt vor dem Anrichten darunter mischen.

Gemüse mit Forelle anrichten und die Soße darum herum träufeln.

Tarik Rose am 26. Februar 2016

Lachsforelle mit Kohlrabi-Salat und Sauerampfer-Emulsion

Für 4 Personen

Sauerampfer-Emulsion:

1 Schalotte	300 ml Fischfond	1 Bund Blattpetersilie
Salz, Pfeffer	Piment-d'Espelette	2 EL Olivenöl
1 EL Haselnussöl	1 Bund Sauerampfer	

Kohlrabi-Salat:

600 g Kohlrabi	Salz	1 Bio-Limette
2 EL Natur-Joghurt	2 EL Rapsöl	1 TL Meerrettich, frisch gerieben
weißer Pfeffer	Zucker	

Lachsforelle:

1 TL getrocknete Hibiskusblüten	150 g Butter	600 g Lachsforellenfilet
1 Zweig Thymian	4 TL Lachsforellenkaviar	

Für die Emulsion Schalotte schälen und fein schneiden. Fischfond mit Schalotte in einen Topf geben und die Flüssigkeit auf 100 ml einkochen lassen.

Dann durch ein feines Sieb passieren, den Sud auf Eiswasser stellen und herunter kühlen.

Kohlrabi waschen, das Grün entfernen, kleine Blättchen beiseitelegen. Kohlrabi schälen, in feine Würfel schneiden, diese gut salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Backofen auf 65 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Hibiskusblüten in einem Mörser fein zerstoßen. Die Butter in einen Topf geben, langsam bräunen. Wenn die Butter schön braun ist, Hibiskusblüten zugeben und ziehen lassen.

Die Lachsforellenfilet waschen, die Gräten ziehen und portionieren.

Thymian abbrausen, trocken schütteln. Fischstücke mit Thymian in eine Auflaufform geben. Die braune Butter durch ein Sieb passieren und über die Fischstücke geben. Im vorgeheizten Ofen den Fisch ca. 12-15 Minuten garen. Ab und zu mit einem Löffel etwas Butter aus der Form über die Fischstücke geben.

In der Zwischenzeit die Petersilie abbrausen, in einen Entsafter geben und komplett entsaften. Den Petersiliensaft zu dem eingekochten kalten Fischfond geben, mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen, Oliven- und Haselnussöl einrühren.

Sauerampfer abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und sehr fein schneiden bzw. hacken. Direkt in den Petersilienfond geben und nochmals abschmecken.

Gesalzene Kohlrabiwürfel auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Kohlrabiwürfel in eine Schüssel geben, Joghurt, Limettensaft und- schale, Rapsöl, frisch geriebenen Meerrettich, Pfeffer und Zucker zugeben und gut vermischen. Mit Salz abschmecken. Kohlrabigrün in feine Streifen schneiden und unter den Salat mischen.

Den Kohlrabisalat in der Tellermitte flach anrichten. Je ein Stück Lachsforelle auflegen, darauf etwas Lachsforellenkaviar geben, die Sauerampferemulsion angießen und servieren.

Michael Kempf am 20. Mai 2016

Linsen-Curry mit gebratenem Skrei-Filet

Für 4 Personen

Linsencurry:

70 g Berglinsen	70 g Belugalinsen	70 g rote Linsen
70 g gelbe Linsen	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
50 g Karotte	50 g Sellerie	3 EL Olivenöl
1/2 TL gelbe Currypaste	2 TL Jaipurcurry	200 ml Kokosmilch
5 g Ingwer	1/2 Bund frischer Koriander	2 EL Honig
1 TL Zitronensaft	Kräuteröl	1/2 Bund Koriander
1/2 Bund Blattpetersilie	1/2 Knoblauchzehe	1/2 TL Zitronen-abrieb
3 EL Olivenöl	Salz, Piment-d'Espelette	1 TL Honig
Fisch	4 Skreifilets mit Haut à 180 g	Salz
2 EL Olivenöl	schwarzer Pfeffer	

In einem Topf mit ungesalzenem Wasser die Berg- und Belugalinsen 10 Minuten kochen, dann die roten und gelben Linsen zugeben und alles noch weitere 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Linsen abgießen und auf einem Blech auskühlen lassen.

Für das Kräuteröl Koriander und Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. Kräuter, Knoblauch, Zitronenschale, Olivenöl, etwas Salz, Piment d'Espelette und Honig in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Für das Curry Schalotten, Knoblauch, Karotte und Sellerie schälen und fein würfeln. Einen Topf mit 2 EL Olivenöl erhitzen, Schalotten darin glasig anschwitzen, Currypaste, Jaipurcurry und Knoblauch untermischen, dann die vorgekochten Linsen zugeben, Kokosmilch angießen und das Gemüse zugeben. Alles ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Fischfilets abwaschen, gut trocken tupfen und salzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Fischfilets mit der Hautseite nach unten bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten.

In der Zwischenzeit Ingwer schälen und fein würfeln. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Das Curry mit Salz, Ingwer, Honig, Olivenöl und Zitronensaft abschmecken.

Fischfilets auf die Fleischseite drehen, 1 Minute braten und mit Pfeffer würzen. Frisch geschnittenen Koriander unter das Linsencurry geben und anrichten. Fischfilets obenauf setzen, mit dem Kräuteröl beträufeln und servieren.

Tarik Rose am 29. Januar 2016

Makrelen-Filet, Sauce gribiche, Spargel-Radieschen-Salat

Für 4 Personen

Für das Filet:

3 Zweige Zitronen-Thymian	6 EL mildes Olivenöl	4 vorbereitete Makrelen
Meersalz	Pfeffer	

Für den Salat:

250 g Spargel	Meersalz	Zucker
2 Bund Radieschen	2 EL milder Weißwein-Essig	1 EL Himbeeressig
$\frac{1}{2}$ TL Dijon-Senf	6 EL mildes Olivenöl	

Für die Sauce gribiche:

3 hart gekochte Eier	2 EL mildes Distelöl	1 Spritzer Weineisessig
3 EL Gemüsefond	1 TL körniger Senf	1 TL Tomatenmark
Meersalz	Zucker	2-3 Stiele Estragon
2 kleine Cornichons	1 EL Kapern (Glas)	

Für die Filets Thymian abrausen, trockenschütteln, abzupfen. Blättchen grob hacken. Mit Olivenöl verrühren. Kräuteröl in eine Auflaufform geben. Makrelen filetieren, Gräten sorgfältig entfernen. Filets abrausen, trocken tupfen und mit den Fleischseiten ins Öl legen. Zugedeckt ca. 2 Stunden kalt stellen und marinieren.

Für den Salat Spargel waschen, schälen und evtl. angetrocknete Enden abschneiden. Spargel in wenig kochendem Salzwasser mit 1 Prise Zucker zugedeckt ca. 5 Minuten bissfest dünsten. Abtropfen und auskühlen lassen.

Für die Sauce gribiche Eier schälen, halbieren. Eigelbe auslösen und durch ein feines Sieb streichen. Mit Öl, Essig, Fond, Senf, Tomatenmark, etwas Salz und Zucker verrühren. Estragon abrausen, trocken schütteln. Eiweiß und Estragon fein hacken. Cornichons und Kapern fein würfeln. Vorbereitete Zutaten miteinander mischen, abschmecken.

Radieschen putzen, waschen und achteln. Radieschen, 1 TL Salz und etwas Zucker mischen, kurz ziehen lassen. Inzwischen Essig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Senf und das Öl verquirlen. Spargel schräg in Scheiben schneiden, mit der Marinade mischen. Radieschen abtropfen lassen und untermischen.

Backofen auf 140 Grad (Umluft weniger geeignet/Gasherd: Stufe 2) vorheizen. Filets abtropfen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, die Filets darin bei starker Hitze ganz kurz anbraten. Dann im Ofen ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Makrelenfilets, Sauce gribiche und Salat anrichten.

Tarik Rose am 03. Juni 2016

Matjes mit Rettich-Salat

Für 2 Personen

$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	1 EL Weißwein	2 EL Pflanzenöl
1 TL Sojasauce	1 Prise Zucker	Pfeffer
Salz	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	2 kleine Bund Radieschen
2 doppelte Matjesfilets		

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Zitronenhälfte auspressen. Zitronensaft und –schale, Weißwein, Öl, Sojasauce, Zucker, etwas Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel zu einer Vinaigrette verquirlen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Radieschen putzen, waschen und trocken reiben. Die Radieschen fein hobeln oder in Stifte schneiden. Radieschen und Vinaigrette mischen.

Matjes-Filets und Radieschen-Salat auf Tellern anrichten. Dazu passen neue, in Schale gegarte Kartoffeln (z. B. Drillinge), mit fassfrischer Butter und Meersalz serviert.

Vincent Klink am 23. Juni 2016

Matjes-Kartoffel-Plätzchen mit Gemüse-Konfetti

Für 2 Personen

Kartoffelplätzchen:

500 g Kartoffeln, mehlig	40 g geräucherter Speck	1/2 Bund glatte Petersilie
1 kleine Zwiebel	5 EL Olivenöl	1 Ei
1 Eigelb	Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat
120 g Matjesfilet	Gemüse	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	1 grüne Paprika	1 Schalotte
7 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	1 Bund Schnittlauch
3 EL Estragonessig	1 TL Akazienhonig	1 EL grober Senf

Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen.

Die Kartoffeln bürsten, waschen, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten garen, bis sie weich sind.

In der Zwischenzeit den Speck fein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Zwiebel schälen und fein schneiden.

Eine Pfanne mit 1 EL Olivenöl vorheizen, die Speckwürfel zugeben und auslassen, die Zwiebel zugeben und goldbraun anschwitzen.

Für das Gemüse Paprikaschoten waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in 5 mm große Würfel schneiden. Schalotte schälen, fein würfeln.

Eine Pfanne mit 1 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen, dann Paprikawürfel zugeben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die heißen Kartoffeln pellen und zweimal durch die Presse drücken. Speck und Zwiebel, Ei, Eigelb und Petersilie zugeben und zu einem glatten Teig vermengen (evtl. noch 2 EL Mehl untermischen). Diesen mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Kartoffelteig in 6 gleichmäßig große Taler formen.

Matjes in 4 cm lange Stücke schneiden, auf die Kartoffeltaler legen und darin einpacken.

In einer Pfanne mit Olivenöl die Taler von beiden Seiten goldbraun und knusprig ausbacken.

Für die Senf-Vinaigrette Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Essig mit 6 EL Olivenöl, Akazienhonig, Senf und Schnittlauch vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das gebratene Gemüse mit der Vinaigrette marinieren.

Je 3 Kartoffeltaler mit etwas Gemüse dazwischen aufeinander anrichten, restliches Gemüse darum herum streuen und servieren.

Jörg Sackmann am 09. Februar 2016

Rotbarbe mit mediterranem Gemüse im Fischfond

Für 4 Personen

Für den Kräuter-Fischfond:

1-1,5 kg Knurrhahn, ausgenommen	500 g Suppengemüse	1 Knoblauchzehe
1 kg Riesengarnelen (Kopf, Schale)	1 EL Tomatenmark	1 Prise Zucker
1 EL Pfefferkörner	1 EL Anissamen	2 Lorbeerblätter

Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Fenchelknolle
3 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe	Salz
1 EL weißer Balsamico	1 Prise Zucker	1 Bund Basilikum
1 Bund Schnittlauch		

zusätzlich:

2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	4 Rotbarbenfilets á 60 g
2 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Den Knurrhahn abwaschen, halbieren und auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten braten lassen.

Suppengemüse putzen, waschen und grob würfeln. Knoblauch schälen.

Die Garnelen mit kaltem Wasser abspülen, schälen und den Darm entfernen, Garnelen dann im Kühlschrank kalt stellen. Schalen und Köpfe der Garnelen nicht wegwerfen, sondern in einem Topf anrösten. Dann Tomatenmark und Zucker zugeben und ca. 1/2 Minute rösten. Suppengemüse, Knoblauch, Pfefferkörner, Anissamen und Lorbeerblätter zugeben, alles gut vermengen und den Topf vom Herd ziehen.

Den gerösteten Knurrhahn aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten abkühlen lassen, dann zu den Garnelenkarkassen mit in den Topf geben. Mit ca. 3 l kaltem Wasser auffüllen und alles aufkochen lassen. Dann den Fond leicht köchelnd ca. 3 Stunden köcheln lassen.

Anschließend den Fond vorsichtig durch ein feines Passiersieb geben, damit er schön klar bleibt. Den Fond in einen Topf geben, um etwa 1/4 einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Gemüse den Backofen auf 220 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Die Paprika waschen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und ca. 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Dann herausnehmen, ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Anschließend die Haut der Schoten abziehen. Paprika vierteln und die Kerne entfernen.

Fenchel waschen, vertikal vierteln. Eine Pfanne mit 1 EL Olivenöl erhitzen, Fenchel auf den Schnittstellen kurz anbraten, so dass eine leichte goldgelbe Färbung entsteht. Pfanne abdecken, vom Herd ziehen und so den Fenchel noch durch die Resthitze in der Pfanne garen.

Knoblauch schälen und mit etwas Salz gut zerdrücken. 2 EL Olivenöl, Balsamico, Zucker und Knoblauch zu einer Marinade vermischen. Paprika und Fenchel in eine Schüssel geben und mit der Marinade vermengen.

Basilikum und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter das Gemüse mischen.

Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, Blättchen und Nadeln abstreifen und fein schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, die ungeschälte Knoblauchzehe zugeben und die Garnelen glasig anbraten. Rotbarbenfilets zugeben und auf der Hautseite anbraten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräuter überstreuen.

Den Fischfond erhitzen.

Mariniertes Gemüse in tiefe vorgewärmte Teller legen, darauf Fischfilet und Garnelen geben.

Den heißen Fond angießen und servieren. Tipp:
Restlicher Fischfond kann problemlos eingefroren werden. Er kaltete Fonds können am besten portionsweise in kleinen Gefrierdosen einfrieren.

Rainer Klutsch am 27. April 2016

Rote Bete Suppe mit Zander-Päckchen

Für 4 Personen

Suppe:

400 g Rote Bete	Salz	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Butter	600 ml Gemüsebrühe
2 kleine Kartoffeln, fest	250 g Sahne	Pfeffer
1 EL Butterschmalz		

Zanderpäckchen:

2 Stiele glatte Petersilie	200 g Zanderfilet ohne Haut	Salz, Pfeffer
4 Blätter Frühlingsrollenteig	5 EL Butterschmalz	

Rote Bete waschen und in Salzwasser weich kochen, dann schälen und in Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden.

In einem Topf Butter erhitzen, Zwiebel anschwitzen, Knoblauch und Rote Bete-Würfel zugeben. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und ca. 10 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, in 5 mm große Würfel schneiden und diese in Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren, dann abtropfen lassen.

Die Sahne zum Suppenansatz geben, einmal aufkochen, dann die Suppe mit dem Pürierstab fein mixen mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Das Zanderfilet in ca. 3x 8 cm große Rechtecke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann jeweils in ein Blatt Frühlingsrollenteig einpacken.

In einer Pfanne 5 EL Butterschmalz erhitzen und die Fischpäckchen darin von beiden Seiten goldbraun braten. Innen soll der Fisch gerade durchgebraten sein.

In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen, die Kartoffelwürfel darin kurz anbraten, mit Salz würzen.

Zum Anrichten je 1 EL Kartoffelwürfel in einem Suppenteller anrichten und die Suppe heiß darum anrichten. Die Zanderpäckchen auf den Kartoffelwürfeln anrichten, damit die Hülle nicht aufweicht. Die Päckchen mit Blattpetersilie garnieren und servieren.

Otto Koch am 11. Februar 2016

Schollen-Filet mit Gazpacho

Für 2 Personen

Für die Garnitur:

3 Tomaten	ca. 8 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
ca. 70 g Baguette	1/2 rote Paprika	1/2 Salatgurke
1 Ei, hart gekocht	1/2 Bund Brunnenkresse	1 EL Kapern
1 Spritzer Zitronensaft	1 Prise Piment-d'Espelette	

Für die Gazpacho:

1 gelbe Paprika	2 Fleischtomaten	1/2 Salatgurke
1 Scheibe Toastbrot ohne Rinde	Salz, Piment-d'Espelette	Zucker
40 ml weißer Balsamico	60 ml Olivenöl	

Für den Fisch:

2 Maischollen, filetiert	Salz, Pfeffer	1 EL Mehl
1 Zweig Thymian	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Garnitur Tomaten am Strunkansatz einritzen, kurz blanchieren, abschrecken und die Haut abziehen. Dann vierteln und entkernen. Ein Backblech mit etwas Öl bepinseln. Tomatenviertel nebeneinander flach auf das Blech legen, salzen und pfeffern. Mit 1 EL Olivenöl beträufeln und im Ofen ca. 2 Stunden trocknen. Anschließend abkühlen lassen. Tomaten evtl. schon am Vortag zubereiten. Das Baguette kurz (ca. 20 Minuten) in die Gefriertruhe geben.

Für die Gazpacho Paprika, Fleischtomaten und Gurke waschen. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika grob schneiden. Tomaten vierteln, die Kerne austreichen und ebenfalls grob schneiden. Gurke schälen, der Länge nach halbieren, die Kerne mit einem Löffel austreichen und die Gurke in Stücke schneiden. Brot klein schneiden mit den Gemüsestücken in eine Schüssel geben. Mit Salz, Piment d'Espelette und einer Prise Zucker würzen. Balsamico und Olivenöl untermischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Dann alles fein mixen, durch ein Sieb passieren, die Gemüsesuppe abschmecken.

Das angefrorene Baguette in 12 sehr dünne Scheiben schneiden und diese in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur Paprika und Gurke waschen. Von der Paprika das Kerngehäuse entfernen und Paprika in 1 cm große Rauten schneiden. Gurke schälen, der Länge nach halbieren, die Kerne mit einem Löffel austreichen und die Gurke in 1 cm große Rauten schneiden. Das hart gekochte Ei schälen und in kleine Würfel schneiden. Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, Paprika, Gurke, Kapern und getrocknete Tomaten kurz darin anschwitzen, mit Zitronensaft, Salz und Piment d'Espelette würzen.

Schollenfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden. Thymian abbrausen und abtropfen lassen. Knoblauchzehe schälen und andrücken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Thymian und Knoblauch zugeben und die Filets darin von beiden Seiten braten.

Die Gazpacho in einem Topf erwärmen.

Warme Gazpacho auf die Teller geben, Schollenfilet aufsetzen. Das Gemüse abwechselnd mit dem gewürfelten Ei, den knusprigen Brotscheiben und der Brunnenkresse auf dem gebratenen Schollenfilet anrichten und servieren.

Jörg Sackmann am 03. Mai 2016

Seehecht, im Päckchen gegart

Für 4 Personen

1 gelbe Paprika	150 g Karotte	1 rote Chilischote
150 g Cocktailtomaten	2 Lauchzwiebeln	2 Knoblauchzehen
5 g Ingwer	1 Bund Koriander	4 TL Butter
Salz, Pfeffer	4 Seehechtfilets à 150 g	4 EL Teriyakisoße
2 EL Sesamöl	1 Bio-Zitrone	

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Paprika und Karotte waschen und mit einem Sparschäler schälen. Chili waschen, anschließend Chili und Paprika halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Paprika und Karotte in dünne Streifen schneiden. Tomaten und Lauchzwiebeln waschen und in Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen.

Knoblauch in dünne Scheiben, Ingwer und Chili sehr fein würfeln. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die Gemüse in einer Schale mit dem Koriander mischen. Je 4 Bögen Backpapier (ca. 40 cm x30 cm) von der schmalen Seite her zusammenfalten.

In der Mitte jeweils mit 1 TL Butter bestreichen, darauf etwas Gemüse verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischfilets ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen, auf das Gemüse legen und mit Teriyakisoße und Sesamöl beträufeln. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in 8 dünne Scheiben schneiden. Auf jedes Fischfilet 2 Scheiben Zitrone legen. Dann die Papierenden über dem Fisch zusammenfalten, die Enden jeweils mit Küchengarn gut verschließen. Achten Sie unbedingt darauf, dass die Päckchen fest und luftdicht verschlossen sind. Nur so können keine Aromen und keine Garflüssigkeit austreten und die Speisen werden wirklich dampfgegart.

Die Päckchen auf ein Backofengitter setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen.

Die Päckchen einzeln auf Tellern anrichten und erst am Tisch, direkt vor dem Servieren öffnen .

Benjamin Maerz am 19. Januar 2016

Seelachs in Senf-Soße mit Lauch-Gemüse

Für 4 Personen

Lauch:

250 g Lauch	1 EL Butterschmalz	80 ml Gemüsebrühe
20 g Sahne	Salz	1 Prise Muskat

Fisch in Senfsoße:

4 Seelachsfilets à 180 g	1 Schalotte	1/2 Bund Blatt Petersilie
Salz, Pfeffer	1 EL Butter	150 ml Weißwein
100 ml Fischfond	1 TL Mehlbutter	2 EL scharfer Senf
50 g Crème-fraîche		

Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Die Fischfilets entgräten. Schalotte schälen und fein schneiden. Blatt Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Für den Lauch in einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Lauch darin anbraten. Mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen und 3 bis 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Butter erhitzen, die Schalotte darin anschwitzen, Fischfilets darauf legen, jeweils 2 EL Weißwein und Fischfond dazugeben. So die Fischfilets auf jeder Seite 1 Minute dämpfen, dann die Pfanne zugedeckt zur Seite stellen.

Restlichen Fischfond und Weißwein in einem Topf aufkochen. Mehlbutter unterrühren und einmal aufkochen. Den Fond aus der Fischpfanne dazugeben. Senf und Crème fraîche untermischen, aufkochen und abschmecken. Die Soße mit dem Pürierstab luftig mixen, Petersilie untermischen. Den Fisch anrichten und die Senfsoße angießen. Mit dem Lauchgemüse servieren.

Vincent Klink am 14. Januar 2016

Seezunge mit Pinienkern-Kruste und Nussbutter-Soße

Für 4 Personen

Fisch:

30 g Pinienkerne	30 g Parmesan	150 g weiche Butter
60 g Weißbrotbrösel ohne Rinde	Salz	1 Prise Piment-d'Espelette
50 g Karotte	50 g Sellerie	1 Zwiebel
1/2 Stange Lauch	1 Seezunge (ca. 800-1000 g)	1 TL Pfefferkörner
1 Prise Zucker		

Soße:

2 Eier	150 g Butter	75 ml Gemüsefond
--------	--------------	------------------

Gemüse:

250 g Blattspinat	2 Schalotten	150 g kleine Champignons
2 EL Butter	1 Prise Muskat	Salz, Pfeffer

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und klein hacken. Parmesan fein reiben. Weiche Butter mit Pinienkernen, Parmesan und Weißbrotbröseln zu einer homogenen Masse verkneten, mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Dann zwischen Backpapier ca. 1 cm dick zu einem Rechteck ausrollen und kalt stellen.

Karotten, Sellerie und Zwiebel schälen, in feine dünne Streifen schneiden. Lauch putzen, waschen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden.

Seezunge filetieren, die Haut entfernen und die Filets zuschneiden.

Die Eier ca. 4 Minuten weich kochen, kalt abschrecken und schälen.

Butter in einen Topf geben und bräunen. Gemüsebrühe erwärmen, die weich gekochten Eier zugeben und mit dem Pürierstab fein mixen. Dann nach und nach die lauwarme braune Butter zugeben, bis eine Bindung entsteht.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Schalotten schälen und fein hacken. Champignons putzen.

Für den Garsud in einem Topf mit Dämpfeinsatz Wasser mit etwas Salz, Pfefferkörnern und 1 Prise Zucker aufkochen lassen. Die Wurzelgemüwestreifen einlegen. Einen passenden Siebeinsatz darauf legen, die Fischfilets auf den Siebeinsatz geben und zugedeckt ca. 4-5 Minuten im Dampf garen.

Die Grillfunktion des Backofens einschalten oder auf 230 Grad Oberhitze vorheizen.

Zwei Pfannen mit jeweils 1 EL Butter erhitzen, die Schalottenwürfel auf die beiden Pfannen verteilen und anschwitzen, in eine Pfanne den Spinat geben und zusammenfallen lassen. Mit einer Prise Muskat, Salz und Pfeffer würzen. In die andere Pfanne die Pilze geben anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die gedämpften Fischfilets auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, die gekühlte Butterkrustenmasse zuschneiden, auf die Fischfilets legen und im vorgeheizten Ofen kurz gratinieren. Nussbuttersoße in die Tellermitte geben, Fischfilet darauf anrichten, Pilze und Spinat dazugeben und servieren.

Karlheinz Hauser am 16. Februar 2016

Thunfisch im Oregano-Mantel mit Mango-Salat

Für 4 Personen

Fisch:

1 Bund frischer Oregano 2 Thunfischfilets à 240 g Meersalz, Pfeffer
2 EL Olivenöl

Salat:

1 Schalotte 3 Stangen Staudensellerie 1 reife Mango
1/4 Chilischote 30 g Zucker 4 EL weißer Balsamicoessig
Meersalz

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

Thunfischstücke mit Salz und Pfeffer würzen, in dem geschnittenen Oregano wälzen.

Für den Salat die Schalotte schälen und fein würfeln. Staudensellerie waschen und fein würfeln.

Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und fein würfeln. Von der Chili die Kerne ausstreichen, das Fruchtfleisch fein schneiden.

Zucker in einer Pfanne hellgelb karamellisieren, Schalotte zugeben, kurz anschwitzen und mit dem Balsamico ablöschen. Staudensellerie zusammen mit Chili zugeben und bei leichter Hitze garen.

Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen und die Mangowürfel zufügen. Salat mit Salz abschmecken.

Eine Pfanne mit dem Olivenöl erhitzen, Thunfisch darin von allen Seiten kurz (je Seite ca. 1/2 Minute) anbraten. Dann herausnehmen und jeweils halbieren.

Den Salat auf Tellern anrichten, je 1 Stück Thunfisch darauf geben und servieren.

Frank Buchholz am 25. Januar 2016

Zander mit Meerrettich-Soße, jungen Karotten und Bete

Für 4 Personen

2 Schalotten	400 ml Fischfond	7 EL Butter
100 ml trockener Weißwein	2 EL Sahnemeerrettich	100 g Sahne
1 Kartoffel, geschält	12 Fingermöhren mit Grün	Meersalz
4 Gelbe Bete	1 EL Kümmel	1 Lorbeerblatt
Pfeffer	4 Zanderfilet à 300g mit Haut	2 EL Pflanzenöl
3 Ringelbete	1 TL Zucker	1 EL Olivenöl

1. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.
2. Die Schalotten schälen und fein schneiden. Fischfond in einem Topf erhitzen. In einem Topf einen Esslöffel Butter erhitzen und Schalotten farblos anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Fischfond und Sahnemeerrettich zugeben. Die geschälte Kartoffel reinreiben. Zehn Minuten leicht köcheln lassen.
3. Sahne zugeben, erneut aufkochen und durch ein Sieb abpassieren. Weitere vier Esslöffel Butter einmischen und leicht aufschäumen.
4. Die Fingermöhren schälen und das Grün auf ca. zwei Zentimeter kürzen. In gesalzenem Wasser ca. drei Minuten garen und in Eiswasser abschrecken.
5. Die Gelbe Bete in gesalzenem Wasser mit Kümmel und Lorbeer ca. fünf Minuten leicht köcheln lassen. Die Schale entfernen und in ca. ein Zentimeter große Würfel schneiden. In einer Pfanne mit einem Esslöffel Butter glasieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Ringelbete schälen, in Scheiben hobeln und mit Salz, Zucker, Pfeffer und etwas Olivenöl marinieren.
7. Fischfilets halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer backofengeeigneten Pfanne mit dem Pflanzenöl auf der Hautseite anbraten, in den vorgeheizten Ofen geben und noch ca. vier Minuten garziehen lassen.
8. Fischpfanne aus dem Ofen nehmen, ein Esslöffel Butter zugeben und mit einem Löffel die zerlassene Butter über die Fischfilets geben. Mit gelben Betewürfeln und Karotten anrichten. Die marinierte Ringelbete auf den Fisch setzen und die geschäumte Meerrettichsauce angießen.

Karlheinz Hauser am 29. März 2016

Zander mit Schmorzwiebeln und Gemüse-Polenta

Für 4 Personen

Schmorzwiebeln:

4 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	1 Bio-Zitrone
2 EL Olivenöl	1 TL Zucker	40 ml weißer Balsamico
100 ml Weißwein	40 ml trockener Wermut	200 ml Fischfond
1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt	Salz, weißer Pfeffer

Gemüsepolenta:

50 g roter Paprika	1 Schalotte	1 EL Butter
100 g Maiskörner	Salz, Pfeffer	400 ml Geflügelfond
100 g Maisgrieß	50 g Parmesan	20 g Sahne
50 g Erbsen (TK)		

Fisch:

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

1. Zwiebeln schälen, vierteln und dann in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen und mit einem Sparschäler dünn abschälen, nur das Gelbe, nicht die weiße Haut mit abschälen. Diese schmeckt bitter.
2. In einem Topf Olivenöl erhitzen. Zwiebeln darin anschwitzen, Knoblauch und Zitronenschalen zugeben. Zucker zugeben, diesen ganz leicht karamellisieren. Mit weißem Balsamico ablöschen. Weißwein und Wermut zugeben und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen.
3. Dann Fischfond angießen. Thymian und Lorbeerblatt einlegen und die Flüssigkeit um 2/3 einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in 2 mm große Würfel schneiden. Schalotte schälen und fein schneiden.
5. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen. Schalotte darin glasig anschwitzen, Paprika und Mais zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Den Geflügelfond angießen und aufkochen. Dann den Grieß unterrühren und unter Rühren die Polenta gar kochen.
7. Parmesan fein reiben, die Sahne halbfest schlagen.
8. Zuletzt Erbsen, Parmesan und Sahne unter die Polenta mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Zanderfilet in 3 cm breite Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.
10. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Fischstreifen darin kurz von allen Seiten anbraten.
11. Gemüsepolenta in einen tiefen Teller anrichten, Zwiebeln darauf verteilen, Zanderstreifen obenauf setzen, mit etwas Schmorfond der Zwiebeln beträufeln und servieren.

Jörg Sackmann am 01. März 2016

Geflügel

Brathähnchen mit Kopfsalat

Für 4 Personen

Für das Brathähnchen:

1 Freilandhähnchen (ca. 1,5 kg)	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
4 EL Butterschmalz	1 EL Paprikapulver	Salz, Pfeffer
125 ml Weißwein	1 EL kalte Butter	

Für den Kopfsalat:

1 Kopfsalat	1/2 Zitrone	1/2 Bund Liebstöckel
1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Basilikum	100 g Naturjoghurt
3 EL Rapsöl	1 TL grober Senf	Salz,
Pfeffer	1 Prise Zucker	

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Hähnchen innen und außen waschen und trocken tupfen.

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

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

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

Dann die Backofentemperatur auf 200 Grad Ober- und Unterhitze erhöhen, das Hähnchen vorsichtig umdrehen, dass es mit der Brust nach oben im Bräter liegt und so noch 10 Minuten braten.

In der Zwischenzeit Kopfsalat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Für das Salatdressing von der Zitrone den Saft auspressen. Liebstöckel, Schnittlauch und Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Joghurt mit 2 EL Zitronensaft, Öl, Senf und den gehackten Kräutern vermischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Anschließend eine Garprobe beim Hähnchen machen, dabei mit einem Holzstäbchen in eine Keule stechen. Der herausfließende Fleischsaft muss klar sein. Hähnchen aus dem Bräter nehmen, auf eine Platte legen und im ausgeschalteten Ofen warm stellen.

Den Bratensatz im Bräter mit Wein ablöschen, dann in einen Topf umfüllen und um die Hälfte einkochen lassen. Butter in kleinen Flocken unterrühren und die Soße damit binden. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Hähnchen tranchieren und anrichten. Die Soße dazu reichen. Salat mit dem Dressing marinieren und dazu servieren.

Vincent Klink am 26. Mai 2016

Cajun-Hähnchen mit Bratreis und Wurzel-Gemüse

Für 4 Personen

Für das Hähnchen:

2 Zweige Rosmarin	1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl
1 EL Honig	2 EL Cajun-Gewürz	1 TL Paprikapulver
Salz	1 Bio-Hähnchen (ca. 1 kg)	

Für Reis und Gemüse:

200 g Basmatireis	Salz	2 orange Karotten
2 gelbe Karotten	2 Pastinaken	2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1/2 rote Chilischote	3 EL Olivenöl
1/2 Bund Koriander	Paprikapulver	1 Spritzer Sojasauce
1 Spritzer Zitronensaft		

1. Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.
2. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein schneiden. Öl mit Honig, Knoblauch, Rosmarin, Cajun-Gewürz, Paprikapulver und 1 Prise Salz vermengen.
3. Das Hähnchen mit der Gewürzmischung gut einreiben, auf ein Backgitter mit Fettpfanne darunter setzen ca. 30 Minuten im Ofen bei Umluft garen.
4. In der Zwischenzeit den Reis abspülen, in einen Topf mit 260 ml Wasser und 1 Prise Salz geben und aufkochen. Dann abgedeckt den Reis ca. 15 Minuten ziehen lassen. Der Reis muss nicht mehr kochen. Nur noch langsam garen.
5. Karotten und Pastinaken putzen, waschen und schälen. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Das Wurzelgemüse und die Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein schneiden. Von der Chilischote das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein schneiden.
6. Nach 30 Minuten Garzeit die Backofentemperatur auf 180 Grad erhöhen und das Hähnchen weitere ca. 15 Minuten fertig garen.
7. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die Gemüsestreifen darin kurz anbraten, Knoblauch und Chili zugeben und mit Salz würzen. Dann aus der Pfanne nehmen.
8. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
9. Für den Reis in der Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Reis zugeben, mit Paprikapulver würzen und kurz anbraten.
10. Das Hähnchen tranchieren.
11. Kurz vor dem Anrichten das Gemüse unter den Reis mischen, mit etwas frischem Koriander, Sojasauce und Zitronensaft abschmecken.
12. Hähnchen mit Gemüse und Reis anrichten und servieren.

Tarik Rose am 04. März 2016

Dim-sum-Häppchen mit Hähnchen-Brust und Schweinshack

Für 4 Personen

100 g Rundkornreis	Salz	2 EL Balsamicoessig
1 EL Honig	5 EL Sojasauce	2 Msp. Zimt, gemahlen
4 Knoblauchzehen	Pfeffer	400 g Hähnchenbrustfilet
1 Zwiebel	1 Karotte	80 g Champignons
3 EL Pflanzenöl	100 g Maiskörner (Dose)	60 g Lauch
8 Blätter Frühlingsrollen-Teig	1 Ei	400 g Schweinehackfleisch
3 EL Sesamöl	1 EL heller Sesam	1/2 TL Curry
1 l Pflanzenöl		

Den Reis in einem Topf mit ca. 500 ml leicht gesalzenem Wasser etwa 25 Minuten zugedeckt sanft garen, bis das Wasser vollkommen aufgesogen ist. Dann den Reis in ein Sieb geben oder auf einer Platte ausbreiten und erkalten lassen.

Den Balsamicoessig mit Honig, 3 EL Sojasauce und Zimt verrühren. 2 Knoblauchzehen schälen und dazu pressen, mit Pfeffer würzen. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Das Fleisch in die Marinade geben und 30 Minuten darin ziehen lassen. Inzwischen die Zwiebel, den übrigen Knoblauch und die Karotte schälen. Champignons mit einem trockenen Tuch abreiben. Alle Gemüse in winzig kleine Würfel schneiden. 2 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin kurz anschwitzen, auskühlen lassen.

Die Maiskörner in einem Sieb abtropfen lassen. Den Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in feine Streifen schneiden. Mais und Lauch mit den Geflügelwürfeln samt der Marinade mischen.

Die Teigblätter in je 4 gleich große Quadrate schneiden. Das Ei trennen, Eiweiß beiseite stellen, Eigelb verquirlen. Jeweils 1 EL der Geflügelmasse in die Mitte eines Teigquadrats setzen, die Teigränder mit Eigelb bepinseln. Die Teigspitzen nacheinander zur Mitte hin zusammenklappen. Die Teigränder sollten sich dabei leicht überlappen, so dass ein kleines Briefchen entsteht. Die Ränder gut andrücken.

Das Möhren-Pilz-Gemüse mit Hackfleisch, restlicher Sojasauce, Sesamöl, Sesam, Curry und Eiweiß zu einer formbaren Masse vermengen, pfeffern. Mit angefeuchteten Händen aus der Masse kleine Bällchen (etwa 3 cm Durchmesser) formen. Diese in dem Reis wenden, so dass die Bällchen rundherum damit bedeckt sind.

Den Boden eines Dämpftopfs etwa 2 cm hoch mit Wasser bedecken. Den Dämpfeinsatz mit dem übrigen Pflanzenöl einstreichen, die Bällchen hineinsetzen und den Einsatz in den Topf stellen. Bällchen im geschlossenen Topf 15-20 Minuten garen.

Das Frittieröl in einem Topf oder einer Fritteuse auf 180 Grad erhitzen. Teigtäschchen im heißen Fett goldbraun frittieren, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Bällchen und Teigtäschchen anrichten.

Christian Henze am 20. Januar 2016

Enten-Brust mit Orangen-Koriander-Soße

Für 4 Personen

Soße:

1/2 Bund Koriander	5 g Ingwer	2 EL Zucker
4 EL Sherryessig	150 ml frischer Orangensaft	100 ml Hühnerbrühe
2 EL kalte Butter	Salz, Pfeffer	

Pommes Anna:

1 Zwiebel	4 Kartoffeln	100 g Butter
Salz	50 g Olivenöl	

Entenbrust:

2 Entenbrüste à ca. 400 g	Salz, Pfeffer
---------------------------	---------------

1. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Für die Soße den Koriander abbrausen und trocken schütteln. Ingwer schälen. Zucker in einen Topf geben und goldbraun karamellisieren. Dann mit Sherryessig ablöschen (Vorsicht es zischt, der Zucker verklumpt, löst sich aber im weiteren Verlauf auf).
3. Orangensaft und Brühe zugeben. Ingwerwurzel und Korianderzweige zugeben und alles auf die Hälfte einkochen. Die Soße sollte zum Schluss etwas sirupartig sein.
4. Zwiebeln schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und in ganz dünne (wirklich dünne) Scheiben schneiden. Butter in einem Topf schmelzen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kartoffelscheiben darauf in vier Rosetten auslegen, jeweils Zwiebel drauflegen, und zuletzt wieder Kartoffelscheiben, leicht salzen Die Rosetten mit etwas Öl und der flüssigen Butter beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles mit Backpapier abdecken und in den vorgewärmten Ofen geben.
5. Die Entenbrüste auf der Hautseite fein einritzen. Eine backofengeeignete Pfanne mittelheiß erhitzen und die Entenbrüste darin auf der Hautseite fünf Minuten anbraten. Die Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Anschließend das ausgetretene Fett abschütten, die Entenbrüste auf die Fleischseite drehen die Pfanne zu den Kartoffeln in den vorgeheizten Ofen geben. Fleisch ca. 15 Minuten garen.
7. Die Pfanne herausholen, mit Alufolie abdecken und fünf Minuten die Entenbrüste ruhen lassen.
8. Die Soße durch ein Sieb geben, kalte Butter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Zum Anrichten das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und jeweils an eine Kartoffelrosette auf Tellern anlegen. Die Sauce angießen und servieren.

Martina Kömpel am 16. März 2016

Gefüllte Teigtäschchen mit Enten-Brust

Für 4 Personen

200 g Entenbrust	100 g Shiitakepilze	1 Bund Frühlingszwiebeln
2 EL Oystersoße	1 EL Sesamöl	1 Paket WanTan Teig
1 kleine Ingwerknolle	150 g Hackfleisch vom Schwein	1 EL Chilisoße
1 Paket Reispapier	4 große Garnelen	100 g Sojasprossen
1/2 Bund Koriander	1 EL Fischsoße	100 g Schwarze Bohnenpaste
1 EL Sojasoße	Shisokressemix	

Die Ente in feine Würfel schneiden oder durch den Fleischwolf drehen. Die Shiitakepilze putzen und klein schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Röllchen schneiden.

In einer Schüssel Entenfleisch, Shiitakepilze und die Hälfte der Frühlingszwiebeln mischen und mit einem Esslöffel Oystersoße und Sesamöl abschmecken.

Etwas von der Entenfleischmischung jeweils in die Mitte eines WanTan Teigblatts geben und dieses falten.

Den Ingwer schälen und sehr fein hacken. Das Schweinefleisch mit der Chilisoße, dem Ingwer und der restlichen Ostersoße abschmecken und ebenfalls in WanTan Teigblätter geben und diese falten.

Das Reispapier einmal kurz durch Wasser ziehen und 1-2 Minuten weich werden lassen.

Die Garnelen in Würfel schneiden. Die Sojasprossen hacken. Koriander abrausen und fein schneiden.

Garnelen mit Sojasprossen mischen mit der Fischsoße und dem Koriander abschmecken. Etwas von der Mischung jeweils auf ein Reispapier geben und einwickeln.

Die Täschchen im Bambuskorb ca. 10 Minuten dämpfen.

Schwarze Bohnenpaste mit Sojasoße mischen und zu den Teigtäschchen reichen. Mit der Shisokresse garnieren.

Die Teigtäschchen können auch frittiert anstatt gedämpft werden. Dazu in einem Topf oder einer Fritteuse reichlich Frittierfett erhitzen und die Täschchen darin goldbraun frittieren. Herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 04. Mai 2016

Hähnchen in Riesling

Für 4 Personen

1 Hähnchen (ca.1200 g)	1 Bund Suppengemüse	1/2 TL Pfefferkörner
5 Körner Piment	Salz	16 kleine Perlzwiebeln
1 EL Butter	150 ml Brühe	250 ml Riesling
1 Knoblauchzehe	200 g Champignons	1 TL Mehlbutter
1/8 l Sahne	Zitronenschale	Pfeffer, Salz
2 Stiele Estragon		

1. Hähnchen innen und außen waschen, Brust und Keulen auslösen.
2. Das Suppengemüse putzen und grob würfeln.
3. Hähnchenkarkasse (und Flügel und Innereien) mit dem Suppengemüse in kaltem Wasser aufsetzen. Pfefferkörner, Piment und Salz zugeben und ca. 1 Stunde auskochen. Anschließend die Brühe passieren. Das Gemüse auffangen und nach Belieben nach dem Erkalten einen Salat daraus zubereiten (Gemüse klein schneiden und mit Essig-Öl-Vinaigrette mischen)
4. Silberzwiebeln schälen. Hähnchenbrust und Keulen kräftig pfeffern und salzen.
5. In einem Schmortopf Butter erhitzen, Fleischteile darin von allen Seiten hell anbraten. Brühe zugießen. Brüste und Keulen etwa zehn Minuten durchkochen, dann Brust entnehmen, Keulen weitere zehn Minuten kochen.
6. Fleisch aus dem Topf nehmen, die Keulen entbeinen.
7. Kochfond mit Riesling auffüllen und etwas reduzieren. Die Champignons putzen, vierteln dazugeben und nochmal kurz aufkochen. Fond mit etwas Mehlbutter binden und mit Sahne zu einer sämigen Sauce kochen.
8. Fleisch wieder zufügen. Mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen.
9. Estragon abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen, fein schneiden und unter das Ragout geben und abschmecken. Dazu passen Bandnudeln.

Vincent Klink am 17. März 2016

Hähnchen-Brust mit Garnele gefüllt und Risotto

Für 4 Personen

Fleisch:

2 Hähnchenbrustfilets	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
8 Garnelen mit Schale (26/30)	2 EL Olivenöl	Meersalz, Pfeffer
3 EL Butter	8 Scheiben Lardo	

Risotto:

1 kleine Zwiebel	1 EL Olivenöl	5 EL Butter
200 g Risottoreis	60 ml Weißwein	ca. 500 ml Gemüsebrühe
1 Msp. Safranfäden	80 g Parmesan	Meersalz, Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Hähnchenbrüste jeweils in 2 gleich große Stücke schneiden und die Haut entfernen. Mit einem dünnen Messer eine Tasche in jedes Brustteil schneiden.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, Garnelen ungeschält mit den Kräutern in die Pfanne geben und ca. 20 Sekunden auf jeder Seite anbraten, mit Salz sowie Pfeffer würzen. Anschließend die Garnelen aus der Schale lösen und jeweils 1 Garnele in die Fleischtaschen stecken.

Gefüllte Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. 3 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten goldgelb anbraten, aus der Pfanne nehmen und mit je 2 Scheiben Lardo umwickeln.

Die Hähnchenbrüste in eine Auflaufform geben und ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen fertig garen.

Für das Risotto die Zwiebel schälen und fein schneiden. In einem Schnellkochtopf (Dampfdrucktopf) Olivenöl und 1 EL Butter erhitzen und die Zwiebel darin farblos anschwitzen. Den Reis untermischen und glasig dünsten, dann mit Weißwein ablöschen. Sobald der Weißwein verdampft ist, Gemüsebrühe und Safran dazugeben und den Schnellkochtopf verschließen. Auf Stufe I fünf Minuten kochen lassen.

Dann den Druck lösen und den Dampf entweichen lassen, den Schnellkochtopf öffnen und den Reis probieren. Falls er noch nicht die richtige Konsistenz hat, in traditioneller Weise unter Rühren weiterkochen.

Parmesan fein reiben. Sobald der Reis den richtigen Garzustand erreicht hat, den Topf vom Herd nehmen, 4 EL Butter und dem Parmesankäse untermischen und abschmecken.

Die Hähnchenbrüste mit dem Risotto auf Tellern anrichten und servieren.

Frank Buchholz am 15. Februar 2016

Hähnchen-Brust mit Mole Poblano

Für 4 Personen

2-3 getrocknete Chilis	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Fleischtomaten	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
2 Limetten	1 Gewürznelke	1/4 TL Anissamen
1 TL Zimt	2 TL Sesam	70 g Mandeln
70 g Erdnüsse, ungesalzen	70 g Rosinen	750 ml Geflügelbrühe
1 EL brauner Rohrzucker	100 g mexik. Kochschokolade	2 EL Butterschmalz
4 Hähnchenbrustfilets	250 g Langkornreis	1 rote Zwiebel
2 EL Butter		

Schwarze Bohnen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Eingeweichte Bohnen abschütten und in einen Topf geben, soviel Wasser angießen, dass die Bohnen knapp mit Wasser bedeckt sind und ca. 60 -90 Minuten weich kochen. Bei Bedarf noch etwas Wasser nachgießen.

Für die Molesauce die Chilis längs halbieren, die Kerne und Scheidewände entfernen, das Fruchtfleisch grob kleinschneiden. In einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, dann in einer Schüssel mit 1 Liter warmem Wasser einweichen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz blanchieren, abschrecken, schälen und grob schneiden.

Eine Pfanne mit 1 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Tomaten zugeben, mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Die Chilis abgießen. Von den Limetten den Saft auspressen.

Gewürznelke, Anissamen, Zimt und Sesam grob mörsern und in einer Pfanne leicht anrösten. Mandeln, Erdnüsse, Rosinen und Chilis zugeben.

Die gedünsteten Tomaten mit der Gewürz-Nuss-Mischung und dem Rohrzucker zusammen sehr glatt pürieren. Den Saft von den Limetten zugeben, alles in einen Topf geben und mit der Brühe aufgießen. Die Schokolade raspeln, zugeben und die Molesauce ca. 30 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.

Den Backofen auf 75 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrüste salzen. In einer backofengeeigneten Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten goldbraun anbraten, dann im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten fertig garen.

Reis in einem Topf mit doppelter Menge Salzwasser ca. 20 Minuten sanft köcheln, bis er gar ist. Rote Zwiebel schälen, fein schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen. Gekochte Bohnen und gekochten Reis untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenbrustfilet mit der Sauce anrichten und den Bohnen-Reis dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 01. Juni 2016

Maishähnchen-Brust - Sherry, Blumenkohl, Perlzwiebeln

Für 4 Personen

Für die Perlzwiebeln:

80 g Perlzwiebeln	Meersalz	100 ml lieblicher Sherry (Cream)
1 EL Estragonessig	1 EL Butter	4 Maishähnchen-Filets mit Haut
1 EL Öl		

Sauce:

200 ml trockener Sherry	50 g Champignons	1 EL Pflanzenöl
400 ml Geflügelfond	1 Lorbeerblatt	4 Pfefferkörner
4 Wacholderbeeren		

Blumenkohl:

400 g Blumenkohl	2 EL Butter	1 EL Semmelbrösel, gebräunt
3 Zweige glatte Petersilie	1 hart gekochtes Ei	

Zwiebeln schälen, in Salzwasser kurz blanchieren und abschrecken. Zwiebeln abtropfen, halbieren und z. B. in einer heißen Pfanne auf den Schnittflächen bräunen. Sherry und Essig um die Hälfte einkochen. Zwiebeln und Butter zugeben. Einkochen lassen, bis die Zwiebeln glasieren. Für die Sauce Sherry auf 100 ml einkochen. Pilze putzen, in feine Scheiben schneiden. Öl erhitzen, Pilze darin kräftig anrösten. Reduzierten Sherry und Fond abgießen. Gewürze zugeben. Saucenansatz bei schwacher Hitze um die Hälfte einkochen.

Backofen auf 120 Grad vorheizen (Umluft weniger geeignet/Gasherd: Stufe 2). Fleisch abrausen, trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Fleischseite der Brüste darin anbraten. Die Temperatur reduzieren, Fettseite langsam kross auslassen. Filets auf ein Gitter legen, die Fettpfanne darunter schieben. Im heißen Ofen 6-8 Minuten fertig garen.

Ei schälen und fein hacken. Petersilie abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Blumenkohl putzen, abrausen, abtropfen lassen und in flache Scheiben schneiden. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Blumenkohl darin bei schwacher bis mittlerer Hitze von beiden Seiten goldgelb anbraten. Mit Salz und Muskat würzen. Kurz vorm Servieren Semmelbrösel, Petersilie und Ei zugeben und alles durchschwenken.

Hähnchenbrüste aufschneiden, mit grobem Meersalz würzen. Mit dem Blumenkohl auf vorgewärmten Tellern anrichten. Glasierte Perlzwiebeln darauf anrichten. Sauce in einem Mixer sehr fein mixen. Durch ein feines Sieb passieren und mit Salz abschmecken. Die Sauce angießen und alles servieren.

Michael Kempf am 24. Juni 2016

Tajine mit Hähnchen und Salz-Zitrone

Für 4 Personen

4 Hähnchenkeulen	Salz	1/2 TL Kurkuma
3-4 Schalotten	2 Salzzitronen	1/2 Bund Thymian
1 EL Olivenöl	600 ml Hühnerbrühe	2-3 Möhren
500 g Spinat	1/2 rote Chilischote	1/2 Bund Koriander
1 Bio-Zitrone	180 g feinen Couscous	

1. Die Hähnchenkeulen enthäuten und mit Salz und Kurkuma würzen.
2. Die Schalotten schälen und würfeln. Eine Salzzitrone würfeln, die andere in feine Scheiben schneiden. Thymian abbrausen und trocken schütteln.
3. In der Tajine (Schmorgefäß aus gebranntem Lehm aus Nordafrika) Olivenöl erhitzen und die Keulen anbraten, eine gewürfelte Schalotte und die gewürfelte Salzzitrone kurz mitbraten, ein wenig Hühnerbrühe und Thymian zugeben, den Deckel aufsetzen und fünfzehn Minuten schmoren lassen.
4. Die Möhren schälen und in Stücke schneiden. Möhren und restliche Schalotten zu den Keulen geben und nochmal mit geschlossenem Deckel fünfzehn Minuten köcheln lassen.
5. Den Spinat waschen, abtropfen, zugeben und weitere fünf Minuten köcheln lassen.
6. Die restliche Hühnerbrühe in einem Topf aufkochen, den Couscous zugeben, umrühren und drei Minuten ziehen lassen. 7. Chilischote entkernen und fein würfeln. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen.
8. Zitrone abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Geschmorte Hähnchenkeulen mit Saft und Abrieb der frischen Zitrone, den Scheiben der Salzzitrone, Chili und Koriander würzen.
9. Geschmorte Hähnchenkeulen mit dem Couscous anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 23. März 2016

Hack

Börek mit Gurken-Joghurt

Für 2 Personen

Für die Börek:

500 g Blattspinat	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl	Salz	1 Prise Muskat
1 rote Zwiebel	150 g Rinderhackfleisch	1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Tomatenmark	3 Stängel Koriander	3 Stängel glatte Petersilie
150 g Schafskäse (Feta)	1 TL Bio-Zitronen-Abrieb	1 Prise Paprikapulver
9 Blätter Yufkateig (dreieckig)	ca. 150 ml Frittierfett	

Für den Joghurt:

1 Salatgurke	1 Bund Dill	300 g türkischer Joghurt
Salz	10 Walnusskernhälften	1 Granatapfel

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, den Spinat dazu geben, zusammenfallen lassen, mit Salz und Muskat würzen. Dann auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Die rote Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Das Hackfleisch zugeben, mit Salz und Kreuzkümmel würzen, Tomatenmark zugeben und das Hackfleisch braten, bis es gar ist.

Koriander und Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Schafskäse in eine flache Schüssel geben, mit einer Gabel zerdrücken, Zitronenschale, etwas Paprikapulver, Koriander und Petersilie zugeben und vermischen.

Den abgetropften Spinat fein schneiden bzw. hacken.

Für den Joghurt die Gurke waschen, fein reiben und auf einem Sieb abtropfen lassen. Dill abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Joghurt mit Dill und Gurke mischen und mit Salz abschmecken.

Die dreieckigen Yufkablätter jeweils mit der breiten Seite nach vorne auf die Arbeitsfläche legen und auf den breiten Rand längs jeweils Käse-, Hackfleisch- oder Spinatfüllung geben, die Enden ein wenig einklappen und den Teig aufwickeln so dass die Spitze des Teigdreiecks in der Mitte ist, diese mit Wasser befeuchten. Auf diese Weise alle Füllungen verbrauchen.

In eine tiefe Pfanne fingerhoch Frittierfett erhitzen und die Teigtaschen darin nacheinander darin goldbraun frittieren. Zum Entfetten auf Küchenpapier legen.

Die Walnüsse grob hacken, Granatapfel halbieren und die Kerne herausstreichen. Joghurt mit Granatapfelkernen und Nüssen bestreuen.

Börek anrichten, den Joghurt dazu reichen. Dazu passt Romanasalat mit Vinaigrette mariniert.

Jacqueline Amirfallah am 03. Februar 2016

Cevapcici mit Ajvar

Für 4 Personen

2-3 rote Paprikaschoten	1 rote Zwiebel	1 EL Olivenöl
1 Prise Cayennepfeffer	Salz	1 TL Zucker
1 Spritzer Zitronensaft	1 Zehe Knoblauch	1 Bund Bohnenkraut
500 g Rinderhack	Pfeffer	1 TL Paprikapulver, edelsüß
1 EL Butterschmalz		

Für das Fladenbrot:

$\frac{1}{2}$ Würfel frische Hefe	1 EL Zucker	300 g Mehl
1 Msp. Backpulver	$\frac{1}{4}$ TL Salz	100 g Joghurt
50 ml Milch	1 TL Schwarzkümmelöl	

Für das Ajvar Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und unter dem Grill im Backofen rösten bis die Haut Blasen wirft. Schoten herausnehmen, die Haut abziehen und die Schoten fein würfeln.

Die Zwiebel schälen, würfeln und in Olivenöl anbraten, Paprikawürfel zugeben mit Chilipulver, Salz und Zucker würzen, braten bis ein Paprikamus entsteht. Mit Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken.

Für die Cevapcici Knoblauch pellen und fein hacken. Bohnenkraut abbrausen, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Bohnenkraut und Knoblauch würzen und zu Rollen von 1-2 cm Durchmesser und ca.7 cm Länge formen. Cevapcici von allen Seiten in Butterschmalz braten.

Für das Fladenbrot die Hefe zerbröseln und mit dem Zucker in 60 ml handwarmem Wasser auflösen. Mehl, Backpulver und Salz mischen. Joghurt, Milch und Schwarzkümmelöl mischen. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit einem Tuch oder Frischhaltefolie abdecken und 30 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Den Teig zu einem Fladenbrot ausrollen, im Backofen bei 180 Grad 12 Minuten backen.

Cevapcici zusammen mit dem Ajvar und dem Fladenbrot anrichten. Dazu passt ein Gurkensalat.

Jacqueline Amirfallah am 11. Mai 2016

Junges gefülltes Gemüse mit Lamm- und Rinder-Hack

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

8 sehr kleine Zucchini	1 gelbe Paprika	8 Mini-Kohlrabi
2 Schalotten	5 EL Butter	1 Knoblauchzehe
3 Scheiben Toastbrot	2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin
200 g Rinderhackfleisch	2 Eier	Pfeffer, Salz
ca. 200 ml Geflügelbrühe	50 g Manchego Käse	1 Tomate
200 g Lammhackfleisch	50 g Parmesan	

Für die Petersilienbutter:

1 Schalotte	2 Champignons	5 EL Butter
80 ml Weißwein	300 ml Geflügelbrühe	1/2 Bund glatte Petersilie

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze (Umluft 170 Grad) vorheizen. Die Zucchini der Länge nach teilen und die Kerne entfernen. Die Paprika entkernen, die Haut mit einem Sparschäler dünn abschälen. Paprika in kleine Würfel schneiden. Die Kohlrabi schälen, gleichmäßig aushöhlen und die Hälfte der ausgehöhlten Kohlrabistücke fein hacken. Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, die Hälfte der Schalotten zusammen mit den gehackten Kohlrabistücken glasig anschwitzen.

Knoblauchzehe schälen und andrücken. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, restliche Schalotten und Knoblauchzehe anschwitzen, die Paprikawürfel dazugeben und andünsten. Das Toastbrot entrinden, dann in feine kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, die Brotwürfel darin goldgelb anrösten. Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Toastbrot und Kräuter je zur Hälfte in 2 Schüsseln geben.

Rinderhackfleisch mit angeschwitzten Kohlrabi-Schalotten in eine der Schüsseln geben und mit 1 Ei vermengen. Mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken und die Masse in die Kohlrabi füllen. Eine Auflaufform mit Butter ausfetten, die Kohlrabi einsetzen, etwa die Hälfte der Geflügelbrühe angießen. Den Manchego fein reiben und über die gefüllten Kohlrabi streuen. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Tomate überbrühen, die Haut abziehen, Tomate vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

Lammhackfleisch mit angeschwitzten Paprika-Schalotten und Tomatenwürfeln in die zweite Brot-Kräuter-Schüssel geben und mit 1 Ei vermengen. Mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken und die Masse in die Zucchini füllen.

Eine feuerfeste Form ausbuttern und die gefüllten Zucchinihälften in die Form geben, mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen und etwas Geflügelfond angießen (oder zu den Kohlrabi mit in die Form geben, falls da noch Platz ist). Im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten garen.

Für die Petersilienbutter Schalotte schälen und fein schneiden. Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen, Schalotte und Champignons darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und diesen etwas einkochen lassen.

Geflügelbrühe angießen und diese um ein Drittel einkochen lassen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Den Saucenansatz durch ein feines Sieb passieren und die Sauce mit kalter Butter montieren. Petersilie unterheben und abschmecken.

Das gefüllte Gemüse anrichten, die Petersilienbutter dazu servieren.

Karlheinz Hauser am 10. Mai 2016

Königsberger Klopse mit Spargel-Gemüse

Für 4 Personen

Für die Klopse:

60 g Kastenweißbrot ohne Rinde	4 EL Milch	2 Schalotten
2 Sardellenfilets	3 Zweige Blattpetersilie	1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt	2 Gewürznelken	2 EL Butter
600 g Kalbshackfleisch	1 Ei	Salz, Pfeffer
1 TL Zucker	1/8 l Weißwein	1/4 l Rinderbrühe
1 TL scharfer Senf	1 EL kleine Kapern	1 TL Zitronen-Abrieb
1 TL Mehlbutter	50 g Sahne	

Für den Spargel:

800 g Spargel	Salz, Zucker	1 TL Butter
---------------	--------------	-------------

Weißbrot würfeln, die Milch erwärmen und über die Brotwürfel gießen.

Die Schalotten schälen und klein schneiden. Sardellenfilets klein hacken. Blattpetersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die Zwiebel mit einem Lorbeerblatt und zwei Nelken spicken.

In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen, die Hälfte der Schalotten darin glasig anschwitzen. Dann die Schalotten mit Hackfleisch, Sardellen, Ei, Petersilie und dem eingeweichten und gut ausgedrücktem Brot vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus der Hackfleischmasse mit nassen Händen Klopse formen. Salzwasser mit der gespickten Zwiebel in einem Topf zum Kochen bringen, Hitze reduzieren. Die Klopse darin ca. 15 Minuten ziehen lassen. (Es sollte nicht mehr Wasser im Topf sein als nötig).

Den Spargel sorgfältig schälen, die unteren Enden kurz abschneiden und portionsweise mit einer Küchenschnur zusammenbinden. Die Spargelschalen und die Enden in reichlich kochendes Wasser mit etwas Salz, Zucker und Butter geben und ca. 10 Minuten kochen lassen.

Dann die Schalen und Enden abschütten und den Fond passieren. Die Spargelstangen im Fond 8-10 Minuten kochen, dann herausnehmen, abtropfen lassen und jede Stange in drei Teile schneiden.

Für die Sauce in einem Topf 1 EL Butter erhitzen, restliche Schalotte darin glasig anschwitzen. Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen. Mit Wein auffüllen und diesen um 2/3 einkochen lassen. Mit Brühe, und 1 Schöpfkelle Klopsefond aufgießen. Senf und Kapern zugeben. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken, mit Mehlbutter binden. Die Sauce ziemlich dick halten und 5 Minuten kochen.

Die Sahne halbsteif schlagen und kurz vor dem Servieren unter die Sauce ziehen.

Die Klopse und Spargel anrichten mit der Sauce übergießen und servieren.

Vincent Klink am 12. Mai 2016

Nudelschnecken mit Rinder-Hack und Gurken-Salat

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

200 g Semola (Hartweizenmehl)	Salz	1 Eigelb
2 EL Olivenöl	ca. 80 ml Wasser	Semola

Für das Hackfleischsugo:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	150 g Karotte
150 g Sellerie	1 Peperoni	2 Zweige Thymian
2 EL Olivenöl	500 g Rinderhackfleisch	1 EL Tomatenmark
250 ml Rotwein	500 ml Fleischbrühe	100 g Parmesan

Für den Gurkensalat:

1-2 Salatgurken	Salz	1/2 Bund Dill
1 Zitrone	200 g Naturjoghurt	2 EL Apfelsüße

Für den Nudelteig das Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. 1 Prise Salz, Eigelb, Öl und Wasser zugeben und zu einem Teig kneten. Es empfiehlt sich das Wasser nicht auf einmal, sondern nach und nach zuzugeben. Den Teig in Frischhaltefolie einpacken und ca. 1-2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Sellerie schälen. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. Karotte und Sellerie sehr fein würfeln (ca. 3 mm). Peperoni der Länge nach halbieren, der Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

In einem Schmortopf das Olivenöl erhitzen, das Hackfleisch darin anbraten. Dann Gemüswürfel, Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und anschwitzen. Tomatenmark untermischen, noch einmal anschwitzen, mit Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen. Dann mit der Brühe auffüllen, Peperoni und Thymianblättchen zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig sehr dünn ausrollen. Beim Ausrollen mit Semolamehl bestreuen.

Den ausgerollten Teig mit dem Hackfleischsugo bestreichen und einrollen. Darauf achten, dass nicht zu viel Flüssigkeit in der Hackmasse ist (evtl. auf ein Sieb geben). Die Rolle in ca. 6 cm starke Stücke schneiden und in eine Auflaufform legen. Mit der restlichen Flüssigkeit (Hacksugo) übergießen und im vorgeheizten Ofen 30 Minuten garen.

Parmesan fein reiben, nach 30 Minuten Garzeit über den Auflauf streuen und alles nochmal ca. 10 Minuten in den Ofen geben.

Für den Salat die Gurke schälen, in dünne Scheiben schneiden, leicht salzen und etwas ziehen lassen.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen. Joghurt mit Apfelsüße und Dill mischen. Die Gurken etwas ausdrücken, damit sie überschüssige Flüssigkeit verlieren und unter den Dilljoghurt mischen, mit Zitronensaft abschmecken.

Die Nudelschnecken aus der Auflaufform heben, auf Teller anrichten und mit dem Gurkensalat servieren.

Tarik Rose am 13. Mai 2016

Spargel-Frikadellen mit Puten-Brust, Erbsen-Püree

Für 4 Personen

Erbsenpüree:

400 g Erbsen 60 g Butter 200 g Sahne
Salz, Pfeffer

Spargelfrikadellen:

300 g weißer Spargel Salz, Piment-d'Espelette 1 Prise Zucker
5 EL Olivenöl 3 Schalotten 1/2 Bund Kerbel
100 ml Milch 60 g Laugenstange (vom Vortag) 500 g Putenbrustfilet
50 ml Sahne 2 Eier Pfifferlinge
400 g Pfifferlinge 2 Schalotten 2 EL Butter
Salz, Pfeffer 1 Spritzer Zitronensaft

Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel zunächst der Länge nach halbieren, dann in dünne Scheiben schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und Spargelstücke darin abschwitzen. Mit Salz, Piment d'Espelette und einer Prise Zucker würzen, garen, dann auskühlen lassen.

Schalotten schälen, fein schneiden. Kerbel abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Schalotte darin glasig anschwitzen. Kerbel zugeben und auskühlen lassen.

Die Erbsen in einem Topf mit Salzwasser 5 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Butter und Sahne in einen Topf geben, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mit den Erbsen in einen Mixer geben, fein pürieren, durch ein Sieb streichen und abschmecken.

Die Milch erwärmen, die Laugenstange in kleine Würfel schneiden, mit der heißen Milch begießen und kurz einweichen.

Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Gut gekühltes Putenbrustfilet in Stücke schneiden, mit Sahne in einen Cutter geben, mit Salz würzen und zu einer feinen Farce mixen. Dann in eine Schüssel umfüllen und diese auf Eiswasser stellen.

Eingeweichte Laugenstange ausdrücken und mit den Eiern nach und nach unter die Farce mischen. Zuletzt Spargel und Schalotten unterheben.

Aus der Masse Frikadellen formen. In einer backofengeeigneten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die Frikadellen von beiden Seiten darin goldbraun anbraten, dann in den Ofen geben und ca. 8 Minuten fertig garen.

Die Pfifferlinge putzen. Schalotten schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen, Pfifferlinge mit der Schalotte darin anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Das Erbsenpüree in der Tellermitte anrichten, darauf die Frikadelle geben, die Pfifferlinge darum herum verteilen und servieren.

Jörg Sackmann am 31. Mai 2016

Innereien

Soufflierter Leber-Knödel mit Sauerkraut

Für 4 Personen

Für die Knödel:

3 Brötchen vom Vortag	125 ml Milch	3 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2-3 EL Butter	1/2 Bund glatte Petersilie
2 Zweige Majoran	300 g frische Kalbsleber	Salz, Pfeffer
2 Eiweiß	4 Scheiben geräucherter Speck	1/2 Bund Schnittlauch
200 ml Bratensauce		

Für das Sauerkraut:

600 g frisches Sauerkraut	200 ml trockener Weißwein	250 ml Kalbsfond
50 g geräucherter Speck	1 Lorbeerblatt	1 kleine Zwiebel
1 kleine Kartoffel	Salz, Pfeffer	

Die Brötchen in Würfel schneiden und in der Milch einweichen.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen, dann die Pfanne vom Herd ziehen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Petersilie und Majoran abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Leber durch den Fleischwolf drehen und mit Schalotten und Knoblauch vermengen. Die eingeweichten Brötchen und die Kräuter dazugeben und gut verrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eiweiß zu Schnee aufschlagen und unter die Masse heben.

Souffléförmchen (Durchmesser ca. 10 cm) mit etwas Butter ausfetten, Speck rund zurechtschneiden und den Boden der Förmchen damit auslegen, dann die Masse einfüllen. Förmchen auf ein Backblech stellen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen.

Sauerkraut, Weißwein und Brühe in eine Topf geben, Speck und Lorbeerblatt zugeben und aufkochen. Zwiebel und Kartoffel schälen, mit der feinen Reibe direkt in den Sauerkrauttopf reiben und einige Minuten köcheln lassen. Das Kraut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Bratensauce erwärmen.

Zum Anrichten das Sauerkraut in einem tiefen Teller geben und je einen soufflierten Leberknödel darauf stürzen. Mit etwas Bratensauce und Schnittlauch servieren.

Otto Koch am 07. April 2016

Kalb

Blätterteig-Pastetchen mit Kalbfleisch-Ragout fin

Für 2 Personen

400 g Kalbfleisch (aus der Oberschale)	1 Zwiebel	1 Gewürznelke
1 Lorbeerblatt	$\frac{1}{2}$ TL weiße Pfefferkörner	200 ml Sahne
15 kleine weiße Champignons	200 g Blätterteig	Salz
weißer Pfeffer	1 EL Butter	1 EL Mehl
2 Eigelb	Zitronensaft	Worcestershiresauce

Das Kalbfleisch kalt abbrausen und in einen Topf geben, mit Wasser bedecken. Die Zwiebel schälen, mit der Gewürznelke spicken, zum Fleisch geben. Ca. 1 TL Salz, Lorbeerblatt und Pfefferkörner zufügen.

Fleisch aufkochen, evtl. entstehenden Schaum abschöpfen. Temperatur reduzieren und das Kalbfleisch ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze garen.

In der Zwischenzeit Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3). Blätterteig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche gut $\frac{1}{2}$ cm dünn ausrollen. Zunächst so viele Kreise (ca. \varnothing 6 cm) wie möglich ausstechen. 4 Kreise beiseite legen. Aus übrigen Kreisen jeweils die Mitte ausstechen, sodass Ringe von etwa 1 cm entstehen. Rest Teig übereinander legen, nochmals ca. $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen, ebenfalls Ringe ausstechen. Jeden Teigkreis mit 3–4 Teigringen belegen. 1 Eigelb und 1 EL Sahne verquirlen, Pasteten damit bestreichen. Auf mit Backpapier belegtem Backblech ca. 20 Minuten goldbraun und knusprig backen.

Butter in einem Topf schmelzen. Mehl überstäuben und hell anschwitzen. Unter Rühren mit der Sahne auffüllen, aufkochen lassen. Ca. 200 ml vom Kalbskochfond zugießen. Die Sauce einige Minuten köcheln lassen.

Restliches verquirltes Eigelb und übriges Eigelb mit etwas Sauce in einer kleinen Schüssel verquirlen, dann unter die nicht mehr kochende Sauce rühren.

Die Champignons putzen, vierteln und in die Sauce geben. Kalbfleisch abtropfen lassen und ebenfalls klein schneiden. Kalbfleisch unter die Sauce mischen. Mit Salz, Zitronensaft und Worcestershiresauce abschmecken.

Blätterteigpasteten aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen. Mit dem Ragout füllen und sofort anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 15. Juni 2016

Cordon bleu mit Kartoffel-Salat

Für 2 Personen

Kartoffelsalat:

400 g Kartoffeln, festk.	1 kleine Zwiebel	150 ml Fleischbrühe
1/2 TL scharfer Senf	1 Msp Curry	Salz, Pfeffer
ca. 1 EL Apfelessig	ca. 4 EL Sonnenblumenöl	

Cordon bleu:

200 g Semmelbrösel, gesiebt	2 doppelte Kalbschnitzel à 180 g	Salz, Pfeffer
2 Scheiben Hinterschinken	2 Scheiben Bergkäse	Mehl
1 Ei 4 EL Butterschmalz	1 EL Butter	evtl.1 Zitrone

Die ungeschälten Kartoffeln weich kochen, abkühlen lassen, schälen und mit einem Hobel in feine Scheiben schneiden.

Die Zwiebel schälen und sehr fein schneiden. Die Fleischbrühe aufkochen. Kartoffeln und Zwiebel in eine Schüssel geben, Senf, Curry, Salz, Pfeffer, Essig, Öl hinzufügen und mit der heißen Fleischbrühe übergießen. Alles gut mischen. Den Kartoffelsalat eine halbe Stunde stehen lassen und dann nochmals abschmecken und nachwürzen.

Für das Cordon bleu die Schnitzel einschneiden, dünn plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit je einer Scheibe Schinken und Käse füllen und die Schnitzel fest zusammendrücken. Dann in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und in den Brotbröseln wenden.

In reichlich Butterschmalz bei mäßiger Hitze goldbraun braten (von jeder Seite ca. drei Minuten), auf Küchentrepp abtropfen lassen, zum Schluss noch mal kurz mit etwas Butter braten und salzen.

Cordon bleu anrichten, nach Wunsch mit Zitronenspalten garnieren. Den Kartoffelsalat dazu reichen.

Vincent Klink am 04. Februar 2016

Eingemachtes Kalbfleisch mit jungen Erbsen

Für 2 Personen

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	500 g Kalbsschulter
2 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer	1 TL Mehl
300 ml Weißwein	300 ml Kalbsfond	1 Lorbeerblatt
2 Gewürznelken	50 g Karotte	50 g Sellerie
30 g Lauch	250 g frische Erbsen (TK)	1/2 Bund Blattpetersilie
150 g Champignons	150 ml Sahne	Zucker
1 EL Butter		

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Das Kalbfleisch in große Würfel schneiden. In einem Schmortopf Butterschmalz erhitzen und die Fleischwürfel darin kurz von allen Seiten anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und anschwitzen. Das Gericht sollte hell bleiben und nicht bräunen. Alles salzen und pfeffern, mit Mehl bestäuben und mit Wein und Kalbsfond aufgießen. Lorbeerblatt und Nelken zugeben und das Ganze zugedeckt ca. 40 Minuten sanft schmoren.

In der Zwischenzeit Karotte, Sellerie und Lauch schälen bzw. waschen und in feine Würfel schneiden. Das Gemüse nach 40 Minuten zum Fleisch geben und weitere 15 Minuten zugedeckt garen. Die frischen Erbsen in einem Topf mit Salzwasser ca. 2 Minuten bissfest kochen, abschütten und in einem Sieb abtropfen lassen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden.

Kurz vor dem Servieren die Sahne und Champignons zufügen und noch ca. 5 Minuten köcheln lassen. Das Ragout mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken und Petersilie untermischen.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Erbsen darin kurz durch schwenken und mit Salz würzen.

Das eingemachte Kalbfleisch mit den Erbsen anrichten, dazu passt Reis oder Nudeln.

Vincent Klink am 14. April 2016

Kalb-Bäckchen-Ravioli mit Erbsen-Püree

Für 4 Personen

Kalbsbäckchen:

2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	250 g Kalbsbäckchen
Salz, Pfeffer	Mehl	2 EL Olivenöl
80 ml Weißwein	400 ml Kalbsfond	3 Stängel glatte Petersilie
1 Zweig Majoran	2 Stangen Staudensellerie	100 g Karotte

Nudelteig:

200g Mehl	100 g Hartweizenmehl	1 Ei
3 Eigelb	2 EL Olivenöl	Salz
Zitronensoße	1 Bio-Zitrone	60 ml Geflügelfond
3 EL Butter	Salz, Zucker	weißer Pfeffer

Erbsen:

300 g Erbsen	Salz	2 EL Butter
80 g Sahne	Pfeffer	Muskat

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.
2. Die Kalbsbäckchen mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Mehl bestäuben.
3. In einem Schmortopf Olivenöl erhitzen und die Bäckchen von allen Seiten darin anbraten. Zwiebeln zugeben und mit anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen.
4. Dann Kalbsfond angießen. Knoblauch, Blattpetersilie und Majoran zugeben. Zugedeckt im Ofen ca. 1,5 Stunden die Bäckchen schmoren.
5. In der Zwischenzeit für den Nudelteig Mehl, Hartweizenmehl, Ei, Eigelbe, 1 EL Öl, eine Prise Salz und 1 EL Wasser in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig kneten. Ist der Teig zu hart, noch etwas Wasser zugeben. Den Teig in Frischhaltefolie verpackt etwa 1 Stunde ruhen lassen.
6. Staudensellerie und Karotten putzen, waschen und sehr fein schneiden.
7. Die weich geschmorten Bäckchen aus der Sauce nehmen, diese durch ein feines Sieb passieren, in einen Topf geben, Staudensellerie und Karotten zugeben und die Sauce auf die gewünschten Konsistenz einkochen, dann abschmecken.
8. Das Fleisch fein würfeln, mit reduzierter Sauce vermischen und für die Raviolifüllung verwenden.
9. Den vorbereiteten Nudelteig mit der Nudelmaschine oder mit einem Rollholz dünn ausrollen und 16 Kreise von 8 cm Durchmesser ausstechen. Fleischmasse auf die Hälfte der Nudelteigkreise verteilen, die Ränder mit Wasser bepinseln, mit den restlichen Teigkreisen bedecken, fest andrücken. Es dürfen keine Luftbläschen entstehen.
10. Für die Soße die Zitronen heiß abwaschen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
11. Geflügelfond mit Zitronensaft und -schale in einem Topf aufkochen, leicht abkühlen lassen, dann die Butter untermischen und die Soße mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.
12. Die Erbsen in Salzwasser blanchieren, herausnehmen, abtropfen.
13. Dreiviertel der Erbsen mit Butter und Sahne in einen Topf geben, aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit einem Pürierstab zu einem feinen Püree mixen, durch ein Sieb passieren und abschmecken.
14. Ravioli in kochendem Wasser 2-3 Minuten garen, herausnehmen und abtropfen lassen.
15. Erbsenpüree auf Tellern anrichten, die Ravioli obenauf geben, mit den blanchierten Erbsen bestreuen. Die Soße mit einem Pürierstab schaumig aufmixen und über die Ravioli träufeln.

Jörg Sackmann am 15. März 2016

Kalb-Rouladen mit Kartoffel-Püree und Karotten

Für 4 Personen

2 Schalotten	1/2 Bund glatte Petersilie	30 g geräucherter Speck
1 EL Butter	2 EL Semmelbrösel	8 Kalbsschnitzel (à 80g)
Salz, Pfeffer	Mehl	1 Zwiebel
1 Karotte	1 Stange Lauch	50 g Sellerie
2 EL Butterschmalz	1 EL Tomatenmark	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	250 ml Kalbsfond	100 ml trockener Rotwein
1/2 Bund glatte Petersilie		

Für das Püree:

800 g Kartoffeln	Salz	2 EL flüssige Butter
150 ml heiße Milch	Pfeffer	1 Prise Muskat

Für die Karotten:

600 g Karotten	Salz	1/2 Bund glatte Petersilie
1 EL Butter	30 ml Gemüsebrühe	Pfeffer

Schalotten schälen, fein schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Speck fein schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen, Schalotten und Speck anschwitzen, Petersilie untermischen. Dann Pfanne vom Herd ziehen und die Brösel untermischen.

Die Schnitzel zwischen einem Gefrierbeutel hauchdünn plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Schalotten-Speck-Masse auf den Schnitzeln verteilen. Dann die Fleischscheiben aufrollen und mit einem Zahnstocher so zusammenstecken, dass sie gut halten. Die Rouladen mit Mehl bestäuben.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zwiebel, Karotte, Lauch und Sellerie fein würfeln. Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen, die Gemüsewürfel darin anbraten und dann die Rouladen zugeben und von allen Seiten anbraten. Wenn sie Farbe genommen haben, Tomatenmark zugeben Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und zugeben. Mit dem Kalbsfond und dem Rotwein ablöschen und abgedeckt im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten schmoren lassen.

In der Zwischenzeit für das Püree die Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen.

Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden (evtl. mit einem Wellenschliffmesser). In einem Topf mit Salzwasser die Karottenscheiben blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Gekochte Kartoffeln abgießen und durch eine Presse drücken. Milch erwärmen und mit flüssiger Butter unter die Kartoffeln mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und warm stellen.

In einer Pfanne Butter erhitzen, die Karottenscheiben und etwas Brühe zugeben und warm schwenken. Petersilie untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gegarten Rouladen aus dem Topf nehmen. Die Sauce durch ein Sieb passieren oder mit dem Pürierstab mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rouladen wieder in die Sauce legen.

Die Kalbsrouladen anrichten und mit der Sauce übergießen. Kartoffelpüree und Karotten dazu geben und servieren.

Otto Koch am 19. Mai 2016

Kalb-Rücken mit gebuttertem Wurzel-Gemüse-Tee

Für 4 Personen

Wurzelgemüsetee:

150 g Lauch	150 g Sellerie	150 g Karotte
1 Lorbeerblatt	1 Sternanis	ca. 500 ml Gemüsefond
1/2 Bund Kerbel	1/2 Bund Schnittlauch	50 g kalte Butter
Salz, Pfeffer		

Pommes parisiennes:

500 g festk. Kartoffeln	Salz	1 Bund glatte Petersilie
2 EL Butter	Pfeffer	Kalbsrücken
600 g Kalbsrücken, pariert	Salz, Pfeffer	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	2 EL Olivenöl	1 EL Butter

Für den Wurzelgemüsetee am besten am Vortag Lauch putzen, waschen und die Blätter in Rauten schneiden. Sellerie und Karotte schälen, zunächst in dünne Scheiben, dann in Rauten schneiden. Die Gemüserauten in ein Einkochglas (ca. 750 ml Inhalt) geben, das Lorbeerblatt und Sternanis zugeben und mit dem Gemüsefond auffüllen. Das Einkochglas mit Gummi, Deckel und Klammern verschließen und im Dampfgarer oder dem Einkochapparat 1 Stunde einkochen. Dann verschlossen auskühlen lassen, anschließend in den Kühlschrank stellen.

Die Kartoffeln schälen, mit einem Kugelausstecher (Parisiennesausstecher) aus der Kartoffel kleine Kugeln ausstechen, diese in einem Topf mit Salzwasser ca. 8 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die gekochten Kartoffelkugeln abschütten. Das Einkochglas mit dem Gemüse und Fond öffnen, den Fond in einen Topf geben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen. Kerbel und Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Kalte Butter in den eingekochten Fond rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Schnittlauch, Kerbel und die gegarten Gemüserauten untermischen und warm schwenken.

Fleisch in 1,5 cm starke Medaillons schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin und Thymian abrausen und trocken schütteln. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Kalbsmedaillons von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten braten, dann das Bratfett abschütten, Butter und die Kräuterzweige in die Pfanne geben und die Medaillons nochmal kurz nachbraten, anschließend die Pfanne vom Herd ziehen lassen und die Steaks 3 Minuten ziehen lassen.

In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen, die Kartoffelkugeln darin warm schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen, Petersilie untermischen.

Die Steaks mit den Kartoffelkugeln und dem Gemüsetee anrichten und servieren.

Karlheinz Hauser am 12. Januar 2016

Krabben-Kalbfleisch-Bulette mit Remouladen-Soße

Für 4 Personen

Bulette und Bratkartoffeln:

1 kg Kartoffeln, festk.	Meersalz	1 Bund glatte Petersilie
300 g Garnelen, geschält	200 g Kalbfleisch (Hüfte)	2 EL Kapern
1 Sardellenfilet	1 Bio-Zitrone	150 g Krabben
1 Ei	100 g Semmelbrösel	Pfeffer
4 EL Olivenöl	100 g durchw. Speck	3 Schalotten
ca. 5 EL Rapsöl	1 EL Butter	

Remouladen-Soße:

2 Eier, hart gekocht	40 g Cornichons	2 EL Kapern
1 Sardellenfilet	3 Stängel glatte Petersilie	5 Stängel Kerbel
5 Stängel Estragon	300 g Mayonnaise	1 TL scharfer Senf
Salz, Pfeffer		

Die Kartoffeln in Salzwasser kochen, auskühlen lassen und pellen (Vortag).

Für die Remoulade die gekochten Eier schälen und fein hacken. Ebenfalls Cornichons, Kapern und das Sardellenfilet fein hacken. Petersilie, Kerbel und Estragon abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Mayonnaise in eine Schüssel geben, Senf, Eier, Cornichons, Kapern, Sardelle und die gehackten Kräuter zugeben, alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Remoulade bis zum Anrichten kalt stellen.

Für die Buletten Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Von den Garnelen den Darm entfernen, dann Garnelen fein hacken. Das Kalbfleisch fein hacken. Kapern und Sardellenfilet fein hacken. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben.

Gehackte Garnelen, Kalbfleisch, Kapern, Sardelle, die Hälfte der fein geschnittenen Petersilie, Zitronenschale, Krabben, Ei und Semmelbrösel in eine Schüssel geben, alles gut vermischen und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse gleichgroße Buletten formen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Buletten darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten. Für die Bratkartoffeln die gepellten Kartoffeln in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Speck fein würfeln. Schalotten schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Rapsöl erhitzen, die Kartoffelscheiben in die Pfanne geben und von allen Seiten goldbraun anbraten, dann Speckwürfel zugeben und alles weiterbraten, bis der Speck kross ist. Kurz vor dem Anrichten die Schalotten zugeben, Butter und restliche Petersilie untermischen, alles gut durch schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Buletten und Bratkartoffeln auf Tellern anrichten, die Remoulade dazu reichen.

Frank Buchholz am 09. Mai 2016

Marinierter Kalb-Rücken mit Spargel-Morchel-Salat

Für 4 Personen

Für das Fleisch:

600 g Kalbsrücken, pariert	Salz, Pfeffer	1 EL Olivenöl
2 EL Olivenöl, kalt gepresst	2 Stiele Estragon	8 Zweige Kerbel
1/2 Zitrone		

Für den Salat:

3 Strauchtomaten	250 g weißer Spargel	250 g grüner Spargel
Salz	250 g kleine frische Morcheln	1 Schalotte
1 EL Butter	Pfeffer	40 ml trockener Sherry
2 EL Kalbsfond	80 g Wildkräutersalat	1/2 Zitrone
3 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	1 Bund Schnittlauch

Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kalbsrücken mit Salz und Pfeffer würzen. In einer backofengeeigneten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten kurz anbraten, dann im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Tomaten kurz in kochendem Wasser blanchieren, sofort in Eiswasser abschrecken, die Haut abziehen und vierteln. Das Kerngehäuse entfernen, die Tomatenviertel in feine Würfel schneiden.

Weißer Spargel schälen und die Enden abschneiden. Vom grünen Spargel die trockenen Enden abschneiden und das untere Drittel schälen.

Alle Spargelstangen bis hin zur feinen Spitze (Kopf) schräg in feine Scheiben schneiden. Spargelscheiben mit etwas Salz und Zucker marinieren und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Die Spargelspitzen kurz in siedendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Morcheln gründlich putzen, waschen und gut abtropfen lassen. (Getrocknete Morcheln in Wasser einweichen.)

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen.

Für die Fleischmarinade Estragon und Kerbel abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen. Kräuter mit Olivenöl und etwas Zitronensaft zu einer Marinade verrühren.

Für die Morcheln Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, die Morcheln zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Sherry und Kalbsfond ablöschen und etwas einkochen lassen.

Den gegarten Kalbsrücken in dünne Tranchen schneiden und in die Kräutermarinade Marinade legen.

Die Wildkräutersalat abbrausen und trocken schleudern. Von der Zitrone den Saft auspressen. Morcheln, Spargelscheiben und Spargelspitzen mit den Tomatenstücken in eine Schüssel geben. Olivenöl und etwas Zitronensaft untermischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und ebenfalls unter den Spargelsalat mischen.

Die marinierten Kalbsrückenscheiben in die Mitte des Tellers drapieren und den Spargel-Salat darum herum verteilen. Etwas Wildkräutersalat darauf geben, mit etwas Dressing aus der Spargelsalatschüssel beträufeln und servieren. Dazu passen kleine Salzkartoffeln.

Karlheinz Hauser am 12. April 2016

Lamm

Lamm mit getrockneten Pflaumen und Aprikosen

Für 4 Personen

15 getrocknete Aprikosen	15 getrocknete Pflaumen	1 kleine Lammkeule (mit Kn., 1,5 kg)
2 rote Zwiebeln	10 g Ingwer, frisch	Salz, Pfeffer
2 EL Butterschmalz	1/2 TL Kurkuma	1/2 TL Kardamom, gemahlen
1/2 l Hühnerbrühe	1 Bund Lauchzwiebeln	1 TL Bio-Zitronen-Abrieb

Aprikosen und Pflaumen getrennt in Wasser einweichen.

Den Knochen aus der Lammkeule auslösen und die Keule in 4 Stücke schneiden.

Die Zwiebeln schälen und würfeln, Ingwer schälen und fein würfeln. Das eingeweichte Trockenobst in Stücke schneiden.

Keulenstücke mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen und das Fleisch darin rundherum anbraten bis es goldbraun ist, die Zwiebel- und Ingwerwürfel zugeben, je 1/2 TL Kurkuma und Kardamom zugeben und kurz mit braten. Dreiviertel der Trockenfrüchte zugeben, Brühe angießen und ca. 30 Minuten schmoren lassen. Den Lammknochen einfach dabei legen dann wird die Soße kräftiger.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen, in drei cm lange Stücke schneiden. Den weißen Anteil gleich mit in den Schmortopf geben, den grünen Anteil ganz am Ende zugeben. Immer wieder umrühren und 5 Minuten vor dem servieren die restlichen Trockenfrüchte zugeben.

Die Soße noch einmal mit allen Gewürzen und Schale von einer Zitrone abschmecken. Die Knochen entfernen.

Das Lamm-Ragout anrichten. Dazu passt Persischer Reis.

Jacqueline Amirfallah am 17. Februar 2016

Lamm-Filet auf Artischocken-Erbesen-Ragout

Für 4 Personen

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	8-10 kleine Artischocken
8 Lammfilets à ca.80 g	Salz	2 EL Rapskernöl
2 EL Olivenöl	400 ml Kalbs- oder Lammfond	1 EL Sultaninen
60 g Erbsen	1 TL kleine Kapern	1 EL Pommery-Senf
20 g kalte Butter	Pfeffer, Cayennepfeffer	Zucker
2 Stängel Minze		

Den Backofen auf 75 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Schalotten schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

Von den Artischocken die Stiele und die harten Blattspitzen abschneiden. Artischocken anschließend waschen, halbieren und das Heu entfernen.

Die Lammfilets mit Salz würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten kurz anbraten. Dann auf ein Backofengitter legen und im vorgeheizten Ofen nachgaren, bis das Gemüse-Ragout zubereitet ist.

Für das Gemüse Olivenöl im Bratensatz der Fleischpfanne erhitzen. Artischockenhälften, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und anbraten. Dann den Fond angießen und alles ca. 8-10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Sultaninen, Erbsen, Kapern und Senf unterrühren. Die Butter in kleinen Stücken hinzufügen, alles gut durch schwenken. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Lammfilets aus dem Ofen nehmen und jeweils schräg halbieren. Das Artischocken-Erbesen-Ragout auf vorgewärmten Tellern anrichten, Lammfilets darauf geben und mit Minzeblättchen dekoriert servieren.

Ali Güngörmüs am 25. Mai 2016

Lamm-Ragout mit Avocado

Für 4 Personen

3 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	700 g Lammfleisch
2 EL Olivenöl	100 ml Rotwein	500 ml Tomatensaft
1 Bio-Zitrone	2 Zweige Zitronenthymian	Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Harissa	Salz	10 g Zartbitterschokolade
3 Stängel Minze	250 g Joghurt aus Schafsmilch	30 g Tortillachips
1 reife Avocado	Pfeffer	

Die roten Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Fleisch fein würfeln.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, die Fleischwürfel darin nach und nach kräftig anrösten. Dann aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen.

Im Bratfett die Zwiebel- und Knoblauchwürfel goldbraun anrösten, dann mit Rotwein und der Hälfte des Tomatensaftes ablöschen und aufkochen lassen. Die Fleischwürfel wieder zugeben und zugedeckt bei niedriger Hitze schmoren.

In der Zwischenzeit Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Kreuzkümmel, Harissa, Salz, Zitronenthymian, etwas Zitronenschale und -saft sowie die Schokolade zum Schmoransatz geben und ca. 1 Stunde schmoren, bis das Fleisch weich ist. Immer wieder mit restlichem Tomatensaft aufgießen und zuletzt nochmal abschmecken.

Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Joghurt mit etwas Zitronenschale, 1 Prise Salz und Kreuzkümmel würzen und Minze unterrühren. Die Tortillachips grob hacken.

Die Avocado kurz vor dem Servieren schälen, halbieren, den Kern entfernen, Avocado in Spalten schneiden, diese mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Lammragout in den vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Die Avocadospalten darauf anrichten. Den Joghurt mit einem Teelöffel dazwischen verteilen und zum Schluss die gehackten Chips darüber streuen.

Sören Anders am 06. Mai 2016

Lamm-Rücken mit Piment, Zucchini, Paprika und Tomaten

Für 4 Personen

1 kg Lammkarree am Stück	2 rote Paprika	2 Zucchini
200 g Keniabohnen	2 Schalotten	200 ml Tomatensugo
5 EL Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer
3 Zweige Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Zweig Bohnenkraut
5 EL Butter	Piment-d'Espelette	100 ml Lammjus (Glas)
1,5 l Pflanzenöl	200 g getr. Öl-Tomaten	20 Mini-Kirschtomaten

Bohnen waschen, putzen und in ca. 2 cm lange Stücke scheiden. Bohnen in Salzwasser blanchieren, dann kurz in Eiswasser abschrecken. Bohnen abtropfen lassen. Zucchini und Paprika putzen, waschen, abtropfen lassen und in sehr feine Würfel schneiden. Schalotten schälen, ebenfalls sehr fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Gemüse und Schalotten darin kurz anbraten. Mit Salz, Piment und Pfeffer würzen. Tomatensugo zugeben. Alles etwas einkochen. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und zugeben. Bohnen und Bohnenkraut unter das Paprika-Zucchini-Gemüse mischen.

Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft: 140 Grad/Gasherd: Stufe 2). Lammkarree parieren, abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Übrige Kräuter und Butter zugeben. In eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen ca. 6 Minuten rosa garen.

Getrocknete Tomaten etwas abtropfen lassen, in einer Pfanne leicht erwärmen. Öl zum Frittieren in einem Topf oder Fritteuse erhitzen. Tomaten waschen, gründlich trocken tupfen und im Öl kurz frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Bratensatz in der Pfanne mit dem Lammjus ablöschen und lösen. Mit Piment d'Espelette würzen. Kalte Butter in Flocken einmischen.

Paprika-Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Lamm in gleichmäßige Stücke schneiden und auflegen. Die Sauce angießen und mit den angewärmten getrockneten Tomaten und frittierten Kirschtomaten servieren. Dazu passen hervorragend kleine, festkochende, in der Schale gegarte und in Olivenöl gebratene Kartoffeln.

Karlheinz Hauser am 21. Juni 2016

Lamm-Schulter mit Thymian-Gremolata und Polenta-Talern

Für 4 Personen

Für die Lammschulter:

1 Bund Wurzelgemüse	1 Lammschulter mit Knochen (1,6 kg)	Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl	1 l Gemüsefond	2 Schalotten
3 EL Butter	3 Zweige Thymian	1 EL grobkörniger Senf
3 EL Weißbrotbröseln ohne Rinde	250 ml Rotwein (Burgunder)	100 ml Portwein

Für die Mascarpone-Polenta-Taler:

170 ml Milch	25 g Butter	Salz, Muskat
50 g Polentagrieß	2 Eigelbe	Pfeffer
75 g Mascarpone	30 g Weißbrotbrösel	1 Eiweiß
1 Ei	2 EL gemahlene Cornflakes	3-4 EL Olivenöl

Den Backofen auf 140 Grad vorheizen.

Wurzelgemüse schälen und in Würfel schneiden. Die Lammschulter salzen und pfeffern. Das Wurzelgemüse mit Olivenöl in einen Bräter geben und die Lammschulter darauf legen. Im vorgeheizten Backofen ca. 2-2,5 Stunden braten lassen. Dabei immer wieder mit Gemüsefond übergießen.

Die Schalotten schälen und fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen, die Schalotten dazugeben, weich dünsten, ohne dass sie Farbe nehmen. Dann das Fett abgießen und die geschmorten Schalotten abkühlen lassen.

Für die Polenta-Taler die Milch mit Butter, etwas Salz und Muskat in einen Topf geben und aufkochen, Polentagrieß zugeben, unter ständigem Rühren garen, vom Herd nehmen, Eigelbe einrühren und abschmecken. Polenta heiß auf ein Pergamentpapier ca. 1 cm hoch aufstreichen und auskühlen lassen.

Mascarpone mit Weißbrotbröseln und Eiweiß verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, zum Durchziehen kalt stellen.

Aus der Polentamasse 8 Kreise von 5 cm Durchmesser ausstechen. 4 Polentataler in je 1 Metallring legen. Die Mascarpone Masse darauf verteilen. Mit einem weiteren Polentataler abschließen, leicht pressen, dann die Ringe entfernen. Die gefüllten Polentataler vorsichtig in verquirltem Ei und gemahlene Cornflakes panieren, nachformen und bis zum Ausbacken kühl stellen.

Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und diese fein schneiden. Dann mit den geschmorten Schalotten, etwas Salz, Senf und Weißbrotbröseln vermischen.

Die geschmorte Lammschulter aus dem Ofen nehmen, mit der Thymiangremolata bestreichen. Im Backofen die Grillfunktion oder 220 Grad Oberhitze einstellen und die Lammschulter ca. 5 Minuten gratinieren.

Den entstandenen Bratfond passieren und mit Rotwein und Portwein in einen Topf geben und auf die gewünschte Konsistenz einkochen, die Sauce abschmecken.

Die Taler in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten.

Die Lammschulter vom Knochen lösen und in Scheiben schneiden.

Lammfleisch auf Tellern anrichten, Sauce angießen und die Taler dazu reichen. Dazu passt geschmortes Wurzelgemüse.

Jörg Sackmann am 26. April 2016

Moussaka

Für 2 Personen

3 Kartoffeln, festk.	1 Aubergine	Salz
2 Fleischtomaten	2 Zweige Thymian	1 Zwiebel
4 EL Olivenöl	300 g Lammhackfleisch	1 Lorbeerblatt
Pfeffer	1 Prise Zimt	100 g griechischer Feta
200 g griechischer Naturjoghurt	2 Eier	

1. Die Kartoffeln kochen, auskühlen lassen und pellen.
2. Die Aubergine der Länge nach in 5 mm starke Scheiben schneiden, salzen und 10-15 Minuten ziehen lassen. Die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz blanchieren, kalt abschrecken, die Haut abziehen, dann vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Thymian abbrausen und trocken schütteln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. Den Backofen auf 180 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen.
4. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Hackfleisch, Lorbeerblatt und Thymianzweige zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen und ca. 5 Minuten braten. Thymian und Lorbeerblatt wieder herausnehmen.
5. Die Auberginen abwaschen, trocken tupfen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, und die Auberginenscheiben darin von beiden Seiten anbraten, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
6. Die Kartoffeln in 5 mm starke Scheiben schneiden.
7. Eine feuerfeste Form mit 1 EL Olivenöl ausfetten. Kartoffeln- und Auberginenscheiben, Hackfleisch und Tomatenwürfel abwechselnd in die Form schichten. Den Feta zerkrümeln und mit etwas Joghurt vermischen. Restlichen Jogurt mit den Eiern vermischen und über die Hackmasse gießen. Den Käse darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen.
8. Die Moussaka auf Tellern anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 09. März 2016

Meer

Auberginen-Röllchen, Manchego, Crostini, Garnelen-Tatar

Für 2 Personen

Für die Auberginenröllchen:

1 große Aubergine	3 große Knoblauchzehen	2 Schalotten
1 rote Paprika	1 kleiner Zucchini	5 getrocknete Öl-Tomaten
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	200 g gereifter Manchego
Olivenöl	Salz	Pfeffer
$\frac{1}{2}$ Bio-Zitronenschale		

Für das Garnelentatar:

8 große Garnelen	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 EL Limonenöl
$\frac{1}{2}$ TL Bio-Limettenschale	3 Stiele Estragon	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Crostini:

$\frac{1}{4}$ Baguette	Olivenöl	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen	Salz

Aubergine putzen, längs in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden. Mit Salz bestreut kurz ziehen lassen. Paprika, Zucchini putzen und sehr fein würfeln (ca. $\frac{1}{2}$ cm). Schalotten und Knoblauch schälen, in sehr feine Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten ebenfalls fein würfeln. Olivenöl erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Paprika, Zucchini und Tomatenwürfel zugeben und bissfest garen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenschale abschmecken.

Auberginenscheiben trockentupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Auberginenscheiben, Rosmarin, Thymian und Knoblauch darin kräftig anbraten. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus dem Manchego 8 etwa 6–7 cm lange, etwa 1 cm breite Stücke schneiden. Restlichen Manchego fein reiben, unter das noch lauwarmer Gemüse mischen.

Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft weniger geeignet/Gasherd:

Stufe 2). Gemüsefüllung auf den Auberginenscheiben verteilen. Manchego auflegen, aufrollen. Mit der Naht nach unten auf ein geöltes Blech setzen. Im heißen Ofen 6–8 Minuten garen.

Gurke schälen, halbieren, Kerne entfernen. Gurke in feine Würfel schneiden, etwas einsalzen und 15 Minuten ziehen lassen. Garnelen in feine Stücke schneiden. Gurkenwürfel abtropfen lassen. Kräuter untermischen. Mit Limonenöl, Limettenschale, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken, kühlen.

Baguette in etwa 8 Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, andrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Brotscheiben, Knoblauch und Kräuter darin knusprig rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit etwas Salz würzen. Je auf eine Scheibe Baguette eine Nocke Garnelentatar setzen, eventuell mit Estragon und Schnittlauch garnieren. Crostini und Auberginenröllchen anrichten.

Frank Buchholz am 13. Juni 2016

Paella (Spanische Reispfanne)

Für 4 Personen

600 g Miesmuscheln	8 Garnelen (Größe 26/30)	2 Kaninchenkeulen
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Fleischtomate
1 rote Paprika	100 g grüne Bohnen	3 EL Olivenöl
150 g Seeteufelfilet	1 Prise Safran	200 g Paella-Reis
500 ml Geflügelbrühe	Salz, Pfeffer	1 Zitrone

Die Muscheln säubern und kalt abspülen. (Dabei darauf achten, dass die Muscheln geschlossen sind. Offene und beschädigte Muscheln unbedingt aussortieren und wegwerfen.) Von den Garnelen den Darm entfernen, jedoch nicht schälen

Kaninchenkeulen im Gelenk durchschneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Tomate und Paprika waschen, trocknen. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Die Bohnen waschen, putzen und evtl. halbieren. In einer großen tiefen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, Fischfilet von beiden Seiten gut anbraten, dann Kaninchenkeulen dazu geben und ebenfalls anbraten. Garnelen, Muscheln, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und mit andünsten. Die Tomate auf einer groben Reibe reiben und dazu geben. Kurz köcheln, dann Fischfilet, Garnelen und Muscheln herausnehmen. (Muscheln die sich nicht geöffnet haben aussortieren und wegwerfen.)

Safran mörsern und mit Paprika und Bohnen unter den Bratansatz mischen. Reis hinzufügen, alles gut verrühren und die Brühe angießen. Solange köcheln lassen bis die Brühe verkocht ist. Dabei möglichst nicht umrühren.

Garnelen schälen, Muscheln nach Belieben aus der Schale lösen, Fischfilet in Stücke schneiden. Anschließend Fischstücke mit Muscheln und Garnelen wieder zugeben. Die Paella mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zitrone gut abwaschen und abtrocknen, in Scheiben schneiden. Paella auf Tellern anrichten und mit Zitronenscheiben garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 06. Januar 2016

Portugiesische Gazpacho mit gebratenen Garnelen

Für 2 Personen

Für die Gazpacho:

125 g altes Weizenbrot	ca. 200 ml eisgekühlte Gemüsebrühe	5 Tomaten
1 Gurke	2 Stangen Staudensellerie	2 rote Paprika
2 gelbe Paprika	2 Bund Basilikum	4 EL Olivenöl
60 ml weißer Balsamico	15 ml Himbeeressig	600 ml Tomatensaft
20 g Tomatenmark	Zucker, Salz, Pfeffer	1 Prise Piment-d'Espelette
1 Spritzer Tabasco		

Für die Garnelen:

$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	2–3 Stiele Basilikum	2 Knoblauchzehen
6–8 große Garnelen	2 EL Olivenöl	

Für die Gazpacho Brot in kleine Stücke schneiden, in der Brühe einweichen. Tomaten überbrühen, abziehen und entkernen. Gurke schälen. Staudensellerie, Paprika und waschen und putzen. Basilikum abspülen, trocken schütteln.

Gemüse würfeln und mit Basilikumblättern in einen Mixer geben. Öl, Balsamico, Himbeeressig, Tomatensaft und Tomatenmark zugeben. Alles fein mixen und durch ein Sieb passieren. Dann eingeweichtes Brot zugeben und alles nach Belieben nochmals kurz pürieren.

Die Suppe mit etwas Zucker, Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette und Tabasco abschmecken und kalt stellen.

Für die Garnelen Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und abzupfen. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. Garnelen abbrausen, am Rücken längs aufschneiden und den dunklen Darmfaden entfernen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Garnelen darin unter Wenden ca. 1 Minute braten. Zitronenscheiben und Basilikum zugeben und alles nochmals kurz durchschwenken. Gut gekühlte Suppe und Garnelen anrichten.

Sören Anders am 22. Juni 2016

Tagliolini mit Garnelen und Pesto

Für 6 Personen

Für die Tagliolini:

300 g Mehl	80 g Hartweizengrieß	1 Ei
4 Eigelbe	Salz	

Für das Pesto:

40 g Parmesan	2 Bund Basilikum	2 Stängel Petersilie
4 EL Olivenöl	1 Spritzer Zitronensaft	10 g Pinienkerne
Salz		

Für die Garnelen:

600 g Garnelen	1 Karotte	1 Zucchini
3 EL Olivenöl	20 ml Weißwein	Salz

Mehl und Weizengrieß anhäufen, in die Mitte eine Mulde drücken, das ganze Ei, Eigelbe und eine Prise Salz hineingeben und zu einem festen, glatten Teig verkneten (wenn nötig mit etwas Wasser befeuchten). In Folie gewickelt den Teig etwa eine Stunde an einem kühlem Ort ruhen lassen.

Dann den Teig dünn ausrollen, in Rechtecke schneiden, leicht antrocknen lassen und mehrmals auf dem bemehlten Nudelbrett wenden; mit dem entsprechenden Schneidwalzen-Einsatz der Nudelmaschine zu dünnen Bandnudeln schneiden. Als Alternative jeweils zwei Teig-Rechtecke aufeinanderlegen, zu einer festen Rolle drehen und mit einem scharfen Messer in feine Streifen schneiden:

Die Nudelbänder nach und nach aufrollen und leicht antrocknen lassen.

Parmesan fein reiben. Basilikum und Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, im Mörser zerstoßen und nach und nach mit Olivenöl, einigen Tropfen Zitronensaft, den Pinienkernen und zuletzt mit dem geriebenen Parmesan zu einer cremigen, glatten Sauce verarbeiten. Mit Salz abschmecken.

Die Garnelen aus den Schalen lösen, den Darm entfernen. Garnelen abspülen, gut abtropfen lassen und der Länge nach halbieren.

Karotte und Zucchini waschen und in Rauten schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Garnelen kurz in der Pfanne mit dem Gemüse anschwitzen, Weißwein angießen und einkochen lassen. Mit Salz würzen.

Die Bandnudeln in reichlich siedendem Salzwasser kochen (frische, dünne Tagliolini sind in 1-2 Minuten gar), abgießen und abtropfen. Pasta mit den Garnelen in der Pfanne schwenken, das Pesto daruntermischen und auf die Teller verteilen.

Frank Buchholz am 25. April 2016

Rind

Carpaccio vom Rinder-Filet mit Gewürzpflaumen-Gelee

Für 4 Personen

Gewürzpflaumengelee:

60 ml Balsamicoessig	100 ml weißer Portwein	200 ml Pflaumenwein
1 Zweig Thymian	1 Sternanis	2 Gewürznelken
6 schwarze Pfefferkörner	2 Lorbeerblätter	1 TL Earl-Grey-Tea (Blätter)
6 Dörripflaumen	4 Blatt Gelatine	

Topinamburpüree:

500 g Topinambur	250 ml Geflügelbrühe	100 g Sahne
Salz, weißer Pfeffer	Salat	50 g Feldsalat
3 EL Balsamicoessig	3 EL Olivenöl	1 EL Pflaumensaft
Salz, schwarzer Pfeffer		

Carpaccio:

40 g milder Blauschimmelkäse	180 g Rinderfilet	Meersalz, schwarzer Pfeffer
ca. 3 EL Olivenöl		

Für das Gewürzpflaumengelee Balsamicoessig in einen Topf geben und fast vollständig einkochen, dann Portwein, Pflaumenwein zugeben.

Thymianzweig abrausen, trocken schütteln.

Sternanis, Nelken und Pfefferkörner mit dem Mörser fein zerstoßen, die Gewürzmischung mit dem Thymianzweig, Lorbeerblättern, Teeblättern und den Pflaumen in den Topf geben und die Flüssigkeit um 1/3 auf ca. 200 ml einkochen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Den Gewürzsud durch ein Sieb abgießen, die Pflaumen aus dem Sieb nehmen und zur Seite stellen. Die Gelatine im heißen Sud auflösen, in einen tiefen Teller gießen und im Kühlschrank fest werden lassen.

Für das Püree Topinambur waschen schälen, in Stücke schneiden und mit dem Geflügelfond in einen Topf geben und weich kochen. Dann den Fond abgießen. Die Sahne zugeben, aufkochen und mit dem Mixer zu einem feinen Püree pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Aus Balsamicoessig, Olivenöl und Pflaumensaft eine Vinaigrette mischen, diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. (Der Salat wird erst direkt vor dem Anrichten mit der Vinaigrette mariniert.)

Das Gelee aus dem Teller stürzen, dazu den Rand rundum vorsichtig mit einem Messer oder einer Palette lösen. Anschließend das Gelee in 5 mm große Würfel schneiden.

Den Käse in kleine Würfel schneiden. Die Gewürzpflaumen vierteln.

Das Rinderfilet in dünne Scheiben schneiden, leicht plattieren und die Teller damit auslegen. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl marinieren. Den Salat mit der Vinaigrette anmachen.

Geleewürfel, Gewürzpflaumen und Käsewürfel auf dem Fleisch verteilen. In die Tellermitte jeweils etwas marinierten Feldsalat geben, das Püree in Nocken daneben geben und servieren.

Jörg Sackmann am 05. Januar 2016

Chili con Carne mit Guacamole

Für 4 Personen

Für das Chili:

200 g Kidneybohnen	1 Zwiebel	ca. 3 Schoten Chili Pasilla
600 g Rindfleisch	2 EL Pflanzenöl	Salz
1 TL Chili-Ancho, gemahlen	1 TL Oregano, getrocknet	1 EL Tomatenmark
600 g Dosen-Tomaten	25 g dunkle Schokolade	1 EL Honig
1 Prise Zucker		

Für die Guacamole:

2 reife Avocados	2 Limetten	3 Zweige Koriander
1 Knoblauchzehe	1 rote Zwiebel	Salz

Die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen, am nächsten Tag mit Wasser aufsetzen, fast weich kochen und abschütten.

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

Das Fleisch in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit 2 EL Öl anbraten und salzen. Zwiebel zum Fleisch geben und mit braten, mit den Chilisorten und Oregano würzen. Das Tomatenmark zugeben und mit anbraten. Die Dosentomaten zerdrücken und zugeben, die Kidneybohnen zugeben und alles ca. 45 Minuten köcheln lassen. Wenn die Bohnen ganz weich sind, Schokolade und Honig zugeben, nochmals mit Salz und Zucker abschmecken.

Für die Guacamole die Avocados halbieren, den Kern entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale auskratzen und mit einer Gabel zerdrücken. Von den Limetten den Saft auspressen und zugeben.

Koriander waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen, fein würfeln und zusammen mit dem Koriander unter die Avocado mischen. Mit Salz abschmecken. Chili con Carne in tiefen Tellern anrichten und die Guacamole dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 13. Januar 2016

Entrecôte, Gremolata, Rahm-Polenta, Wildkräuter-Salat

Für 4 Personen

Für das Entrecôte:

800 g Entrecôte am Stück Meersalz, Pfeffer

Für die Rahmpolenta:

400 ml Kalbsfond 100 g Bio-Polenta, fein Meersalz, schwarzer Pfeffer

50 g geschlagene Sahne 50 g Parmesan

Für die Gremolata:

2 Knoblauchzehen 100 g gehackte Mandeln 1 EL Zitronenschale

40 ml Olivenöl Meersalz, Pfeffer 3 Stiele glatte Petersilie

Für den Salat:

100 g Wildkräuter 50 g Friséesalat 2 EL Salatdressing

Den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Fleisch in einer Grillpfanne von beiden Seiten angrillen, anschließend auf ein Backblech und für eine halbe Stunde im vorgeheizten Backofen garen, zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Rahmpolenta 300 ml Fond in einem Topf aufkochen, Polentagrieß unter ständigem Rühren einlaufen lassen. Den restlichen Fond nach und nach zugeben. Dabei immer wieder umrühren. Sahne halbfest schlagen. Parmesan fein reiben. Nach ca. 20 Minuten Garzeit die Polenta mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss geschlagene Sahne und Parmesan unterheben.

Für die Gremolata Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Mandeln mit dem Zitronenabrieb und dem Knoblauch in einer Pfanne goldbraun rösten, dann das Olivenöl hinzugeben. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Ganze mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Vor dem Anrichten Petersilie zur Gremolata geben.

Wildkräuter und Frisée waschen, abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke zupfen und kurz vor dem Anrichten mit Vinaigrette marinieren.

Das Fleisch aufschneiden, auf Teller geben, mit der Gremolata garnieren sowie die Rahmpolenta dazu anrichten und mit dem Wildkräutersalat servieren.

Frank Buchholz am 18. April 2016

Ochsen-Semmel mit Coleslaw

Für 4 Personen

Für die Ochsensemmel:

2 Zwiebeln	Salz	6 EL Sonnenblumenöl
2 Zweige Majoran	1/2 Bund Schnittlauch	1 EL Butter
Pfeffer	4 Kaiserbrötchen	8 kleine Rinderfiletsteaks à 40 g

Für den Coleslaw:

1 kleiner Spitzkohl	Salz	150 g Mayonnaise
100 g saure Sahne	1 EL scharfer Senf	2 TL geriebener Meerrettich
2 Möhren	1 Prise Zucker	1 Prise Paprikapulver, edelsüß
1 Spritzer Zitronensaft		

1. Den Spitzkohl halbieren, den Strunk entfernen und den Kohl in sehr feine Streifen schneiden. Mit Salz würzen und in einer Schüssel weich kneten, dann beiseite stellen.
2. Mayonnaise mit saurer Sahne, Senf und geriebenen Meerrettich glatt rühren.
3. Möhren schälen, raspeln. Spitzkohl gut ausdrücken und mit den Möhren zur Mayonnaise-Mischung geben, alles gut vermischen. Den Salat mit Salz, etwas Zucker, Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken.
4. Den Backofen auf 50 Grad (Ober- Unterhitze) erwärmen.
5. Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden und leicht salzen. In einer Pfanne die Hälfte des Öls erhitzen und die Zwiebelringe darin bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten goldbraun braten.
6. Majoran und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln. Majoranblättchen abzupfen und fein schneiden, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Kräuter mit der Butter unter die Zwiebeln rühren, mit Pfeffer würzen. Zwiebeln im Ofen warm stellen.
7. Die Brötchen halbieren und auf einem Gitter im Ofen ebenfalls erwärmen.
8. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Steaks darin von jeder Seite 1-2 Minuten scharf anbraten (medium rare bis medium), mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Fleisch mit den Zwiebeln jeweils auf die Hälfte der Brötchenhälften geben, mit den anderen Hälften bedecken und sofort anrichten. Mit dem Coleslaw servieren.

Frank Buchholz am 14. März 2016

Pastrami vom Beef mit Couscous und Topinambur

Für 4 Personen

Für das Pastrami:

1 Bund Rosmarin	1 Bund Thymian	2 Knoblauchzehen
600 g Rinderrücken	Meersalz	1 EL Olivenöl
1 EL Piment-d'-Espelette	1 EL Pfeffer	1 EL brauner Zucker

Für das Couscous:

200 ml Orangensaft	200 ml Gemüsebrühe	1 TL Raz-el-Hanout
1 TL Paprikapulver	2 TL Salz	3 EL Honig
350 g Couscous	3 EL Olivenöl	2 rote Zwiebeln
1/2 Bund Blattpetersilie	1/2 Bund Koriander	1 Paprika
1 Zitrone (Saft)	Pfeffer	

Für die Topinambur Chips:

100 g Topinambur	1 EL Zitronensaft	200 ml Olivenöl
Salz		

Am Vortag:

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter und Knoblauch vermischen.

Das Fleisch kräftig von allen Seiten mit Meersalz würzen und gut einreiben. Dann das Fleisch mit der Kräuter-Knoblauch-Mischung in Frischhaltefolie einrollen und in den Kühlschrank legen.

Am Kochtag:

Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Fleisch aus der Folie packen, die Kräuter abstreifen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten.

Piment d'Espelette, Pfeffer und Zucker vermischen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, in der Gewürzmischung wenden und in eine feuerfeste Form oder auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 1,5 Stunden garen, bis zu einer Kerntemperatur von ca. 65 Grad.

Für den Couscous Orangensaft und Brühe mit Raz el Hanout, Paprikapulver, Salz und Honig aufkochen, dann heiß über den Couscous gießen. Olivenöl untermischen und alles ca. 30 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit rote Zwiebeln schälen und fein würfeln. Petersilie und Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Paprika waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Von der Zitrone den Saft auspressen. Kräuter, Zwiebeln und Paprika unter den Couscous geben, Zitronensaft hinzufügen und alles gründlich vermengen. Nochmals mit Salz, Pfeffer, evtl. Zitronensaft, Olivenöl und Honig abschmecken.

Topinambur putzen, in feine Scheiben hobeln und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

In einem kleinen Topf Öl erhitzen und darin die Topinambur-Scheiben zu Chips frittieren. Zum Abtropfen kurz auf ein Küchentuch geben und mit einer kleinen Prise Salz würzen.

Das Fleisch in dünne Scheiben aufschneiden. Couscous auf Tellern anrichten, Fleischscheiben anlegen und mit den Topinambur-Chips garnieren.

Tarik Rose am 08. April 2016

Rinder-Ragout mit Staudensellerie, Koriander und Minze

Für 2 Personen

500 g Rindfleisch	Kreuzkümmel	Korianderkörner
Salz	Curcuma	mildes Paprikapulver
2 EL Öl	1 Gemüsezwiebel	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ l Rinderbrühe	1 Staude Sellerie	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Minze	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1–2 EL Butterschmalz
1 Msp. Safran	1 TL Tomatenmark	

Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen und in Würfel (ca. 2 cm groß) schneiden. Kreuzkümmel und Koriander mörsern. Das Fleisch mit Salz, Kreuzkümmel, Koriander und Paprikapulver würzen. Öl in einem Schmortopf erhitzen, das Fleisch darin portionsweise leicht gebräunt anbraten. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob würfeln. Zwiebelwürfel unter das Fleisch mischen und mitbraten, bis die Zwiebel weich ist. Knoblauch untermischen.

Etwa $\frac{1}{4}$ der Brühe angießen. Das Ragout zugedeckt ca. 30 Minuten sacht weich schmoren. Zwischendurch öfter durchrühren und, falls nötig, nach und nach Brühe zugeben.

Inzwischen vom Staudensellerie die äußeren, gröberen Stangen entfernen. Zarte Stangen putzen, waschen, abtropfen lassen und in ca. 1,5 cm lange Stücke schneiden.

Sellerieblättchen beiseite legen. Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stengeln zupfen. Selleriegrün, Koriander, Minze und Petersilie hacken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Staudensellerie darin anbraten, salzen. Sellerie ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze braten. Gehackte Kräuter und Safran zugeben, umrühren und weitere 1–2 Minuten köcheln lassen.

Sobald das Fleisch weich ist, Tomatenmark und übrige Brühe zugeben, kurz köcheln lassen. Gemüse-Kräutermischung zugeben. Alles einige weitere Minuten bei schwacher Hitze sacht köcheln lassen. Nochmals mit Salz abschmecken. Dazu passt auf persische Art gegarter Reis.

Jacqueline Amirfallah am 08. Juni 2016

Rinder-Tatar mit geröstetem Ciabatta

Für 4 Personen

3 Schalotten	5 Cornichons	2 Sardellenfilets
2 EL Kapern	500 g Rinderfilet	2 TL Salz
ca. 1/2 TL Zucker	ca. 1 TL Paprikapulver, edelsüß	1 TL scharfer Senf
1 TL Ketchup	3 Eigelb	1 Prise Piment-d'Espelette
schwarzer Pfeffer	6 EL Olivenöl	4 frische Wachteleier
2 Zwiebeln	2 EL Mehl	ca. 200 ml Frittierfett
20 g frische Kresse	einige essbare Blüten	1/2 Ciabatta
1 EL Butter	8 Kapernäpfel	

Schalotten schälen und sehr fein schneiden. Cornichons in feine Würfel schneiden. Die Sardellenfilets und Kapern fein hacken.

Das Rindfleisch in Streifen schneiden, mit Salz, Zucker und der Hälfte des Paprikapulvers vermengen und durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfes drehen. (Alternativ zum Fleischwolf kann man auch mit einem sehr scharfen Messer das Fleisch fein hacken.)

Gehacktes Fleisch mit Schalotte, Cornichons, Sardellen und Kapern, Senf, Ketchup, Eigelben, Piment d'Espelette und Pfeffer in eine Schüssel (die gut gekühlt ist bzw. auf einer Schüssel mit Eiswürfeln steht) geben und miteinander vermengen. Zum Schluss 4 EL Olivenöl untermischen und alles abschmecken. Das Tatar ca. 30 Minuten im Kühlschrank kalt stellen.

Die Wachteleier ca. 3 Minuten kochen, abschrecken, abkühlen lassen und anschließend schälen. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Das Mehl und restliches Paprikapulver miteinander vermischen und die Zwiebeln darin wälzen.

In einem Topf oder einer Fritteuse das Frittierfett auf ca. 140 Grad erhitzen, die Zwiebelringe goldbraun ausbacken. Die frittierten Zwiebelringe auf Küchenkrepp abtropfen lassen und leicht salzen.

Kresse und Kräuterblüten evtl. abbrausen und trocken schütteln.

Das Ciabatta in ca. 5 mm starke Scheiben schneiden. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl und Butter erhitzen und die Brotscheiben bei mittlerer Hitze drin goldbraun braten. Anschließend ebenfalls auf Küchenkrepp zum Abtropfen des Bratfettes legen.

Zum Anrichten das Tatar zu einem Taler formen oder zu Nocken abstechen und auf dem Teller platzieren. Die Röstzwiebeln und je ein halbiertes Wachtelei darauf setzen. Mit Kapernäpfel, Kresse und Blüten ausgarnieren. Das geröstete Brot extra reichen oder auf dem Teller mit servieren.

Karlheinz Hauser am 28. Juni 2016

Roastbeef mit Kartoffel-Creme und Chimichurri

Für 4 Personen

Kartoffelcreme:

400 g kleine Kartoffeln, fest	60 g grobes Meersalz	1 Knoblauchzehe
80 g Butter	Milch	Salz, Pfeffer
Roastbeef	600 g Roastbeef	Salz
2 EL Pflanzenöl	1 EL scharfer Senf	1 EL Honig
Chimichurri	1 Ei	1/2 Bund Blattpetersilie
1/4 Bund Minze	1/4 Bund Koriander	1 Knoblauchzehe
2 scharfe grüne Paprika	1 Bio-Limette	4 EL Olivenöl

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln gut waschen. Salz in eine Auflaufform geben, darauf die Kartoffeln und die Knoblauchzehe setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 1 Stunde weich garen. Mit einem Zahnstocher eine Garprobe machen.

Anschließend den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze aufheizen.

Das Roastbeef mit einem Küchegarn binden, gut salzen. In einer Pfanne 2 EL Pflanzenöl erhitzen, darin das Fleisch von allen Seiten kräftig anbraten. Dann heraus nehmen, mit Senf und dem Honig einpinseln, auf ein Gitter setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 64 Grad garen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

Während das Fleisch im Ofen gart für die Kräutersoße das Ei 7 Minuten kochen, dann pellen. Petersilie, Minze und Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Jalapenos halbieren, das Kerngehäuse entfernen und fein schneiden. Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Kräuter, das Ei, Knoblauch, Paprika und Limettenschale mit dem Olivenöl zu einem feinen Pesto mixen, mit Salz abschmecken.

Die Kartoffeln und den Knoblauch schälen, durch eine Kartoffelpresse drücken und mit der Butter zu einem sehr feinen und cremigen Püree mischen. Wenn die Masse zu dick ist, etwas Milch zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch in 4 dicke Scheiben aufschneiden und in der Mitte der vorgewärmten Teller anrichten.

Die Kartoffelcreme in Nockenform um das Fleisch anrichten. Die Chimichurri auf das Fleisch geben und daneben anrichten.

Michael Kempf am 15. Januar 2016

Sandwich-Wraps mit Roastbeef

Für 4 Personen

700 g Roastbeef	Salz	Pfeffer
Olivenöl	2 Romana Salatherzen	12 mittelgroße rosé Champignons
2 große Schalotten	2 EL Butter	150 g Cheddarkäse
1 Stange Staudensellerie	100 g Frischkäse	50 g Mayonnaise
1–2 EL Zitronensaft	2 EL Schnittlauchröllchen	4 Tortilla-Weizenfladen (Maisfladen)

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft:

200 Grad/Gasherd: Stufe 4) vorheizen. Roastbeef parieren und den Fettdeckel fein rautenförmig einschneiden. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit Öl einstreichen. Dann auf das Backofengitter setzen, Backblech unterchieben. Im Ofen 15 Minuten braten.

Die Ofentemperatur auf 180 Grad reduzieren (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2) 10–15 Minuten fertig braten. Herausnehmen und in Alufolie gewickelt noch 15 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Salatherzen der Länge nach vierteln, waschen und trockenschleudern. Champignons putzen und vierteln. Schalotten schälen, fein würfeln. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin anbraten. Dann Schalottenwürfel und etwas Butter zugeben.

Den Käse in $\frac{1}{2}$ cm feine Würfel schneiden. Sellerie putzen, entfädeln, ebenfalls in feine Würfel schneiden. Frischkäse und Mayonnaise verrühren. Schnittlauch untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Fleisch auswickeln und in feine Scheiben schneiden.

Tortilla-Fladen evtl. in einer Pfanne kurz erwärmen. Creme aufstreichen, die vorbereiteten Zutaten, bis auf Salat, darauf verteilen. Salat zuletzt auflegen. Tortillas zu Wraps aufrollen und sofort anrichten.

Frank Buchholz am 20. Juni 2016

Salat

Coleslaw

Für 4 Personen

1 kleiner Spitzkohl	Salz	150 g Mayonnaise
100 g saure Sahne	1 EL scharfer Senf	2 TL geriebener Meerrettich
2 Möhren	1 Prise Zucker	1 Prise Paprikapulver, edelsüß
1 Spritzer Zitronensaft		

Den Spitzkohl halbieren, den Strunk entfernen und den Kohl in sehr feine Streifen schneiden. Mit Salz würzen und in einer Schüssel weich kneten, dann beiseite stellen.

Mayonnaise mit saurer Sahne, Senf und geriebenen Meerrettich glatt rühren.

Möhren schälen, raspeln. Spitzkohl gut ausdrücken, mit den Möhren zur Mayonnaise-Mischung geben, alles gut vermischen. Den Salat mit Salz, etwas Zucker, Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken.

Frank Buchholz am 14. März 2016

Kohlrabi-Salat

Für 4 Personen

600 g Kohlrabi	Salz	1 Bio-Limette
2 EL Natur-Joghurt	2 EL Rapsöl	1 TL Meerrettich, frisch gerieben
weißer Pfeffer	Zucker	

Kohlrabi waschen, das Grün entfernen, kleine Blättchen beiseitelegen. Kohlrabi schälen, in feine Würfel schneiden, diese gut salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Gesalzene Kohlrabiwürfel auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Kohlrabiwürfel in eine Schüssel geben, Joghurt, Limettensaft und -schale, Rapsöl, frisch geriebenen Meerrettich, Pfeffer und Zucker zugeben und gut vermischen. Mit Salz abschmecken. Kohlrabigrün in feine Streifen schneiden und unter den Salat mischen.

Michael Kempf am 20. Mai 2016

Spargel-Radieschen-Salat

Für 4 Personen

250 g Spargel	Meersalz	Zucker
2 Bund Radieschen	2 EL milder Weißwein-Essig	1 EL Himbeeressig
$\frac{1}{2}$ TL Dijon-Senf	6 EL mildes Olivenöl	

Spargel waschen, schälen und evtl. angetrocknete Enden abschneiden. Spargel in wenig kochendem Salzwasser mit 1 Prise Zucker zugedeckt ca. 5 Minuten bissfest dünsten. Abtropfen und auskühlen lassen.

Radieschen putzen, waschen und achteln. Radieschen, 1 TL Salz und etwas Zucker mischen, kurz ziehen lassen. Inzwischen Essig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Senf und das Öl verquirlen. Spargel schräg in Scheiben schneiden, mit der Marinade mischen. Radieschen abtropfen lassen und untermischen.

Tarik Rose am 03. Juni 2016

Schwein

Grüner Spargel mit Iberico-Schweine-Rücken

Für 4 Personen

600 g Schweinerücken vom Iberico	Salz	200 ml Olivenöl
1 Msp Safranfäden	2 kg grünen Spargel	1 Zehe Knoblauch
100 g Manchego	1 Weißbrot	

Den Backofen auf 90 Grad vorheizen.

Den Schweinerücken parieren, salzen, in einem Esslöffel Olivenöl rundherum anbraten, in den vorgeheizten Backofen geben und 15 Minuten garen und nochmal 5 Minuten ruhen lassen.

Safran mörsern und in das restliche Olivenöl geben.

Den Spargel schälen, wobei bei dem grünen Spargel maximal das untere Drittel geschält werden muss, die Enden abschneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

Spargel in kochendem Salzwasser zirka fünf Minuten garen, der Spargel sollte noch knackig sein. Herausnehmen, abtropfen lassen und in dem Safranöl 2-3 Minuten braten, am Ende noch den Knoblauch zugeben.

Den Manchego grob raspeln und auf dem heißen Spargel schmelzen lassen.

Von dem Weißbrot Scheiben abschneiden und mit dem Safranöl beträufeln.

Schweinerücken aufschneiden und zusammen mit dem Spargel und den Weißbrotscheiben servieren.

Jacqueline Amirfallah am 18. Mai 2016

Schweine-Rippchen, Knollen-Sellerie, Tomaten-Hollandaise

Für 4 Personen

Für die Rippchen:

800 g Schweine-Rippchen (Bio)	8 Körner Szechuanpfeffer	20 g frischer Ingwer
2 Zweige Thymian	50 ml Ketjap Manis	50 ml Sojasauce
50 ml Austernsauce	50 ml Tomatensaft	2 Knoblauchzehen
1 EL Zucker	50 ml Sherryessig	1 Bio-Zitrone
1 EL Sesam		

Für den Knollensellerie:

400 g Knollensellerie	2 Schalotten	2 EL Butter
50 ml Weißwein	1 EL Senfsaat	Salz, weißer Pfeffer
2 EL Selleriegrün		

Für die Tomatenhollandaise:

80 g Butter	1 Bio-Limette	100 ml kräftige Gemüsebrühe
1 Ei	3 Eigelbe	1 EL Tomatenmark
Cayennepfeffer, Meersalz		

Am Vortag vorbereiten:

Die Rippchen in vier Portionen aufteilen und in einen Topf flach einlegen.

Szechuanpfeffer fein mörsern. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

Pfeffer, Ingwer, Thymianblättchen, Ketjap Manis, Sojassauce, Austernsauce und Tomatensaft auf den Rippchen verteilen. Mit so viel Wasser auffüllen, bis diese leicht bedeckt sind. Die Rippchen mit Deckel bei niedriger Hitze langsam garen. Sie sollten nicht kochen, sondern nur simmern! Sobald sich die Knochen leicht vom Fleisch ziehen lassen, den Topf vom Herd ziehen, abkühlen lassen und kühlstellen.

Am Kochtag:

Die Rippchen aus dem Kochfond nehmen und die Knochen herausziehen. Den Kochfond durch ein feines Sieb streichen.

Den Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden. In einem Topf Zucker auflösen, Knoblauch zugeben und goldgelb karamellisieren. Mit dem Essig ablöschen. Anschließend den Kochfond zugeben und solange einkochen bis ein kräftiger Sirup entsteht.

Den Knollensellerie schälen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und ebenfalls fein würfeln. In einem Topf Butterschmalz erhitzen, Schalotte und Sellerie zugeben und farblos anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und solange einkochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Senfsaat in reichlich Wasser weich kochen. Sellerie in eine Schüssel geben. Mit Salz, weißem Pfeffer und der Senfsaat abschmecken. Kurz vor dem Servieren das Selleriegrün in feine Streifen schneiden und unter die Sellerie rühren.

Für die Tomatenhollandaise die Butter goldgelb bräunen. Die Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und den Saft auspressen.

Für die Rippchen die Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben, den Saft auspressen. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen.

Den Sirup mit der Zitronenschale und -saft, evtl. mit Szechuanpfeffer abschmecken und durch ein feines Sieb streichen. Die Rippchen auf ein Gitter setzen, mit dem Sirup gut einpinseln und bei Oberhitze gratinieren. Ab und zu etwas Sirup aufpinseln, sodass die Rippchen schön glasieren. Kurz vor dem Servieren den Sesam auf die Rippchen streuen.

Die Brühe mit dem Ei und den Eigelben, dem Tomatenmark und Schale und Saft der Limette

in einen Schlagkessel geben und über einem Wasserbad schaumig aufschlagen, bis das Ei bindet (ca. 70 Grad). Die noch warme Butter langsam untermischen. Mit dem Cayennepfeffer und etwas Meersalz abschmecken.

Den Knollensellerie in einem runden Ausstecher auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Die lackierten Rippchen darauf verteilen. Die Hollandaise daneben als kleine Nocken anrichten.

Michael Kempf am 15. April 2016

Schweine-Steak mit Kräuterbutter, Kartoffel-Plätzchen

Für 2 Personen

Für die Kräuterbutter:

1 Schalotte	2 Sardellen in Öl	1 Zweig Majoran
1 Zweig Thymian	1 Zweig Estragon	1 Msp. Paprikapulver
1 Msp. Curry	1 TL Gemüsebrühe	1 TL Zitronensaft
1 TL Anisschnaps	1 TL Cognac	1 TL Madeira
1 Zweig glatte Petersilie	1 TL Schabzieger-Klee	100 g Butter
Salz	Pfeffer	200 g vorw. festk. Kartoffeln
1 Bund Schnittlauch	2 EL Butterschmalz	2 Schweinerückensteaks (à 180 g)
Salz	Pfeffer	1 EL Butterschmalz

Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden. Sardelle sehr fein hacken. Majoran, Thymian und Estragon abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Weißwein, Schalotte, Knoblauch, Sardelle, Kräuter, Paprikapulver und Curry in einen Topf geben und aufkochen. Dann abkühlen lassen.

Brühe, Zitronensaft, Cognac, Madeira und 1 Msp. Pfeffer unter die Schalotten-Mischung mischen. Petersilie abspülen, trocken schütteln, fein hacken und untermischen. Die Butter (bis auf 1 EL) schaumig rühren und unter die Würzmischung mixen, mit Salz abschmecken.

Ofen auf 60 Grad vorheizen (Umluft nicht geeignet/Gasherd: max. Stufe 1). Steaks trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Steaks darin von beiden Seiten kräftig anbraten. In eine Auflaufform geben und warm stellen.

Kartoffeln schälen und fein reiben. Kartoffelraspel in ein Tuch geben und gut ausdrücken. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Schnittlauchröllchen unter die Kartoffeln mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Kartoffelmasse mit einem Esslöffel portionsweise als kleine dünne Küchlein (Ø ca. 4 cm) ins heiße Butterschmalz setzen. Von beiden Seiten goldbraun backen.

Den Bratensatz in der Pfanne mit etwas frischer Butter verrühren.

Vincent Klink am 09. Juni 2016

Soßen

Blutorangen-Hollandaise

Für 4 Personen

80 g gesalzene Butter	1 Schalotte	1 Lorbeerblatt
4 Pfefferkörner	2 Wacholderbeeren	100 ml Weißwein
200 ml Wermut	6 frische Eigelbe	Abrieb, Saft Bio-Blutorange

Die Butter in einem Topf erhitzen, langsam bräunen und beiseite stellen.

Schalotte schälen und fein schneiden. Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Wacholderbeeren mörsern und mit der feingeschnittenen Schalotte, Weißwein und Wermut in einen Topf geben, aufkochen und auf 100 ml einkochen. Dann durch ein feines Sieb passieren, abkühlen lassen.

Die Reduktion mit den Eigelben und dem Saft der Blutorange in eine Metallschüssel geben und auf einem nicht zu heißen Wasserbad langsam aufschlagen. Wenn die Masse gut bindet, die abgekühlte braune Butter langsam unterrühren. Die Soße anschließend mit Blutorangenschale abschmecken.

Michael Kempf am 12. Februar 2016

Remouladen-Soße

Für 4 Personen

2 Eier, hart gekocht	40 g Cornichons	2 EL Kapern
1 Sardellenfilet	3 Stängel glatte Petersilie	5 Stängel Kerbel
5 Stängel Estragon	300 g Mayonnaise	1 TL scharfer Senf
Salz, Pfeffer		

Für die Remoulade die gekochten Eier schälen und fein hacken. Ebenfalls Cornichons, Kapern und das Sardellenfilet fein hacken. Petersilie, Kerbel und Estragon abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Mayonnaise in eine Schüssel geben, Senf, Eier, Cornichons, Kapern, Sardelle und die gehackten Kräuter zugeben, alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Remoulade bis zum Anrichten kalt stellen.

Frank Buchholz am 09. Mai 2016

Suppen

Peffer-Potthast im Dampfdrucktopf gegart

Für 4 Personen

700 g Rinderhüfte	400 g Zwiebeln	250 g Graubrot in dünnen Scheiben
500 g Kartoffeln, fest	3 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer
500 ml Fleischbrühe	1 TL Zitronen-Abrieb	1 Lorbeerblatt
schwarzer Pfeffer	1 Msp. Piment	1 Msp. Gewürznelke
1 Msp. Ingwerpulver	1 Msp. Macis	

Das Fleisch in fingerdicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Das Brot in kleine Würfel schneiden.

Kartoffeln schälen, vierteln und im Dampfgarer dämpfen. (Oder einen Topf mit Siebeinsatz bereitstellen, Wasser bis zum Siebeinsatz in den Topf geben, die Kartoffelviertel in den Siebeinsatz geben, Kartoffeln zugedeckt garen.)

In einem Dampfdrucktopf die Zwiebeln mit 3 EL Butterschmalz goldbraun anschwitzen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, zugeben und Fleischbrühe angießen. Brot, Zitronenabrieb, Lorbeerblatt, Pfeffer, Piment, Nelke, Ingwerpulver und Macis zugeben. Mit dem Dampfdruckdeckel verschließen. Wenn der Topf unter vollem Druck steht, das Ganze ca. 15 Minuten kochen lassen. Dann den Druck lösen und den Dampf entweichen lassen. Erst dann den Deckel öffnen. Den Eintopf abschmecken und anrichten. Die gedämpften Kartoffeln leicht salzen und dazu servieren.

Vincent Klink am 21. Januar 2016

Weißkohl-Möhren-Eintopf mit Kalb-Tafelspitz

Für 4 Personen

650 g Kalbstafelspitz	1 Stange Lauch	1 Zwiebel
2 schwarze Pfefferkörner	1 Lorbeerblatt	2 Sternanis
1 Prise Kreuzkümmel	1 Zweig Thymian	Meersalz
400 g kleine Kartoffeln, fest	600 g Weißkohl	300 g Möhren
1 Bund glatte Petersilie	weißer Pfeffer	

Das Fleisch abtupfen. Lauch putzen, waschen und klein schneiden. Zwiebel schälen und vierteln. In einem großen Topf 1 Liter Wasser, Lauch, Zwiebel, Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Sternanis, Kreuzkümmel, Thymian und 1/2 TL Salz aufkochen. Das Fleisch zugeben und darin bei schwacher Hitze ca. 25 Minuten ziehen lassen. Dann das Fleisch aus dem Topf nehmen, zugedeckt warm stellen.

Kartoffeln schälen, wenn nötig halbieren und in der kochenden Brühe ca. 10 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Kohl putzen, die äußeren Blätter entfernen. Kohl waschen, halbieren, den Strunk entfernen, dann Kohl klein schneiden. Möhren abbürsten, evtl. schälen und in Scheiben schneiden.

Kohl und Möhren mit in die kochende Brühe geben und weitere ca. 10 Minuten garen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden.

Fleisch in Scheiben schneiden und nochmals kurz im Eintopf erhitzen (die Brühe darf dann nicht mehr kochen). Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Eintopf in Suppentassen oder tiefen Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Frank Buchholz am 29. Februar 2016

Wildkräuter-Suppe mit Spinat-Klößchen

Für 4 Personen

Für die Klößchen:

200 g Blattspinat	1 Schalotte	6 EL Butter
1 Brötchen vom Vortag 1 Ei	Salz, Pfeffer	Muskat

Für die Suppe:

3 Blätter Bärlauch	1 Hand voll Brunnenkresse	1 Hand voll Sauerampfer
1 Hand voll junge Löwenzahnblätter	1/2 Bund Schnittlauch	1 Schalotte
2 EL Butter	1l Geflügelbrühe	2 Eigelbe
150 g Sahne		

Spinat waschen und abtropfen lassen. Schalotte schälen und fein hacken.

In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen, Schalotte darin anschwitzen, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Spinat aus der Pfanne nehmen, gut ausdrücken und fein hacken.

Für die Klößchen das Brötchen auf einer groben Reibe oder einem Cutter zu Bröseln reiben. Die restliche Butter schmelzen.

In einem Mixbecher die heiße Butter mit einem Ei verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Brötchenbrösel untermischen, bis eine breiige Paste entsteht. Diese Paste ca. 10 Minuten stehen lassen.

Spinat unter die Klößchenmasse mischen und daraus kleine Klößchen formen. Diese ca. 10 Minuten in siedendem Salzwasser gar ziehen lassen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Wildkräuter abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen der Brunnenkresse abzupfen, vom Sauerampfer und Löwenzahn die Stiele entfernen. Alle Kräuterblättchen, Bärlauch und die Hälfte vom Schnittlauch fein schneiden.

Schalotte schälen und fein schneiden. In einem Topf Butter erhitzen, Schalotte zugeben und glasig anschwitzen, die geschnittenen Kräuter zugeben und kurz andünsten. Die Brühe angießen und aufkochen lassen.

Eigelbe mit etwas Sahne verquirlen. Restliche Sahne zur Suppe geben und diese mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Rest Schnittlauch fein schneiden. Die verquirlten Eigelbe in die heiße, aber nicht mehr kochende Suppe geben und unter Rühren die Suppe leicht binden. Achtung die Suppe darf nicht mehr aufkochen, sonst gerinnt das Eigelb.

Klößchen als Einlage in Suppenteller verteilen und die heiße Suppe sofort darauf geben, mit restlichem Schnittlauch bestreuen und servieren.

Vincent Klink am 21. April 2016

Vegetarisch

Buttermilch-Pie mit frischen Erdbeeren

Für 8 Portionen

Für den Boden:

100 g Weizenmehl Type 405	50 g Weizenvollkornmehl	15 g Weizenkleie
45 g Muscovado-Zucker	1/4 TL Vanillesalz	1/4 TL Zimt
1/2 TL gemahlener Ingwer	1/4 TL Natron	1/4 TL Backpulver
125 g Butter	1 EL (10 g) Honig	1 TL Vanilleextrakt
getrock. Hülsenfrüchte		

Für die Füllung:

3 Eigelb	1 EL Zitronen-Abrieb	400 g gesüßte Kondensmilch
125 ml Zitronensaft, frisch	50 ml Buttermilch	ca. 400 g frische Erdbeeren

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Backform mit Butter ausfetten. Für den Boden Weizenmehl und -vollkornmehl mit Weizenkleie, Zucker, Vanillesalz, Zimt, Ingwer, Natron und Backpulver in einer Schüssel vermengen. Mit einem Handrührgerät Butter und Honig einarbeiten und das Vanilleextrakt dazugeben. Alles nur kurz zu einem Teig vermengen. Den Teig fest an den Boden und Rand der vorbereiteten Backform drücken und 10 Minuten kalt stellen.

Mit einer Gabel den Teigboden und Rand einstechen. Backpapier auf den Teig legen, mit Hülsenfrüchten beschweren und ca. 12 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Vorgebackenen Teig aus dem Ofen nehmen, die Hülsenfrüchte mit Hilfe des Backpapiers entfernen und den Boden in der Form auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Die Backofentemperatur auf 160 Grad Ober- und Unterhitze reduzieren.

Für die Füllung die Eigelbe in der Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät ca. 5 Minuten cremig aufschlagen. Zitronenabrieb und Kondensmilch hinzufügen und noch ein paar Minuten weiter aufschlagen. Dann langsam Zitronensaft und anschließend Buttermilch unterrühren.

Die Füllung auf dem vorgebackenen Boden verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen.

Den Kuchen auf einem Kuchengitter auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann 2 Stunden im Kühlschrank komplett durchkühlen.

Die Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und putzen. Halbieren oder in Scheiben schneiden, den Kuchen damit verzieren und servieren.

Cynthia Barcomi am 27. Mai 2016

Champignons in Käse- Meerrettich- Soße mit Kartoffel- Nudeln

Für 2 Personen

Kartoffelnudeln	500 g Kartoffeln, mehlig	Salz
50 g Weizenmehl (405)	25 g Hartweizengrieß	25 g Kartoffelstärke
30 g Butter	1 Eigelb	1 Prise Muskat
Soße	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
3 EL Butter	60 ml Weißwein	10 ml weißer Balsamico
30 ml trockener Wermut	1 Zweig Thymian	1 Spritzer Zitronensaft
200 ml Geflügelbrühe	250 g Steinchampignons	Salz, Pfeffer
100 g Sahne	100 ml Milch	80 g Parmesan
5 g Staudensellerieblätter	frischer Meerrettich	

Kartoffeln waschen und mit der Schale in leicht gesalzenem Wasser weich kochen, dann abschütten und pellen.

Die noch warmen Kartoffeln zweimal durch die Kartoffelpresse drücken. Mehl, Grieß, Stärke, Butter und Eigelb zugeben, mit Salz und Muskat würzen und zu einem glatten Teig kneten. Diesen mit dem Nudelholz ca. 5 mm dick ausrollen und in fingerlange schräge Stücke schneiden. Diese mit dem Handrücken, etwas flach drücken.

In einem Topf mit siedendem Salzwasser die Kartoffelnudeln garen. Wenn sie an die Oberfläche steigen, sind sie gar. Mit einem Sieblöffel aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.

Für die Soße Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einem Topf 1 EL Butter erhitzen, Schalotten zugeben und glasig anschwitzen. Mit Weißwein, weißem Balsamico und Wermut ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Thymian abrausen, trocken schütteln und mit Knoblauch und Zitronensaft zugeben. Mit Geflügelbrühe auffüllen und diese zur Hälfte einkochen.

Pilze putzen, in feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Butter anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Sahne und Milch zum Soßenansatz geben und aufkochen. Parmesan fein reiben und in die heiße aber nicht mehr kochende Soße geben und abschmecken.

Pilze in die Soße geben und ca. 3 Minuten ziehen lassen.

Staudensellerieblätter abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Meerrettich schälen und frisch reiben (ca. 2 EL). 1 EL Meerrettich unter die Soße rühren.

Kartoffelnudeln gut mit der Soße vermischen, Staudensellerieblätter zugeben.

Alles in tiefen Tellern anrichten, mit Staudensellerieblättern und etwas geriebenem Meerrettich bestreuen.

Jörg Sackmann am 02. Februar 2016

Crostata mit Ricotta und Früchten

Für 6 Portionen

Für den Teig:

100 g kalte Butter	140 g Mehl	40 g Polentagrieß
1 TL Zucker	1/2 TL Salz	3 EL saure Sahne
75 ml Wasser, eiskalt	Mehl	

Für die Füllung:

1 Bio-Zitrone	1 Ei	2 EL Honig
300 g Nektarinen	2 EL Zucker	1 EL Mehl
100 g Blaubeeren	1/2 TL Zimt	250 g Ricotta

Für den Teig die Butter in kleine Würfel schneiden und 15 Minuten kalt stellen.

Mehl, Polenta, Zucker und Salz vermengen. Die kalte Butter grob einarbeiten. Saure Sahne und 75 ml sehr kaltes Wasser hinzufügen und mit einer Gabel verrühren, bis gerade so ein Teig entsteht. Den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche rasch zu einer Scheibe formen, in Frischhaltefolie einpacken und 2 Stunden kalt stellen.

Für die Füllung Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. 1 TL Zitronensaft auspressen.

Das Ei trennen. Das Eiweiß zur Seite stellen. Das Eigelb mit dem Honig, Zitronenabrieb und Zitronensaft aufschlagen.

Die Nektarinen waschen, halbieren und entkernen und in ca. 2 cm starke Spalten schneiden. Die Fruchtspalten in eine Schüssel geben und mit 1 EL Zucker und Mehl vermengen.

Die Blaubeeren waschen und auf einem Küchenpapier vorsichtig trocknen.

Den Ofen auf 210 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

1 EL Zucker mit Zimt vermengen.

Den gekühlten Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem ca. 5 mm dicken Kreis von ca. 35 cm Durchmesser ausrollen.

Tipp: Einen großen runden Teller vorsichtig auf den Teig legen und mit einem Teigrädchen den Rand umfahren, so lässt sich ein schöner Kreis ausschneiden.

Den Teigkreis auf das Backblech legen und zwei Drittel des Ricottas darauf verteilen, dabei zu den Seiten je 8 cm aussparen. Nektarinen darauf verteilen. Den Teigrand anheben und im Abstand von ca. 10 cm zu einem vertikalen Saum zusammendrücken. Vorsichtig die Blaubeeren über die Nektarinen und in der Mitte den restlichen Ricotta verteilen. Die Teigseiten mit dem Eiweiß bestreichen und Früchte und Ricotta mit dem Zimt-Zucker bestreuen.

Auf der mittleren Schiene im Backofen die Crostata ca. 25 Minuten goldbraun backen. Dann aus dem Ofen nehmen und auf dem Backblech etwas abkühlen lassen. Warm oder bei Zimmertemperatur servieren.

Cynthia Barcomi am 17. Juni 2016

Falafel mit Tomaten-Soße

Für 2 Personen

Falafel:

200 g Kichererbsen	Salz	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Koriander	1 Bund Dill	1 Bund Lauchzwiebeln
1 TL Kreuzkümmel	1 TL Paprikapulver, edelsüß	1Msp. Backpulver
150 ml Öl		

Soße:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Chilischote
2 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark	350 g geschälte Tomaten
Salz, Zucker	Minzjoghurt	2 Zweige Minze
200 g griechischer Joghurt	Salz	

Die Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Die Hälfte der eingeweichten Kichererbsen in leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Anschließend abschütten und abtropfen lassen. Für die Deko 2 EL gekochte Kichererbsen beiseite stellen. Petersilie, Koriander und Dill abbrausen, trocken schütteln und grob hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und grob schneiden. Die rohen eingeweichten Kichererbsen ebenfalls abtropfen lassen.

Gekochte und rohe Kichererbsen durch die feine Scheibe eines Fleischwolfs drehen. Dann diese Masse ein zweites Mal mit den Kräutern und Lauchzwiebeln durch den Fleischwolf drehen. Die Masse mit Kreuzkümmel, Paprikapulver und Salz würzen, das Backpulver zugeben und alles untermengen.

Mit feuchten Händen aus der Masse kleine Rollen formen. In einer tiefen Pfanne das Öl erhitzen und die Rollen darin goldbraun frittieren.

Für die Soße die Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden. Die Chilischote halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch klein schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Chili darin anschwitzen. Tomatenmark und Tomaten dazu geben. Alles ca. 5 Minuten durch kochen und mit Salz und Zucker abschmecken. Dann die Soße pürieren.

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

Den Joghurt glatt rühren, Minze darunter ziehen, mit Salz abschmecken. Falafel mit Tomatensoße anrichten, gekochte Kichererbsen darüber streuen und mit Minzjoghurt servieren. Dazu passt Fladenbrot.

Jacqueline Amirfallah am 10. Februar 2016

Falafel-Plätzchen, grüne Salsa, Cashew-Kartoffel-Salat

Für 6 Portionen

Für das Dressing und Salat:

125 g Cashewmus	100 ml Brottrunk	1,5 kg kleine Kartoffeln
Salz	1 Bund Dill	2 TL Meerrettich, gerieben
1 TL Senf (mittelscharf)	2 TL Weißweinessig	1 TL Ahornsirup
100 ml Sojamilch (ungesüßt)	2 EL Leinsamen	2 Paprikaschoten
4 Frühlingszwiebeln		

Für die Falafelplätzchen:

300 g Kichererbsenmehl	2 TL Oregano	2 TL Thymian
1 TL Koriandersaat, gemahlen	3 TL Salz	2 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen
1 Bund glatte Petersilie	1/2 Zitrone	

Für die Salsa:

150 g grüne Spitzpaprika	2 Frühlingszwiebeln	1/2 Bund Koriander
1 TL Weißweinessig	1 TL Agavendicksaft	Salz

Bereits am Vortag für das Dressing das Cashewmus mit dem Brottrunk zu einer glatten Creme verrühren. Die Creme 8-12 Stunden (je nach gewünschtem Geschmack, je länger desto würziger) zugedeckt bei Raumtemperatur fermentieren. Danach in ein Schraubglas geben und im Kühlschrank aufbewahren.

Für den Salat die Schale der Kartoffeln gründlich abbürsten. Die Kartoffeln in einem Topf knapp mit Wasser bedecken. Das Wasser aufkochen, salzen und die Kartoffeln zugedeckt in ca. 30 Minuten garkochen. Danach das Wasser abgießen, die Kartoffeln ausdämpfen lassen und mit Schale in mundgerechte Stücke schneiden.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Kichererbsenmehl mit Oregano, Thymian, Koriandersaat, Salz und Pfeffer mischen und mit 250-300 ml warmem Wasser aufgießen, umrühren und 10 Minuten quellen lassen.

Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Von der Zitrone den Saft auspressen und mit Petersilie unter die Kichererbsenmasse geben. Aus der Mischung jeweils 1 EL abstechen und mit feuchten Händen 12 Bratlinge (ca. 6 cm Durchmesser) formen. Die Bratlinge auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, mit 2 EL Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen.

Für die Salsa die Paprika waschen, entkernen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln und den Koriander abspülen, trocken schütteln und fein hacken, mit Paprikawürfeln mischen. Mit Essig, Agavendicksaft und Salz abschmecken und beiseite stellen.

In der Zwischenzeit für das Dressing den Dill abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Fermentierte Cashewcreme, Meerrettich, Senf, Weißweinessig, Ahornsirup, Sojamilch, Leinsamen und etwas Salz in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab aufmixen. Den gehackten Dill unter das Dressing heben.

Die Paprikaschoten und die Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Die Paprika in 1 cm große Würfel, die Zwiebeln in sehr feine Ringe schneiden.

Paprika und Zwiebeln mit dem Dressing mischen und 5-10 Minuten quellen lassen, dann unter die abgekühlten Kartoffeln heben. Nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Kartoffelsalat mit Hilfe eines Anrichteringes oder einem Esslöffel auf 6 Teller verteilen, pro Person 2 Falafelplätzchen und etwas Salsa dazugeben und servieren.

Nicole Just am 04. April 2016

Gefüllte Pasta mit Auberginen und Salsa verde

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

150 g Weizenmehl Type 405	130 g Hartweizenmehl (Semola)	4 Eigelbe
2 Eiweiß	1 EL Olivenöl	1 TL Butter
1/2 TL Salz	1 Ei	

Für die Füllung:

3 Auberginen	3 EL Olivenöl	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	80 g Pecorino	Meersalz, Pfeffer

Für die Salsa Verde:

3 Stängel Kerbel	2 Stängel Blattpetersilie	1/2 Bund Basilikum
1 Zweig Zitronenthymian	80 ml Olivenöl	1/2 Zitrone
Meersalz, Pfeffer	ca. 1 TL weißen Balsamico	zusätzlich
60 g Brunnenkresse	12 Kirschtomaten	50 g Pecorino

Für den Nudelteig die beiden Mehlsorten mit Eigelben, Eiweiß, Olivenöl, Butter und Salz mit dem Knethaken der Küchenmaschine 10 Minuten bei niedriger Stufe zu einem Teig verkneten. Dann den Teig auf der Arbeitsfläche nochmal ca. 5-10 Minuten mit der Hand nachkneten, damit der Teig geschmeidig wird. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde ruhen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Füllung die Auberginen waschen, der Länge nach halbieren, mit der Schnittfläche auf ein mit Olivenöl gefettetes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten garen.

Von den gegarten Auberginen mit einem Löffel das Fruchtfleisch auskratzen und fein hacken. Schalotten und Knoblauch, fein schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen, die gehackten Auberginen zugeben und bei mäßiger Hitze garen, bis die ganze Flüssigkeit der Auberginenmasse eingekocht ist. Pecorino fein reiben und zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Masse kalt stellen.

Kerbel, Petersilie, Basilikum und Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Kräuter mit Olivenöl in einem Mixer fein pürieren. Von der Zitrone den Saft auspressen. Die Salsa Verde mit etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken.

Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Kirschtomaten waschen und halbieren.

Den Teig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen, eine Teigbahn auf ein Raviolibrett blegen. Diese mit verquirltem Ei bestreichen und in die Mulden die Auberginenfüllung geben. Eine zweite Nudelbahn darauf geben und mit einem Rollholz andrücken. Dann die Ravioli aus der Form nehmen. Mit weiteren Teigbahnen und Füllung wiederholen, bis die Füllung aufgebraucht ist. Die Ravioli in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen, herausnehmen, abtropfen und in tiefe Teller geben.

Die Salsa Verde über die Ravioli geben, mit Kirschtomaten und mit Brunnenkresse granieren, Pecorino darüber hobeln und servieren.

Frank Buchholz am 30. Mai 2016

Grüner Spargel mit Spitzmorcheln

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

2 EL Butter	Meersalz	Zitronensaft
1, 5 kg grüner Spargel	200 g frische Spitzmorcheln	1 Schalotte
1 Bund Schnittlauch	1 EL Rapsöl	Pfeffer
50 ml Sherry, extra trocken		

Für die Sauce:

4 Schalotten	2 Knoblauchzehen	1 EL Pflanzenöl
150 ml Weißwein	250 ml Kalbsfond	150 g Sahne
3 EL Kapern	50 g Crème-fraîche	1 TL Mehlbutter
1 Spritzer Zitronensaft	Meersalz	

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Mit 1 TL Butter, Salz und einigen Tropfen Zitronensaft abschmecken.

Den Spargel bis 3 cm unter der Spitze schälen und die holzigen Enden abschneiden. Im vorbereiteten Wasser den Spargel ca. 3-4 Minuten kochen, dann in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Morcheln gut putzen, evtl. halbieren. (Bei starker Verschmutzung in einer Schüssel mit Wasser rasch abspülen, anschließend gut abtrocknen.) Schalotte schälen, fein würfeln. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für die Soße Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. In einem Topf Öl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin glasig anschwitzen.

Mit Wein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen. Fond und Sahne zugeben und um ein Drittel einkochen.

Anschließend die Sauce pürieren und durch ein Sieb streichen. Zuletzt Kapern und Crème fraîche zugeben. Die Sauce mit Mehlbutter binden und mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

In einer Pfanne Rapsöl erhitzen, Morcheln anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Fein geschnittene Schalotte zugeben, farblos anschwitzen. Mit Sherry ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen. Schnittlauch zugeben und alles gut durch schwenken.

Abgetropften Spargel halbieren oder dritteln. In einer Pfanne restliche Butter schmelzen, Spargel zugeben, kurz schwenken und leicht salzen.

Spargel zu den Morcheln in der Pfanne geben und nochmals kurz erhitzen und durchschwenken. Spargelgemüse anrichten und die Sauce angießen.

Frank Buchholz am 02. Mai 2016

Herzhafte Germknödel mit Winter-Gemüse

Für 4 Personen

Germknödel:

170 g Dinkelvollkornmehl	10 g frische Hefe	1 EL Ahornsirup
100 ml Sojamilch	3 EL Pflanzenöl	1/4 TL Salz

Gemüse:

150 g gemischte Pilze	1 Lauchstange	400 g Hokkaidokürbis
1 kleiner Apfel	70 g Walnüsse	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	4 EL Olivenöl
Salz	200 ml Sojasahne	schwarzer Pfeffer
2 TL rosa Pfeffer (Schinus)	2 EL feine Sprossen	Salat
150 g Portulak oder Feldsalat	50 ml natives Olivenöl	30 ml Balsamicoessig
2 TL scharfer Senf	Salz	

Für die Germknödel das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Die Hefe grob zerbrechen und in die Mulde geben. Den Ahornsirup und die lauwarme Pflanzenmilch darüber geben und 5-10 Minuten an einem warmen Ort stehen lassen, bis die Hefe Blasen wirft. Das Öl und das Salz dazugeben und mit dem Stiel eines Holzlöffels zu einem homogenen Teig vermengen.

Dann den Teig mit den Händen ca. 5 Minuten glattkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde auf das doppelte Volumen aufgehen lassen.

In der Zwischenzeit die Pilze putzen, bei Shitakepilzen die Stiele entfernen. Die Pilze fein würfeln. Den Kürbis und den Lauch waschen, die Kürbiskerne entfernen. Den Lauch in feine Röllchen schneiden. Den Kürbis in feine Scheiben schneiden und diese nochmals in feine Schnitze oder Würfel schneiden.

Den Apfel waschen, entkernen und fein würfeln, die Walnüsse mittelfein hacken. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Kräuter abbrausen, trockenschütteln, die Blätter von den Stielen streifen und fein hacken.

Den Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Den aufgegangenen Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche stürzen und mit den Händen zu einer Rolle von ca. 25 cm ziehen. Mit einem Messer in vier Teile schneiden und jeden Teigling mit den Händen zu einer Kugel formen. Nochmal 15 Minuten im späteren Gargeschirr an einem warmen Ort gehen lassen und anschließend im Dampfgarer oder im Dämpfkorb über kochendem Wasser 15 Minuten dämpfen. Die Germknödel sind fertig, wenn an einem hineingestochenen Stäbchen kein Teig mehr klebt. Während die Germknödel gehen und garen, das Gemüse zubereiten. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne mit Deckel bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Kürbiswürfel oder -schnitze und 1/2 TL Salz dazugeben. Kurz umrühren und den Deckel auflegen. Den Kürbis 8-10 Minuten bissfest dünsten, hin und wieder umrühren. Den Deckel abheben und die Pilze sowie 1 EL Olivenöl dazugeben, umrühren und in der offenen Pfanne 2 Minuten garen, immer wieder umrühren. Den Lauch, die Äpfel, die Walnüsse und die gehackten Kräuter dazugeben, mit Sojasahne ablöschen und ca. 1 Minute bei hoher Temperatur kochen, bis die Flüssigkeit etwas eindickt. Mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Für das Salatdressing Olivenöl, Balsamicoessig, Senf und Salz gut vermischen und kurz vor dem Anrichten unter den Salat heben.

Pro Person jeweils einen Knödel auf einen Teller setzen, den Salat um den Knödel herum verteilen, das Gemüse über den Germknödel geben mit rosa Pfeffer bestreuen und mit den Sprossen garnieren.

Nicole Just am 18. Januar 2016

Herzhafter Kaiserschmarrn mit Avocado-Spinat

Für 4 Personen

Schmarrn-Teig:

50 g Butter	1 Bund glatte Petersilie	4 Eier
200 ml Milch	180 g Weizenmehl (405)	Salz, Pfeffer
150 g Bergkäse	80 g Mandeln, geschält	2 EL Butterschmalz

Spinat:

1 Zwiebel	2 EL Butter	800 g Blattspinat
2 weiche Avocados	1/2 Knoblauchzehe	1 Spritzer Zitronensaft
Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat	

Für den Teig Butter in einem Topf schmelzen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die Eier trennen. Eiweiß halbfest aufschlagen.

Eigelb in einer Schüssel verquirlen, Milch und flüssige Butter unterrühren, dann das Mehl und Petersilie untermischen. Zuletzt das Eiweiß unterheben. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Den Käse grob reiben. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Butter die Zwiebel goldbraun rösten.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Avocados halbieren, den Kern auslösen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen und in einen hohen Pürrierbecher geben. Knoblauch schälen, grob schneiden und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer zugeben. Alles zu einer cremigen Paste pürieren.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen, Teigmasse hineingeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten garen. Dann den Eierkuchen wenden und auf der anderen Seite goldbraun backen. Mit 2 Holzlöffeln den Eierkuchen in kleine Stücke reißen.

Diese in eine Auflaufform geben und mit Käse bestreuen. In den Ofen geben und den Käse schmelzen lassen.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln untermischen. Die Avocadopaste unter den lauwarmen Spinat mischen.

Spinat auf der Tellermitte anrichten, darauf den Schmarrn geben und mit Mandeln bestreuen.

Rainer Klutsch am 19. Februar 2016

Junges Gemüse mit Joghurt-Gelee und Ziegenfrischkäse

Für 4 Personen

Joghurtgelee	4 Blatt Gelatine	250 g Vollmilchjoghurt
Salz	3 Stangen grüner Spargel	2 gelbe Mini-Beete
2 Möhren	1 Kohlrabi	30 g Enoki-Pilze
5 g frischer Ingwer	30 ml Mirin	30 ml Reisessig
1 Sternanis	1 Lorbeerblatt	1 TL Senfkörner
Zucker	1 Bund Basilikum	1/2 Bund Schnittlauch
2 Stiele Petersilie	Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft
6 EL Olivenöl	4 Wachteleier	400 g schnittfester Ziegenfrischkäse

Für das Joghurtgelee die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Joghurt in eine Schale geben und leicht salzen. Gelatine ausdrücken und leicht erwärmen. Mit etwas Joghurt verrühren. Die angerührte Gelatine zügig unter den restlichen Joghurt rühren. Joghurtmasse auf eine mit Frischhaltefolie ausgelegte eckige Form streichen. Im Kühlschrank ca. 2-3 Stunden kalt stellen und fest werden lassen.

Für das Gemüse grünen Spargel nur am unteren Drittel schälen und die harten Enden abschneiden. Spargelstangen kurz in kochendem Salzwasserwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Grünen Spargel in Scheiben schneiden. Mini-Beete, Möhren und Kohlrabi waschen, putzen ggf. schälen und in Scheiben bzw. Stifte schneiden. Enoki-Pilze putzen. Den Ingwer schälen und in Scheiben zerteilen.

Ingwer mit Mirin, Reisessig, Sternanis, Lorbeerblatt, Senfkörnern, Salz, Zucker und 200 ml Wasser aufkochen. Den Sud vom Herd nehmen und das vorbereitete Gemüse, in den Sud geben und etwa 30 Minuten darin marinieren.

Basilikum, Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln. Basilikum- und Petersilienblättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Kräuter mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl fein pürieren.

Die Wachteleier ca. 3 Minuten kochen. Dann kalt abspülen, pellen und halbieren.

Joghurtgelee aus der Form nehmen, in kleine Würfel schneiden. Ziegenkäse in Stücke schneiden. Das marinierte Gemüse aus dem Sud heben und etwas abtropfen lassen.

Gemüse auf Tellern anrichten, die Wachteleier, Ziegenkäse und Joghurtgeleewürfel dazugeben, das Pesto darüberträufeln und servieren.

Karlheinz Hauser am 05. April 2016

Kartoffel-Mais-Pflanzerl mit Feldsalat

Für 4 Personen

Für die Pflanzerl:

650 g Kartoffeln, mehlig	Salz	80 g Sahne
2 Eier	50 g Mehl	50 g Hartweizengrieß
Pfeffer	1 Prise Muskat	150 g Mais
ca. 3 EL Butterschmalz		

Für den Salat:

200 g Feldsalat	1/2 Bund glatte Petersilie	1 TL scharfer Senf
2 EL Weißweinessig	50 ml Olivenöl	10 ml Sahne
Salz, Pfeffer	1 rote Zwiebel	

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen.

In der Zwischenzeit den Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die gekochten Kartoffeln abschütten, dann mit dem Topf auf die noch warme Herdplatte stellen und gut ausdampfen lassen. Sahne erwärmen. Dann die noch heißen Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken. Eier, Mehl, Grieß, Sahne, etwas Salz, Pfeffer und Muskat zugeben und alles rasch zu einem Teig kneten. Die abgetropften Maiskörner untermischen und die Masse zu einer Rolle formen, daraus ca. 1 cm dicke Scheiben abschneiden und diese zu Talern formen. In einer Pfanne mit Butterschmalz die Taler bei mittlerer Hitze langsam von beiden Seiten goldbraun braten.

Für das Dressing Senf, Essig, Olivenöl und Sahne vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie untermischen. Die Zwiebel schälen und in hauchdünne Ringe schneiden oder hobeln. Den Feldsalat mit dem Dressing anmachen. Kartoffel-Mais-Pflanzerl auf Tellern anrichten, Feldsalat dazugeben und die Zwiebelringe obenauf geben.

Otto Koch am 07. Januar 2016

Kohlrabi mit Getreide und Harissa

Für 4 Personen

80 g Buchweizen	400 g Kohlrabi	Salz
2 EL Rapsöl	1 EL Nussöl	1 EL weißer Balsamico
weißer Pfeffer	Zucker	100 g Quinoa
ca. 100 ml Pflanzenfett	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 EL Butter	80 ml Tomatensaft	1 Bio-Zitrone
ca. 5 g Ingwer	1 Msp. Harissa	1/2 Bund glatte Petersilie
2 Zweige Minze	1/2 Granatapfel	50 g griechischer Joghurt

Buchweizen in einem Topf mit reichlich ungesalzenem Wasser weich kochen, dann abschütten und gut abtropfen lassen.

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Gekochten Buchweizen flach auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 6 Stunden trocknen lassen.

Den Kohlrabi waschen und schälen. Die Schalen nicht wegwerfen. Kohlrabi in 3-4 mm dicke Scheiben (am besten mit einer Brotschneidemaschine) aufschneiden. Dann die Kohlrabischeiben sowohl mit Kreisausstechern (von 1,5 cm und 3 cm Durchmesser) rund ausstechen.

Die entstandenen Abschnitte mit den Kohlrabisschalen entsaften, den Saft durch ein feines Sieb passieren.

Die Kohlrabischeiben in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, dann kurz in Eiswasser abschrecken und anschließend gut abtropfen lassen.

Den Kohlrabisaft mit Rapsöl, Nussöl und Balsamico verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit dieser Marinade die Kohlrabischeiben marinieren.

Quinoa in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen, dann auf einem Sieb abschütten und gut abtropfen lassen.

In einer Pfanne Frittieröl erhitzen und den Buchweizen aufpuffen lassen, mit einer Siebkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann salzen.

Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln. In einem Topf Butter erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin glasig andünsten. Mit dem Tomatensaft ablöschen und zu einem dickflüssigen Sirup einkochen.

In der Zwischenzeit Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Ingwer schälen und fein reiben. Den Tomatensud mit Ingwer, Zitronenschale, etwas Salz, Zucker, etwas Zitronensaft und Harissa würzig abschmecken.

Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Vom Granatapfel die Kerne auslösen.

Quinoa in der Sauce heißrühren, den knusprigen Buchweizen und die Kräuter unterheben und das Getreide auf Tellern anrichten. Die marinierten Kohlrabischeiben darauf arrangieren. Joghurt mit einem Teelöffel darauf verteilen und mit Granatapfelkernen bestreuen und servieren.

Michael Kempf am 29. April 2016

Kohlrabi-Karotten-Puffer, Bete-Carpaccio und Sesam-Dip

Für 4 Personen

Für das Bete Carpaccio:

2 Rote Bete	Salz, schwarzer Pfeffer	1 Bio-Zitrone
1 EL Olivenöl	2 TL Ahornsirup	

Für die Puffer:

350 g Kohlrabi	350 g Karotten	1 Bund Schnittlauch
1,5 TL Salz	1,5 TL schwarzer Pfeffer	1 TL Liebstöckel, getrocknet
5 EL Kichererbsenmehl	5 EL Sojasahne	Rapsöl

Für den Sesam-Dip:

100 ml Orangensaft	100 g Tahin (Sesammus)	1 Bund Dill
2 Frühlingszwiebeln	Salz, schwarzer Pfeffer	Sesamsaat

1. Die Bete unter fließendem Wasser gut abbürsten, Wurzel- und Stielansatz entfernen und die Knollen (mit Schale) mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln. Die Scheiben auf einen Teller legen und leicht salzen und pfeffern.
2. Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Zitronensaft und -abrieb mit dem Öl und dem Ahornsirup verrühren und die Mischung gleichmäßig über die Bete-Scheiben geben. Abdecken und bis zum Servieren ziehen lassen.
3. Kohlrabi und Karotten schälen, waschen und grob reiben. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
4. Kohlrabi, Karotten und Schnittlauch mit Salz, Pfeffer und Liebstöckel vermischen und zirka zehn Minuten ziehen lassen.
5. Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.
6. Für den Sesam-Dip Orangensaft mit dem Sesammus gut verrühren, bis eine deutlich hellere, cremige und glatte Masse entsteht. Eventuell esslöffelweise Wasser dazugeben, bis das Sesammus die gewünschte Konsistenz hat.
7. Dill und Frühlingszwiebeln abbrausen und trockenschütteln. Vom Dill einige feine Spitzen zur Deko zurückbehalten und den Rest fein hacken. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden.
8. Dill und Zwiebelringe unter den Dip heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren im Kühlschrank ziehen lassen.
9. Kichererbsenmehl und Sojasahne zur Kohlrabi-Karotten-Mischung geben und alles mit den Händen gut vermischen bis die Masse bindet und leicht klebrig ist. Sollte die Masse noch zu feucht sein, etwas mehr Kichererbsenmehl unterheben.
10. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Pro Puffer einen leicht gehäuften Esslöffel der Gemüsemasse in die Pfanne setzen und mit dem Löffel zu Puffern von zirka einem halben Zentimeter Dicke formen. Die Puffer zwei bis drei Minuten auf mittlerer Stufe von jeder Seite braten. Dann aus der Pfanne heben, zum Entfetten auf Küchentrepp legen und zum Warmhalten in den vorgeheizten Backofen stellen.
11. Das Rote Bete Carpaccio schuppenartig auf Teller legen, den Dip und jeweils drei Puffer dazugeben und schließlich mit den zurückbehaltenen Dillspitzen und der Sesamsaat dekorieren.

Nicole Just am 21. März 2016

Lasagne mit Taleggio

Für 6 Personen

Für den Nudelteig:

150 g Weizenmehl (405)	150 g Maismehl	3 Eier
3 Eigelbe	1 EL Olivenöl	1/2 TL Salz

Für die Käse-Bechamelsauce:

60 g Butter	60 g Mehl, gesiebt	500 ml Milch
100 ml Gemüsebrühe	250 g Taleggio	1 Prise Muskatnuss
Meersalz, weißer Pfeffer		

Für die Gemüsebolognese:

250 g Karotten	1 Knollensellerie	1 rote Paprikaschote
2 Auberginen	6 Tomaten	300 g Zucchini
1 getrocknete Chilischote	150 g Schalotten	1 Knoblauchzehe
10 EL Olivenöl	Meersalz	1 Prise Zucker
1 EL Tomatenmark	200 ml Rotwein	Pfeffer
1/2 Bund Petersilie	1 EL kalte Butter	

Für den Lasagneteig die beiden Mehlsorten mit Eiern, Eigelben, Olivenöl und Salz zu einem Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde ruhen lassen.

Für die Bechamelsauce die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl mit einem Schneebesen unterrühren und bei mittlerer Hitze unter kräftigem Rühren anschwitzen. Die Milch sowie die Brühe langsam unterrühren und zum Kochen bringen (ständig weiterrühren!). Sobald die Soße zu kochen beginnt, die Hitze reduzieren, 200 g Taleggio Käse zugeben und die Soße ca. 20 Minuten unter Rühren sanft köcheln lassen, so dass der Käse schön schmelzen kann. Mit Muskat, Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Für die Gemüsebolognese Karotten und Sellerie schälen, Paprika vierteln und entkernen. Auberginen, Tomaten und Zucchini waschen. Das Gemüse in 5 mm große Würfel schneiden. Chili zerbröseln. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Sechs EL Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Chili darin bei mittlerer Hitze 2 – 3 Minuten glasig dünsten. Karotten, Sellerie und Auberginen zufügen und weitere 4 – 5 Minuten mit dünsten, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen.

Tomatenmark unterrühren und kurz mit dünsten. Mit Rotwein ablöschen und stark einkochen lassen. Tomaten zugeben, aufkochen und alles offen bei mittlerer Hitze 30 Minuten köcheln lassen.

Den Teig dünn ausrollen und in Rechtecke von ca. 18 x 10 cm schneiden. Die Teigstücke in Salzwasser blanchieren und sofort in Eiswasser abschrecken.

Den Backofen auf 170 Grad (Ober- Unterhitze) vorheizen.

Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Paprika darin bei starker Hitze 2 Minuten braten. Zucchini zufügen und weitere 1 – 2 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

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

Etwas Kochwasser der Lasagneteigblätter mit dem Sugo und dem gebratenen Gemüse mischen, Butter und Petersilie zugeben und bis zur gewünschten Sämigkeit erhitzen.

In eine ofenfeste Form zuerst etwas Bechamelsauce geben, darauf Lasagneteigblätter, dann Gemüsebolognese. Den Vorgang wiederholen, mit Bechamel abschließen, mit dem restlichen gerupften Taleggio bestreuen und im vorgewärmten Backofen bei 170° C ca. 20 Minuten backen.

Frank Buchholz am 01. Februar 2016

Linsen-Salat mit Avocado und Naan

Für 4 Personen

Für den Linsensalat:

350 g getrocknete Alblinsen	7 Blätter Salbei	3 Zweige Rosmarin
5 Zweige Basilikum	1/2 Bund Zitronenthymian	3 Zweige Pfefferminze
1 kleine rote Chilischote	1 Bio-Zitrone	4 EL Weißweinessig
1 EL Agavendicksaft	2 Avocado	2 TL rosa Pfeffer (Schinus)

Für das Naan:

300 g Weizenmehl (Type 405)	3/4 TL Salz	1 TL Vollrohrzucker
1,5 TL (4 g) Trockenhefe	3 EL Pflanzenöl	50 g Natur-Sojajoghurt
1/8 l warmes Wasser	1 EL Schwarzkümmelsaat	

Für den Joghurt-Dip:

1 Bund Schnittlauch	300 g Natur-Sojajoghurt	1/2 TL Agavendicksaft
Salz, schwarzer Pfeffer		

Die Linsen 2-3 Stunden zuvor in der doppelten Menge Wasser einweichen.

Für das Naan Mehl, Salz, Zucker und Hefe in einer Schüssel mischen. Das Öl, den Joghurt und das Wasser zugeben und mit dem Stiel eines Holzlöffels so lange rühren, bis die Flüssigkeit ins Mehl eingearbeitet ist. Den Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche stürzen und ca. 5 Minuten mit den Händen kneten, bis die Teigoberfläche glatt ist. Den Teig zurück in die Schüssel geben, zudecken und in ca. 1 Stunde an einem warmen Ort auf die doppelte Größe aufgehen lassen.

Die Linsen (eingeweicht oder trocken) in ein Sieb geben und kurz abspülen. Mit der doppelten Menge Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Zugedeckt 15-20 Minuten auf mittlerer Stufe garkochen. Danach durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Für den Linsensalat Salbei, Rosmarin, Basilikum, Zitronenthymian und Pfefferminze Abbrausen und trockenschütteln. Einige schöne Blattspitzen für die Deko zur Seite legen. Die restlichen Kräuter fein hacken. Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen, die Schale abreiben, den Saft auspressen und den Saft beiseite stellen.

Die Zitronenschale mit den gehackten Kräutern und der Chili in eine Schüssel geben. 3 EL Essig und 1 EL Agavendicksaft zugeben. Die abgekühlten Linsen zu den Kräutern in die Schüssel geben, umrühren und mit Salz abschmecken. Den Salat zur Seite stellen und ziehen lassen.

Für den Dip den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Schnittlauch mit Joghurt vermischen, mit Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dip bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Den Backofen auf die höchstmögliche Stufe (ca. 250° Ober/Unterhitze) vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Naan-Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche stürzen, zu einer ca. 25 cm langen Rolle auseinanderziehen, dabei nicht mehr kneten. Die Rolle in vier gleichgroße Stücke schneiden. Jedes Teigstück mit etwas Schwarzkümmel bestreuen und oval auf eine Dicke von 0,5 cm ausrollen. Die Teigfladen auf das Backblech legen und nochmal 5 Minuten zugedeckt stehen lassen.

Die Fladenbrote dann im Backofen (Mitte) 4-6 Minuten lang backen (wenn möglich, zusätzlich die Grillstufe Grillstufe einschalten), bis die Ränder des Brotes goldbraun werden. Die fertigen Brote aus dem Ofen nehmen und in ein sauberes Küchentuch einschlagen.

Zuletzt die Avocados schälen, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. Die Spalten mit dem zurückbehaltenen Zitronensaft beträufeln und leicht salzen.

Den Linsensalat in einer Schale oder einem tiefen Teller anrichten, die Avocado dazugeben und mit den übrigen Kräuterspitzen und den rosa Pfefferbeeren dekorieren. Das Brot in breite Streifen schneiden und mit dem Dip servieren.

Mai-Rübchen mit Ziegenkäse und Pekannüssen

Für 4 Personen

Für die Rübchen:

10 Mairübchen	grobes Meersalz	12 Pekannüsse
1 EL Zucker	1 Prise Chilipulver	120 g weicher Ziegenfrischkäse
100 g Sahne	Salz	200 g fester Ziegenfrischkäse
40 g Ahornsirup	2 EL weißer Balsamico	100 ml Traubenkernöl
weißer Pfeffer	4 EL Basilikumkresse	

Für den Ahornbiskuit:

4 Eier	50 g Ahornsirup	1 Prise Salz
100 g Mehl	50 g flüssige Butter	

Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In eine Auflaufform ca. 2 cm hoch grobes Meersalz geben. Mairübchen waschen, abschütteln und in einen Bratschlauch einpacken, dann auf das Salz setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten weich garen (je nach Größe der Rübchen). Garprobe mit Zahnstocher vornehmen.

In der Zwischenzeit die Pekannüsse in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, Zucker überstreuen und diesen karamellisieren lassen, mit Chili würzen und die Nüsse auskühlen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Biskuit die Eier trennen. Eiweiß halbsteif aufschlagen. Eigelb mit Ahornsirup aufschlagen, 1 Prise Salz und das Mehl untermischen, Eischnee unterheben und zuletzt die flüssige Butter einlaufen lassen und unterheben. Die Masse in eine kleine gefettete Springform (ca. 15 cm Durchmesser) geben – Backzeit ca. 25 Minuten. Oder als Kreis auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten goldgelb backen.

Die Haut der noch warmen Mairübchen abziehen. Dann die Rübchen in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Für die Rübchencreme 200 g der Rübchen mit Ziegenkäse und Sahne fein mixen. Mit Salz abschmecken und durch ein feines Sieb streichen.

Aus Ahornsirup, Balsamico und Traubenkernöl eine Vinaigrette mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Rübchenwürfel mit der Vinaigrette marinieren. Karamellierte Nüsse grob hacken. Basilikumkresse abbrausen, trocken schütteln.

Marinierte Mairübchen auf Teller verteilen, dazwischen etwas Rübchencreme geben. Den Ziegenkäse in Stücke zupfen und darauf verteilen. Pekannüsse und Kresse darüber streuen. Den Biskuit vierteln, je ein Stück anlegen und servieren.

Jörg Sackmann am 17. Mai 2016

Mezze Teller

Für 4 Personen

Kichererbsen mit Tahina:

50 g Kichererbsen	250 ml Gemüsebrühe	1 rote Zwiebel
1 EL Sesampaste (Tahina)	je 1/2 TL weißer, schwarzer Sesam	Salz
1 EL Zitronensaft		

Creme von roten Linsen:

1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	5 g Ingwer
3 EL Olivenöl	1 TL Kurkuma	80 g rote Linsen
200 ml Gemüsebrühe	Salz	Honig
1 Prise Chiliflocken		

Gurkenjoghurt:

1 kleine Gurke (ca. 200 g)	1 Knoblauchzehe	1/2 Bund Minze
200 g griechischer Joghurt	Salz	

Schafskäse:

200 g Schafskäse	1 EL Walnusskerne	1 EL Rosinen
1 Msp. Harissa	2 EL Olivenöl	

Marinierte Oliven:

1 EL grüne Oliven	1 EL schwarze Oliven	1/2 Bund glatte Petersilie
1 EL Zitronensaft	1 Msp. Piment-d'-Espelette	2 EL Olivenöl

außerdem:

1 Romanasalat	1 EL Zitronensaft	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	80 g Sucuk	1 Fladenbrot

Kichererbsen über Nacht in einer Schüssel mit reichlich Wasser einweichen.

Dann abgießen und in einem Topf mit Gemüsebrühe weichkochen. Anschließend auf einem Sieb abtropfen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und mit Kichererbsen, Sesampaste, weißem und schwarzem Sesam in eine Schüssel geben und vermischen, mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Für die Linsencreme Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin glasig anschwitzen. Kurkuma zugeben, ganz kurz anbraten, dann die Linsen zugeben, Gemüsebrühe aufgießen und köcheln lassen.

Nachdem die Brühe aufgeköchelt hat, einmal umrühren. Nach 2-3 Minuten Kochzeit 1 EL Linsen für Dekoration entnehmen und beiseite stellen. Die restlichen Linsen ca. 15 Minuten sehr weich kochen, dann auf ein Sieb geben und die Kochflüssigkeit absieben, aber aufbewahren.

Die Linsen mit 2 EL Olivenöl pürieren, falls nötig etwas von der Kochflüssigkeit zugeben, mit Salz, Honig und Chili abschmecken. Für den Gurkenjoghurt die Gurke abwaschen, trocknen, dann mit der Schale fein raspeln und auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Knoblauchzehe schälen und fein schneiden.

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

Abgetropfte Gurke, Knoblauch und Minze mit dem Joghurt in eine Schüssel geben und gut vermischen, mit Salz abschmecken.

Für den Schafskäse diesen in Würfel schneiden. Walnüsse und Rosinen fein hacken. Alles in eine Schüssel geben, Harissa und Olivenöl darüber träufeln und vermischen.

Für die marinierten Oliven diese abspülen und abtropfen lassen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Oliven, Petersilie, Zitronensaft, Piment d'Espelette und Olivenöl in eine Schüssel geben und alles vermischen.

Den Romanasalat putzen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. In einer

Schüssel mit Zitronensaft und Olivenöl anmachen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Sucuk in Scheiben schneiden und in einer Pfanne braten.
Alle Komponenten auf einem Teller anrichten und Fladenbrot dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 27. Januar 2016

Milchreis mit Rumtopf-Früchten

Für 2 Personen

1 Vanilleschote	450 ml Milch	1 Zimtstange
60 g Milchreis	1 TL Bio-Zitronen-Abrieb	40 g Zucker
1 Prise Salz	2 Eigelb	100 g Sahne
200 g Rumtopffrüchte mit Saft		

Die Vanilleschote der Länge nach teilen und das Mark herausstreichen. In einen Topf die Milch, die Zimtstange, das Vanillemark und auch die ausgekratzte Schote geben. Den Reis zugeben und alles zum Kochen bringen.

Dann den Herd auf die kleinste Stufe schalten, Zitronenschale dazugeben und den Reis bei geschlossenem Deckel ca. 35 Minuten ziehen lassen. Dabei immer wieder umrühren. Kurz vor Schluss Zucker und eine Prise Salz unterrühren. Der Reis ist fertig, wenn er nicht völlig weich, sondern im Kern noch etwas fest ist.

Den gekochten Reis vom Herd ziehen, Vanilleschote und Zimtstange wieder herausnehmen. Mit einem Holzlöffel die Eigelbe einrühren. Die Sahne halbsteif schlagen und unterheben.

Die Rumfrüchte in einem Sieb abtropfen, den Saft auffangen, in einen Topf geben und ein paar Minuten kochen lassen, dann die Früchte wieder zugeben.

Den Milchreis zusammen mit den Rumfrüchten anrichten.

Vincent Klink am 25. Februar 2016

New York Cheesecake mit Kirschguss

Für 12 Stücke:

Für den Boden:

45 g Butter	35 g Mehl	30 g Speisestärke
1 TL Backpulver	Salz	3 Eier
95 g Zucker (aufgeteilt 70 g, 25 g)	1 TL Vanille-Extrakt	1 TL Bio-Zitronen-Abrieb

Für die Füllung:

900 g Frischkäse	320 g Zucker	30 g Stärke
1 TL Vanille-Extrakt	2 Eier	175 g Sahne

Für den Kirschguss:

280 g entsteinte Kirschen	100 g Zucker	1,5 EL Speisestärke
1 Prise Salz		

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Für den Boden die Backform großzügig mit Butter ausfetten und leicht mit Mehl bestäuben.

Die Butter in einem Topf zerlassen. Mehl, Stärke, Backpulver und 1 Prise Salz in einer Schüssel vermengen. Die Eier trennen.

Eigelbe mit einem Handrührgerät drei Minuten verquirlen, dann 70 g Zucker hineinrieseln lassen und fünf Minuten weiterschlagen, bis sich dicke, hellgelbe Bänder bilden.

Vanille-Extrakt und Zitronenschale untermischen. Das Mehlgemisch darüber sieben und mit einem Schneebesen unterrühren, bis keine weißen Mehlflecken mehr sichtbar sind. Dann die zerlassene Butter hineinrühren.

In einer Schüssel mit einem Handrührgerät die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen. Dann langsam 25 g Zucker hineinrieseln lassen, dabei immer weiter schlagen, bis sich Spitzen im Eiweiß bilden.

Etwa ein Drittel vom Eiweiß unter den Teig mischen, dann behutsam das restliche Eiweiß unterheben.

Den Teig in die Backform geben und gerade so lange backen, bis die Mitte des Kuchens, wenn man leicht draufdrückt, zurück in die Form springt, das sind ca. zehn Minuten (nicht aus den Augen lassen). Den Boden in der Backform auf einem Gitter abkühlen lassen, nicht aus der Backform nehmen.

Den Dampfgarer auf 175 Grad vorheizen.

Ca. 200 g Frischkäse mit ca. 100 g Zucker und Stärke in eine große Schüssel geben und bei niedriger Stufe etwa drei Minuten mit dem Rührgerät oder der Küchenmaschine verrühren. Dann den Rest des Frischkäses untermischen. Restlichen Zucker und Vanille-Extrakt zugeben und auf mittlerer Stufe weiterschlagen. Dann nach und nach die Eier und zuletzt die Sahne unterrühren, nur so lange schlagen, bis die Creme verrührt ist, nicht „überschlagen“.

Die Füllung behutsam auf dem Boden verteilen. Den Kuchen bei 100% Feuchtigkeit für ca. eine Stunde backen, bis die Füllung kaum noch wackelt.

Mit einem dünnen Messer am Rand des Cheesecakes entlang fahren um Risse beim Abkühlen zu verhindern. Den Kuchen in der Form auf einem Gitter eine Stunde abkühlen lassen. Dann in den Kühlschrank stellen, bis er richtig gut durchgekühlt ist, mindestens fünf Stunden oder über Nacht. Wer keinen Dampfgarer hat, kann den Kuchen auch in einem Wasserbad bei 175 Grad backen. Dazu ca. 1 Liter Wasser zum Köcheln bringen. Die Backform mit der Frischkäsemasse mit zwei Bahnen Alufolie von außen kreuzweise umwickeln und abdichten. Die Backform in eine größere Form setzen und diese etwa zwei cm hoch mit heißem Wasser füllen. Ca. 1 Stunde im vorgeheizten Ofen backen, bis die Füllung kaum noch wackelt. Kuchenform aus dem Wasserbad nehmen. Mit einem dünnen Messer am Rand des Cheesecakes entlang fahren um Risse beim Abkühlen zu verhindern. Den Kuchen in der Form auf einem Gitter 1 Stunde abkühlen lassen.

Dann in den Kühlschrank stellen, bis er richtig gut durchgekühlt ist, mindestens fünf Stunden oder über Nacht.

Für den Guss die Kirschen mit Saft, Zucker, Stärke und Salz in einen Topf geben und unter ständigem Rühren langsam zum Kochen bringen. Ein bis zwei Minuten köcheln, bis die Soße dicklich wird. Eine Minute abkühlen lassen und dann über den abgekühlten Kuchen gießen.

Cynthia Barcomi am 05. Februar 2016

Nougat-Knödel mit Marillen-Ragout

Für 4 Personen

Marillenragout:

275 g Marillen (Aprikosen)	50 g Zucker	1 Vanilleschote
1/2 TL Bio-Zitronenschale	1/2 TL Orangenschale	70 ml lieblicher Weißwein
70 ml weißer Portwein	70 ml Marillenwasser	1 EL Butter

Für die Knödel:

270 g Speisequark	100 g altbackenes Weizenbrot	30 g weiche Butter
60 g Puderzucker	Salz	1 Vanilleschote
1 Bio-Zitrone	1 Bio-Orange	1 Ei
1 Eigelb	120 g schnittfeste Nougatmasse	

Für die Nussbrösel:

80 g Briochebrösel	120 g Butter	20 g Zucker
1 TL Honig	25 g fein geriebene Haselnüsse	

Marillen waschen, trockenreiben, halbieren und entsteinen. Butter in einem Topf schmelzen, Zucker zugeben und leicht karamellisieren. Mit Port- und Weißwein ablöschen. Karamell auflösen. Orangen-, Zitronenschale und Vanillemark zugeben. Mit Marillen einschwenken, mit Marillenbrand aromatisieren.

Für die Nougatknödel Quark gut abtropfen lassen. Brot fein zerkleinern. Vanilleschote längs aufschneiden, Mark austreichen. Orange und Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abraspeln. Butter, Puderzucker und Prise Salz schaumig schlagen. Vanillemark, Zitronen- und Orangenschale gründlich unterrühren. Ei und Eigelb nach und nach unterrühren. Quark und Brotkrumen untermischen. Den Teig 1–2 Stunden ruhen lassen.

Nougat gut kühlen, zu 8 gleichgroßen Kugeln rollen. Aus dem Quarkteig 8 gleichgroße Knödel formen, dabei jeweils eine Nougatkugel mit einformen. Dabei drauf achten, dass jede Nougatkugel sorgfältig mit der Masse umhüllt und verschlossen ist.

Ca. 2 l Wasser Kochwasser mit allen Zutaten aufkochen.

Die Knödel einlegen, kurz aufkochen. Topf dann vom Herd ziehen, Knödel darin zugedeckt 12–14 Minuten gar ziehen lassen. Butter aufschäumen lassen. Zucker und Honig einstreuen. Nüsse und Brioche zugeben und unter ständigem Rühren goldbraun rösten. Mit Zitronen und Orangenschalen abschmecken.

Knödel abtropfen lassen. Kompott und Knödel anrichten. Nussbrösel überstreuen und anrichten.

Jörg Sackmann am 14. Juni 2016

Nudel-Gemüse-Salat im Glas

Für 4 Personen

1 Bund Basilikum	1/2 Bund glatte Petersilie	50 g Parmesan
20 g geschälte Mandeln	50 ml Olivenöl	Meersalz
400 g kleine Penne	2 Mairübchen	12 Radieschen
2 Minigurken	16 bunte Kirschtomaten	4 Stangen weißer Spargel
4 Stangen grüner Spargel	Zucker	8 Erdbeeren
2 Beete Gartenkresse		

Für das Pesto Basilikum und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und in einen Pürierbecher geben.

Käse fein reiben und mit den Mandeln zu den Kräutern geben. Olivenöl hinzufügen und eine Prise Salz. Mit einem Pürierstab alles zu einer glatten Paste mixen, abschmecken.

Für die Nudeln in einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Nudeln darin nach Packungsangabe bissfest kochen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Die Rübchen putzen, schälen und in Scheiben hobeln. Die Radieschen putzen, waschen und auf der Küchenreibe fein raspeln. Die Gurken putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die bunten Kirschtomaten ebenfalls waschen und in Scheiben schneiden.

Weißer Spargel schälen und die Enden großzügig abschneiden. Grünen Spargel waschen und nur im unteren Drittel schälen, ebenfalls die holzigen Enden abschneiden.

Alle Spargel mit einem Sparschäler längs in dünne Scheiben hobeln und in einer Schüssel mit etwas Meersalz und 1 Prise Zucker mischen und ziehen lassen.

Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Den Spargel mit den Nudeln, dem restlichem vorbereiteten Gemüse und den Erdbeeren in eine Schüssel geben. Mit dem Pesto mischen. Den Nudelsalat abschmecken und in Gläsern anrichten.

Die Kresse abschneiden und darauf verteilen.

Andreas Schweiger am 11. Juni 2016

Obatzda zu Mini-Focaccia

Für 2 Personen

200 g reifer Camembert	100 g Frischkäse	ca. 1 EL Paprikapulver edelsüß
Pfeffer	2-3 Stiele glatte Petersilie	ca. 250 g Hefeteig
1 TL getr. Kräuter	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	

Für den Obatzda Camembert in eine Schüssel geben und mit einer Gabel fein zerdrücken. Frischkäse zugeben und untermischen. Mischung mit Paprikapulver und Pfeffer würzen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Petersilie fein hacken und unter die Obatzda-Mischung rühren. Etwas ziehen lassen.

Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen. Hefeteig in 4 Portionen teilen. Jeweils auf wenig Mehl zu kleinen Fladen ausrollen (oder wie im Extra-Tipp zu Stockbrot formen). Auf mit Backpapier belegtem Backblech verteilen. In der Mitte eindrücken. Fladen nach Belieben mit Kräutern bestreuen.

Im heißen Backofen ca. 20 Minuten backen. Inzwischen Zwiebel abziehen und fein hacken oder in Ringe schneiden. Obatzda auf 2 Tellern anrichten, Zwiebeln überstreuen. Mini-Focacce noch leicht warm zum Obatzda reichen.

Zusatzrezept Hefeteig:

15 g frische Hefe

1 TL Honig

250 g Mehl (Type 550)

1 TL Meersalz

2 EL Olivenöl

Hefe, Honig und gut 100 ml lauwarmes Wasser verrühren. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Hefewasser und Öl zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen. Extra-Tipp:

Der Teig kann auch als Stockbrot über dem Lagerfeuer oder z. B. im Backofen zubereitet werden. Dazu werden 2 mindestens daumendicke Stöcke (z. B. Haselnuss oder ein sauberer alter Besenstiel) benötigt, die so lang sind, dass sie gerade genau in oder auf die Seitenführung der Blecheinschubleisten des Herdes passen. Den Teig etwa $1\frac{1}{2}$ bis 2 cm dick ausrollen, in daumendicke Streifen schneiden und rund rollen. Spiralförmig um einen Stock wickeln, Dabei an beiden Seiten etwa 10 cm frei lassen. Teigenden gut zusammendrücken. Die Enden der Stöcke ggf. mit Alufolie umwickeln. Stöcke dann in den vorgeheizten Ofen einschieben. Brote ca. 25 Minuten backen.

Otto Koch am 30. Juni 2016

One-Pot-Pasta mit buntem Sommer-Gemüse

Für 2 Personen

Für die One-Pot-Pasta:

1 Aubergine	1 Zucchini	1 Paprikaschote
2 Möhren	1 Knoblauchzehe	1 kleine Zwiebel
75 g getrocknete Tomaten in Öl	150 g Kirschtomaten	250 g Conchiglie (Muschel-Nudeln)
500 ml Gemüsebrühe (instant)	2 EL Tomatenmark	1 TL Honig
Salz	Pfeffer	3 EL Schnittlauchröllchen
2 EL frischer Parmesan		

Aubergine, Zucchini, Paprika und Möhren putzen, waschen, bzw. schälen. Aubergine, Zucchini und Paprika in feine Würfel schneiden. Möhren in feine Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, ggf. kleiner schneiden. Kirschtomaten waschen, trocken reiben und halbieren.

Nudeln, vorbereitetes Gemüse, getrocknete Tomaten, Knoblauch und Zwiebeln in einen großen Topf geben. Gemüsebrühe, Tomatenmark, Honig und 1 TL Salz verquirlen, angießen und alle Zutaten vorsichtig miteinander vermengen.

Die One-Pot-Pasta unter Rühren bei mittlerer Hitze aufkochen. Dann bei schwacher bis mittlerer Hitze zugedeckt ca. 12–15 Minuten sacht köcheln lassen, bis die Nudeln die Flüssigkeit nahezu komplett aufgenommen haben. Zwischendurch gelegentlich vorsichtig umrühren und ggf. etwas Brühe nachgießen. Die Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauch und Parmesan bestreut servieren. Dazu nach Belieben Grissini (siehe auch Zusatzrezept) servieren.

Zusatzrezept:

Selbst gemachte Grissini:

13 g frische Hefe

500 g Mehl

25 g fein geriebener Parmesan

15 g Salz

12 g Zucker

1 EL Olivenöl

Hefe in ca. 200 ml lauwarmes Wasser einrühren. Mehl, Parmesan, Salz und Zucker in einer Rührschüssel mischen. Öl und Hefewasser zugeben. Alles zu einem geschmeidigen, leicht glänzenden Teig verkneten. Ca. 1 Stunde an einem kühlen Ort ruhen lassen. Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2–3). Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche etwa $\frac{1}{2}$ cm dünn ausrollen. Den Teig in 15 cm lange und $\frac{1}{2}$ -1 cm breite Streifen schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Grissini im heißen Backofen 8-10 Minuten knusprig backen.

Frank Buchholz am 27. Juni 2016

Orientalischer Möhren-Salat mit Schafskäse

Für 4 Personen

2 Zwiebeln	1 kg Möhren	1 Bund Möhren mit Grün
Salz, Pfeffer	4 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
1 Kartoffel, mehlig	1 Prise Zucker	1/2 TL Kurkuma
1/2 TL Kreuzkümmel	1/2 TL Schwarzkümmel	1 TL mildes Paprikapulver
1 Bio-Zitrone	1 Bund Koriander	1 Bund Estragon
1 Bund glatte Petersilie	100 g Pankomehl	400 g Schafskäse (Feta)

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Möhren schälen, in hübsche Stücke schneiden, die Abschnitte aufbewahren. Die Möhren mit Grün so putzen, dass das Grüne dran bleibt. Schalen nicht wegwerfen.

Die Schalen von der Zwiebel und den Möhren in einen Topf geben, mit Wasser, etwas Salz und Pfeffer aufsetzen aufkochen, 30 Minuten köcheln lassen, dann durch ein Sieb passieren.

Knoblauch schälen und fein hacken. Kartoffel schälen und würfeln. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, Möhrenabschnitte mit Knoblauch und Kartoffelwürfel zugeben und anschwitzen, etwas Salz und Zucker zugeben, mit Brühe knapp bedecken und weich kochen.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Hälfte der Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen, Möhrenstücke und Möhren mit Grün dazugeben, mit Salz, Zucker, Kurkuma, Kreuzkümmel, Schwarzkümmel und Pul Biber würzen. 2 EL Brühe zugeben und weich dünsten.

Die Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben, den Saft auspressen. Koriander, Estragon und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die gedünsteten Möhren mit Abrieb und Saft der Zitrone, 1 EL Olivenöl und gehackten Koriander und Estragon abschmecken.

Die weich gekochten Möhrenreste abgießen und pürieren. Kalt stellen, dann nochmal abschmecken.

Das Pankomehl mit der Petersilie zu einem grünen „Sand“ mixen, mit Salz abschmecken.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, restliche Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen, den Schafskäse zugeben, zerdrücken, mit Salz und Pfeffer abschmecken, zu Kugeln formen und in dem „Petersiliensand“ wälzen.

Möhrensalat mit dem Möhrenpüree und den Schafskäsekugeln anrichten. Dazu passt Fladenbrot.

Jacqueline Amirfallah am 13. April 2016

Orientalischer Spinat-Pfannkuchen mit Mandeln, Rosinen

Für 4 Personen

Für den Spinatpfannkuchen:

1 kg Spinat	1 große rote Zwiebel	Salz
150 g Lammhackfleisch	Butterschmalz	1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1/2 TL Anis	1 EL Olivenöl	100 g Mehl
1 Msp. Backpulver	4 Eier	60 g gehackte Mandeln
1 EL Rosinen	1 TL Berberitzen	1 Bund Koriander
1 Bund Estragon	Butterschmalz	

Für den Kräuter-Joghurt:

200 g Joghurt	1–2 TL Zitronensaft	1 Bund Dill
1 Bund Minze	Salz	Pfeffer

Spinat putzen, gründlich waschen, abtropfen und in einer heißen Pfanne unter Wenden zusammenfallen lassen. Spinat abtropfen lassen, dann gut ausdrücken und in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin anbraten. Lammhack zugeben, mit anbraten. Mit Salz, Kreuzkümmel und Anis würzen. Hack und Spinat mischen.

Mehl und Backpulver mischen. Eier leicht schaumig schlagen. Das Mehl zugeben und weiter schlagen, bis alles gut gemischt ist. Spinatmischung zugeben. Estragon und Koriander abrausen, trocken schütteln und fein hacken. Mandeln grob hacken. Mit Rosinen, Berberitzen und Kräutern zur Spinatmasse geben. Mit Salz würzen.

Butterschmalz in einer beschichteten, hohen Pfanne schmelzen. Die Spinatmasse etwa 2-3 cm hoch einfüllen. Bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten sacht braten, dabei in den letzten 4 Minuten einen Deckel auflegen. Die Masse auf einen flachen Teller gleiten lassen, umgedreht wieder in die Pfanne geben und weitere ca. 7 Minuten braten. Aus der übrigen Masse einen weiteren Pfannkuchen backen.

Inzwischen Joghurt und Zitronensaft verrühren. Kräuter abrausen, trocken schütteln und fein hacken. Kräuter unter den Joghurt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Pfannkuchen wie eine Torte in Stücke schneiden und warm oder kalt genießen. Dip dazu reichen. Im Iran wird der Pfannkuchen gerne in Würfel geschnitten und zum Picknick mitgenommen.

Jacqueline Amirfallah am 29. Juni 2016

Pasta verde

Für 4 Personen

Für die Pasta:

300 g Spinat	250 g Mehl	250 g Hartweizengrieß
1 Ei	1 EL Olivenöl	Salz
1 Prise Muskat	Wasser nach Bedarf	

Für die Beilage:

1 Zwiebel	1 Bund Salbei	1 Bund Thymian
1 EL Olivenöl	100 g Sahne	50 g Parmesan
Salz	4 Kopfsalatherzen	1 EL Butter
1 Bund Lauchzwiebeln		

Den Spinat waschen. Die Hälfte des Spinats mit 100 ml Wasser sehr fein mixen, evtl. durch ein Sieb drücken.

Den pürierten Spinat mit Mehl, Grieß, Ei, Olivenöl, Salz und Muskat vermischen und alles zu einem glatten grünen Teig verkneten, in Frischhaltefolie einschlagen und eine halbe Stunde ruhen lassen.

Mit einer Nudelmaschine den Nudelteig zu Teigbahnen verarbeiten und diese zu viereckigen Nudelplatten zurechtschneiden.

Die Zwiebel schälen und würfeln. Salbei und Thymian abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebelwürfel mit dem Salbei darin anschwitzen, den restlichen Spinat zugeben, zusammenfallen lassen, die Sahne angießen, aufkochen. Parmesan fein reiben. Spinat zu einer Sauce mixen mit Salz, Thymian und Parmesan abschmecken. Falls nötig mit Stärke binden.

Die Nudelplatten in einem Topf mit Salzwasser kochen, dann abtropfen lassen.

Den Kopfsalat waschen, abtropfen lassen, in Viertel schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen, Kopfsalatviertel darin anbraten und salzen.

Die Lauchzwiebeln putzen und in einer Grillpfanne braten.

Alles aufeinander stapeln, mit der Soße begießen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 20. April 2016

Pizza mit Fenchel und Tomaten

Für 4 Personen

Für die getrockneten Tomaten:

700 g Tomaten	2 EL Olivenöl	Meersalz, schwarzer Pfeffer
3 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	2 Knoblauchzehen

Für den Hefeteig:

ca. 7 g frische Hefe	125 ml Milch	250 g Mehl
1 TL Salz	1 EL Olivenöl	1 Msp. Fenchelsamen, gemahlen
Olivenöl	Mehl	

Für den Belag:

2 Knoblauchzehen	1 weiße Zwiebel	350 g Fenchel
5 EL Olivenöl	Meersalz, Pfeffer	1 Prise Zucker
1 Spritzer Zitronensaft	1 Spritzer Essig	150 g Zucchini
3 Zweige Thymian	40 g Parmesan	50 g schwarze Oliven

Zusätzlich:

1 rundes Backblech

1. Den Backofen auf 60 Grad vorheizen. Tomaten am Strunkansatz einritzen, kurz blanchieren, abschrecken und die Haut abziehen. Dann vierteln und entkernen. Ein Backblech mit etwas Öl bepinseln. Tomatenviertel nebeneinander flach auf das Blech legen, salzen und pfeffern. Thymian und Rosmarin abbrausen und trocken schütteln. Thymian, Rosmarin und angedrückte Knoblauchzehen auf dem Blech verteilen. Mit 1 EL Olivenöl beträufeln und im Ofen eineinhalb bis zwei Stunden schmoren. Abkühlen lassen. Tomaten evtl. schon am Vortag zubereiten.
2. Für den Vorteig Hefe mit Milch und etwas Mehl vermischen. Restliches Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde hineindrücken. Vorteig in die Mitte der Mulde geben, mit Mehl bestäuben, mit einem Tuch bedecken und 20 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.
3. In der Zwischenzeit für den Belag eine Knoblauchzehe und Zwiebel schälen. Knoblauch fein hacken, Zwiebel in feine Streifen schneiden. Fenchel abbrausen und in feine Streifen schneiden. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und gehackten Knoblauch zufügen, Fenchel zugeben, salzen, pfeffern, Zucker zufügen und kurz anschwitzen. Die Hitze reduzieren, etwas Wasser zugeben, ca. 20 Minuten schmoren, bis das Wasser verdampft ist. Dann mit Zitronensaft und Essig abschmecken, abkühlen lassen.
4. Zucchini waschen und in einen halben Zentimeter starke Scheiben schneiden. Thymian abbrausen und trocken schütteln. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, eine zerdrückte Knoblauchzehe, einen Thymianzweig und Zucchinischeiben zufügen. Mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und hellbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.
5. Zum Teigansatz Salz, Olivenöl und Fenchelpulver geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. (Evtl. noch etwas Wasser zugeben, wenn der Teig zu trocken ist oder etwas Mehl zugeben. Wenn der Teig zu feucht ist, noch etwas Mehl zugeben.) Den Teig einige Minuten gut kneten, dann nochmals eine halbe Stunde gehen lassen.
6. Vom restlichen Thymian die Blättchen abzupfen. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Das Backblech mit Olivenöl einfetten. Hefeteig auf bemehlter Arbeitsfläche in der Größe des Backblechs ausrollen und das Blech mit dem Teig belegen.
8. Hefeteig mit etwas Öl beträufeln, Fenchel gleichmäßig darauf verteilen, mit Zucchini sowie den geschmorten Tomaten belegen und mit Thymianblättchen bestreuen. Parmesan darüber hobeln, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und etwa 20 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.
9. Kurz vor Ende der Backzeit die Oliven auf der Pizza verteilen. Pizza aus der Form lösen, in Stücke teilen und servieren.

Frank Buchholz am 07. März 2016

Pochiertes Ei, Erbsen, Basilikum, Minze und Sauerampfer

Für 4 Personen

Salat:

100 g frische Erbsen	Salz, Pfeffer	400 g grüner Spargel
2 EL Pflanzenöl	1 Prise Zucker	2 Schalotten
2 EL Weißweinessig	2 Stängel Sauerampfer	2 Stängel Minze

Basilikumschaum:

1/2 Bund Basilikum	2 Schalotten	100ml Rieslingsekt
300ml heller Spargelfond	1 Lorbeerblatt	100 ml Sahne
Meersalz, weißer Pfeffer	1 EL grober Senf	1/4 TL Lecithin

zusätzlich:

4 Eier	50 ml Weißweinessig	4 Stängel Blutampfer (Sauerklee)
brauner Zucker	grobes Meersalz	Szechuanpfeffer, gemörsert

In einem Topf mit Salzwasser die Erbsen kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken und danach sehr gut abtropfen.

Spargel waschen, abtrocknen und nur am unteren Drittel schälen und die harten Enden abschneiden. Die Stangen anschließend in feine Scheiben schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen, die Spargelscheiben darin kurz heiß anbraten, mit Salz und Zucker würzen. Anschließend direkt in eine Schüssel füllen.

Die Schalotten für den Salat schälen, fein würfeln und mit dem Essig in einen Topf geben. Einmal aufkochen lassen, dann zu den Spargelscheiben geben.

Sauerampfer und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in sehr feine Streifen schneiden.

Erbsen und die Kräuter unter den Salat mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Schalotten schälen, fein würfeln und mit Sekt, Spargelfond und dem Lorbeerblatt in einen Topf geben. Die Flüssigkeit auf ein Drittel einkochen. Dann durch ein feines Sieb streichen.

Zum passierten Fond die Sahne zugeben und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Den Senf, das gezupfte Basilikum und das Lecithin zugeben und in einem Standmixer sehr fein mixen. Die Sauce durch ein Strumpfsieb passieren, in einen Saucenopf umfüllen und kurz vor dem Servieren aufschäumen. Nicht mehr kochen!

Für die pochierten Eier einen Topf mit reichlich Wasser (ca. 2 l) aufsetzen, Essig zugeben und zum Kochen bringen. Dann die Hitze sofort herunter drehen. Das Wasser soll kurz unter dem Siedepunkt sein.

Ein Ei in einer kleinen Tasse aufschlagen und von der Tasse (ein kleiner Schöpflöffel geht auch gut) langsam in das Wasser gleiten lassen. Diesen Vorgang mit den restlichen Eiern wiederholen. Die Eier 4 - 6 Minuten (je nach Vorliebe für die Konsistenz eines Eies) in dem Essigwasser ziehen lassen. Dann mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben und gut abtropfen lassen.

Blutampfer abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Den Salat auf Tellern verteilen. Je ein pochiertes Ei in die Mitte setzen, mit etwas braunem Zucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner karamellisieren. Mit grobem Meersalz und dem Szechuanpfeffer würzen. Blutampfer auf dem Salat anrichten. Die Basilikumsauce aufschäumen und um das Ei gießen.

Michael Kempf am 10. Juni 2016

Risotto mit gebratenem jungen Kopfsalat und Parmesan-Ei

Für 2 Personen

Für das Risotto:

1 Zwiebel	ca.300 ml Gemüsebrühe	2 EL Olivenöl
100 g Risottoreis	1 Knoblauchzehe	Salz
20 ml Weißwein	1 junger Kopfsalat	50 g Parmesan
3 EL Butter		

Für das Parmesan-Ei:

50 g Parmesan	2 Eier	1 TL Olivenöl
---------------	--------	---------------

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.
2. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebel anschwitzen. Den Reis dazugeben und kurz mit anschwitzen bis er glänzt. Knoblauch schälen und andrücken. Salz und Knoblauchzehe zum Reis dazugeben. Mit Weißwein ablöschen. Etwas warme Brühe angießen bis der Reis gerade bedeckt ist. Den Reis unter stetigem Rühren köcheln, dabei immer wieder Brühe nachgießen. Nach ca.15 Minuten ist der Reis gar.
3. In der Zwischenzeit Kopfsalat putzen, dann die äußeren Blätter abnehmen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Die Salatherzen zurecht schneiden, waschen und trocken schleudern. Parmesan reiben
4. Wenn der Reis gar ist, die Knoblauchzehe herausnehmen und die Salatstreifen untermischen. Den Reis mit 2 EL Butter und geriebenem Parmesan abschmecken.
5. Für das Parmesanei den Parmesan reiben. Eier trennen. Eiweiß mit Parmesan verquirlen.
6. Je Ei eine Tasse mit hitzestabiler Frischhaltefolie auskleiden und mit Olivenöl auspinseln. Etwas Parmesan-Eiweiß hineingeben, das Eigelb daraufgeben, dann die Folie wie ein Säckchen oben zusammen drücken und verknoten. Die Säckchen in einen Topf mit siedendem Wasser geben und so das Ei ca. 4 Minuten pochieren.
7. Für den gebratenen Kopfsalat in einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen, die Kopfsalatherzen darin anbraten, mit Salz abschmecken.
8. Das Risotto mit dem gebratenen Kopfsalat auf Tellern anrichten. Die pochierten Eier vorsichtig aus der Folie packen und obenauf geben.

Jacqueline Amirfallah am 30. März 2016

Romanesco mit Kräuter-Crumble und Petersilien-Kompott

Für 4 Personen

Für die Rucola Pasta:

60 g Rucola	1 Eigelb	Salz, Pfeffer
120 g Mehl	50 g Weizengrieß	1 EL Olivenöl

Für die Kräutercrumble:

1/2 Bund Kerbel	1/2 Bund Schnittlauch	3 Stiele Blattpetersilie
50 g Butter	30 g Pankomehl	Meersalz, weißer Pfeffer
1 TL Zitronen-Abrieb		

Für das Petersilienkompott:

100 g glatte Petersilie	100 g Blattspinat	150 g Sahne
Salz, weißer Pfeffer		

Für den Romanesco:

1 Kopf Romanesco	20 g Butter	Salz
8 Steinchampignons	1 EL Olivenöl	1 Spritzer Balsamico, weiß
Salz, weißer Pfeffer		

Rucola kurz in heißem Wasser blanchieren, abschütten und abtropfen lassen. Eigelb mit blanchierten Rucola ein mixen, evtl. 1 EL Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und durch ein feines Sieb streichen. Rucolamasse mit Mehl, Grieß und einer Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren.

Den vorbereiteten Nudelteig mit der Nudelmaschine oder mit einem Rollholz dünn ausrollen und Kreise von 8 cm Durchmesser ausstechen. Die Kreise mit den Fingerspitzen in der Mitte zusammendrücken, dass die Nudelstücke, wie ein Schmetterling aussehen. Pasta 1-2 Minuten in Salzwasser kochen, anschließend abtropfen lassen.

Für den Kräutercrumble Kerbel, Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Butter in einem Topf goldbraun schmelzen, Pankomehl zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, goldbraun rösten und zum Schluss Kräuter und Zitronenschale unterschwenken. Für das Petersilienkompott Blattpetersilie und Spinat abbrausen und getrennt jeweils in Salzwasser kurz blanchieren und gut ausdrücken.

Die Sahne in einen Topf geben und um 2/3 einkochen. Petersilie und Spinat mit der reduzierten Sahne (evtl. etwas Wasser) zu einer cremigen Sauce mixen. Passieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Romanesco in Röschen teilen, in Salzwasser kurz blanchieren und in einer Pfanne goldbraun in Butter anbraten, mit Salz würzen.

Steinchampignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Öl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren und die Champignons damit marinieren.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Rucolapasta darin kurz erhitzen. Petersilienkompott erwärmen.

Petersilienkompott auf den Tellern verteilen. Romanescoröschen darauf geben, Champignonscheiben und Rucolapasta in die Röschen stecken, mit Kräutercrumble bestreuen.

Jörg Sackmann am 19. April 2016

Rotkohl-Strudel-Taschen mit sahnigem Lauch-Gemüse

Für 4 Personen

Für die Cashewcreme:

40 g Cashewmus 30 ml Brottrunk

Für die Strudeltaschen:

200 g Rotkohl 1 Zwiebel 3 EL neutrales Pflanzenöl

20 g Rosinen 2 Msp. Macis 1 Msp. Zimt

Salz, Pfeffer 2 EL Weißweinessig 200 g Kichererbsen

8 Blätter Filoteig (à ca. 25 x 30 cm) 1 EL Sesamsaat

Für das Lauchgemüse:

2 Stangen Lauch 3/4 TL Salz 60 g Cashewnüsse

Pfeffer

Am Vortag:

Das Cashewmus mit dem Brottrunk verquirlen und 8-12 Stunden bei Raumtemperatur fermentieren lassen. Danach im Kühlschrank aufbewahren.

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Die äußeren unschönen Blätter vom Rotkohl entfernen und den Kohl in feine Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel 1 Minute bei mittlerer Temperatur glasig anschwitzen. Den Rotkohl und die Rosinen dazugeben und weitere 4 Minuten anbraten. Hin und wieder umrühren. Mit Macis, Zimt, Salz, Pfeffer und Weißweinessig würzen, umrühren und vom Herd ziehen.

Die Kichererbsen durch ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit den Händen grob zerdrücken. Die fermentierte Cashewcreme unter die Kichererbsen heben und mit Salz abschmecken.

Ein Blatt Filoteig mit wenig Öl einpinseln, ein zweites Blatt locker darauflegen und jeweils 2 EL der Kichererbsenmasse darauf verteilen. Dabei zu allen Seiten einen Rand von 5 cm freilassen. 2 EL des Rotkohls ebenfalls darauf verteilen. Die Seiten einklappen und von der kürzeren Seite her aufrollen.

Auf diese Weise vier Strudeltaschen herstellen. Die Taschen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und mit Wasser benetzen. Die Sesamkörner darauf verstreuen und im Backofen auf der mittleren Schiene 25 Minuten goldbraun backen.

In der Zwischenzeit vom Lauch die äußeren Blätter falls nötig entfernen, den Lauch längs bis zur Hälfte aufschneiden und unter fließendem Wasser gut waschen.

Die Lauchstangen in 1 cm breite Scheiben schneiden und in einem Topf mit 500 ml Wasser und dem Salz aufkochen. Den Lauch 10 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln.

Danach das Wasser abgießen, auffangen und mit den Cashewnüssen zu einer feinen Soße pürieren. Die Soße zurück zum Lauch gießen und bei mittlerer Temperatur 4-5 Min. köcheln, bis die Soße sämig eingekocht ist. Mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Das Lauchgemüse auf vier Teller verteilen, jeweils eine Strudeltasche darauflegen und servieren.

Nicole Just am 22. Februar 2016

Sandwich mit Rosmarin-Gemüse, Hummus und Chimichurri

Für 4 Personen

Für die Chimichurri-Sauce:

1 Bund Petersilie	1 kleine, getr. Chilischote	1 Bio-Limette
8 EL Olivenöl	1 TL grobes Meersalz	1 TL getr. Thymian
1 Tl Oregano	1 Lorbeerblatt	1 kleine Zwiebel (Schalotte)
1 Knoblauchzehe	2 türk. grüne Paprikaschoten	

Für den Belag:

1 Zucchini (ca. 300 g)	2 Paprikaschoten	4 Zweige Rosmarin
1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz	

Für den Hummus:

240 g Kichererbsen (Dose)	1 kleine Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone
2 EL Olivenöl	1 EL Sesammus (Tahin)	Salz
Pfeffer		

Außerdem:

8 Scheiben Vollkornbrot	ca. 2 Handvoll junger Spinat
-------------------------	------------------------------

Für die Chimichurri-Sauce:

Petersilie und Chilischote grob hacken. Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale abreiben. Zitrone auspressen. Limettensaft, Öl, Meersalz und getrocknete Kräuter mit Lorbeer grob pürieren oder mörsern.

Zwiebel, Knoblauch und Paprika schälen, bzw. putzen und in feine Würfel schneiden. Kurz stückig unter die Paste mixen.

Für den Sandwich Belag Backofen auf 220 Grad vorheizen (Umluft: 200 Grad/Gasherd: Stufe 3–4). Zucchini putzen, waschen und schräg in ca. $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Paprika putzen, waschen und in ca. 4 cm breite Streifen schneiden. Rosmarin abzupfen und fein hacken.

Öl, Rosmarin, Salz und das Gemüse in einer Schüssel gründlich mischen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und das Gemüse (Paprika mit der Hautseite nach oben) samt der Marinade darauf verteilen. 10–12 Min im Backofen (Mitte) garen, bis die Haut der Paprika leicht gebräunt ist. Danach auf Küchenpapier entfetten.

Für den Hummus:

Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen. Zitrone auspressen. Zitronensaft, Kichererbsen, Knoblauch, Olivenöl und Sesammus fein pürieren. Falls die Masse zu fest ist, esslöffelweise Wasser unterrühren, bis sie cremig und glatt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat verlesen, abbrausen, trocken schleudern. Brotscheiben mit je 1 EL Hummus bestreichen. 4 Scheiben mit Gemüse und einige Salat- oder Spinatblätter legen, je ca. 1 EL Chimichurri überträufeln. Alle Brotscheiben zu Sandwiches zusammensetzen, schräg halbieren und zum Beispiel Cocktailspieße in die Hälften spießen. Den restlichen Dip am Tisch servieren.

Tipp: Übriggebliebene Chimichurri-Sauce hält sich – gut mit Öl bedeckt - mehrere Monate im Kühlschrank.

Nicole Just am 06. Juni 2016

Schupfnudeln mit Sauerkraut

Für 4 Personen

Für die Schupfnudeln:

600 g Kartoffeln, mehlig	Salz	2 TL Koriandersamen
4 Eigelb	ca. 50 g Mehl	Pfeffer
1 Prise Muskat	2 EL Butter	

Für das Sauerkraut:

2 Schalotten	1 EL Butter	200ml trockener Weißwein
150 ml Gemüsebrühe	400 g Sauerkraut, frisch	2 Lorbeerblätter
1 TL Wacholderbeeren	1 Prise Zucker	Pfeffer
2 Äpfel	Salz	

Für die Zwiebelschmälze:

2 Zwiebeln	2 EL Butterschmalz
------------	--------------------

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Die gekochten Kartoffeln abschütten, dann mit dem Topf auf die noch warme Herdplatte stellen und gut ausdampfen lassen. Koriandersamen im Mörser fein zerstoßen.

Heiße Kartoffeln durch die Presse drücken, schnell die Eigelbe untermengen, Mehl und Koriander untermischen. Die Kartoffelmasse mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen.

Aus der Masse Schupfnudeln, ähnlich wie kleine Zigarren, formen. Die Schupfnudeln im siedenden Salzwasser ein paar Minuten ziehen lassen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Schalotten schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Den Wein und die Brühe hinzufügen, Sauerkraut, Lorbeerblätter, zerdrückte Wacholderbeeren, 1 Prise Zucker und etwas Pfeffer zugeben und alles gut vermengen. Zugedeckt das Kraut weich dünsten.

Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel in feine Spalten schneiden. Nach ca. 15 Minuten Kochzeit die Apfelspalten zum Kraut geben und nochmals ca. 5 Minuten das Kraut kochen. (Die Flüssigkeit des Krauts sollte restlos verflüchtigt sein, dazu evtl. den Deckel abnehmen und bei großem Feuer reduzieren.) Mit Salz und Pfeffer das Sauerkraut abschmecken.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Butterschmalz die Zwiebeln goldgelb anschwitzen. Die Schupfnudeln in einer Pfanne mit 2 EL Butter warm schwenken. Sauerkraut in die Tellermitte geben, die Schupfnudeln und die geschmälzten Zwiebeln darauf geben und servieren.

Vincent Klink am 28. Januar 2016

Schwarzwurzeln im Salz-Teig mit Gemüse-Soße

Für 4 Personen

Schwarzwurzeln	1 Zweig Rosmarinzweig	1 Zweig Thymian
10 Eiweiß	100 g Mehl	1 kg Meersalz, feucht
1 Zitrone	8 große Schwarzwurzeln	Meersalz
1 EL Olivenöl	Gemüse-Soße	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 Karotte	1 Zucchini
3 EL Olivenöl	Meersalz, weißer Pfeffer	1 TL Zitrone-Abrieb
70 g Mehl	50 g Butter	500 ml Milch
Muskat	1 Bund Schnittlauch	

Den Backofen auf 210 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Für den Salzteig das Eiweiß aufschlagen, mit Rosmarin, Thymian, Mehl und feuchtem Meersalz vermischen.

Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Zitronensaft in eine große Schüssel mit Wasser geben. Die Schwarzwurzeln schälen und sofort ins Zitronenwasser legen. Die geschälten Schwarzwurzeln in ca. 10 cm lange Stücke schneiden, mit etwas Salz und Olivenöl würzen. Dann je 4 Schwarzwurzelstücke auf 30 x 30 cm große Backpapierbögen legen und zu Päckchen einpacken. Mit einem Messer kleine Löcher einstechen. Auf ein Backblech etwas Salzteig streichen, die Päckchen darauf geben, mit Salzteig gut bedecken und im vorgeizten Ofen ca. 22 Minuten garen.

In der Zwischenzeit für die Soße Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln. in Olivenöl anschwitzen. Karotte schälen, Zucchini waschen. Karotte und Zucchini in 5 mm große Würfel schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Schalotten darin glasig anschwitzen, Knoblauch und Karotte zugeben. Kurz danach die Zucchini, mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen und abkühlen lassen.

Mehl und weiche Butter gut zu einer Mehlbutter mischen. Die Milch in einen Topf geben und aufkochen. Einen weiteren kleinen Topf erhitzen, die Mehlbutter hineingeben. Die kochende Milch mit einem Schneebesen oder Holzspatel unter die Mehlbutter rühren. Diese Mischung bei schwacher Hitze zum Kochen bringen und dabei ständig weiterrühren. Sobald der Siedepunkt erreicht ist, die Hitzezufuhr reduzieren und die Soße ca. 20 Minuten unter Rühren sanft köcheln lassen. Dann die Soße mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken, durch ein Spitzsieb abseihen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Vor dem Anrichten Gemüsewürfel und Schnittlauch in die heiße Soße geben.

Salzteig aufschlagen, Schwarzwurzeln auspacken, auf Teller anrichten und mit der Gemüsesauce servieren.

Frank Buchholz am 11. Januar 2016

Spargel mit Kräuter-Schaum und jungen Kartoffeln

Für 2 Personen

Für die Kartoffeln:

400 g kleine neue Kartoffeln Salz 1 TL Kümmel

Für den Kräuterschaum:

1 Schalotte 100 ml Weißwein 2 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer 1/2 Bund Kerbel 1/2 Bund glatte Petersilie
3 Stiele Estragon 4 Eigelbe

Für den Spargel:

1 kg weißer Spargel Salz 1 Prise Zucker
1 TL Butter

Die Kartoffeln waschen und bürsten. Kartoffeln in einem Topf mit Wasser, Salz und Kümmel ca. 25 Minuten gar kochen. Anschließend abschütten.

Für den Kräuterschaum Schalotte schälen, fein schneiden und mit Weißwein und Essig in einen Topf geben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Reduktion etwas abkühlen lassen.

Spargel schälen und die trockenen Enden abschneiden. In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, mit Salz, Zucker und Butter aromatisieren und den Spargel darin ca. 10 Minuten bissfest kochen.

In der Zwischenzeit Estragon, Petersilie und Kerbel abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Reduktion in einen Schlagkessel geben. Eigelbe zugeben und über dem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im letzten Moment die Kräuter untermischen.

Den gekochten Spargel in ca. 6 cm große Stücke schneiden und mit dem Kräuterschaum mischen. Den Spargel mit Kräuterschaum auf Tellern anrichten und die Kartoffeln dazu servieren.

Otto Koch am 28. April 2016

Tatar vom Wurzel-Gemüse mit Blutorangen-Hollandaise

Für 4 Personen

Tatar:

1 Vollkornbrötchen	800 g Wurzelgemüse	grobes Meersalz
1 EL Olivenöl	1/2 TL Fenchelsamen	1/2 TL Koriandersaat
1/2 TL Anissamen	4 Pfefferkörner	4 EL Ketchup
1 EL scharfer Senf		

Für die Hollandaise:

80 g gesalzene Butter	1 Schalotte	1 Lorbeerblatt
4 Pfefferkörner	2 Wacholderbeeren	100 ml Weißwein
200 ml Wermut	6 frische Eigelbe	Abrieb, Saft Bio-Blutorange

Zum Anrichten:

4 Wachteleier	1 Schale Gartenkresse
---------------	-----------------------

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Das Brötchen ins Gefrierfach legen. Die Rote Bete sorgfältig waschen. In eine kleine Auflaufform ca. 1 cm hoch grobes Meersalz geben. Die Bete auf das Salz setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten weich garen. Garprobe mit Zahnstocher vornehmen. Die Bete sollte noch Biss haben.

Dann herausnehmen, erkalten lassen, schälen und durch die grobe Scheibe des Fleischwolfes drehen. Alternative wäre:

die Bete sehr fein würfeln. Eventuell abtropfen lassen.

Das kalte Brötchen mit der Brotmaschine dünn aufschneiden, auf einem Blech mit Backpapier verteilen und mit etwas Olivenöl bepinseln und grobes Meersalz darauf streuen. Die Scheiben im Backofen bei 160 Grad goldgelb backen.

Die Gewürze in einer Pfanne bei niedriger Temperatur anrösten, erkalten lassen und fein mörsern. Den Ketchup, den Senf und die Gewürze verrühren.

Das Rote-Bete-Tatar mit dem Gewürzketchup abschmecken.

Für die Hollandaise die Butter in einem Topf erhitzen, langsam bräunen und beiseite stellen.

Schalotte schälen und fein schneiden. Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Wacholderbeeren mörsern und mit der feingeschnittenen Schalotte, Weißwein und Wermut in einen Topf geben, aufkochen und auf 100 ml einkochen. Dann durch ein feines Sieb passieren, abkühlen lassen.

Die Reduktion mit den Eigelben und dem Saft der Blutorange in eine Metallschüssel geben und auf einem nicht zu heißen Wasserbad langsam aufschlagen. Wenn die Masse gut bindet, die abgekühlte braune Butter langsam unterrühren. Die Soße anschließend mit Blutorangenschale abschmecken.

Die Wachteleier als Spiegeleier braten.

Das Tatar in einem runden Metallring anrichten. Jeweils ein Wachtelspiegelei aufsetzen. Die Brotchips an der Außenseite des Tatars anrichten. Mit Blutorangen-Hollandaise und Gartenkresse garnieren.

Michael Kempf am 12. Februar 2016

Tomaten-Zucchini-Krapfen mit marinierten Pilzen

Für 4 Personen

3 Tomaten	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
Zucker	1 Zucchini (ca. 250 g)	300 g Pfifferlinge
2 Schalotten	1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie
50 ml Gemüsebrühe	2 EL weißer Balsamico	2 EL Traubenkernmehl
80 g Pecorino	2 Eier	100 ml Rapsöl

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz blanchieren und anschließend häuten. Abgezogene Tomaten vierteln, Kerne und Stielansätze entfernen. Die Tomatenviertel flach mit der Wölbung nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder in eine Auflaufform legen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und mit auf Blech legen. Knoblauch schälen, halbieren und ebenfalls aufs Blech geben.

Die Tomatenviertel mit der Hälfte vom Olivenöl beträufeln und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. So die Tomaten 1 Stunde im vorgeheizten Ofen trocknen.

Die Zucchini fein raspeln, salzen und 30 Minuten stehen lassen.

Die Pfifferlinge putzen.

Die Schalotten schälen und fein würfeln.

Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen. Pfifferlinge und Schalotten in die Pfanne geben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe, Balsamico dazugeben, kurz durchschwenken und die Pfanne vom Herd ziehen. Das Traubenkernöl und Schnittlauch untermischen und die Pilze bis zum Servieren stehen lassen.

Die getrockneten Tomaten hacken. Den Käse fein reiben. Die Eier trennen. Eiweiße steif schlagen.

Zucchini ausdrücken und in eine Schüssel geben. Tomaten, Eigelbe und Pecorino zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen. Eischnee unterheben.

In einer Pfanne Rapsöl erhitzen. Aus der Zucchini- und Tomatenmasse kleine Krapfen abstechen und diese bei niedriger Hitze im Rapsöl von beiden Seiten vorsichtig anbraten. Tipp: Die Krapfen müssen bei niedriger Temperatur gebraten werden, da sie sonst sehr schnell verbrennen.

Die Krapfen mit den marinierten Pfifferlingen anrichten, mit Petersilie bestreuen.

Ali Güngörmüs am 18. Juni 2016

Überbackenes Winter-Gemüse mit Karotten-Apfel-Salat

Für 4 Personen

Gemüse:

1 Zwiebel	200 g Petersilienwurzeln	200 g Karotten
150 g kleine Steckrübe	300 g Kartoffeln	100 g Butter
500 ml Gemüsebrühe	1 Lorbeerblatt	8 Rosenkohlröschen
1/2 Stange Lauch	1 Knoblauchzehe	100 g Weißbrotbrösel
1 EL Majoran, gerebelt	Salz, Pfeffer	1 Bund glatte Petersilie

Salat:

2 Karotten	1 Apfel	1 EL Olivenöl
1 TL Zucker	1 EL Preiselbeeren	1 TL Apfelessig
Salz, Pfeffer		

Zwiebel schälen und fein schneiden. Petersilienwurzel, Karotte, Steckrübe und Kartoffeln schälen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden.

In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen, mit Gemüsebrühe aufgießen, das Lorbeerblatt zugeben und aufkochen. Gemüswürfel zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Rosenkohl waschen, unschöne Blättchen entfernen und Röschen halbieren. Lauch putzen, waschen und fein schneiden. Dann Rosenkohl und Lauch zugeben und kurz köcheln lassen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Eine Auflaufform mit 1 EL Butter ausfetten, das Gemüse mit einer Siebkelle herausnehmen und in die Auflaufform geben. Etwas Brühe aus dem Topf angießen, bis etwa 1 cm hoch Flüssigkeit in der Form ist. Das Gemüse gut andrücken, in den Ofen geben und ca. 10 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Knoblauch schälen, fein schneiden und mit restlicher Butter in eine Pfanne geben. Butter schmelzen, dann Brösel und Majoran zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Pfanne vom Herd ziehen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Petersilie über das Gemüse in der Auflaufform streuen, darüber die Bröselmischung verteilen. Nochmals in den Ofen geben und goldbraun gratinieren.

Für den Salat die Karotten waschen, schälen und mit einem Sparschäler oder Hobel in lange Streifen schneiden. Den Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel in dünne Scheiben schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Karottenstreifen zugeben und kurz schwenken, dann die Apfelscheiben zugeben. Mit Zucker überstreuen und kurz schwenken. Die Pfanne vom Herd ziehen, Preiselbeeren und Essig untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse mit dem Salat anrichten und servieren.

Vincent Klink am 18. Februar 2016

Zimt-Rosinen-Bagels mit Apfelbutter

Für 15 Stück:

Apfelbutter:

2 kg Äpfel	500 ml Apfelsaft	150 brauner Zucker
1/4 TL Salz	1 T Zitronensaft	1 TL Zimt
1 TL Vanille Extrakt	1 Prise Gewürznelken, gemahlen	ca. 250 g Frischkäse

Teig:

1 kg Weizenmehl, Type 550	14 g Trockenhefe	45 g Zucker
15 g Salz	530 ml warmes Wasser	

Zimt-Rosinen-Beigabe:

1 EL Zimt	100 g Rosinen	1 EL Zucker
40 g Zucker für Kochwasser	4 EL Polenta	

1. Für die Apfelbutter den Backofen auf 120°Grad Umluft vorheizen.
2. Die Äpfel schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Obst klein schneiden. Äpfel mit Wasser, Zucker und Salz in einem backofengeeigneten Schmortopf zum Kochen bringen. 20 Minuten köcheln lassen, Zitronensaft, Zimt, Vanille Extrakt und Nelken dazu geben. Dann mit einer Küchenmaschine oder Stabmixer fein pürieren.
3. Den Topf in den Ofen stellen und ca. 2,5 -3 Stunden weiter kochen. Dabei alle 30 Minuten kurz umrühren und zurück in den Ofen geben um weiter zu kochen. Anschließend in ein Schraub-Glas abfüllen. Im Kühlschrank hält sich die Apfelbutter mehrere Wochen.
4. Für den Teig in einer großen Rührschüssel Mehl, Trockenhefe, Zucker und Salz mischen. Wasser dazugeben. Mit einer Küchenmaschine oder einem Handmixer mit Knethaken 4 Minuten kneten. (Dabei sollte man Geduld haben. Dieser Teig ist recht trocken und steif. Das soll so sein.)
5. Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und einige Minuten von Hand weiterkneten. Der Teig bleibt steif.
6. In einer kleinen Schüssel Zimt, Rosinen, Zucker und 1 EL Wasser vermengen und anschließend einfach in den Teig kneten. Machen Sie das nicht zu gründlich damit der Teig marmoriert bleibt. Aus dem Teig eine Kugel formen, zurück in die Rührschüssel legen und mit einem feuchten Geschirrtuch bedeckt 45 Minuten gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.
7. Den Backofen auf 215 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
8. Einen großen Topf mit Wasser und Zucker zum Kochen bringen. Teigstücke von 110 g auswiegen und auf der Arbeitsfläche ablegen. Damit sich der Teig besser rollen lässt, kein zusätzliches Mehl verwenden; der Teig sollte sich leicht klebrig anfühlen. Ist er nicht klebrig genug, ein kleine Schüssel Wasser bereit halten, in das man die Hände tauchen kann, ehe die Bagel gerollt werden.
9. Jedes Stück Teig zu einer Wurst rollen, dann diese um die Hand wickeln und die Enden versiegeln, indem man mit der Hand darüber rollt. Gerollte Bagel auf ein Geschirrtuch legen und 15 Minuten gehen lassen.
10. Ein Backblech großzügig mit Polenta bestreuen. Wenn das Zuckerwasser kocht, so viele Bagel wie möglich hinein geben, ohne dass diese sich gegenseitig berühren. 2 Minuten lang kochen, mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser holen und aufs Backblech setzen.
11. Wenn die Bagel gekocht haben, 15 Minuten oder länger backen, bis sie goldbraun sind.
12. Die abgekühlten Bagel mit der Apfelbutter und etwas Frischkäse bestreichen und genießen.

Cynthia Barcomi am 18. März 2016

Zitronen-Kokos-Tarte

Für 6 Portionen

Für den Boden:

50 g Zucker	1/4 TL Vanillesalz	30 g weiche Butter
1 Eiweiß	60 g Kokosraspel	100 g Mandeln, gehobelt

Für die Füllung:

2 Eier	1 Eigelb	190 g Zucker
1/4 TL Salz	1/2 TL Backpulver, glutenfrei	2 EL Zitronenabrieb
2 EL Zitronensaft	2 EL Maisstärke	2 EL Puderzucker

Für den Boden mit der Küchenmaschine oder dem Handrührgerät Zucker, Vanillesalz und weiche Butter fluffig aufschlagen. Zunächst Eiweiß, dann Kokosraspel und Mandeln unterrühren. Die Backform (23 cm Durchmesser) mit Butter ausfetten. Die aufgeschlagene Buttermasse gleichmäßig in der Form verteilen und andrücken. Alles 1 Stunde im Kühlschrank kühlen lassen.

Dann den Backofen auf 175 Grad Unterhitze vorheizen.

Für die Füllung mit dem Schneebesen der Küchenmaschine oder des Handrührgerätes Eier und Eigelb mit Zucker cremig aufschlagen. Salz und Backpulver unterrühren. Dann Zitronenabrieb, Zitronensaft und Maisstärke untermischen.

Die Füllung gleichmäßig auf dem gekühlten Boden verteilen.

Den Kuchen im unteren Drittel des Ofens 25 Minuten backen. Nach ca. 20 Minuten nach der Farbe schauen, wenn die Tarte zu viel Farbe annimmt, die Oberfläche mit Backpapier abdecken.

Die gebackene Tarte auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann in den Kühlschrank geben und ca. 4 Stunden gut durchkühlen.

Zum Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Cynthia Barcomi am 01. April 2016

Verschiedenes

Andalusische Tapas

Für 4 Personen

Boquerones:

100 ml Essig	Salz	2 EL Zucker
20 frische Sardellenfilets	50 g Baguette	100 ml Frittierfett
1 Knoblauchzehe	3 Stängel glatte Petersilie	1 EL Zitronensaft

Mediterranes Gemüse:

1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 gelbe Paprika
2 Tomaten	1 Zucchini	2 EL Olivenöl
2 Zweige Thymian	2 Zweige Oregano	1 Spritzer Zitronensaft
Salz, Pfeffer		

Doraden-Krokette:

4 Stängel glatte Petersilie	2 EL Kapern	1 Knoblauchzehe
2 Doradenfilets mit Haut á 150 g	150 ml Milch	3 EL Butter
3 EL Mehl	1 EL Zitronensaft	1/2 TL Paprikapulver
Salz, Pfeffer	50 g Weckmehl	2 EL Sesam
50 ml Olivenöl		

1. Aus Essig, Salz, Zucker und 50 ml Wasser eine Lake herstellen. Die Sardellenfilets darin 45 Minuten marinieren.
2. In der Zwischenzeit das Baguette in sehr dünne Scheiben aufschneiden. Diese in einer Pfanne mit heißem Frittierfett goldgelb zu Brotchips ausbacken. Herausnehmen und auf Küchentuch abtropfen lassen.
3. Knoblauch schälen und fein schneiden, Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Olivenöl mit Petersilie, Knoblauch und Zitronensaft zu einem Kräuteröl mischen.
4. Für das Gemüse Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Paprika, Tomate und Zucchini waschen. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Tomaten und Zucchini ebenfalls würfeln.
5. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Paprika und Zucchini zugeben, anbraten. Dann die Tomatenstücke zugeben. Thymian und Oregano abbrausen, trocken tupfen und zugeben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und ein paar Minuten braten.
6. Für die Kroketten Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Kapern fein hacken. Knoblauch schälen.
7. Doradenfilets säubern, von den Gräten befreien und mit der Milch und einer zerdrückten Knoblauchzehe in einen Topf geben, erhitzen und ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Dann die Filets heraus nehmen, die Fischhaut abziehen und mit einer Gabel in kleine Stücke zerpfücken. Die Milch aufheben.
8. In einem Topf Butter erwärmen, Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Milch (vom Fisch) unter Rühren angießen und ein paar Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Dann den Topf vom Herd ziehen.
9. Die Doradenstücke zugeben und glattrühren. Kapern und Petersilie hinzu geben. Mit Zitronensaft, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Weckmehl und Sesam mischen. Aus der Fischmasse Kroketten formen und in der Sesammischung panieren.
11. Die Sardellen aus der Marinade nehmen und abtupfen.
12. Die Brotchips mit etwas mediterranem Gemüse belegen. Die marinierten Sardellen darauf geben und mit dem Kräuteröl beträufeln.

13. Die restlichen Sardellen mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Dann in Mehl wenden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Sardellenfilets darin von beiden Seiten kurz braten.

14. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Kroketten vorsichtig darin goldbraun braten.

15. Die Kroketten auf dem Gemüse anrichten. Gebratene Sardellen und Brotchips mit Sardelle anlegen und servieren.

Verena Scheidel am 02. März 2016

Wild

Geschmorte Kaninchen-Keule mit Artischocken und Polenta

Für 4 Personen

Für die Kaninchenkeulen:

4 Kaninchenkeulen (mit Knochen)	Salz, Pfeffer	3 Schalotten
2 Knoblauchzehen	1 Stange Staudensellerie	6 EL Olivenöl
40 g Butter	2 Zweige Rosmarin	1 Zweig Thymian
1 TL Tomatenmark	1/4 l Weißwein	500 ml Geflügelfond
8 kleine Artischocken mit Stiel	10 Kirschtomaten	10 Champignons
1 Bund Basilikum		

Für die Polenta:

2 Zweige Thymian	250 ml Milch	80 g Polenta
1 EL Butter		

1. Die Keulen vom unteren Knochen befreien, waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Schalotten und Knoblauch schälen und grob schneiden. Staudensellerie putzen und in grobe Stücke schneiden.
3. Etwas vom Olivenöl und zwei Esslöffel Butter in einem großen Schmortopf erhitzen und die Kaninchenkeulen bei mittlerer Hitze gleichmäßig anbraten.
4. Rosmarin und Thymian abbrausen. Je ein Zweig Rosmarin und Thymian, sowie Knoblauchzehen, Schalotten und Staudensellerie zu den Keulen geben und kurz mit anbraten. Etwas Tomatenmark hinzugeben und mit dem Weißwein und dem Geflügelfond ablöschen und bei geschlossenem Topf bei mittlerer Hitze ca. 45 Minuten schmoren lassen, dabei immer wieder mit dem Bratensaft begießen.
5. Die Artischocken von den Blättern befreien, die Kirschtomaten kurz überbrühen und häuten, die Champignons putzen und halbieren.
6. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Artischocken und Champignons mit einem Zweig Rosmarin anbraten und bei mittlerer Hitze gar ziehen lassen.
7. Für die Polenta Thymian abbrausen, in die Milch geben und aufkochen, dann Thymian herausnehmen und langsam den Maisgrieß einrühren. Unter Rühren zirka zehn Minuten quellen lassen.
8. Basilikum abbrausen, fein schneiden. Die Kirschtomaten und Basilikum zu den Artischocken geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Kaninchenkeulen heraus nehmen und im Ofen warm stellen. Den Kaninchenfond passieren, um die Hälfte einreduzieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit zwei Esslöffel Butter binden.
10. Einen Esslöffel Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Die Kaninchenkeulen mit dem Gemüse, dem Fond und der Polenta anrichten.

Karlheinz Hauser am 22. März 2016

Reh-Bock-Rücken mit Sellerie-Variationen

Für 4 Personen

Für die Gratiniermasse:

20 g Parmesan	125 g weiche Butter	60 g Weißbrotbrösel
1 Prise Wacholderbeeren	1 Prise Kubebenpfeffer	Salz, Piment-d'Espelette

Für die Sauce:

6 Wacholderbeeren	8 Körner Kubebenpfeffer	100 ml roter Portwein
50 ml Cognac	500 ml Wildfond	1 TL Speisestärke
Salz, Pfeffer		

Für die Sellerie Variation:

500 g Knollensellerie	200 ml Milch	Salz, Pfeffer
1 Prise Muskat	2 EL Crème-fraîche	30 g Butter
50 ml Gemüsebrühe	100 ml Pflanzenfett	

Für den Rehrücken:

600 g Rehrücken, ausgelöst	Salz, Pfeffer	2 EL Butterschmalz
3 EL Butter	1 EL Kubebenpfeffer, gemörsert	3 Wacholderbeeren

Für die Gratiniermasse Parmesan fein reiben. Die weiche Butter zusammen mit Weißbrot-Bröseln, Parmesan, Wacholder und Pfeffer zu einer Masse verkneten. Mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Die Masse zwischen zwei Backpapierblättern dünn ausrollen und kühl stellen.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Sauce Wacholderbeeren und Pfefferkörner andrücken und mit dem Portwein und Cognac in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen lassen.

Wildfond angießen und um die Hälfte einkochen. Stärke mit wenig Wasser anrühren, unter die Sauce rühren, aufkochen und die Sauce damit binden. Sauce durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren nochmals erhitzen.

Sellerie schälen und die Hälfte in grobe Würfel schneiden. Selleriewürfel mit Milch und einer Prise Salz in einen Topf geben und weich kochen.

Mit einem Apfelausstecher aus dem restlichen rohen Sellerie Zylinder ausstechen. Diese in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren, dann herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Aus den Abschnitten vom Sellerie feine Juliennestreifen schneiden und beiseite stellen.

Vom Rehrücken Sehnen und die Silberhaut entfernen, das Fleisch in 8 Medaillons schneiden. Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen. In einer backofengeeigneten Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Medaillons darin von beiden anbraten. Kubebenpfeffer und Wacholderbeeren zu den Medaillons geben und kurz mit anrösten. Im vorgeheizten Backofen das Fleisch 7-8 Minuten rosa garen, den Backofen ausschalten die Türe öffnen und noch weitere 5 Minuten ziehen lassen.

Weich gekochte Selleriewürfel fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zum Schluss die Creme fraîche untermixen, bis ein feines Püree entsteht.

Für die Selleriezyylinder in einer Pfanne Butter erhitzen. Selleriezyylinder und Brühe zugeben und glasieren.

Frittierfett in einem Topf erhitzen, die Selleriestreifen darin knusprig frittieren, auf Küchenkrepp abtropfen und leicht salzen.

Die Grillschlange des Backofens oder Oberhitze einschalten. Kurz vor dem Servieren von der Gratiniermasse Rechtecke in der Größe der Medaillons schneiden, auf die Fleischstücke legen. Kurz im Backofen unter dem Grill gratinieren.

Zum Anrichten auf jeden Teller in die Mitte etwas Selleriepüree geben, die Medaillons darauf

setzen. Je zwei Selleriezyylinder anstellen, die Sauce angießen und das Selleriestroh neben dem Fleisch platzieren.

Karlheinz Hauser am 24. Mai 2016

Reh-Ragout mit Pfannkuchen-Spitzkohl-Roulade

Für 2 Personen

Für die Pfannkuchen:

3–4 EL Butter	2 Eier	50 g Mehl
1 Prise Salz	ca. 250 ml Milch	Butterschmalz
1 mittelgroßer Spitzkohl	125 g Crème-fraîche	

Für das Ragout:

300 g parierte Rehkeule	Salz	Pfeffer
Butterschmalz	250 ml Wildfond	150 ml trockener Rotwein
1 TL Dijon-Senf	50 g Blutwurst	

Für die Pfannkuchen 25 g Butter schmelzen. Mit Eiern, Mehl, Salz und Milch glatt verquirlen. Teig etwa 10 Minuten quellen lassen.

Inzwischen reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen. Spitzkohl darin jeweils einige Minuten blanchieren, bis sich nach und nach ca. 4 schöne, große Außenblätter ablösen lassen. Blätter abtropfen lassen, dicke Blattrispen flachscheiden, übrigen Spitzkohl anderweitig verwenden.

Evtl. noch etwas Wasser unter den Teig quirlen, falls er zu dicklich ist. Übrige Butter portionsweise in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Etwas Teig in die Pfanne geben, durch Schwenken darin gleichmäßig dünn verteilen, goldbraun backen, wenden und fertig backen. Aus dem Teig nach und nach dünne Pfannkuchen backen. Spitzkohlblätter jeweils mit etwas Crème fraîche bestreichen, würzen und in einen Pfannkuchen einrollen. Mit etwas Crème fraîche dünn bestreichen und in einer gebutterten Auflaufform warm stellen.

Fleisch abrausen, trocken tupfen und in etwa gulaschgroße Würfel schneiden. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einem Topf erhitzen, das Fleisch darin kräftig anbraten, auf einem Teller warm stellen.

Für die Sauce Wildfond und Rotwein in einem Topf um etwa die Hälfte einkochen. Entstandenen Fleischsaft (von den Rehwürfeln) zur Sauce gießen. Blutwurst würfeln und unter den Saucenfond mixen. Mit Senf abschmecken. Rehfleisch unter die Sauce mischen und auf Tellern verteilen. Pfannkuchen-Spitzkohlrouladen halbieren und mit anrichten.

Otto Koch am 02. Juni 2016

Reh-Rücken mit Nuss-Kruste und Rotkohl-Jus

Für 4 Personen

Kruste:

150 g schwarze Nüsse	100 g Butter	1 TL Speisestärke
1 Prise Backpulver	100 g Weißbrotbrösel ohne Rinde	2 Eigelb
Salz, Pfeffer	1 Msp. Orangen-Abrieb	1 Msp. Zitronen-Abrieb

Rotkohlsalat und Jus:

1 Rotkohl (1,5 kg)	150 ml roter Portwein	100 ml Rotwein
Salz, Pfeffer	Zucker	1 TL Speisestärke
3 EL Walnussöl	2 EL Himbeeressig	1 EL Honig

Wirsing:

400 g Wirsing	2 Schalotten	30 g Frühstücksspeck
3 EL Butter	Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat
1 Prise Zucker	8 Walnusskernhälften	

Fleisch:

600 g Rehrücken, ausgelöst	Salz, Pfeffer	2 EL Pflanzenöl
1 EL Butter		

Für die Kruste die schwarzen Nüsse sehr fein hacken. Weiche Butter mit Stärke, Backpulver, Brotbröseln, Eigelben und gehackten Nüssen in eine Schüssel geben und gut vermischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer, Orangen- und Zitronenschale würzen. Dann auf einen Bogen Backpapier geben, mit einem weiteren Bogen Backpapier abdecken und zu einem Rechteck in der Größe der Rehrückenoberfläche ca. 1 cm stark ausrollen. So kalt stellen. Rotkohl waschen, die äußeren Blätter entfernen, den Kohl halbieren und den Strunk entfernen. Den Strunk und die äußeren Blätter in einen Entsafter geben und den Saft auffangen. Es sollten ca. 400 ml Saft entstehen, evtl. noch ein paar Blätter mehr entsaften. 200 ml Rotkohlsaft mit Portwein und Rotwein in einen Topf geben und die Flüssigkeit um etwa 2/3 auf 125 ml einkochen lassen. Dann restlichen Rotkohlsaft zugeben, alles mit etwas Salz, Pfeffer und Zucker würzen und die Flüssigkeit nochmals um die Hälfte einkochen lassen. Zuletzt Speisestärke mit 1 EL Wasser verrühren, zugeben, alles aufkochen und die Jus damit binden. Restlichen Kohl in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Walnussöl, Himbeeressig, Honig, etwas Salz und Pfeffer zugeben und alles gut vermischen, am besten mit den Händen. Den roh marinierten Salat mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Rehrücken parieren, d.h. Fett und Silberhäute entfernen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit Pflanzenöl erhitzen, den Rehrücken von allen Seiten gut anbraten, Butter in die Pfanne geben und nochmal darin wenden. Dann in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen 10 Minuten weiter garen. Dabei nach der Hälfte der Zeit wenden. Für das Wirsinggemüse diesen putzen, waschen, den Strunk entfernen. Wirsing dann in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Schalotte schälen, fein schneiden. Frühstücksspeck fein würfeln. Einen Topf mit Butter erhitzen, Schalotte darin glasig anschwitzen, Speck und Wirsingstreifen zugeben, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker würzen und weich dünsten. Walnüsse fein hacken und zuletzt untermischen. Den Rehrücken nach 10 Minuten aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie abdecken und noch 5 Minuten ruhen lassen. Beim Backofen die Grillfunktion einstellen. Die gekühlte Krustenmasse auf den Rehrücken legen und unter der Grillschlange kurz goldbraun gratinieren. Dann das Fleisch mit der Kruste in Medaillons aufschneiden und mit dem Wirsinggemüse und dem Rotkohlsalat anrichten. Die heiße Jus angießen und servieren.

Marco Akuzun am 26. Januar 2016

Wurst-Schinken

Butter-Spargel mit Brunnenkresse und Serrano-Schinken

Für 4 Personen

Für den Spargel:

1 Bio-Orange	1 kg Spargel	250 g Butter
1 Knoblauchzehe	Meersalz, Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft
2 Eigelb	50 ml Weißwein	250 g Serrano-Schinken
1 Bund Brunnenkresse	2 EL Olivenöl	1 Spritzer Zitronensaft
1 TL Apfelsüße	Salz	

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Orange heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Spargel schälen und die trockenen Enden abschneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen. Knoblauch schälen und fein schneiden.

Spargel in eine Auflaufform geben, mit Salz und Pfeffer, etwas Apfelsüße, etwas Orangenabrieb, Knoblauch, Zitronensaft und der zerlassenen Butter marinieren. Alles mit Pergament- bzw. Backpapier abdecken und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten den Spargel garen.

In der Zwischenzeit Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Olivenöl mit Zitronensaft, Apfelsüße und 1 Prise Salz vermischen und die Brunnenkresse damit marinieren.

Spargel aus dem Ofen nehmen, die Butter abgießen und für die Sauce Hollandaise verwenden. Für die Hollandaise Eigelbe mit dem Wein in einen Schlagkessel geben und über dem Wasserbad mit dem Schneebesen cremig aufschlagen. Dann etwas Orangensaft hinzugeben und langsam die zerlassene Butter unterrühren. Zuletzt etwas Orangenabrieb zugeben und mit Salz, Pfeffer und Apfelsüße abschmecken.

Zum Anrichten den Spargel auf Teller geben. Mit der Sauce Hollandaise übergießen und anschließend den Schinken darauf geben. Mit der marinierten Brunnenkresse garnieren und servieren.

Tarik Rose am 22. April 2016

Curry-Wurst, selbstgemacht

Für 4 Personen

Für die Wurst:

2 m Schafsaitlein (Schafdünn darm)	250 g Schweinebauch	250 g Schweinefleisch
12 g Salz	2 Knoblauchzehen	1 TL Zitronen-Abrieb
1/2 TL Kümmel, gemahlen	2 TL Majoran, gerebelt	2 EL Pflanzenöl

Für die Brötchen:

100 g Kartoffeln	Salz	50 g geräucherter Speck
1 Zweig Rosmarin	75 g Mehl	5 g frische Hefe
Pfeffer		

Für die Sauce:

1 Apfel	1 Schalotte	2 EL Rohrzucker
2 EL Curry, mittelscharf	200 ml Apfelsaft	500 g Pelati-Tomaten
Salz, Pfeffer		

Den Saitlein mehrmals mit handwarmem Wasser gründlich spülen, dann mindestens 2 Stunden in lauwarmem Wasser wässern.

Für die Bratwurst Schweinebauch und -fleisch grob würfeln, dann 2 x durch den Fleischwolf (mit einer Scheibe von 3 mm Lochdurchmesser) drehen. Die Fleischmasse mit Salz würzen, nach und nach 50 ml Wasser zugießen, dabei gut vermengen. Knoblauch schälen, fein hacken und mit Zitronenabrieb, Kümmel und Majoran unter die Wurstmasse mischen. Die Masse in den Wurstfüller geben, die Lammsaitlinge auf die Tülle ziehen und diesen vorsichtig füllen. Dabei die Würste auf jeweils 12 cm abdrehen. Die Würste im Kühlschrank 4 Stunden kühlen.

Für die Brötchen Kartoffeln schälen, in grobe Würfel schneiden und in einem Topf mit Salzwasser kochen. Speck fein würfeln. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein schneiden.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die gekochten Kartoffeln abschütten und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Mehl, Hefe, Speck, Rosmarin, etwas Salz und Pfeffer zugeben und alles gut vermengen.

Aus dem Teig vier gleichschwere Brötchen formen und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen die Brötchen ca. 30 Minuten backen.

Für die Currysauce den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel in kleine Würfel schneiden. Schalotte schälen, fein würfeln.

Einen Topf erhitzen, Zucker zugeben und diesen hellbraun karamellisieren, dann Schalotten- und Apfelwürfel zugeben. Curry überstreuen und leicht anrösten. Apfelsaft angießen und diesen nahezu vollständig einkochen lassen. Dann die Pelatitomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit einem Pürierstab alles fein mixen und die Sauce mit Salz, Pfeffer, Curry und Zucker abschmecken.

Die Bratwürste in einer Pfanne mit Öl von allen Seiten bei mittlerer Hitze gut braten.

Zum Servieren, die Wurst auf dem Teller anrichten, mit der Sauce übergießen und servieren.

Simon Tress am 04. Januar 2016

Gefüllte Ofenkartoffel mit Birne und Lauchzwiebeln

Für 4 Personen

Lauchzwiebeln:

1 Lorbeerblatt	1 Sternanis	2 Pimentkörner
2 Wacholderbeeren	5 Pfefferkörner	250 g Lauchzwiebeln
2 EL Butterschmalz	1 TL Zucker	1 TL Honig
20 ml weißer Balsamico	100 ml Weißwein	50 ml weißer Portwein
1 Zweig Thymian		

Kartoffeln:

4 große Kartoffeln mit Schale	4 Zweige Thymian	2 EL Olivenöl
3 Zweige Zitronenmelisse	2 EL Sauerrahm	1 EL Feigensenf
Salz, weißer Pfeffer	50 g Edelschimmelkäse	8 Speckscheiben

Birnen:

1/2 Stange Zitronengras	1 Zwiebel	5 g Ingwer
2 Birnen	1 EL Olivenöl	10 ml weißer Balsamico
1/2 Zimtstange	Salz	40 g Gelierzucker
150 ml Apfelsaft	20 ml Birnenschnaps	

1. Für die Lauchzwiebeln Lorbeerblatt, Sternanis, Piment, Wacholderbeeren und Pfefferkörner in einem Mörser zerstoßen.
2. Das Weiße der Lauchzwiebeln putzen und waschen.
3. In einem Topf Butterschmalz erhitzen, die vorbereiteten Lauchzwiebeln darin anschwitzen. Zucker und Honig zugeben und goldbraun karamellisieren. Mit Balsamico ablöschen. Weiß- und Portwein sowie 100 ml Wasser angießen. Thymian und die Gewürzmischung zugeben. Zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren.
4. Dann mit Salz abschmecken und alles heiß in Schraubgläser mit Twist-off Deckel abfüllen. Sofort verschließen und über Nacht abkühlen lassen.
5. Den Ofen auf 180 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
6. Die Kartoffeln waschen und abbürsten. Thymian abbrausen und trocken schütteln. Jede Kartoffel mit 1 Zweig Thymian und etwas Olivenöl in ein Stück Alufolie einpacken, dann auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten garen. (Den Ofen nach dem Garen noch nicht ausschalten.)
7. Für die Birnen vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, Zitronengras andrücken. Zwiebel schälen und fein schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden. Die Birnen schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden.
8. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen, Balsamico, Zimtstange, Zitronengras, Ingwer und 1 Prise Salz zugeben. Die Flüssigkeit einkochen lassen.
9. Dann Gelierzucker und Apfelsaft zugeben und aufkochen, die Birnen zugeben und alles sirupartig einkochen. Mit Birnenschnaps abschmecken, Zitronengras und Zimtstange entfernen.
10. Zitronenmelisse abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Sauerrahm mit Feigensenf vermischen. Zitronenmelisse unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Die gegarten Kartoffeln aus der Folie auspacken, jeweils einen Deckel abschneiden und die Kartoffeln mit einem Parisienne-Ausstecher oder einem Löffel etwas aushöhlen.
12. Den Käse in kleine Stücke schneiden. Die Kartoffeln jeweils mit etwas Käse, Birnenkompott und ausgehöhlter Kartoffelmasse füllen.
13. Den Kartoffeldeckel aufsetzen, mit Speckscheiben umwickeln und bei Bedarf mit einem Holzspieß fixieren.
14. Die gefüllten Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und ca. 8 Minuten

im heißen Ofen erwärmen.

15. Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit Feigensenf, restlichen Lauchzwiebeln und Kompott servieren.

Jörg Sackmann am 08. März 2016

Schinken-Fleckerl

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

125 g Hartweizenmehl	150 g Weizenmehl Type 405	4 Eigelb
2 Eiweiß	1/2 TL Salz	1 TL Olivenöl
1 TL weiche Butter		

Für Schinkenfleckerl:

1/2 Bund glatte Petersilie	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
300 g gekochter Schinken	3 EL Butter	25 g Mehl
250 ml Milch	Meersalz, Pfeffer	1 Prise Muskatnuss
4 Eier	3 EL Semmelbrösel	Tomatensauce
1 Schalotte	30 g Karotte	30 g Stangensellerie
1 EL Olivenöl	850 g Pelati-Tomaten (Dose)	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian	Meersalz, Pfeffer	1 Prise Zucker

Für den Nudelteig die beiden Mehle, Eigelbe, Eiweiß, Salz, Olivenöl und Butter in einer Küchenmaschine mit einem Knethaken auf niedriger Stufe 10 Minuten kneten. Den Teig auf einer Arbeitsfläche nochmals ca. 5 – 10 Minuten nachkneten. In Folie einschlagen und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

Den Nudelteig mit einem Minimum an Mehl hauchdünn ausrollen und in Rauten von 2 x 2 cm schneiden. Die Nudelblättchen in eine Topf mit reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, herausnehmen, kurz abschrecken und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein schneiden. Den Schinken in Rauten schneiden.

Eine Pfanne erhitzen und den Schinken darin kurz anbraten, die Zwiebel zugeben und glasig anschwitzen. Den Knoblauch fein reiben, zugeben und kurz schwenken. Dann die Pfanne vom Herd ziehen, Petersilie untermischen.

In einem Topf 2 EL Butter erhitzen, Mehl untermischen. Unter Rühren die Milch zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den Topf mit der Sauce vom Herd ziehen und die angeschwitzten Schinken-Zwiebeln und Nudelrauten untermischen.

Die Eier trennen, Eiweiß zu Schnee schlagen, Eigelbe unter die Saucenmasse ziehen. Dann den Schnee vorsichtig unterheben. Mit Pfeffer und Muskat abschmecken.

Eine Auflaufform ausbuttern und mit Semmelbröseln ausstreuen. Die Masse einfüllen, mit Bröseln bestreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten aufgehen lassen und goldbraun backen.

In der Zwischenzeit für die Tomatensauce Schalotte, Möhre und Stangensellerie schälen und fein schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, das Gemüse zugeben und andünsten. Die Pelati-Tomaten zugeben. Die Knoblauchzehe schälen, andrücken und mit dem Thymianzweig unterrühren. Alles mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Dann die Tomatensauce durch ein Sieb passieren und nochmals abschmecken.

Schinkenfleckerl aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten, Tomatensauce angießen und servieren. Dazu passt ein grüner Salat.

Frank Buchholz am 11. April 2016

Semmelknödel-Salat mit Schinkenwurst und Spitzkohl

Für 2 Personen

Für den Spitzkohl:

½ kleiner Spitzkohl	1 TL Zitronensaft	1 EL Olivenöl
1 EL feine Kapern	½ Bund Schnittlauch	1 TL Zitronenschalenstreifen
Salz	schwarzer Pfeffer	1 Prise Zucker
½ TL frisch gemörserter Koriander		

Für Knödelsalat und Wurst:

2–3 Semmelknödel vom Vortag	Sonnenblumenöl	1 kleine Zwiebel
2 Scheiben geräucherter Speck	1 Bund Petersilie	2 EL Schnittlauch
2 EL Essig	1 EL Sonnenblumenöl	Pfeffer
Salz	200 g Schinkenwurst	1 EL Butter

Kohl putzen, abbrausen, abtropfen lassen und in feinste Streifen schneiden. Eine Pfanne stark erhitzen, die Kohlstreifen darin unter Wenden kurz anrösten. Kohlstreifen in eine Schüssel geben, abkühlen lassen. Zitronensaft und Olivenöl unter die Kohlstreifen mischen. Kapern und Schnittlauch fein schneiden und untermischen. Mit Zitronenschale, Salz und grobem, schwarzem Pfeffer abschmecken. Mit Zucker und Koriander abrunden. Kühl stellen und ziehen lassen.

Die Semmelknödel in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitze, die Knödelscheiben darin leicht anbraten. In eine Schüssel geben. Zwiebeln schälen und fein schneiden. Speck in Stücke schneiden. Speck und Zwiebeln in einer Pfanne goldbraun braten. Dann unter die Knödelscheiben mischen.

Petersilie und Schnittlauch waschen, trocknen und fein hacken bzw. schneiden. Kräuter, Essig und Öl zu einer Vinaigrette verrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Knödelscheiben mit der Vinaigrette marinieren.

Schinkenwurst in dickere Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Wurstscheiben darin anbraten. Knödel- und Krautsalat nochmals abschmecken, mit den Schinkenwurstscheiben anrichten.

Vincent Klink am 16. Juni 2016

Speck-Lauch-Kuchen

Für 4 Personen

Für den Teig:

75 g kalte Butter	150 g Mehl	Salz
3 EL Milch	weiche Butter	Mehl

Für den Belag:

150 g Lauch	Salz	1 Zwiebel
50 g geräucherter Speck	60 g Gruyère	150 g Sahne
3 Eier	Pfeffer	

Für den Salat:

600 g Karotten	1-2 Äpfel	1 Orange
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

1. Für den Teig kalte Butter in Würfel schneiden. Das Mehl mit 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und eine Mulde in die Mitte des Mehls formen. Milch und Butterwürfel in die Mulde geben. Die Butter mit dem Mehl mit den Fingern zerdrücken und zerreiben bis kleine Krümel entstehen, dann weiterkneten bis der Teig zu einer homogenen Masse geworden ist. Den Teig in Frischhaltefolie einpacken und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Für den Belag den Lauch putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Streifen in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.
3. Zwiebel schälen und fein schneiden. Den Speck in feine Scheiben und diese in feine Streifen schneiden. Eine Pfanne erhitzen, die Zwiebeln mit dem Speck darin anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind. Den Käse reiben.
4. Den Backofen auf 220 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.
5. Die Springform ausfetten und mit Mehl abstauben. Den Mürbeteig auf einer bemehlten Fläche auf 3 mm Stärke ausrollen und in die gefettete Springform geben, den Teigboden mit einer Gabel einstechen.
6. Eier und Sahne miteinander verquirlen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Den Käse unter die Eier-Sahne-Mischung geben. Die Speckzwiebeln und den blanchierten Lauch auf dem Teig verteilen. Dann die Eier-Sahne-Mischung darüber geben. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen 35 bis 40 Minuten backen. Herausnehmen, stocken lassen.
7. Die Karotten schälen, waschen und grob reiben. Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls grob reiben. Von der Orange den Saft auspressen. Karotte, Apfel und Orangensaft in eine Schüssel geben, Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer zugeben, alles gut mischen und abschmecken.
8. Kuchen aus der Form nehmen, in Stücke schneiden und mit dem Karottensalat servieren.

Otto Koch am 10. März 2016

Westfälisches Blindhuhn mit Mettenden

Für 4 Personen

100 g getrocknete weiße Bohnenkerne	150 g durchwachsener Speck	2 Karotten
200 g grüne Bohnen	300 g Kartoffeln, vorw. festk.	Pfeffer
1 Prise Zucker	150 g säuerliche Äpfel	100 g Birnen
150 g Westfälische Mettenden	1 Bund glatte Petersilie	Salz
1 Spritzer Apfelessig		

1. Die Bohnenkerne über Nacht in reichlich kaltem Wasser (1,5 l) einweichen.
2. Die eingeweichten Bohnen mit dem Einweichwasser in einem Topf geben und mindestens 1 Stunde weich kochen.
3. Dann den Speck zugeben und ca.30 Minuten weiter kochen.
4. In der Zwischenzeit die Karotten putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die grünen Bohnen putzen, waschen und in 3 cm lange Stücke brechen. Die Kartoffeln schälen und waschen, anschließend in Würfel schneiden.
5. Wenn die Bohnen weich sind, Karotten, grüne Bohnen und Kartoffeln zugeben und ca. 10 Minuten mit kochen, mit Pfeffer und Zucker würzen.
6. In der Zwischenzeit die Äpfel und Birnen schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Obst in ein Zentimeter große Stücke schneiden. Dann zum Eintopf geben. Ebenfalls die Mettenden zugeben.
7. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Petersilie unter den Eintopf mischen und diesen mit Salz und Pfeffer und Essig abschmecken.
8. Den Speck aus dem Eintopf nehmen, in Würfel oder Scheiben schneiden und in Suppentellern mit dem Eintopf und den Mettenden anrichten.

Vincent Klink am 31. März 2016

Index

- Artischocke, 59, 140
Aubergine, 63, 66, 99, 107, 116
Avocado, 60, 73, 102, 108
- Bäckchen, 51
Beef, 76
Blumenkohl, 34
Bohnen, 30, 67, 73, 153
Brathähnchen, 26
Bratklops, 43
Butter, 88, 136
- Carpaccio, 72
Cevapcici, 39
Coleslaw, 82
Cordon-bleu, 49
Couscous, 35, 76
Curry-Wurst, 147
- Eier, 102–104, 107, 109, 112, 118, 122, 123,
130, 131, 134
Eintopf, 90
Enten-Brust, 29, 30
Entrecôte, 74
Erbsen, 24, 43, 50, 51, 97, 98, 106, 110, 122,
125, 126
- Falafel, 97, 98
Fenchel, 5, 16, 120, 130
Filet, 54, 59, 72, 78
Filet-Steak, 75
Fisch, 136
Fisch-Filet, 22
Fisch-Frikadelle, 6
Fleisch, 48–50, 54, 60, 63, 73, 77, 90
Frischkäse, 103, 109, 112, 115, 133
- Garnelen, 66–69
Geflügel, 91
Grünkohl, 10
Gurke, 18, 38, 42, 68, 114
- Hähnchen, 31
Hähnchen-Brust, 28, 32–34
Hähnchen-Schenkel, 35
Hühner-Brust, 29
Hackfleisch, 38, 39
Hecht, 19
Heilbutt, 9
Himmel-und-Erde, 148
Hollandaise, 88
- Iberico, 84
- Käse, 95, 102, 114, 116, 119, 120, 123
Kürbis, 101
Kabeljau-Filet, 4, 8, 12
Kalb, 46
Kaninchen, 140
Karree, 61
Kartoffel, 95, 98, 104, 117, 127, 129, 132
Kartoffeln, 90
Keule, 58
Klößchen, 91
Klops, 41
Knödel, 46, 101, 113, 151
Kohlrabi, 11, 40, 82, 103, 105
Kräuter, 88, 91
Kuchen, 118
- Lachs-Filet, 5
Lamm, 40
Lasagne, 107
Lauch, 20, 21, 52, 58, 90, 119, 125, 148, 152
Linsen, 12
- Möhren, 19, 23, 27, 28, 35, 53, 69, 75, 82,
117, 128, 132, 150
Makrele, 13
Matjes, 14, 15
Mayonnaise, 88
Mett, 153
Miesmuscheln, 67
- Nudeln, 51, 99, 116, 119
- Obst, 88, 136

Paella, 67
 Pak-Choi, 8
 Paprika, 15, 16, 18, 19, 24, 40, 61, 66–68, 79,
 98, 107, 116, 126
 Pastrami, 76
 Pfannkuchen, 118
 Pfeffer, 88
 Pilze, 6, 7, 31, 48, 55, 80, 95, 100, 124, 131
 Pizza, 120
 Polenta, 24, 62, 74, 96, 133, 140

 Quark, 113

 Räucherfisch, 7, 10
 Rüben, 109, 114
 Rücken, 53, 55, 61, 76, 84, 86
 Radieschen, 13, 14, 82
 Ragout, 48, 60, 77, 113
 Reh-Rücken, 141, 143
 Reh-Ragout, 142
 Reis, 2, 27, 28, 32, 33, 111, 123
 Rettich, 9
 Rind, 41, 90
 Rinder-Hack, 38–40, 42
 Rippchen, 85
 Roastbeef, 79, 80
 Rotbarbe, 16
 Rote-Bete, 17
 Rotkraut, 143
 Roulade, 52

 Salat, 151
 Sauerampfer, 91
 Sauerkraut, 46, 127
 Schafskäse, 110, 117
 Schinken, 146, 150, 151
 Schnitzel, 49, 52
 Scholle, 18
 Schoten, 39
 Schulter, 62
 Seelachs, 20
 Seezunge, 21
 Sellerie, 22, 77, 85, 141
 Senf, 88
 sonstige, 94
 Spargel, 41, 84, 129, 146
 Speck, 147, 148, 151–153
 Spinat, 118
 Spitzkohl, 142, 151
 Steak, 75, 86
 Strudel, 125

 Tafelspitz, 90
 Tatar, 78, 130
 Thunfisch, 22
 Topinambur, 72, 76

 Vegan, 125, 126

 Wein, 88

 Zander-Filet, 17, 23, 24
 Ziegenkäse, 109
 Zucchini, 136