

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

**ARD-Buffet**

**2018 Juli-Dez.**

**120 Rezepte**

**Ali Güngörmüs  
Christian Henze  
Cynthia Barcomi  
Jacqueline Amirfallah  
Karlheinz Hauser  
Martina Kömpel  
Nadia Damaso  
Philipp Stein  
Sören Anders  
Tarik Rose  
Vincent Klink**

**Andreas Schweiger  
Christina Richon  
Jörg Sackmann  
Karen Hegar  
Martin Gehrlein  
Michael Kempf  
Otto Koch  
Rainer Klutsch  
Simon Tress  
Theresa Baumgärtner**

---

<sup>1</sup>In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 24. Januar 2022.

# Inhalt

<b>Dessert</b>	<b>1</b>
Bratapfel mit Vanille-Soße . . . . .	2
Buttermilch-Waffeln mit Kirschgrütze und Eierlikör-Sahne . . . . .	3
Pfannkuchen-Roulade mit Zucchini-Mus . . . . .	4
Schoko-Kokos-Kuchen . . . . .	5
<b>Fisch</b>	<b>7</b>
Bachsaibling mit eingelegtem Rettich und Knöpfe . . . . .	8
Bohnen-Kartoffel-Salat mit Forellen-Filet . . . . .	9
Buchweizen-Pfannkuchen mit Lachs-Tatar . . . . .	10
Chicorée mit Granatapfel und Zander-Filet . . . . .	11
Dorade mit Tomaten, dicken Bohnen und Linsen-Püree . . . . .	12
Fisch-Buletten mit norddeutschem Kartoffel-Salat . . . . .	13
Fisch-Filet mit Krüter-Kruste und Gemüse . . . . .	14
Gebackenes Fischfilet in Pumpernickel mit Kartoffel-Salat . . . . .	15
Kabeljau-Saltimbocca mit Pfifferlingen, Kartoffel-Püree . . . . .	16
Kartoffel-Rösti mit Rucherfisch-Sröme und Gurken-Salat . . . . .	17
Kartoffel-Törtchen mit Thunfisch und Kopfsalat . . . . .	18
Lachs mit Linsen, Rettich und Hollandaise . . . . .	20
Lauwarmer Bratkartoffel-Kärbis-Salat mit Rucherlachs . . . . .	21
Linsen-Gemüse mit gebratenem Forellen-Filet . . . . .	22
Ratatouille zu Wolfsbarsch aus dem Ofen . . . . .	23
Saibling mit Möhren-Soße und Kartoffel-Stampf . . . . .	24
Steckerbren-Rosenkohl-Curry mit gebratenem Kabeljau . . . . .	25
Tatar von der Forelle, Kartoffel-Krapfen und Kohlrabi . . . . .	26
Wolfsbarsch mit Ratatouille . . . . .	27
Wolfsbarsch mit Tomaten, Pumpernickel und Krüter-Creme . . . . .	28

<b>Geflügel</b>	<b>29</b>
Enten-Brust mit Honig-Zimt-Feigen und Topinambur-Stampf . . . . .	30
Enten-Brust mit Pflaumenwein-Soße und Spinat . . . . .	31
Enten-Brust mit Rote-Bete-Apfel und Kartoffel-Puffer . . . . .	32
Gänse-Brust mit Orangen und Zimt . . . . .	33
Gänse-Keule mit Rotkraut, Petersilien-Kümmel-Kartoffeln . . . . .	34
Gedömpfte Hähnchenbrust, Rosenkohl-Stampf, Rote-Bete-Soße . . . . .	35
Hähnchen-Keulen mit Trauben-Soße und persischem Reis . . . . .	36
Hähnchen-Keulen-Ragout, Joghurt-Soße und Rotkraut-Püree . . . . .	37
Hähnchen-Ragout, Quark-Kartoffel-Küchlein, rote Zwiebeln . . . . .	38
Hähnchen-Schenkel mit Pflaumen-Ingwer-Ragout . . . . .	39
HähnchenTerrine mit Curry-Mayonnaise . . . . .	40
Karamellisierte Enten-Brust mit Spitzkohl-Wickel . . . . .	41
Kartoffel-Auflauf mit Gänsefleisch . . . . .	42
Maispoularden-Brust mit Blumenkohl-Gröstl, Aprikosen . . . . .	43
Maispoularden-Keule, Zwiebellauch-Sud, Sellerie-Püree . . . . .	44
Marinierte Hähnchen-Brust mit Brokkoli-Nudeln . . . . .	45
Melonen-Salat mit Hähnchen . . . . .	46
Poularden-Brust mit Vanille-Tomaten-Kompott . . . . .	47
<b>Hack</b>	<b>49</b>
Chili con carne . . . . .	50
Gemischte Tapas-Platte . . . . .	51
Hackbraten mit Rosmarin-Kartoffeln . . . . .	53
Kalb-Hack-Törtchen mit Schnittlauch-Kartoffeln . . . . .	54
Kürbis-Ragout mit Hackfleisch-Nocken . . . . .	55
Mit Hackfleisch gefüllte Paprika . . . . .	56
Schmand-Klopse mit Senf-Soße . . . . .	57
<b>Kalb</b>	<b>59</b>
Mönchner Schnitzel mit Kartoffel-Rucola-Salat . . . . .	60
Vitello Tonato spezial . . . . .	61

<b>Lamm</b>	<b>63</b>
Kirsch-Pistazien-Couscous mit gebratenem Lamm-Filet . . . . .	64
Lamm-B?llchen, Tomaten, Zwiebel-Creme, Basilikum-Pesto . . . . .	65
Lamm-Filet mit Kichererbsen-P?ree und Granatapfel . . . . .	66
Lamm-Gulasch mit Quitten . . . . .	67
Lamm-Kichererbsen-Ragout . . . . .	68
Persischer Gurken-Salat mit Lamm-Koteletts . . . . .	69
<b>Meer</b>	<b>71</b>
Garnelen mit Zitronen-Schaum und Blumenkohl-Salat . . . . .	72
<b>Rind</b>	<b>73</b>
Br?hfondue vom Rinder-Filet mit Steinpilzen und Ingwer . . . . .	74
Filet Wellington Rinder-Filet in Pilz-Bl?ttterteig-H?lle . . . . .	75
K?rbis-T?rmchen mit Mangold und Rinder-H?fte . . . . .	76
Ochsen-B?ckchen, Prosecco-Kraut, Apfel-Semmelkn?del . . . . .	77
Petersilien-Tagliatelle mit Steinpilzen, Wei?weinschaum . . . . .	79
Rinder-R?cken mit Hollandaise, Bohnen und Pfifferlingen . . . . .	80
Zwiebel-Rostbraten mit Bratkartoffeln . . . . .	81
<b>Schwein</b>	<b>83</b>
Paprika-Reis-Schweine-Fleisch . . . . .	84
Pf?lzer Saumagen mit Rahm-Sauerkraut . . . . .	85
Schweine-Bauch mit Gr?nkohl, Kapern und Hollandaise . . . . .	86
Schweine-Filet mit Dinkel-Risotto und Erbsen-P?ree . . . . .	87
Schweine-R?cken, Pilz-F?llung, Kartoffel-Krusteln . . . . .	88
<b>Soi<math>\frac{3}{4}</math>en</b>	<b>89</b>
Portwein-So?e . . . . .	90
<b>Suppen</b>	<b>91</b>
Apfel-M?hren-Suppe mit Ingwer und K?se-Sandwiches . . . . .	92
Franz?sischer Fleisch-Eintopf mit Gem?se . . . . .	93
H?hner-Curry-Suppe . . . . .	94

Kalte Beeren-Suppe mit Joghurt-Mousse und Honig-Mandeln . . . . .	95
Kartoffel-Suppe und Dampfnudeln . . . . .	96
Orientalische Linsen-Suppe . . . . .	97
Rote Paprika-Suppe mit Jakobsmuscheln . . . . .	98
Sellerie-Suppe mit Gorgonzola-Walnuss-Röllchen . . . . .	99

## **Vegetarisch** **101**

Brotsalat mit Melone und Schafskäse . . . . .	102
Früchte-Pizza . . . . .	103
Gazpacho von Paprika, Himbeere und Zitronenmelisse . . . . .	104
Gebackener Camembert mit Möhren-Salat . . . . .	105
Gefüllte Gurken mit Dill-Minz-Bulgur und Gewürzjoghurt . . . . .	106
Gemüse-Lasagne . . . . .	107
Gemüse-Spiral-Tarte . . . . .	108
Gerösteter Brokkoli auf Kurkuma-Reis . . . . .	109
Geträffelter Kartoffel-Stampf mit Estragon-Ei und Gurke . . . . .	110
Hokkaidio-Kürbis mit Perlzwiebeln, Hagebutten-Vinaigrette . . . . .	111
Kartoffel-Carpaccio mit Steinpilzen . . . . .	112
Kartoffel-Nocken mit Wurzel-Gemüse und Feldsalat . . . . .	113
Kartoffel-Puffer mit Apfel-Birnen-Mus . . . . .	114
Kartoffel-Risotto mit Pilzen und Parmesan-Aioli . . . . .	115
Käse-Gnocchi mit Spinat-Creme . . . . .	116
Käse-Soufflé mit Feldsalat . . . . .	117
Krüter-Pfannkuchen mit Lauchgemüse . . . . .	118
Kürbis-Gnocchi . . . . .	119
Lauch-Cannelloni mit Kartoffel-Parmesan-Füllung . . . . .	120
Mangold-Nudel-Tischle . . . . .	121
Paprika mit Feta-Couscous und Gurken-Salsa . . . . .	122
Paprika-Grünkern-Risotto mit Haselnuss-Pesto . . . . .	123
Pilz-Frikadellen mit Wacholder-Rahm, Birnen und Nudeln . . . . .	124
Polenta-Parmesan-Knödel mit herbstlichem Salat . . . . .	125
Schmorzwiebeln mit Nuss-Bulgur-Füllung . . . . .	126

Spitzkohl-Salat mit gebratenem K?sebrod . . . . .	127
S??kartoffel-Falafel, Aprikosen-Chutney, Rote-Bete-Hummus . . . .	128
Terrine mit Maronen und Pilzen . . . . .	129
Tofu auf Toast mit Gem?se und Erdnuss-Zitronengras-So?e . . . . .	130
Variationen vom Pfirsich herzhaft und s?? . . . . .	131
Walnuss-Ravioli mit Granatapfel-So?e . . . . .	132
Zitronengras-Curry, Kokos-Tofu, schwarzer Reis, Brokkoli . . . . .	133
Zucchini-R??lchen, Auberginen-P?ree, gebratenen Tomaten . . . . .	134
Zwiebel-Tarte mit Portwein-Feigen, Blauschimmelk?se . . . . .	135
<b>Verschiedenes</b>	<b>137</b>
Fingerfood . . . . .	138
<b>Wild</b>	<b>139</b>
Herbstliches Ofengem?se mit Wildschwein-R?cken . . . . .	140
Reh-Medaillons mit Granatapfel-So?e und Walnuss-Risotto . . . . .	141
Reh-R?cken mit Gorgonzola, Preiselbeerbirne, Portwein-So?e . . . . .	142
Wildschwein-Steak mit Holunderbeer-So?e . . . . .	143
<b>Wurst-Schinken</b>	<b>145</b>
R?sti-Variationen . . . . .	146
Wei?kohl-Kuchen mit Speck-Chips . . . . .	147
<b>Index</b>	<b>148</b>





# Dessert

# Bratäpfel mit Vanille-Soße

## Für 4 Personen

### Für die Bratäpfel:

120 g Hefezopf	2 EL Mandelstifte	3 EL Butter
1 EL Honig	2 Prisen gemahlener Zimt	1 Prise gemahl. Gewürznelken
4 mittelgroße, säuerliche Äpfel	4 EL Calvados	2 EL brauner Zucker

### Für die Vanillesauce:

1 Vanilleschote	250 ml Milch	60 g Zucker
3 Eigelb		

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen.

Brioche in sehr feine Würfel schneiden. Mandelstifte und Briochewürfel in einer beschichteten Pfanne ohne zusätzliches Fett unter Wenden kurz anrösten.

1 EL Butter und Honig zugeben und unter Wenden noch kurz weiterrösten. Mit Zimt und Gewürznelken aromatisieren. Auf einen Teller geben.

Die Äpfel gründlich waschen, trocken reiben und mit einem Kernausstecher das Kerngehäuse ausstechen. Die Äpfel nach Belieben zusätzlich noch etwas aushöhlen. Fruchtfleisch mit 2 EL Calvados oder Zitronensaft bepinseln.

Äpfel in eine Auflaufform setzen. Die Mandel-Brioche-Füllung einfüllen. Nach Belieben übrigen Calvados aufträufeln. Übrige Butter in Stückchen auf die Füllung setzen. Braunen Zucker überstreuen. Form in den heißen Backofen schieben. Die Bratäpfel ca. 30–25 Minuten goldbraun und weich garen.

In der Zwischenzeit für die Sauce die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herausstreichen.

Die Milch und Vanilleschote in einem Topf aufkochen.

Sobald die Milch kocht, Vanilleschote entfernen. Das Vanillemark und Zucker unter die Milch rühren.

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

Den Topf wieder auf die heiße, ausgeschaltete Herdplatte stellen. Solangeiterrühren, bis die Flüssigkeit beginnt, dicklich zu werden. Dann den Topf wieder vom Herd nehmen und weiteriterrühren, bis der Topf all seine Hitze abgegeben hat.

Die Bratäpfel aus dem Ofen nehmen und in tiefe Dessertteller setzen. Die Vanillesauce angießen und sofort servieren.

### Extra-Tipp:

Sie können die Bratäpfel auch mit gekühlter Vanillesauce anrichten. Dazu zunächst die Sauce zubereiten und diese direkt mit Folie bedeckt auskühlen lassen. Zwischendurch öfter durchrühren und im Kühlschrank lagern.

Otto Koch am 13. Dezember 2018

# Buttermilch-Waffeln mit Kirschgrütze und Eierlikör-Sahne

## Für 4 Personen

### Für die Kirschgrütze:

400 g Süßkirschen	250 ml Weißwein	20 g heller Roh-Rohrzucker
$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	10 g Speisestärke	

### Für die Buttermilch-Waffeln:

65 g Butter, sehr weich	40 g Rohrohr-Puderzucker	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote (Mark)
2 Eigelb	110 g Dinkelmehl Type 630	20 g Speisestärke
2 Eiweiß	1 Prise Meersalz	125 ml Buttermilch

### Außerdem:

120 ml Schlagsahne	Eierlikör	Puderzucker
Öl	einige frische Kirschen	

Die Kirschen entstielen, waschen, abtropfen lassen und entsteinen.

Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark mit einem Messer austreichen.

Weißwein, Zucker, Vanillemark und ausgekratzte Schote in einen Topf geben. Sacht aufkochen und köcheln lassen, bis sich der Zucker gelöst hat.

200 g Kirschen fein hacken, dazugeben und alles 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Die Vanilleschote entfernen. Kirschen im Weinfond fein pürieren.

Speisestärke in einer Tasse oder kleiner Schüssel mit 1 EL Wasser anrühren. Mit einem Schneebesen rasch unter das Kirschpüree rühren. Die Grütze unter Rühren einmal aufkochen lassen. Die restlichen Kirschen unterheben. In eine Schüssel füllen und nach Belieben heiß oder ausgekühlt zu den Waffeln servieren.

Für die Waffeln Butter, Zucker und Vanillemark in eine Rührschüssel geben und mit den Schneebesen des Handrührgerätes hellcremig mixen.

Unter Rühren nach und nach die Eigelbe dazugeben und alles gründlich schaumig rühren.

Dinkelmehl und Speisestärke in einer Schüssel gründlich mischen.

Eiweiß steif schlagen, das Salz dabei einrieseln lassen.

Nun mit einem Spatel jeweils ein Drittel Mehl, Eischnee und Buttermilch zusammen nach und nach unter die Eier-Butter-Masse heben. Auf diese Weise wird der Teig sehr locker und luftig.

Das Waffeleisen erhitzen, die beiden Innenseiten mit etwas Öl einpinseln.

Etwa jeweils  $\frac{1}{4}$  des Waffelteiges in das Eisen geben, sacht schließen und den Teig so nach und nach zu 4 goldbraunen Waffeln backen.

Waffel auf einem Kuchengitter kurz abkühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben.

Sahne steif schlagen.

Waffeln mit Kirschgrütze, Schlagsahne und nach Belieben etwas Eierlikör servieren. Zusätzlich mit frischen Kirschen garniert anrichten.

Theresa Baumgärtner am 16. Juli 2018

# Pfannkuchen-Roulade mit Zucchini-Mus

## Für 4 Personen

### Für die Zucchini-Mus:

500 g Zucchini	1 TL gemahlene Fenchelsamen	2 Schalotten
2 EL Olivenöl	5 EL Zucker	2 EL Apfelessig
1 Bund Blatt Petersilie	Salz	Pfeffer
150 g Ziegenfrischkäse		

### Für die Pfannkuchen:

200 g Mehl	250 ml Milch	4 Eier
1 Prise Salz	2 EL flüssige Butter	Butterschmalz

### Für den Zuchinisalat:

1 Bund Schnittlauch	500 g Zucchini	60 g Joghurt
1 EL Essig	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer, Zucker

Für die Zucchini-Mus Zucchini waschen und in feine Scheiben hobeln.

Fenchelsamen mahlen oder im Mörser fein zerstoßen.

Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen.

Zucchini zugeben. Fenchel, Zucker und Essig untermischen und alles ca. 25 Minuten köcheln lassen, dabei sollen die Zucchini gut verkochen.

In der Zwischenzeit die Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Petersilie unter die Zucchini mischen und noch 3 Minuten mitkochen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Pfannkuchen Mehl, Milch, Eier und eine Prise Salz gut miteinander verquirlen. Etwa 5 Minuten quellen lassen. Zuletzt flüssige Butter untermischen.

Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Darin aus dem Teig nach und nach dünne Pfannkuchen ausbacken.

Für den Salat Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Zucchini putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln.

Joghurt, Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker in einer Salatschüssel vermischen.

Zucchini und Schnittlauch zugeben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pfannkuchen mit jeweils etwas Zucchini-Mus bestreichen. Den Frischkäse zerbröseln und darüber streuen. Pfannkuchen aufrollen und auf Tellern anrichten. Den Zuchinisalat dazu reichen.

Otto Koch am 26. Juli 2018

# Schoko-Kokos-Kuchen

## **Für eine Kuchenform (8 Stücke):**

### **Für den Boden:**

1 Eiweiß (Eigelb	140 g Kokosraspel	50 g Zucker
1 Prise Vanillesalz	30 g weiche Butter	

### **Für die Füllung:**

150 g Zartbitterschokolade	100 g weiche Butter	100 g Zucker
1 TL Instant-Espressopulver	1 Eigelb	2 Eier
1 Prise Salz		

Für den Teig mit der Küchenmaschine oder dem Handmixer Eiweiß, Kokosraspel, Zucker, Vanillesalz und weiche Butter mischen, bis gerade so ein Teig entsteht.

Den Teig in eine Backform (23 cm Durchmesser) verteilen und fest an Boden und Seiten andrücken. Die Masse ist etwas trocken, doch genau so soll sie sein.

Die Form mit dem Teig 1 Stunde in den Kühlschrank geben und fest werden lassen.

Die Schokolade in grobe Stücke brechen und in einem Topf über einem Wasserbad schmelzen, anschließend ca. 15 Minuten zum Abkühlen beiseitestellen.

Den Ofen auf 175 Grad Umluft (oder Unterhitze) vorheizen.

Die weiche Butter mit Zucker mit der Küchenmaschine oder Handmixer fluffig aufschlagen. Espresso-Pulver hinzufügen. Dann Eigelb und Eier nach und nach unterrühren. Salz und die abgekühlte, geschmolzene Schokolade hinzufügen und nur so lange rühren, bis alles gerade so vermengt ist.

Die Füllung auf den gekühlten Boden in der Form verteilen.

Im vorgeheizten Ofen den Kuchen ca. 13-15 Minuten backen. Die Füllung ist dann noch etwas wackelig, das ist okay. Vor dem Servieren den Kuchen 1 Stunde bei Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Cynthia Barcomi am 05. Oktober 2018



**Fisch**

# Bachsaibling mit eingelegtem Rettich und Knöpfe

## Für 4 Personen

### Für den Rettich:

200 ml weißer Balsamico-Essig    80 g Zucker    15 g Salz  
1 weißer Rettich    1 roter Rettich

### Für die Vinaigrette:

1/8 l Holunderessig    3 EL Olivenöl    2 EL Honig  
20 ml Sherry    1 TL Quendel, fein geschnitten    1 TL körniger Senf  
1 EL eingelegte Senfkörner    Salz    Pfeffer

### Für die Knöpfe:

150 g Räucherforellenfilet    5 Eier    200 g Spätzlemehl  
Salz    weißer Pfeffer    Muskatnuss  
100 g junger Lauch    40 g Butter

### Für Saibling und Salat:

4 Bachsaiblingsfilets    Olivenöl    Meersalz  
weißer Pfeffer    1 Romana-Salatherz

Für die Rettichmarinade Balsamicoessig, Zucker und Salz und 100 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und zu einem Sirup einkochen.

Weißer Rettich putzen, schälen und in feine Scheiben hobeln. Roten Rettich putzen, gründlich waschen und ebenfalls in feine Scheiben hobeln.

Rettichscheiben in die Marinade geben, ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Für die Vinaigrette Essig, Öl, Honig, Sherry, Quendel, Senf, Senfkörner, etwas Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze offen leicht sirupartig einkochen. Abschmecken und abkühlen lassen.

Für die Knöpfe aus den geräucherten Forellenfilets sichtbare Gräten sorgfältig entfernen. Filets in Stücke teilen, mit Eiern in einem Mixer fein mixen. Durch ein feines Sieb passieren, damit keine Gräten in der Masse bleiben.

Mehl und Ei-Mix gründlich vermengen. Den Teig kräftig durchschlagen, bis er glatt ist und Blasen wirft. Abschmecken und ruhen lassen.

Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.

Salat putzen, waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden.

Inzwischen reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Den Teig portionsweise vorsichtig mit einem Knöpflehobel ins leicht köchelnde Wasser einfließen lassen, so dass die Knöpfe nicht miteinander verkleben. Knöpfe garen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen.

Knöpfe mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und in kaltem Salzwasser abschrecken. Knöpfe gründlich abtropfen lassen.

Frische Saiblingsfilets kalt abspülen, trocken tupfen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Filets darin von beiden Seiten anbraten, würzen.

Butter in einer Pfanne bräunen. Die Knöpfe einschwenken. Jungen Lauch unter die Knöpfe mischen und alles nochmals kurz durchschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Knöpfe auf vorgewärmte Teller verteilen. Rettich abtropfen lassen. Mit Salat und etwas Olivenöl mischen, würzen und auf den Knöpfe anrichten. Zum Schluss den Bachsaibling anlegen.

Mit etwas Vinaigrette beträufeln und servieren.

Jörg Sackmann am 23. Oktober 2018



# Bohnen-Kartoffel-Salat mit Forellen-Filet

## Für 4 Personen

700 g Kartoffeln, festk.	$\frac{1}{2}$ TL Kümmel	Salz
300 g grüne Bohnen	3 Stiele Bohnenkraut	150 ml Gemüsebrühe
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 Apfel	250 g Dickmilch (1,5%)
2 EL Weißweinessig	Pfeffer	4 Forellenfilets, geräuchert

Kartoffeln waschen und mit dem Kümmel in einen Topf geben.

Kartoffel knapp mit leicht gesalzenem Wasser bedecken, zugedeckt aufkochen und etwa 20-25 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Bohnen putzen, waschen, abtropfen lassen und schräg in Stücke schneiden. Bohnenkraut abspülen und trocken schütteln.

Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Bohnen und Bohnenkraut zugeben. Bohnen zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 10 – 12 Minuten garen.

Gegarte Kartoffeln abgießen und in kaltem Wasser abschrecken und kurz abkühlen lassen. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden, dann in eine große Salatschüssel geben.

Bohnenkraut aus dem Topf heben. Gegarte Bohnen inklusive der heißen Brühe unter die Kartoffeln mischen. Unter gelegentlichem Durchrühren auskühlen lassen.

Schnittlauch abspülen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.

Apfel waschen, trockenreiben, vierteln, entkernen und in schmale Spalten schneiden.

Dickmilch,  $\frac{2}{3}$  der Schnittlauchröllchen und Essig verrühren und unter den Kartoffelbohnen-Salat heben. Apfelspalten ebenfalls untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 30 Minuten durchziehen lassen.

Forellenfilets in etwa 1 cm breite Stücke schneiden. Den Salat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat auf Teller verteilen, Forellenfilet darauf anrichten und mit restlichem Schnittlauch garniert servieren.

Vincent Klink am 12. Juli 2018

# Buchweizen-Pfannkuchen mit Lachs-Tatar

## Für 4 Personen

4 Stiele glatte Petersilie	1 Bund Schnittlauch	2 TL Kapern
2 Cornichons	1 Schalotte	400 g Lachsfilet
2 TL Olivenöl	Salz	Pfeffer
Tabasco	2 Eiweiß	80 g Buchweizenmehl
80 g dunkles Weizenmehl (1050)	200 ml Milch	4 Eigelb
3 EL Butterschmalz	150 g Crème-fraîche	Forellenkaviar

Kräuter abspülen, trockenschütteln. Etwas Petersilie für die Dekoration beiseite legen. Übrige Petersilie und Schnittlauch fein schneiden.

Kapern und Cornichons abtropfen lassen und fein hacken.

Die Schalotte schälen und ebenfalls fein hacken.

Das Lachsfilet kalt waschen, gründlich trocken tupfen und mit einem großen, scharfen Messer sehr fein schneiden und durchhacken.

Gehacktes Lachsfilet mit den gehackten Kräutern, Kapern, Cornichon und dem Olivenöl vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken.

Für die Pfannkuchen das Eiweiß steif schlagen.

Die beiden Mehle in einer Rührschüssel mischen.

Milch, Eigelbe und eine Prise Salz unter ständigem Rühren zugeben. So lange rühren, bis die Masse glatt und cremig ist (evtl. noch etwas mehr Milch zugeben).

Dann das geschlagene Eiweiß unterheben.

Butterschmalz portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Darin aus je ca. 2 EL Teig kleine goldbraune Pfannkuchen ausbacken.

Das Lachstatar bis auf 4 TL, auf 8 Pfannkuchen verteilen. Je zwei Pfannkuchen übereinander schichten. Dann die übrigen Pfannkuchen auf die Pfannkuchen-Burger auflegen.

Darauf je 1 TL Tatar, je 1 TL Crème fraîche und etwas Forellenkaviar geben. Auf Tellern anrichten und mit Crème fraîche garnieren. Mit den übrigen Petersilienblättern garnieren und servieren.

Otto Koch am 09. August 2018

# Chicorée mit Granatapfel und Zander-Filet

## Für 4 Personen

### Für den Fisch:

4 Zanderfilets mit Haut à 150 g    4 Blätter Salbei    Salz  
Pfeffer    1 EL Mehl    2 EL Olivenöl  
20 g Butter

### Für den Chicorée:

4 Chicorée    2 EL Olivenöl    1 EL Roh-Rohrzucker  
Fleur de Sel    Pfeffer    50 g Parmesan im Stück  
4 EL Granatapfelkerne

Die Zanderfilets kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen und die Hautseiten mit einer scharfen Messerspitze fein einschneiden.

Salbeiblätter abbrausen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.

Chicorée putzen, kalt abspülen und trocken tupfen. Die Kolben längs halbieren, den harten Kern keilförmig ausschneiden.

Eine Pfanne erhitzen. Olivenöl darin erhitzen. Die Chicoréehälften auf der Schnittseite darin ca. 3 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

Die Hälften wenden und mit Rohrzucker bestreuen. Durch den Zucker zieht der Chicorée Wasser. Weitere 3 Minuten unter Wenden köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Zanderfilets auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mit Mehl bestäuben. Überschüssiges Mehl abklopfen.

In einer beschichteten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Zanderfilets darin bei mittlerer Hitze auf der Hautseite kross anbraten.

Sobald die Haut der Zanderfilets goldbraun ist, Filets auf die Fleischseite wenden. Butter und Salbeistreifen in die Pfanne geben und alles kurz gar ziehen lassen.

Chicorée auf Tellern anrichten. Parmesan mit einem Sparschäler darüber hobeln. Granatapfelkerne überstreuen. Zanderfilets anlegen und alles servieren.

Theresa Baumgärtner am 03. Dezember 2018

# Dorade mit Tomaten, dicken Bohnen und Linsen-Püree

## Für 4 Personen

4 Doraden Royal (à 400 g)	1 Zwiebel	2 Zweige Thymian
1 Bund Koriander	Salz	1,5 kg dicke Bohnen
300 g rote Linsen	1 Schalotte	3 EL Butterschmalz
$\frac{1}{2}$ TL Curcuma	$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen	1 Prise Safran
3 EL Olivenöl	4 Strauchtomaten	1 Knoblauchzehe
1 Bund Dill	100 g kalte Butter	100 g Crème-fraîche
Speisestärke	Pfeffer	1 Lauchzwiebel
Zucker	8 Kirschtomaten	

Die Fische so filetieren, dass die Schwanzflosse die beiden Filets noch zusammenhält. Die Gräte entfernen.

Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Thymian abspülen, trocken schütteln. Koriander abspülen, trocken schütteln und die Hälfte davon grob schneiden.

Die Gräten in einen Topf geben und knapp mit kaltem Wasser bedecken.

Zwiebelspalten, 1 Zweig Thymian, geschnittenen Koriander und etwas Salz dazu geben, Zudeckt aufkochen und dann auf der ausgeschalteten Herdplatte ziehen lassen.

Die Bohnenkerne aus den Schoten lösen.

Kerne in kochendem Wasser ca. 6 Minuten garen.

Kerne abgießen, kalt abschrecken und aus dem festen Häutchen lösen.

Die roten Linsen verlesen, kalt abspülen, abtropfen lassen und in leicht gesalzenem Wasser weich garen.

Die Schalotte schälen, würfeln und in 1 EL Butterschmalz anbraten.

Die Gewürze zugeben und anrösten, bis sie zu duften beginnen.

Linsen abgießen, die übrige Kochflüssigkeit dabei auffangen.

Linsen und Würzzwiebeln in einen Mixer geben (alternativ einen Pürierstab verwenden) und fein pürieren. Dabei nach und nach das Olivenöl untermixen und, falls das Püree zu fest ist, etwas von der aufgefangenen Kochflüssigkeit der Linsen zugeben.

Tomaten kurz in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken, die Schale abziehen.

Tomaten entkernen und in Stücke schneiden.

Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Übriges Butterschmalz hineingeben und erhitzen.

Knoblauchzehe schälen und andrücken. Übrigen Thymian und Knoblauch in das heiße Butterschmalz geben.

Dill abspülen, trocken schütteln.

Fischfilets kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und salzen. Je einige Zweige Koriander und Dill zwischen die Filethälften legen.

Filets im heißen Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun braten. Dabei, falls die Filets sich wölben, kurz mit einem Pfannenwender drauf drücken. Dann bleiben die Filets flach in der Pfanne und braten gleichmäßig.

Filets nun in den heißen Backofen geben und etwa weitere 5 Minuten fertig garen.

Den Korianderfond durch ein feines Sieb in einen Topf passieren.

Fond erhitzen, 60 g kalte Butter in Stückchen und Crème fraîche nach und nach untermixen. Falls gewünscht, den Fond zusätzlich mit etwas angerührter Speisestärke binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rest Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen. Tomatenstücke und dicke Bohnen darin anschwenken.

Lauchzwiebel putzen, waschen und abtropfen lassen.

Übrigen Dill, Koriander und Lauchzwiebel fein schneiden, zum Gemüse in die Pfanne geben und unterschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Kirschtomaten waschen, trocken reiben und nach Belieben halbieren.

Doradenfilets, Linsenpüree und Gemüse anrichten. Mit den Kirschtomaten garniert servieren.

Jacqueline Amirfallah am 05. September 2018

## **Fisch-Buletten mit norddeutschem Kartoffel-Salat**

### **Für 4 Personen**

#### **Kartoffelsalat:**

600 g Kartoffeln, festk.	1 rote Zwiebel	4 Gewürzgurken
1 Apfel	5 EL Mayonnaise	4 EL Joghurt
1 TL Senf	2 EL Essig	Salz
Zucker	1 EL Sonnenblumenöl	

#### **Für die Fischfrikadellen:**

1 Bund glatte Petersilie	150 g Toastbrot	600 g gemischtes, festes Fischfilet
2 Eier	Salz	Pfeffer
150 ml Milch	3 EL Butterschmalz	

Die Kartoffeln in der Schale kochen, abgießen, kurz mit kaltem Wasser abschrecken und etwas ausdämpfen lassen.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Apfel putzen, abspülen, trocken reiben und in feine Würfel schneiden. Gewürzgurken ebenfalls in feine Würfel schneiden.

Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden.

Aus Mayonnaise, Joghurt, Senf, Essig, Salz und Zucker eine Salatsauce rühren. Evtl. noch Sonnenblumenöl zugeben.

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

Inzwischen für die Frikadellen Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Vom Toastbrot die Rinde entfernen und das Brot in einem Cutter/Mixer zu feinen Bröseln zerkleinern.

Die Fischfilets kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen, durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen.

Fischfarce in eine Schüssel geben. Eier, Semmelbrösel und Petersilie gründlich untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach und nach langsam die Milch sorgfältig unterrühren.

Aus der Masse mit angefeuchteten Händen kleine Frikadellen formen, diese auf einen Teller geben und bis zum Braten zugedeckt kühl stellen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Fischfrikadellen darin von beiden Seiten zartbraun und knusprig braten.

Kartoffelsalat nochmals abschmecken und mit den Frikadellen servieren.

Otto Koch am 19. Juli 2018

# Fisch-Filet mit Kräuter-Kruste und Gemüse

## Für 4 Personen

150 g Hokkaido-Kürbis	150 g Möhren	100 g Petersilienwurzel
100 g Lauch	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian	4 EL Butter	Salz
2 EL Mehl	350 ml Gemüsebrühe	Pfeffer
Muskat	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 Brötchen vom Vortag	4 Zanderfilets ohne Haut à 150 g	

Kürbis waschen und die Kerne entfernen. Möhren und Petersilienwurzel schälen. Lauch putzen und waschen.

Gesamte vorbereitete Gemüsesorten in kleine Würfel scheiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein schneiden.

Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 160 Grad) vorheizen.

Gemüsewürfel in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, dann abgießen, in reichlich kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Knoblauch dazugeben kurz mit andünsten. Das Mehl überstäuben und kurz anschwitzen.

Unter Rühren mit Gemüsebrühe ablöschen. Thymian untermischen und Rühren, bis das Mehl abgebunden hat. Danach bei schwacher Hitze ca. 3 Minuten köcheln lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Das Gemüse in die Auflaufform geben, die Sauce darüber gießen. Mit grobem Pfeffer bestreuen und ca. 10 Minuten im Ofen gratinieren.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Das Brötchen grob würfeln und mit Petersilie im Mixer fein zerkleinern, Zitronenschale untermischen.

Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen. Die Fischfilets kalt waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Filets auf das Gemüse legen. Die Kräuterbrösel darüber streuen, sodass die ganze Form bedeckt ist. Restliche Butter in kleinen Stücken darauf verteilen.

Alles nochmals ca. 12–15 Minuten im vorgeheizten Backofen garen.

Vor dem Servieren kurz abkühlen lassen, anrichten.

Sören Anders am 23. November 2018

# Gebackenes Fischfilet in Pumpernickel mit Kartoffel-Salat

## Für 4 Personen

800 g kleine Kartoffeln	1 Schalotte	200 ml Gemüsebrühe
3 EL Olivenöl	1 TL Senf	Weißweinessig
Salz	Pfeffer	800 g festes Fischfilet
2 Eier	200 g Pumpernickel	Mehl
Butterschmalz	75 g Feldsalat	4 Kirschtomaten

Kartoffeln gründlich waschen, zugedeckt in Wasser garen.

In der Zwischenzeit die Marinade vorbereiten. Dafür Schalotte schälen, sehr fein würfeln. Schalottenwürfel und Brühe aufkochen.

Die gekochten Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und abziehen. Kartoffeln in Scheiben schneiden.

Brühe übergießen. Öl, Senf, Essig, Salz und Pfeffer zugeben und alles vorsichtig, aber gründlich vermischen.

Eventuell noch vorhandene Gräten aus den Fischfilets sorgfältig entfernen. Die Fischfilets portionieren, kalt abspülen und gründlich trocken tupfen. Filets mit Salz und Pfeffer würzen.

Eier auf einem flachen Teller verquirlen.

Pumpernickel in Stücke brechen, in einen Mixer geben und kurz feinbröselig mixen. Pumpernickelbrösel auf dem Teller verteilen.

Die Filets im Mehl wenden, überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen. Fisch durch das Ei ziehen, etwas abtropfen lassen, dann in den Bröseln wenden. Sacht andrücken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin rundherum goldbraun braten.

Inzwischen Feldsalat verlesen, kalt waschen, gründlich abtropfen lassen oder trocken schleudern.

Die Filets aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Den Kartoffelsalat nochmals abschmecken, kurz vor dem Servieren den Feldsalat unterheben.

Salat und gebackene Fischfilets anrichten. Kirschtomaten waschen, trocken reiben, halbieren und als Garnitur anlegen.

Otto Koch am 11. Oktober 2018

# Kabeljau-Saltimbocca mit Pfifferlingen, Kartoffel-Püree

## Für 4 Personen

### Für das Kartoffelpüree:

600 g mehligk. Kartoffeln	Salz	400 ml Milch
4 EL Olivenöl	2 EL Pinienkerne	2 EL grüne Oliven
2 TL eingel. Kapern	4 EL getr. Öl-Tomaten	2 TL gehackte Kräuter
6 EL geriebener Parmesan		

### Für Kabeljau, Pfifferlinge:

600 g Kabeljau-Filet	4 Blätter Salbei	Salz
Pfeffer	8 Scheiben Parmaschinken	2 EL Butter
1 Vanilleschote	250 g frische Pfifferlinge	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	100 ml trockener Weißwein
100 ml Tomatensaft	3 EL Mascarpone	2 TL eingel. Kapern
1 Spritzer Zitronensaft	einige Stiele Kräuter	

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

In der Zwischenzeit den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Filets gründlich kalt abspülen, trocken tupfen und in 8 gleichgroße Stücke teilen.

Salbei waschen, trocken schütteln und hacken. Die Filets leicht mit Salz und Pfeffer würzen, dann in den Salbeistreifen wenden.

Jedes Kabeljaustück fest in eine Scheibe Parmaschinken wickeln.

Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Vanilleschote längs aufschneiden, in die Pfanne geben und kurz andünsten.

Filetstücke in der Vanillebutter rundum sacht anbraten. Dann in einer Auflaufform in den heißen Ofen geben und zugedeckt warm halten und gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Pilze verlesen, eventuell noch anhängenden Sand, Blattreste oder Ähnliches mit einem Küchenpapier sorgfältig entfernen.

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pilze, Schalotten- und Knoblauchwürfel darin unter Wenden anbraten.

Mit dem Wein ablöschen. Tomatensaft und Mascarpone zugeben und gründlich untermischen. Alles aufkochen lassen, dann die Temperatur reduzieren. Kapern unterrühren.

Alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Kräuter hacken und kurz vor dem Servieren untermischen.

Milch erhitzen. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Milch unterrühren und alles zu einem cremigen Kartoffelpüree verrühren.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pinienkerne, Oliven, Kapern und Tomaten darin andünsten. Die Kräuter unterrühren. Pinienkern-Mix und Parmesan unter das Püree rühren, abschmecken. Kartoffelpüree, Kabeljau-Saltimbocca und Pfifferlinge anrichten.

Christian Henze am 24. Juli 2018



# Kartoffel-Rösti mit Räucherfisch-Srème und Gurken-Salat

## Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln, festk.	1 Zwiebel	Salz
300 g Räucherforelle	300 g Räuchermakrele	1 Bund Dill
1 Bund Schnittlauch	1 Bio-Zitrone	100 g Schmand
100 g Frischkäse	4 Scheiben Räucherlachs	1 Salatgurke
Zucker	2 Olivenöl	4 EL Butterschmalz
50 g Forellenkaviar		

Kartoffeln schälen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen.

Kartoffeln und Zwiebeln auf einer groben Reibe reiben, und in einer Schüssel mischen. Mit etwas Salz durchkneten und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Das Fleisch von den geräucherten Fischen vorsichtig von der Haut lösen, eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Forellen und Makrelenfleisch fein hacken.

Dill und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen.

Schmand und Frischkäse zu einer glatten, festen Masse verrühren. Mit Salz, etwas Zitronensaft und -schale abschmecken. Dill und Schnittlauch zugeben und unterrühren.

Räucherlachscheiben einzeln auf Frischhaltefolie auslegen. Die Fischcreme gleichmäßig auf den Scheiben verstreichen. Mit Hilfe der Folie aufrollen. Kühl stellen.

Die Gurke putzen, gründlich waschen und trocken reiben. Gurke mit einem Gemüsehobel längs in feine Scheiben bzw. Streifen schneiden.

Übrigen Zitronensaft, etwas Salz, Zucker und Olivenöl verrühren. Die Gurkenstreifen damit mischen und abschmecken.

Die Röstimasse gründlich ausdrücken.

Butterschmalz portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen. Darin aus der Kartoffelmasse nach und nach knusprige Röstis braten.

Gurkenstreifen abtropfen lassen. Lachsrollen in breite Scheiben schneiden, mit Gurken und den Röstis auf Tellern anrichten. Mit Forellenkaviar garniert servieren.

Jacqueline Amirfallah am 18. Juli 2018

# Kartoffel-Törtchen mit Thunfisch und Kopfsalat

## Für die Kartoffel-Törtchen:

1 kg Kartoffeln, mehligk.	1 junge Knoblauchzehe	Salz
1/2 Bund Blattpetersilie	1 Bio-Zitrone	300 g Möhren
2 Lorbeerblätter, frisch	200 g Erbsen	200 g Thunfisch in Öl
2 Schalotten	2 TL eingelegte Kapern	4 EL Mayonnaise
Kapernsud	Pfeffer	3 EL Olivenöl
1 Prise Muskatnuss		

## Für den Salat:

1 Schalotte	2 EL Weißweinessig	1 TL Senf
1 Prise Zucker	2 Prisen Currypulver	4 EL Sonnenblumenöl
Salz	1 Kopfsalat	1/2 Bund gem. Kräuter
Worcestersauce		

## Zum Garnieren:

Mayonnaise	einige Kalamata-Oliven	einige Paprikaflocken
Bio-Zitronenschale		

Die Kartoffeln schälen und fein würfeln.

Knoblauchzehe halbieren. Mit Kartoffelwürfeln in einen Topf geben, mit Wasser bedecken. 1 TL Salz zugeben, zugedeckt aufkochen und etwa 10 – 15 Minuten gar kochen.

Inzwischen Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und auspressen.

Möhren putzen, schälen und ebenfalls fein würfeln.

Möhrenwürfel, Lorbeerblätter, 250 ml Wasser und etwas Salz in einen Topf geben. Zugedeckt aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann die Erbsen zugeben und alles weitere 5 – 7 Minuten garen, bis das Gemüse bissfest ist. Das Gemüse mit einem Schaumlöffel aus dem Kochwasser heben und in eine Schüssel geben.

Thunfisch gut abtropfen lassen. Schalotten schälen und fein würfeln. Kapern abtropfen lassen und hacken.

Den Thunfisch fein zerzupfen. Schalottenwürfel, Kapern, Petersilie, Mayonnaise, 1 – 2 TL Kapernsud (aus dem Glas) und etwas Zitronenschale zum Gemüse geben. Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffelstücke und Knoblauch ebenfalls mit einem Schaumlöffel aus dem Kochwasser heben. In eine Kartoffelpresse geben und in eine Schüssel drücken.

Zitronensaft, übrige Zitronenschale, Olivenöl, etwas frisch geriebene Muskatnuss, Pfeffer und eventuell noch etwas Salz zugeben und alles verrühren. Nach Bedarf noch etwas Kochflüssigkeit zufügen, so dass ein cremiges Püree entsteht.

Einen Garnierring auf einen Teller oder eine Platte setzen. Etwa 1 EL Püree im Ring gleichmäßig verteilen. Etwas Gemüsemischung darauf geben und mit 1 EL Püree abschließen und glatt verstreichen. Dann den Ring vorsichtig abheben. Übrige Zutaten ebenso zu Kartoffeltürmchen aufschichten. Kurz warm halten.

Inzwischen für das Salatdressing die Schalotte schälen und sehr fein würfeln.

Essig, Schalottenwürfel, Senf, Zucker, Curry und Öl verquirlen. Dressing mit Salz abschmecken. Salat putzen und waschen, abtropfen lassen. Kräuter abspülen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.

Salat auf vier Teller verteilen. Die Kartoffel-Türmchen dazu anrichten. (Sie können lauwarm oder kalt gegessen werden.) Nach Belieben mit einem Klecks Mayonnaise, Oliven, Paprikaflocken und Zitronenschalenstreifen garnieren. Dressing über den Salat träufeln und alles servieren.

Tipp: Eine Mayonnaise lässt sich einfach und schnell mit einem Pürierstab zubereiten. Dazu ein extrafrisches Ei, 150–250 ml Sonnenblumenöl, 1 TL Senf, 1 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einen hohen schmalen Mix- oder Rührbecher geben, mit einem Pürierstab zu einer cremigen Mayonnaise mixen.

Christina Richon am 20. August 2018

# Lachs mit Linsen, Rettich und Hollandaise

## Für 4 Personen

**Für den BBQ-Lack:** 125 ml Tomatensaft 250 ml Cola  
280 ml kräftige Fischjus

## Für den Lachs:

50 g Salz 400 g Lachsfilet ohne Haut grobes Meersalz  
4 Stiele Estragon

## Für die Linsen:

80 g feine grüne Linsen Meersalz 3 Stück Norialgenblätter  
2 EL Bonitoflocken

## Für den Rettich:

100 g weißer Rettich 1 Bio-Limette Salz  
Zucker weißer Pfeffer

## Für die Hollandaise:

3 Schalotten 400 ml Weißwein 100 ml trockener Wermut  
2 Lorbeerblätter 6 Pfefferkörner 1 TL Senfsaat  
50 g Bonitoflocken 250 g gesalzene Butter 3 Eigelb  
1 Ei Salz Zitronensaft

Für den BBQ-Lack den Tomatensaft durch ein sehr feines Haarsieb passieren. Mit Cola und Fond in einem Topf offen leicht dicklich einkochen. Auskühlen lassen.

Für den Lachs in einem Topf  $\frac{1}{2}$  l Wasser und Salz einmal kurz aufkochen, abkühlen lassen.

Die Linsen verlesen, in leicht gesalzenem Wasser mit noch etwas Biss kochen. Die Linsen in einem Sieb gut abtropfen lassen, das abtropfende Kochwasser auffangen.

Linsen-Kochflüssigkeit, Norialgen und Bonitoflocken in einem kleinen Topf einmal aufkochen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte 10 Minuten ziehen lassen

Dann den Linsenkochfond durch ein feines Sieb passieren und zu einem kräftigen Fond einkochen. Die gut abgetropften Linsen einrühren und ziehen lassen.

Den Rettich schälen und in hauchfeine Scheiben schneiden oder hobeln.

Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen.

Limettensaft, -schale, etwas Salz, Zucker und Pfeffer verrühren. Die Rettichscheiben unter die Marinade mischen und ziehen lassen.

Für die Hollandaise die Schalotten schälen und fein schneiden. Schalotten, Wein, Wermut, Lorbeerblätter, Pfefferkörner und Senfsaat in einem Topf aufkochen. Offen um die Hälfte einkochen. Reduktion durch ein feines Sieb passieren und 200 ml abmessen. Mit Bonitoflocken in einem kleinen Topf erwärmen und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend durch ein feines Sieb passieren.

Das Lachsfilet in 4 Portionen teilen, kalt abspülen, trocken tupfen. In der vorbereiteten Salzlake 8 Minuten ziehen lassen. Den Backofen auf mittlere Grillfunktion oder Oberhitze vorheizen.

Estragon abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Butter schmelzen.

Für die Hollandaise Eigelbe, Ei und Weinreduktion in einer Schlagschüssel über einem heißen Wasserbad mit einem Schneebesen dickschaumig aufschlagen. Die geschmolzene Butter langsam unter den Eischäum rühren.

Die Hollandaise mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Kurz warm halten.

Lachs abtropfen lassen und mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen.

Eine Grillpfanne stark erhitzen. Den Lachs darin auf einer Seite kurz anbraten, sodass das Filet ein schönes Grillmuster bekommt. Mit dem Lack bepinseln.

Lachs dann unter dem heißen Backofengrill oder bei Oberhitze im Ofen kurz karamellisieren.

Lachs mit etwas grobem Meersalz würzen. Mit Linsen, Rettich und der BonitoHollandaise anrichten. Mit Estragon garniert anrichten.

Michael Kempf am 18. Dezember 2018

## Lauwarmer Bratkartoffel-Kürbis-Salat mit Räucherlachs

### Für 4 Personen

#### Für den Bratkartoffelsalat:

400 g Kartoffeln, festk.	Salz	200 g Kürbis (Hokkaido)
6 EL Rapsöl	weißer Pfeffer	80 g Zwiebel
150 g geräucherter Bauchspeck	2 Tomaten	80 g Macadamia-Nüsse
4 EL weißer Balsamicoessig	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	1 EL Estragon, gehackt
6 EL kalt gepresstes Rapsöl		

#### Für den Räucherlachs:

400 g Räucherlachs (16 Scheiben)	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	1 Zitrone, Saft, Schale
2 EL Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ EL Honigsenf	1 Prise Zucker
Salz	weißer Pfeffer	Honig
1 EL Preiselbeeren		

Kartoffeln kochen, abkühlen lassen, schälen und in  $\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben schneiden.

Kürbis schälen, Kerngehäuse entfernen. Kürbis in  $\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben schneiden, diese kurz in wenig kochendem Salzwasser zugedeckt dünsten und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 80 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

In einer beschichteten Pfanne Rapsöl erhitzen. Kartoffeln und Kürbis darin portionsweise knusprig anbraten, salzen und pfeffern und im Ofen warm halten.

Zwiebel schälen und würfeln, Bauchspeck ebenfalls in Würfel schneiden. Zwiebeln und Bauchspeck in der bereits verwendeten Pfanne anbraten.

Tomaten waschen und würfeln. Die Nüsse grob hacken.

Für das Dressing Essig, Zucker, Salz, Pfeffer und Estragon verrühren, das Öl unter kräftigen Rühren einschlagen. Tomaten und Nüsse untermischen.

Die Räucherlachsscheiben auf einem Blech ausbreiten.

Dill abbrausen, trocken schütteln, vier Zweige für die Garnitur beiseite legen und den restlichen Dill fein hacken.

Von der Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Alle Zutaten verrühren und den Lachs damit bestreichen. Jeweils 4 Scheiben so aufrollen, dass eine Art „Rose“ entsteht.

Kartoffeln, Kürbis und Speck zum Tomaten-Nuss-Dressing geben, mischen und abschmecken.

Den Bratkartoffel-Kürbissalat auf Tellern anrichten, mit je einer Lachs-„Rose“ und etwas Dill garniert servieren.

Christian Henze am 15. Oktober 2018

## Linsen-Gemüse mit gebratenem Forellen-Filet

### Für 4 Personen

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
150 g kleine Linsen	2 Zweige Thymian	100 ml Weißwein
300 ml Gemüsebrühe	1 Karotte (Möhre)	60 g Staudensellerie
60 g Lauch	Salz	Pfeffer
3 EL Balsamicoessig	3 Stängel glatte Petersilie	50 g Sahne
1 EL flüssige, gebräunte Butter		

### Für den Fisch:

1 TL Thymian, getrocknet	50 g feine Weißbrotbrösel	4 Forellenfilets à 150 g
Salz	Pfeffer	2 EL Mehl
1 Ei	2 EL Butterschmalz	

Schalotte schälen und fein schneiden Die Knoblauchzehe schälen und andrücken.

Schalotte in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, dann die Linsen, einen Zweig Thymian und die Knoblauchzehe zugeben. Mit Weißwein ablöschen und die Gemüsebrühe angießen. Die Linsen ca. 15 Minuten gar köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Karotte, Sellerie und Lauch schälen, bzw. putzen und waschen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Gemüswürfel dann zu den Linsen geben und alles noch weitere ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Für den Fisch Thymian im Mörser leicht zerstoßen, dann mit den Weißbrotbröseln mischen. Die Forellenfilets mit Salz und Pfeffer würzen, die Fleischseite in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und in die Thymianbrösel drücken und so panieren.

In einer Pfanne mit Butterschmalz die Fischfilets zuerst auf der panierten, dann auf der Hautseite jeweils 3 Minuten bei geringer Hitze anbraten.

Die Linsen mit Salz und Pfeffer würzen, Balsamicoessig zugeben. Die Knoblauchzehe und den Thymianzweig wieder entfernen.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Sahne unter die Linsen ziehen und die braune Butter untermischen.

Das Linsengemüse in tiefen Tellern anrichten und das Fischfilet darauf setzen. Petersilie überstreuen. Dazu passen kleine Salzkartoffeln.

Vincent Klink am 15. November 2018

## Ratatouille zu Wolfsbarsch aus dem Ofen

### Für 4 Personen

2 rote Paprika	2 gelbe Paprika	2 Knoblauchzehen
3 Zucchini	1 Aubergine	4 Tomaten
2 Stangen Staudensellerie	grobes Meersalz	Pfeffer
Zucker	$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Curcuma	Oregano, getrocknet
3 EL Olivenöl	2 Wolfsbarsche	1 Bio-Zitrone

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für das Gemüse Paprika putzen, waschen und abtropfen lassen. Knoblauchzehen schälen und andrücken. Zucchini putzen, abspülen und trocken reiben. Aubergine ebenfalls putzen, abspülen und trocken reiben. Tomaten waschen, trocken reiben, nach Belieben überbrühen und die Schale abziehen. Tomaten entkernen. Sellerie waschen und abtropfen lassen.

Das gesamte Gemüse in sehr feine, möglichst gleichmäßige Würfel (etwa 8 mm groß) schneiden. Gemüse, Meersalz, Pfeffer, Zucker, Curcuma, Oregano und 3 EL Olivenöl mischen. Gemüse auf einem Backblech verteilen. Im heißen Backofen ca. 30 Minuten rösten, zwischendurch gelegentlich wenden.

Eine große Auflaufform oder Backblech fetten, bzw. mit Backpapier auslegen. Fisch gründlich kalt waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und innen mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Zitronenscheiben in den Fisch verteilen. Fisch in die Form, bzw. aufs Blech legen, mit Meersalz bestreuen. Im heißen Backofen – je nach Größe – zwischen etwa 20–35 Minuten garen. Der Fisch ist gar, wenn sich die Rückenflosse leicht herausziehen und die Haut ganz einfach abziehen lässt.

Das gegarte Ratatouille-Gemüse zwischendurch aus dem Ofen nehmen, zugedeckt warm halten. Den Fisch aus dem Ofen nehmen, Fleisch von Haut und Gräten lösen und portionsweise auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Währenddessen das Ratatouille nach Belieben im Ofen nochmals kurz erwärmen, abschmecken. Gemüse und Wolfsbarsch anrichten.

Tipp:

Das ausgelöste gegarte Fischfilet kann mit einer Mandelkruste noch gratiniert werden. Dafür 100 g gehackte Mandeln, 100 g frisch geriebenen Parmesan und 100 g Butter zu einer Masse mischen, diese zwischen 2 Streifen Backpapier dünn ausrollen und 30 Minuten in den Gefrierschrank geben. Anschließend die Mandel-Gratinier-Masse in Fischfiletgröße schneiden, auf die gegarten Filets legen und bei Oberhitze oder unter der Grillschlange kurz gratinieren.

Martina Kömpel am 02. Oktober 2018

## Saibling mit Möhren-Soße und Kartoffel-Stampf

### Für 4 Personen

600 g Kartoffeln, mehlig	Salz	300 g Möhren
1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie	125 ml Sahne
80 ml Gemüsebrühe	Pfeffer	1/2 TL Honig
2 EL Butter	4 frische Saiblingfilets	1 EL Butterschmalz

Die Kartoffeln waschen, schälen, in grobe Würfel schneiden und in einem Topf mit Salzwasser weich kochen.

Die Möhren schälen, würfeln und in einem Topf mit Salzwasser weich kochen.

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

Die Möhren abschütten und mit der Sahne in einen Mixer geben und fein pürieren.

Soviel Brühe zugeben, dass eine sämige Sauce entsteht. Die Sauce erhitzen und mit Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken.

Die gekochten Kartoffelwürfel abschütten, mit Schnittlauch, Petersilie und Butter vermischen und mit einer Gabel so lange zerdrücken bis die Kartoffeln ausreichend gestampft sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Saiblingfilets entgräten, salzen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Fischfilets darin von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten braten.

Fischfilets mit Möhrensauce und den Stampfkartoffeln anrichten.

Otto Koch am 20. September 2018



# Steckrüben-Rosenkohl-Curry mit gebratenem Kabeljau

## Für 4 Personen

### Für das Curry:

1 kg Steckrübe	500 g Rosenkohl	4 Schalotten
2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ EL Currypaste (Glas)
2 TL Currypulver	750 ml Kokosmilch	Salz
Pfeffer	2 Stiele Zitronengras	1 Stück frischer Ingwer

### Für den Fisch:

4 Stücke Kabeljaufilet à 180 g	Salz	3 EL Olivenöl
Pfeffer	einige feine Meersalzflöcken	

Für das Curry die Steckrübe putzen, dick schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden, dabei eventuell holzige Teile großzügig entfernen.

Den Rosenkohl putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Rosenkohlblättchen einzeln vorsichtig lösen.

Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Ringe schneiden. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Steckrübenwürfel, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze kurz andünsten. Currypaste und -pulver zugeben und unter Rühren ebenfalls andünsten.

Die Kokosmilch angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles aufkochen und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen das Fischfilet kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Das Filet mit etwas Salz würzen, 2 EL Olivenöl überträufeln und 5 Minuten ziehen lassen.

Das Zitronengras putzen, äußere Blätter entfernen. Zitronengras abspülen, abtropfen lassen und fein hacken. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.

Beides unter das Gemüsecurry rühren und alles bei schwacher Hitze weitere ca. 10–15 Minuten sacht ziehen lassen.

Nach etwa 12 Minuten die vorbereiteten Rosenkohlblättchen unter das Curry heben und zugeeckt sacht mit gar ziehen lassen.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Den Fisch darin auf der Hautseite bei starker Hitze 2 Minuten anbraten.

Die Temperatur reduzieren, den Fisch weitere 4–6 Minuten bei schwacher bis mittlerer Hitze braten. Dann wenden und auf der Fleischseite 1 Minute gar ziehen lassen. Mit Pfeffer würzen.

Das Wintergemüse-Curry nochmals abschmecken, in vorgewärmten, tiefen Tellern verteilen. Fischstücke mit der Hautseite nach oben darauf anrichten. Mit Meersalzflöcken bestreut servieren.

Tarik Rose am 07. Dezember 2018

# Tatar von der Forelle, Kartoffel-Krapfen und Kohlrabi

## Für 4 Personen

### Für die Kartoffelkrapfen:

500 g grobes Meersalz	600 g Kartoffeln, mehlig	75 ml Wasser
25 g Butter	Meersalz	50 g Mehl
2 Eier (Größe S)	Muskat	1 l Frittieröl

### Für den Kräuterquark:

1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Basilikum
1 Päckchen Gartenkresse	250 g Quark (20%)	Meersalz
Pfeffer	1 Kohlrabi	Zucker

### Für das Tatar:

400 g Forellen-Filet	4 EL Leinöl	Meersalz
2 Spritzer Zitronensaft	½ TL Bio-Zitronenschale	3 Stängel Schnittlauch

### Für Vinaigrette:

2 Stängel Basilikum	2 Stängel Blattpetersilie	2 Stängel Kerbel
30 g Friséesalat	1/2 Bund Löwenzahnsalat	4 Dillspitzen
3 EL Gemüsefond	1 EL Sherry	Meersalz
1 Msp. scharfer Senf	Honig	1 EL Distelöl
2 EL Olivenöl		

Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine große Auflaufform oder Backblech mit Backpapier auslegen. Darauf eine Schicht grobes Meersalz verteilen.

Die Kartoffeln waschen und trocken tupfen. Auf dem Meersalz verteilen und ca. 1 Stunde im heißen Ofen garen.

Inzwischen für den Kräuterquark Kräuter und Kresse abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Alles mit dem Quark verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Forellen-Tatar das Filet kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und mit einem scharfen Messer in sehr feine Würfel schneiden.

Filetwürfel und Öl mischen. Mit etwas Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -schale würzen.

Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Schnittlauch unter das Tatar mischen, kühl stellen.

Den Kohlrabi schälen, in feine Streifen schneiden. Kohlrabistreifen mit etwas Salz und Zucker würzen. Ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Gegarte Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen.

Für die Salatgarnitur Kräuter und Salate verlesen, waschen, trocken schütteln und zerzupfen.

Kartoffeln halbieren, das Innere auskratzen. 250 g Kartoffelmasse abwiegen.

Für den Brandteig Wasser, Butter und Meersalz in einem kleinen Topf einmal aufkochen.

Das Mehl auf einmal in den Topf geben. Sofort mit einem Kochlöffel verrühren und unter weiterem Rühren erhitzen, bis sich die Masse als Kloß vom Topfboden löst.

Teigkloß in eine Rührschüssel geben. Eier nacheinander unter Rühren mit den Knethaken des Handrührgerätes zugeben und alles zu einem glatten, glänzenden Teig verkneten.

Nun die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse auf die Brandteigmasse geben und beides miteinander glattrühren. Mit Meersalz und Muskat abschmecken.

Das Öl zum Frittieren in einer Fritteuse oder hohem Topf auf etwa 160 Grad erhitzen.

Aus dem Teig mit einem Esslöffel Nocken ausstechen und in heißem Fett rundum knusprig ausbacken.

Auf Küchenpapier geben und kurz abtropfen lassen.

Inzwischen den Fond und Sherry leicht erwärmen, salzen und mit Senf und Honig würzen.

Die Öle mit einem Schneebesen gründlich einrühren, abschmecken.  
Kohlrabistreifen abtropfen lassen. Kartoffel-Krapfen, Kräuterquark, Kohlrabi und Salatgarnitur auf Tellern anrichten. Das Dressing über den Salat träufeln und servieren.

Andreas Schweiger am 16. August 2018

## Wolfsbarsch mit Ratatouille

### Für 4 Personen

2 Wolfsbarsche à 00 g	Salz	Pfeffer
1 Bio-Zitrone	grobes Meersalz	2 rote Paprika
2 gelbe Paprika	2 Knoblauchzehen	3 Zucchini
1 Aubergine	4 Tomaten	Olivenöl
Sonnenblumenöl	Zucker	$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Curcuma
Oregano, getrocknet		

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine große Auflaufform oder Backblech fetten, bzw. mit Backpapier auslegen.

Fisch gründlich kalt waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und innen mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Zitronenscheiben in dem Fisch verteilen.

Fisch in die Form, bzw. aufs Blech legen, mit Meersalz bestreuen. Im heißen Backofen – je nach Größe – zwischen etwa 20–35 Minuten garen. Der Fisch ist gar, wenn sich die Rückenflosse leicht herausziehen und die Haut ganz einfach abziehen lässt.

In der Zwischenzeit Paprika putzen, waschen und abtropfen lassen. Knoblauchzehen schälen und andrücken. Zucchini putzen, abspülen und trocken reiben. Aubergine ebenfalls putzen, abspülen und trocken reiben.

Tomaten waschen, trocken reiben, nach Belieben überbrühen und die Schale abziehen. Tomaten entkernen.

Das gesamte Gemüse getrennt in sehr feine, möglichst gleichmäßige Würfel (etwa 8 mm groß) schneiden.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Gelbe Paprikawürfel und Knoblauchzehe darin unter Wenden etwa 2-3 Minuten mit noch leichtem Biss braten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, beiseite stellen.

Die Knoblauchzehe aus dem Gemüse wieder in die Pfanne geben.

Wieder etwas Öl in die Pfanne geben und erhitzen. Die roten Paprikawürfel unter Wenden ebenfalls mit noch leichtem Biss braten, etwas salzen und pfeffern. Ebenfalls zur Seite stellen.

Knoblauchzehen weiter zum Braten verwenden. Nun die Zucchini in etwas Öl ebenfalls braten, würzen und zur Seite stellen.

jetzt Sonnenblumenöl in der Pfanne erhitzen, die Auberginenwürfel darin bei starker Hitze braun rösten, würzen und warm stellen.

Tomatenwürfel im heißen Bratfett kurz anrösten. Etwas Salz, Zucker, Curcuma und Oregano zugeben. Zugedeckt kurz schmoren. 14 Vorbereitetes Gemüse zu den Tomaten geben und alles nochmals kurz erhitzen und abschmecken.

Den Fisch aus dem Ofen nehmen, Fleisch von Haut und Gräten lösen und portionsweise auf vorgewärmten Tellern mit Ratatouille anrichten.

Martina Kömpel am 29. August 2018



Gefli $\frac{3}{4}$  <sup>$\frac{1}{2}$</sup> gel

# Enten-Brust mit Honig-Zimt-Feigen und Topinambur-Stampf

## Für 4 Personen

### Für die Entenbrust mit Feigen:

4 Feigen	1 EL Akazienhonig	1 TL Zimt, gemahlen
4 Entenbrüste à ca. 150 g	Meersalz	

### Für das Topinambur-Püree:

500 g Topinambur	500 g Kartoffeln, festk.	3 EL Crème-fraîche
------------------	--------------------------	--------------------

### Für die Sauce:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	500 ml Rotwein
2 EL Balsamico	2 Gewürznelken	1 Zweig Thymian
1 EL brauner Zucker	Salz	Pfeffer
1 TL Akazienhonig	20 g kalte Butter	

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Die Feigen waschen und trocken reiben. Honig und Zimt vermischen und die Feigen darin wenden.

Die Feigen in eine ofenfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen.

Anschließend aus dem Ofen nehmen. Die Ofentemperatur auf 60 Grad Ober- und Unterhitze reduzieren.

Währenddessen die Haut der Entenbrust mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen, dabei jedoch nicht ins Fleisch schneiden.

Entenbrustfilets leicht salzen, mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne legen. Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.

Entenbrüste so lange auf der Hautseite braten, bis reichlich Fett austritt und die Haut knusprig bräunt.

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

Für die Sauce die Schalotten schälen und fein schneiden. Knoblauch schälen und andrücken.

Wein, Schalotten, Knoblauch, Balsamico, Gewürznelken, Thymian, Zucker, 1 Prise Salz und Pfeffer in einen Topf geben und die Flüssigkeit auf etwa 100 ml einkochen lassen.

Sobald die Haut der Entenbrüste knusprig ist, die Entenbrüste wenden und ca. 5 Minuten auf der Fleischseite bei mittlerer Hitze braten.

Dann Entenbrüste aus der Pfanne herausnehmen, auf eine ofenfeste Platte geben und etwa 5 Minuten im Backofen bei 60 Grad ruhen lassen.

Sobald Kartoffeln und Topinambur gar sind, abgießen und etwas ausdampfen lassen. Dann Crème fraîche hinzugeben und alles zerstampfen. Es sollten noch kleine Stücke bestehen bleiben, damit Kartoffeln und Topinambur einzeln herausgeschmeckt werden können.

Honig und kalte Butter unter die Sauce rühren, abschmecken.

Die Entenbrüste in Scheiben schneiden und mit den Zimtfeigen und der Sauce anrichten. Dazu den Kartoffel-Topinambur-Stampf reichen.

Theresa Baumgärtner am 17. Dezember 2018

# Enten-Brust mit Pflaumenwein-Soße und Spinat

## Für 4 Personen

### Für Entenbrust und Sauce:

4 Entenbrustfilets à 180 g	1 EL Rosa Pfefferkörner	1 EL Schwarze Pfefferkörner
5 EL Honig	1 EL Sojasauce	30 g Zucker
125 ml Orangensaft	400 ml Pflaumenwein	20 g Sweet and Sour Plum Sauce
2 TL Stärke		

### Für den Spinat:

400 g Babyspinat	1 Schalotte	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskatnuss, gerieben

Die Haut der Entenbrust mit einem scharfen Messer gitterförmig einritzen, dabei jedoch nicht ins Fleisch schneiden.

Entenbrustfilets mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne legen. Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Entenbrüste so lange auf der Hautseite braten, bis reichlich Fett austritt und die Haut knusprig bräunt.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In der Zwischenzeit rosa und schwarzen Pfeffer in einem Mörser oder Blitzhacker zerkleinern und mit Honig und Sojasauce vermengen.

Entenbrüste wenden und kurz auf der Fleischseite anbraten.

Dann die Entenbrüste mit der Fleischseite nach unten auf ein Backblech legen, die Hautseite mit dem Honigpfefferbepinseln und bei 120 Grad ca. 10 Minuten garen. Dann herausnehmen und etwa 5 Minuten ruhen lassen.

Für die Pflaumenweinsauce Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren. Mit Orangensaft und Pflaumenwein ablöschen, aufkochen und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen.

Dann die Sweet and Sour Plumsauce zugeben. Stärke mit 1 EL kaltem Wasser glattrühren und die Sauce damit binden.

Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Schalotte schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schalotte darin glasig anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Entenbrüste in Tranchen aufschneiden und anrichten. Spinat mit auf den Teller geben und die Sauce angießen. Dazu passt Basmatireis.

Karlheinz Hauser am 18. September 2018

# Enten-Brust mit Rote-Bete-Apfel und Kartoffel-Puffer

## Für 4 Personen

### Entenbrust:

2 Entenbrüste (à ca. 250 g)	100 ml Rapsöl	Meersalz
Rote Bete Apfel	2 EL Zucker	200 ml Portwein
1 Rote Bete	Meersalz	1 Apfel

### Rösti:

3 Kartoffeln, vorwiegend festkochend	Meersalz	4 EL Olivenöl
--------------------------------------	----------	---------------

### Meerrettich-Sauerrahm:

120 g Sauerrahm	Meersalz	1 TL frisch geriebener Meerrettich
-----------------	----------	------------------------------------

Die Entenbrüste waschen, trocken tupfen und die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Entenbrüste mit Meersalz würzen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze auf der Hautseite etwa 8 Minuten braten. Dann die Temperatur etwas erhöhen und die Entenbrüste weiter braten, bis die Haut knusprig ist.

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, das Ofengitter darauf setzen.

Die Entenbrüste wenden und auf der Fleischseite ca. 4 Minuten braten. Dann auf das Ofengitter setzen und im heißen Backofen etwa 3 Minuten ruhen lassen.

Den Zucker in einem Topf goldbraun karamellisieren. Mit Portwein ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Die Rote Bete schälen (dabei möglichst Einmalhandschuhe tragen) und auf einer feinen Reibe direkt in den Portwein reiben. Mit Salz würzen und leicht köcheln lassen.

Für den Rösti die Kartoffeln schälen und waschen, grob raspeln und kräftig mit Meersalz würzen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelraspel gleichmäßig darin verteilen und etwa 3 Minuten goldbraun braten. Wenden und die andere Seite ebenfalls 3 Minuten goldbraun braten.

Den Rösti auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Meerrettich-Sauerrahm den Sauerrahm, 1 Prise Meersalz und Meerrettich verrühren, abschmecken.

Den Apfel schälen, entkernen und in etwa 4 mm große Würfel schneiden. Apfelwürfel im Portweinsud ca. 40 Sekunden garen.

Den Rösti in 4 Streifen schneiden und auf Teller verteilen. Die Entenbrüste längs halbieren und auf den Röstistücken anrichten. Mit Meerrettich-Sauerrahm und Rote-Bete-Apfel servieren.

Andreas Schweiger am 12. Oktober 2018



# Gänse-Brust mit Orangen und Zimt

## Für 4 Personen

### Für die Gänsebrust:

3 Schalotten	1 EL Butterschmalz	2 Gänsebrustfilets mit Haut
Salz	Pfeffer	350 ml Rotwein
1 Bio-Orange	1 Bio-Zitrone	2 EL Rosinen
1 TL gemahlener Zimt	1 TL Mehlbutter	brauner Zucker

### Für die Schupfnudeln:

600 g Kartoffeln, mehlig	Salz	2 TL Koriandersamen
4 Eigelb	50 g Mehl	Pfeffer
1 Prise Muskat	2 EL Butter	

Schalotten schälen, fein schneiden, in einem Schmortopf im heißen Butterschmalz anschwitzen. Gänsebrüste kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Hautseite nach oben auf die Schalotten legen. Dann so viel Rotwein angießen, dass das Fleisch mit Wein bedeckt ist, die Haut jedoch nicht.

Die Gänsebrustfilets zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen. Dabei sollte immer genügend Wein im Topf sein, evtl. noch etwas Wein nachgießen.

In der Zwischenzeit für die Schupfnudeln Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Inzwischen für die Sauce die Orange und Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Je  $\frac{1}{2}$  TL Schale abreiben.

Dann die Zitrusfrüchte großzügig schälen, dabei die weiße Haut vollständig entfernen. Die Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden.

Die gekochten Kartoffeln abgießen, dann im Topf auf die noch warme Herdplatte stellen und gut ausdampfen lassen.

Nach 30 Minuten Schmorzeit Orangen- und Zitronen-Abrieb, Rosinen, Zimt und 1 Msp. grob gemahlene Pfeffer unter den Schmorfond mischen; zugedeckt weitere 15 Minuten köcheln.

Für die Schupfnudeln Koriandersamen im Mörser fein zerstoßen. Heiße Kartoffeln durch eine Presse drücken. Rasch die Eigelbe untermengen. Etwa 50 g Mehl und Koriander untermischen. Die Kartoffelmasse mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen.

Aus der Masse Schupfnudeln, ähnlich wie kleine Zigarren, formen.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Schupfnudeln darin einige Minuten ziehen lassen. Aus dem Kochwasser heben und abtropfen lassen.

Prüfen, ob die Gänsebrüste weich gegart sind: Lässt sich eine Fleischgabel leicht aus dem Fleisch ziehen, Gänsebrustfilets aus dem Topf nehmen, ansonsten nochmals ca. 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Den Backofengrill oder Oberhitze des Backofens auf mittlere Stufe vorheizen.

Weich gegarte Filets aus dem Topf heben. Mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem heißen Backofengrill knusprig braten.

Den Rotweinfond durch ein feines Sieb passieren, entfetten und nochmals aufkochen. Fond mit Mehlbutter binden.

Die Fruchtfilets unter die Sauce rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

In einer Pfanne Butter erhitzen. Die Schupfnudeln darin warm schwenken.

Gänsebrustfilets in Tranchen aufschneiden und mit der Sauce anrichten. Dazu die Schupfnudeln servieren.

Vincent Klink am 20. Dezember 2018

# Gänse-Keule mit Rotkraut, Petersilien-Kümmel-Kartoffeln

## Für 4 Personen

<b>Für die Gänsekeulen:</b>	4 Gänsekeulen	3 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 Bund Suppengemüse	Salz, Pfeffer
750 ml Weißwein		
<b>Für das Rotkraut:</b>	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
900 g Rotkraut	50 g Speck	100 g Butter
2 g Kümmel	1 l Rotwein	Salz, Pfeffer
100 g Zucker	$\frac{1}{2}$ Zimtstange	1 Stück Sternanis
2 Pimentkörner	1 Lorbeerblatt	
<b>Für die Kartoffeln:</b>	12 Kartoffeln (festk.)	Salz, Pfeffer
1 Bund Petersilie	50 g Butterschmalz	5 g Kümmel

Den Backofen auf 240 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Keulen kalt abspülen, trocken tupfen und in einen großen Bräter geben. Zwiebeln und Knoblauch schälen, kleinschneiden und zum Fleisch geben. Suppengemüse putzen, bzw. schälen und ebenfalls kleinschneiden. Gemüse um die Keulen verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Wein und eventuell noch etwas Wasser angießen, sodass die Keulen etwa bis zu einem Drittel in Flüssigkeit garen können. Den Bräter mit einem Deckel verschließen.

Topf in den heißen Backofen stellen. Keulen darin ca. 2 Stunden schmoren. Bei Bedarf übrigen Wein, bzw. etwas Wasser nachgießen.

In der Zwischenzeit für das Rotkraut Zwiebel und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Rotkraut putzen, vierteln und den harten Strunk ausschneiden. Kohl in feine Streifen schneiden. Speck würfeln. Butter in einem großen Topf erhitzen. Speck, Zwiebel- und Knoblauchwürfel sowie Kümmel darin anbraten. Mit etwas Rotwein ablöschen. Das Rotkraut dazugeben und alles vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca.  $\frac{1}{2}$  Stunde sacht schmoren.

Übrigen Rotwein, Zucker, Zimt, Sternanis, Pimentkörner und Lorbeerblatt in einen Topf geben und offen leicht dickflüssig einkochen.

Die Kartoffeln schälen und längs vierteln. In kochendem Salzwasser knapp gar kochen. Kartoffeln abgießen, abtropfen lassen.

Die nach 30 Minuten beim Schmoren entstandene Flüssigkeit vom Rotkohl zur Weinreduktion gießen, alles nochmals kräftig einkochen lassen.

Sobald die Keulen gar sind (Fleisch löst sich vom Knochen), aus dem Schmorfond heben, abtropfen lassen und in einen flachen Bräter geben.

Backofen auf Grillfunktion einschalten. Keulen unter dem Grill des Backofens sacht knusprig grillen, bis das Fett unter der Haut fast komplett ausgebraten und die Haut schön knusprig ist. Inzwischen den Schmorfond von den Gänsekeulen durch ein feines Sieb in einen Topf passieren und sämig einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Rotkraut unter die Weinreduktion mischen und alles weitere ca. 10 Minuten ziehen lassen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen. Die Kartoffeln darin heiß schwenken. Petersilie und Kümmel zugeben, abschmecken und durchschwenken.

Gänsekeulen, Rotkraut und Kümmel-Kartoffeln anrichten, die Sauce extra dazu reichen.

Rainer Klutsch am 09. November 2018



# Hähnchen-Keulen mit Trauben-Soße und persischem Reis

## Für 4 Personen

300 g Basmatireis etwas Salz	3 EL Butter	4 Hähnchenkeulen
1 TL Fenchelsaat	Kurkuma	Mehl
Butterschmalz	2 Zwiebeln	700 g helle Trauben
250ml Hühnerbrühe	1 Hähnchenbrust mit Haut	Pfeffer
400 g Möhren	3 EL Verjus	3 EL unreife Trauben
2 EL helle Sultaninen)	1 Bund Schnittlauch	

Reis gründlich waschen, abtropfen lassen.

Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Den gewaschenen Reis zugeben, umrühren und das Wasser wieder aufkochen lassen.

Sobald das Wasser wieder kocht, den Reis genau 7 Minuten köcheln lassen.

Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich abspülen, abtropfen lassen.

In einen Topf 1 EL Butter schmelzen lassen. Reis hinein geben und zu einem Kegel formen. Den Topf mit passendem Deckel verschließen.

Den Reis bei niedrigster Kochstufe zugedeckt ca. 30 Minuten sacht dämpfen.

Inzwischen die Hähnchenkeulen im Gelenk durchtrennen und die Haut abziehen. Stücke gründlich kalt waschen, trocken tupfen und mit Salz, Fenchelsaat und Kurkuma würzen.

Hähnchenstücke im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen.

Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, die Hähnchenkeulen darin rundherum goldbraun anbraten

Zwiebeln schälen und würfeln und glasig mit anbraten.

Die Trauben waschen, trocken reiben, ca. 30 Trauben beiseite stellen. Übrige Trauben grob hacken und in den Schmorfond geben. Alles zugedeckt ca. 20 Minuten sacht schmoren, dabei nach und nach die Hühnerbrühe angießen und die Keulen gelegentlich wenden.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrust kalt waschen, gründlich trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Hähnchenbrust in einer ofengeeigneten Pfanne in wenig Butterschmalz auf der Hautseite goldbraun anbraten. Dann wenden und im Backofen ca. 10 Minuten fertig garen.

Möhren putzen, schälen, waschen und abtropfen lassen und kleinschneiden.

Rest Butter in einem Topf erhitzen, die Möhren darin bei schwacher Hitze zugedeckt weich dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Keulen aus der Sauce heben, warm stellen. Die Sauce pürieren, passieren und nach Belieben einkochen.

Unreife Trauben waschen, trocken reiben und mit den Rosinen zur Sauce geben. Übrige Trauben halbieren, nach Wunsch abziehen, ebenfalls in die Sauce geben.

Schnittlauch abspülen, trocken schütteln, fein schneiden und unter den fertig gedämpften Reis ziehen. 20. Die Brust in 4 Tranchen schneiden, mit Keulenstücken auf 4 Tellern anrichten. Möhren, Sauce und Reis dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 17. Oktober 2018

# Hähnchen-Keulen-Ragout, Joghurt-Soße und Rotkraut-Püree

## Für 4 Personen

300 g mehligk. Kartoffeln	Salz	250 g Tomaten
800 g Hähnchenkeulen-Fleisch	Erdnussöl	Pfeffer
2 Schalotten	200 ml trockener Rotwein	200 ml brauner Geflügelfond
75 ml Milch	1 EL Butter	400 g fertiges Rotkraut
gemahlener Kreuzkümmel	½ Bund Blattpetersilie	200 g Joghurt

Für das Püree die Kartoffeln schälen, waschen und in leicht gesalzenem Wasser zugedeckt garen. Tomaten mitkochendem Wasser überbrühen, kurz kalt abschrecken, abziehen und entkernen. Das Fruchtfleisch würfeln.

Hähnchenfleisch parieren, eventuell noch vorhandene Sehnen, Fett und Haut (siehe auch Extra-Tipp unten) sorgfältig entfernen. Das Hähnchenfleisch kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden.

In einer großen, schweren Pfanne das Erdnussöl erhitzen. Fleischwürfel darin portionsweise anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schalotten schälen, fein schneiden und zum Fleisch geben. Schalotten unter Wenden mit anbraten. Nach einigen Minuten die Tomatenwürfel zugeben und noch kurz mit anbraten.

Mit Rotwein ablöschen und mit dem Fond auffüllen. Einige Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt köcheln lassen, bis das Fleisch gegart ist.

Inzwischen Milch und Butter erhitzen. In einem weiteren Topf das Rotkraut erhitzen.

Gegarte Kartoffeln abgießen, gut ausdampfen lassen. Mit einem Kartoffelstampfer fein zerstampfen, dabei die Milch-Buttermischung nach und nach unterarbeiten, bis ein feines Püree entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das warme Rotkraut mixen oder pürieren und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel nochmals abschmecken. Püriertes Rotkraut unter den Kartoffelstampf heben.

Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und fein hacken. Geflügelragout nochmals abschmecken, die Petersilie überstreuen.

Püree in die Mitte der vorgewärmten Teller verteilen. Das Geflügelragout darum anrichten. Joghurt glattrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und rund um und über das Ragout mit einem Teelöffel verteilen. Nach Belieben mit Petersilienblättchen garniert anrichten. Tipp: Sie können die abgelöste Hähnchenhaut zusätzlich in feine Würfelchen schneiden und in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett bei mittlerer Hitze unter Wenden knusprig ausbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und das Gericht vor dem Servieren damit bestreuen. Tipp: Nach Belieben einen kleinen Spritzbeutel aus Back- oder Butterbrotpapier formen, Joghurt einfüllen, die Spitze einschneiden und mit Hilfe des Spritzbeckens den Joghurt rund um das Ragout verteilen.

Otto Koch am 06. Dezember 2018

# Hähnchen-Ragout, Quark-Kartoffel-Küchlein, rote Zwiebeln

## Für 4 Personen

500 g Kartoffeln	Salz	80 g Mischbrot
70 ml Milch	2 Eier	1 Bund glatte Petersilie
2 Lauchzwiebeln	3 rote Zwiebeln	500 g Hähnchenbrustfilet
150 g Magerquark	Pfeffer	100 g Butterschmalz
1 EL Mehl	200 ml Geflügelfond	150 ml Weißwein
250 g Crème-fraiche	1 EL Zucker	2 EL Balsamico

Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser zugedeckt ca. 20 Minuten weich kochen.

In der Zwischenzeit das Brot entrinden, grob würfeln und in eine Schüssel geben. 3. Milch und Eier verquirlen und über das Brot gießen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Die roten Zwiebeln schälen und halbieren. Eine Zwiebelhälfte fein würfeln. Rest längs in dünne Scheiben schneiden.

Hähnchenbrust in kleine Würfel schneiden.

Die weich gekochten Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen, dann pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Gepresste Kartoffeln mit den Lauchzwiebeln, der Hälfte der Petersilie, Quark, etwas Salz und Pfeffer zum eingeweichten Brot geben und alles gut miteinander vermengen.

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einer großen Pfanne die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen. Aus dem Kartoffelteig Küchlein von 1,5 cm Dicke formen und diese bei mittlerer Hitze in der Pfanne pro Seite ca. 4 Minuten braten, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Die Küchlein auf Küchenkrepp abtropfen, auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen warm halten.

In einer tiefen Pfanne etwas vom restlichen Butterschmalz erhitzen und die fein gewürfelte Zwiebel darin anschwitzen. Das Fleisch zugeben und anbraten, leicht mit Mehl bestäuben, mit Geflügelfond ablöschen, mit Weißwein und Crème fraiche auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 8 Minuten köcheln lassen.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, die restlichen Zwiebeln darin anschwitzen. Mit Zucker bestäuben und karamellisieren lassen. Mit Balsamico ablöschen und diesen einkochen lassen, die Zwiebeln mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Restliche Petersilie unter das Ragout mischen und abschmecken.

Hähnchenragout mit den Kartoffelküchlein und den geschmorten Zwiebeln servieren.

Otto Koch am 06. September 2018

# Hähnchen-Schenkel mit Pflaumen-Ingwer-Ragout

## Für 4 Personen

100 ml Sojasauce	100 ml Apfelessig	100 ml Wasser
10 Trockenpflaumen	2 Knoblauchzehen	30 g Ingwer
1 rote Chilischote	2 frische Lorbeerblätter	1 EL schwarze Pfefferkörner
4 Bio-Hähnchenschlegel	400 g Pflaumen	300 g Basmatireis
3 Lauchzwiebeln	1 TL Rohrzucker	Chilipulver
3 Stängel Koriander	1 EL Butter	1 Teefilterpapierbeutel
Küchengarn		

Sojasauce, Apfelessig, Wasser und Trockenpflaumen in einen Topf geben.

Knoblauchzehen und Ingwer schälen, ca. 10 g Ingwer für die Garnitur in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Rest Ingwer fein hacken.

Chilischote mit den Kernen fein hacken. Chili, Lorbeerblätter und Pfefferkörner in einen Tee-filterpapierbeutel geben und mit Küchengarn fest verschließen.

Hähnchenschlegel im Gelenk nochmals teilen, so dass zwei Teile aus einem Schlegel entstehen. Gewürzbeutel mit gehacktem Ingwer, Knoblauch und den Hähnchenteilen in den Topf zu den Trockenpflaumen geben und aufkochen lassen. Offen sprudelnd 2 Minuten kochen lassen. Dann mit Deckel bei mittlerer Hitze 18 Minuten köcheln lassen.

Pflaumen waschen, abreiben, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden

Basmatireis in Wasser ca. 10 Minuten einweichen, dann mehrmals mit kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar ist. Reis in einen weiten gusseisernen Topf mit 3 Tassen Wasser geben. Zugedeckt aufkochen lassen. Mit Deckel 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Auf dem ausgeschalteten Kochfeld mit geschlossenem Deckel nachgaren lassen.

Backofen grill auf 250 ° C vorheizen.

Lauchzwiebeln waschen und in feine Streifen schneiden.

Hähnchenteile mit einem Schaumlöffel aus der Marinade heben und in eine feuerfeste Form legen. Mit wenig Marinade beträufeln. Unter dem Grill pro Seite ca. 3 Minuten grillen, bis die Haut gebräunt ist.

Inzwischen den Teebeutel aus der Marinade nehmen und diese sämig einkochen lassen.

Die frischen Pflaumen dazugeben, einmal kurz aufkochen und dann mit Deckel auf dem ausgeschalteten Kochfeld durchziehen lassen. Das Pflaumenragout mit Rohrzucker abschmecken. Eventuell noch etwas Wasser dazugeben, falls die Sauce zu dick und durch die Sojasauce zu salzig ist. Wenn die Pflaumen aber sehr saftig sind, wird das nicht nötig sein. Nach Belieben mit etwas Chilipulver scharf abschmecken und 2/3 der Lauchzwiebeln unterheben.

Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Butter unter den gegarten Reis mischen und in große Schalen oder auf Teller geben. Hähnchenteile mit dem Ragout darüber geben. Mit Rest Lauchzwiebeln, Korianderblättchen und Ingwerstreifen bestreuen.

Christina Richon am 03. September 2018

# HähnchenTerrine mit Curry-Mayonnaise

## Für 4 Personen

### Für die Hähnchenterrine:

1 frisches Bio-Hähnchen (1,2 kg)	1 Zwiebel	3 EL Olivenöl
3 Stiele glatte Petersilie	2 Zweige Thymian	Salz
Pfeffer	10 Blatt Gelatine	1 Bund Rucola

### Für die Currymayonnaise:

1 TL Dijon-Senf	1 EL Weißwein	2 frische Eigelb
125 ml Sonnenblumenöl	1 TL Curry	Pfeffer, Salz

Die Terrine muss über Nacht im Kühlschrank gelieren Vom Hähnchen Brust und Keulen auslösen. Aus den Unter- und Oberkeulenstücken die Knochen auslösen. Hähnchen-Karkasse grob zerhacken.

Zwiebel schälen und grob würfeln.

1 EL Olivenöl In einem Topf erhitzen. Ausgelöste Knochen, Karkasse und Zwiebelwürfel darin leicht anrösten.

Wasser angießen, sodass die Zutaten knapp bedeckt sind. Petersilie und Thymian abspülen und zugeben. Alles aufkochen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und ca. 30 Minuten sacht köcheln lassen.

Dann den Fond durch ein Sieb in einen anderen Topf passieren. Fond auf 400 ml einkochen.

Das Hähnchenfleisch abspülen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin unter Wenden anbraten, sodass es gerade eben durchgebraten ist.

Dann die Fleischstücke in ein Sieb geben, abtropfende Flüssigkeit auffangen. Fleisch lauwarm abkühlen lassen.

Die Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Den aufgefundenen Fleischsaft zum eingekochten Fond geben, einmal aufkochen, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Topf vom Herd ziehen.

Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und im heißen Fond schmelzen.

Eine Terrinenform (ca. 1l Inhalt) mit Frischhaltefolie auslegen. Die Fleischstücke hineingeben und den Gelatinefond angießen, sodass alles mit Flüssigkeit bedeckt ist.

Form mit Frischhaltefolie bedecken und die Terrine im Kühlschrank über Nacht gelieren lassen. Für die Mayonnaise Senf, Weißwein und Eigelbe in einem hohen, schmalen Mixbecher gründlich verrühren.

Unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen oder Handrührgerät das Öl langsam nach und nach zugeben und untermixen, bis eine cremige, feste Mayonnaise entsteht.

Curry und etwas Pfeffer untermischen und mit Salz abschmecken.

Kurz vor dem Anrichten, die Hähnchenterrine aus der Form stürzen und in dicke Scheiben schneiden. Mit der Currymayonnaise auf Tellern anrichten, mit Rucola garnieren und servieren.

Martin Gehrlein am 05. Juli 2018



# Karamellisierte Enten-Brust mit Spitzkohl-Wickel

## Für 4 Personen

### Für die Spitzkohlwickel:

1 kg Spitzkohl	Salz	1 Schalotte
60 g Butter	40 g Speckwürfel	1 EL Petersilie
weißer Pfeffer	Zucker	Muskatnuss

### Für die Ente:

4 Entenbrüste (weiblich)	Salz	weißer Pfeffer
Pflanzenöl	10 Korianderkörner	2 Gewürznelken
2 Wacholderbeeren	3 Zimtblüten	4 EL Akazienhonig

### Für die Pilze:

200 g Champignons	1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	Salz, weißer Pfeffer

**außerdem:** dunkle Geflügelsauce

Spitzkohl putzen, die äußeren schönen Blätter lösen, dicke Blattansätze entfernen. Blätter in reichlich kochendem Salzwasser blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken.

Die grünen Blätter gut abtropfen lassen und auf einem großen Stück Frischhaltefolie glatt, leicht überlappend ausbreiten, sodass eine Art „Matte“ entsteht. Die restlichen Blätter in feine Streifen schneiden.

Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Speck und Schalottenwürfel darin andünsten. Die Spitzkohlstreifen kurz einschwenken. Mit Petersilie, Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat würzen.

Spitzkohlstreifen auf der Spitzkohlmatte verteilen. Füllung mithilfe der Folie fest in die Kohlblätter einwickeln. Rolle fest mit Frischhaltefolie umwickeln und kalt stellen.

Fleisch kalt abspülen, gründlich trocken tupfen. Die Haut der Entenbrust mit einem sehr scharfen Messer kreuzweise einritzen, damit das Fett besser ausbrät.

Entenbrüste von beiden Seiten salzen. Fleischseiten zusätzlich mit Pfeffer würzen.

Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Entenbrüste mit der Haut einlegen und bei maximal mittlerer Hitze braten, bis die Haut schön knusprig ist. Das Fleisch dann wenden und für weitere ca. 2 Minuten auf der Fleischseite fertig braten.

In der Zwischenzeit die Gewürze in einer Pfanne leicht anrösten und danach in einem Mörser zerkleinern. Gewürze und Honig wieder in die Pfanne geben und kurz erhitzen.

Grillfunktion oder Oberhitze des Backofens einschalten.

Sobald die Entenbrust rosa gegart ist, mit den Hautseiten nach oben in eine Auflaufform setzen. Mit dem Gewürzhonig bestreichen. Im heißen Ofen sacht karamellisieren.

Spitzkohlrolle auswickeln und in Stücke schneiden. In einem Dämpftopf oder asiatischem Bambusdämpfer über kochendem Wasser zugedeckt erhitzen.

Geflügeljus in einen kleinen Topf geben und erhitzen.

Die Pilze putzen, eventuell anhängenden Sand mit einem Küchenpapier abreiben. Pilze je nach Größe klein schneiden. Knoblauch schälen, fein schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin andünsten.

Pilze, Thymian und Rosmarin zugeben und alles anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Entenbrust aufschneiden, mit Pilzen und Spitzkohlwickeln anrichten. Geflügeljus überträufeln und sofort servieren.

Philipp Stein am 13. November 2018

## Kartoffel-Auflauf mit Gänsefleisch

### Für 4 Personen

#### Für den Auflauf:

250 g Rote-Bete	Salz	750 g Kartoffeln, mehlig.
200 g Möhren	100 g Knollensellerie	6 Stiele glatte Petersilie
2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	400 g gegartes Gänsefleisch
6 EL Olivenöl	2 Lorbeerblätter	250 ml Gemüsebrühe
Muskatnuss	Pfeffer	50 g Parmesan
50 g gesalz. Pistazienkerne		

#### Für den Salat:

1 Endiviensalat	1 Schalotte	1 TL Estragonsenf
4 EL Sonnenblumenöl	3 EL Weißweinessig	Worcestershiresauce
Zucker	Salz	Pfeffer

Die Rote Bete-Knollen putzen, waschen und abtropfen lassen. Mit etwas leicht gesalzenem Wasser in einem Schnellkochtopf 20–30 Minuten weich kochen. Alternativ bereits gegarte Beteknollen verwenden.

Kartoffeln schälen und klein würfeln. In Salzwasser ca. 20 Minuten weich kochen.

Inzwischen die Möhren und den Sellerie schälen und beides sehr klein würfeln.

Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Stiele fein und die Blättchen mittelgroß hacken.

Die Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Die Haut vom Gänsefleisch vorsichtig ablösen und sehr fein hacken. Das Fleisch in kleine Stücke zupfen.

In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Gemüse und klein gehackte Petersilienstiele darin anbraten.

Das Fleisch mit der Haut und Lorbeer dazugeben, mit Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Eine ofenfeste Form (ca. 2 l Inhalt) mit 1 EL Öl ausstreichen.

Gegarte Bete abtropfen und etwas abkühlen lassen. Beten abziehen und fein reiben. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Kartoffelpüree mit Salz, 2 EL Olivenöl, Muskatnuss und Pfeffer abschmecken. 1/3 der Masse mit der Roten Bete vermengen und in die Form geben.

Die Fleischfüllung mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken, Lorbeer entfernen und gehackte Petersilie untermengen. In die Form geben. Restliches Kartoffelpüree darauf geben und glatt verstreichen.

Parmesan fein reiben und die Pistazien fein hacken. Beides über den Auflauf streuen und mit restlichem Olivenöl beträufeln. Kartoffel-Auflauf im heißen Backofen 35–45 Minuten backen.

Dann den fertigen Auflauf bei geöffneter Backofentür 15 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen Salat verlesen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden.

Schalotte schälen und fein hacken. In einer Salatschüssel Schalotte, Senf, Öl, Essig, Worcestershiresauce mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer mischen. Salat und Dressing mischen.

Auflauf aus dem Ofen nehmen, in Portionen teilen und mit dem Salat auf Tellern anrichten.

Christina Richon am 12. November 2018

# Maispouarden-Brust mit Blumenkohl-Gröstl, Aprikosen

**Für 4 Personen**

**Für die Maispouarde:**

4 Maispouardenfilets                      100 ml Haselnussöl                      Salz, Pfeffer

**Für Blumenkohlpüree:**

$\frac{1}{2}$  Kopf Blumenkohl                      Salz                      100 ml Sahne  
60 g Nussbutter                      1 TL Crème-fraîche                       $\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone (Schale)  
weißer Pfeffer                      Muskat, frisch                      Zucker

$\frac{1}{2}$  Kopf Romanesco

**Für das Gröstl:**                      1 kleiner Kopf Blumenkohl                      50 g Butter

100 g geröstete Haselnüsse                      Salz                      Pfeffer

**Für die glasierten Aprikosen:**

2 reife Aprikosen                      1 Zitrone (Saft)                      1 Zweig Rosmarin

200 ml Weißwein                      1 EL Honig                      1 TL Butter

**außerdem:**                      einige Blutampferblätter

Am Vortag Fleisch gründlich kalt waschen, trocken tupfen und mit dem Öl mischen. Zugedeckt im Kühlschrank 24 Stunden kaltstellen und marinieren.

Am folgenden Tag für das Püree Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und abspülen und abtropfen lassen. Dann in wenig leicht gesalzenem Wasser zugedeckt weich kochen.

Blumenkohlröschen gut abtropfen lassen. Noch warm mit Sahne, Butter und Crème fraîche in einen stabilen Mixer geben und sehr fein pürieren. Das Blumenkohl-Püree mit Zitronenschale, Salz, Pfeffer, Muskat und 1 Prise Zucker abschmecken. Püree durch ein feines Sieb streichen, warm halten.

Romanesco putzen, in Röschen teilen und abspülen und abtropfen lassen. Ebenfalls in wenig leicht gesalzenem Wasser zugedeckt weich kochen. Romanesco abgießen und in eiskaltem Wasser kurz abschrecken. Ebenfalls warm halten.

Für das Gröstl Blumenkohl putzen, waschen, abtropfen lassen und auf einem stabilen Gemüsehobel in etwa 3mm dicke Scheiben schneiden.

Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen, bis sie langsam zu schäumen beginnt. Dann die Temperatur reduzieren, den Blumenkohl zugeben und unter ständigem Schwenken schonend braten. Sobald der Blumenkohl knackig gegart ist, die Haselnüsse zugeben, mit Salz, Pfeffer abschmecken. Das Gröstl auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Die Aprikosen in kochendem Wasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken und dann die Schale abziehen.

In der Zwischenzeit den Zitronensaft, Rosmarin, Weißwein und Honig in einen Topf geben und einkochen, bis noch ca. zwei Esslöffel Flüssigkeit übrig sind.

Die Aprikosen in Spalten schneiden und in den Fond einschwenken, kurz ziehen lassen.

Dann die Butter zugeben, durchschwenken und glasieren.

Pouardenbrüste abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen, Filets darin bei schwacher Hitze auf der Hautseite ca. 2 Minuten anbraten, bis sie kross sind. Fleisch dann wenden und fertig garen.

Jeweils etwas Blumenkohlpüree auf 4 Teller geben, die Pouardenbrüste längs tranchieren und darauf anrichten. Das Geröstel darüber fallen lassen. Aprikosenspalten und Romanesco dazu anrichten und nach Belieben mit Blutampferblättern garnieren.

Philipp Stein am 31. Juli 2018

## Maispoularden-Keule, Zwiebellauch-Sud, Sellerie-Püree

### Für 4 Personen

4 Maispoulardenkeulen (à 225 g)	Meersalz	Pfeffer
Olivenöl	1 Zwiebel	1 Stange Staudensellerie
1 Stange Lauch	1 Bund Koriander	1 Zweig Thymian
1 Bio-Zitrone (Schale)	200 ml Weißwein	100 ml Wermut
1 l Geflügelfond	2 Lorbeerblätter	

### Für das Selleriepüree:

500 g Knollensellerie	400 ml Milch	Salz
weißer Pfeffer	200 g Sahne	30 g gebräunte Butter
1 Prise Zucker		

### Für die Kartoffelstreifen:

4 Hörnchenkartoffeln	Öl	Salz
----------------------	----	------

### Für das Zwiebel-Lauchgemüse:

2 Zwiebeln	Olivenöl	300 ml Geflügelbrühe
Salz	Pfeffer	1 Stange Lauch
24 grüne Oliven	1 TL Honig	30 g kalte Butterwürfel

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einem großen Schmortopf erhitzen, die Keulen darin goldbraun anbraten.

Zwiebel schälen und in Stücke schneiden. Zartes Selleriegrün abschneiden, waschen, abtropfen lassen und beiseite legen. Selleriestange und Lauch putzen, abspülen, abtropfen lassen und klein schneiden. Koriander und Thymian abspülen, trocken schütteln. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abschälen.

Keulen aus dem Topf heben, kurz beiseite stellen. Das vorbereitete Gemüse und Zwiebeln im Bratfett anbraten. Mit Weißwein und Wermut ablöschen und kräftig einkochen.

Dann mit Geflügelfond auffüllen. Die Maispoulardenkeulen in den Fond einlegen. Thymian, Lorbeer und Koriander zugeben. Den Fond mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Alles bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 50 Minuten sacht weich schmoren.

Inzwischen für das Selleriepüree Sellerie schälen, waschen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden.

Milch mit Salz und etwas Pfeffer aufkochen. Den Sellerie darin weich garen.

Für die Kartoffelstreifen Hörnchenkartoffeln gründlich unter fließendem Wasser abbürsten, trocken tupfen. Die Kartoffeln inklusive Schale in sehr dünne Streifen schneiden. Kartoffelstreifen ca. 10 Minuten in lauwarmem Wasser wässern.

Für das Lauchgemüse Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelspalten darin hell andünsten. Mit 300 ml abgenommenem Fond ablöschen. Etwas Salz und Pfeffer zugeben und die Flüssigkeit kräftig reduzieren.

Den Lauch putzen, abspülen, abtropfen lassen und in etwa 1 cm breite Röllchen schneiden. In den Fond geben und sacht köcheln lassen. Die Oliven entsteinen, unter das Gemüse mischen. Mit Honig verfeinern und die Butterwürfel unterziehen.

Die Keulen aus dem Fond heben, warm stellen. Den Fond durch ein feines Sieb in einen Topf passieren und kräftig einkochen lassen.

Sellerie abtropfen lassen. Sahne und Sellerie in den Topf zurück geben und offen etwas einkochen lassen.

Dann Sellerie und Sahne in einen Mixer geben und sehr fein pürieren. Das Püree nach Belieben zusätzlich durch ein feines Sieb passieren. Die gebräunte Butter unterrühren. Püree mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Kartoffelstreifen sehr gut abtropfen lassen. Auf einem sauberen Geschirrtuch ausgebreitet trocken tupfen.

Öl in einer Fritteuse oder tiefen Pfanne erhitzen. Die Kartoffelstreifen darin knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salz würzen.

Zwiebel-Lauchgemüse auf vier vorgewärmte Tellern verteilen. Poulardenkeulen anlegen. Selleriepüree zu Nocken formen und mit anrichten. Etwas vom eingekochten Poulardenfond überträufeln. Mit den krossen Kartoffelstreifen und Staudensellerieblättern garniert servieren.

Jörg Sackmann am 27. November 2018

## Marinierte Hähnchen-Brust mit Brokkoli-Nudeln

### Für 4 Personen

2 Bio-Hähnchenfilets	Pfeffer	1 Bio-Limette
5 EL trockener Sherry	4 EL Sojasoße	1,5 EL Rohrzucker
500 g Brokkoli	2 Knoblauchzehen	10 g frischer Ingwer
4 EL neutrales Öl	300 g Reismudeln	Salz
2 EL gesalz., geröst. Erdnüsse		

Fleisch gründlich kalt abspülen, trocken tupfen und beidseitig mit Pfeffer würzen.

Die Limette heiß waschen, trocken reiben und in sehr feine Scheiben schneiden. Limettenscheiben und Filets in eine flache Schale schichten.

Sherry, Sojasoße und Rohrzucker verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Marinade über das Fleisch träufeln. Das Fleisch abgedeckt 30 Minuten marinieren.

Brokkoli in sehr feine Röschen teilen. Den Strunk schälen und längs in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Einen Wok oder große Pfanne erhitzen. 1 EL Öl im Wok erhitzen.

Die Hähnchenfilets gut abtropfen lassen. Filets auf der Hautseite im heißen Öl ca. 1 Minute scharf anbraten, bis die Hautseite gebräunt ist. Filets wenden und nochmals ca. 1 Minute auf der Fleischseite anbraten.

Fleisch und Limettenscheiben (aus der Marinade) in eine Auflaufform legen. Mit 2 EL Marinade beträufeln. Im heißen Backofen 10 – 15 Minuten (je nach Dicke des Fleisches) braten, bis die Filets gar sind.

Inzwischen den Brokkoli im restlichen Öl im Wok unter ständigem Wenden braten. Knoblauch und Ingwer dazugeben und alles insgesamt ca. 3 Minuten braten.

Rest Marinade und 4 EL Wasser verrühren, dazugeben. Wok mit einem Deckel schließen. Das Kochfeld ausschalten und das Gemüse ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Die Reismudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung quellen lassen.

Reismudeln mit einer Nudelzange aus dem Wasser heben und direkt in den Wok geben. Nudeln unter das Gemüse mengen. Eventuell noch mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Hähnchenfilets aus dem Ofen nehmen und in schmale Streifen schneiden. Nach Bedarf ein wenig salzen.

Fleisch, Brokkoli-Nudeln und Limettenscheiben anrichten. Erdnüsse mittelgrob hacken und überstreuen.

Christina Richon am 10. Dezember 2018

## Melonen-Salat mit Hähnchen

### Für 4 Personen

4 Stück Hähnchenbrust (Suprême)	einige Stiele Estragon	120 g Ziegenfrischkäse
Salz	Butterschmalz	$\frac{1}{2}$ kleine Wassermelone
$\frac{1}{2}$ Galiamelone	$\frac{1}{2}$ kleine Honigmelone	1 Bund Schnittlauch
400 g griech. Joghurt	100 g Cashewkerne	Zucker
Sechuanpfeffer	Olivenöl	

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Fleisch gründlich kalt waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Estragon kalt abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Käse in 4 Stücke schneiden.

Die Haut der Hähnchenbrust vorsichtig lösen und hochziehen. Das Fleisch salzen und mit einer Scheibe Ziegenkäse und Estragonblättchen belegen. Die Haut wieder darüber ziehen und nach Belieben mit einem kleinen Holzspieß/Zahnstocher befestigen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenbrust darin rundherum goldbraun anbraten. Hähnchenbrüste in eine Auflaufform setzen und im heißen Ofen 15-20 Minuten fertig garen. Die Melonen aufschneiden, entkernen und das Fruchtfleisch von den Schalen lösen und in Würfel schneiden oder mit einem Kugelausstecher in verschiedenen großen Kugeln ausstechen. Eventuell vorhandene Reste pürieren.

Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Joghurt mit Salz und Schnittlauch verrühren und abschmecken.

Die Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.

Melonenkugeln mit Salz, Zucker, gemörsertem Sechuanpfeffer, den Cashewkernen und Olivenöl mischen und abschmecken.

Die Hähnchenbrust zugedeckt kurz ruhen lassen, dann aufschneiden.

Hähnchenbrust, Melonensalat und Joghurt anrichten und servieren. Dazu passt knuspriges Baguette.

Jacqueline Amirfallah am 25. Juli 2018

# Poularden-Brust mit Vanille-Tomaten-Kompott

**Für 4 Personen**

**Für das Kompott:**

4 rote Zwiebeln	3 EL Olivenöl	Apfelessig
200 ml Tomatensaft	1 Vanilleschote	2 EL Honig
Meersalz	Pfeffer	500 g Cocktailtomaten
Basilikum		

**Für das Poulardenfilet:**

4 Mais-Poulardenbrustfilets	Meersalz	Pfeffer
2 EL Olivenöl	1 Bund Petersilie	1 Knoblauchzehe
80 g gemahlene Mandeln	Bio-Zitronenschale	

Für das Kompott Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Zwiebelstreifen darin glasig dünsten. Mit Apfelessig ablöschen und die Flüssigkeit vollständig einkochen lassen.

Tomatensaft angießen, sacht aufkochen.

Die Vanilleschote längs halbieren, das Mark austreichen. Schote und Mark unter den Tomatensaft rühren.

Honig zugeben und ebenfalls einrühren.

Zwiebeln offen bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren zu einem sämigen Kompott einkochen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Poulardenfilets kalt waschen, gründlich trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Filets darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun anbraten.

Filets dann in eine flache Auflaufform setzen und im heißen Ofen 10–12 Minuten fertig garen.

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

Knoblauch abziehen, ein kleines Stück davon sehr fein hacken.

Petersilie, Mandeln, Zitronenschale, Knoblauch und 1 TL Meersalz auf einem Teller mischen.

Die Zwiebeln mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Tomaten waschen, trocken reiben, halbieren und unter das Zwiebelkompott mischen. Nochmals abschmecken und übriges Olivenöl unterrühren.

Filets aus dem Ofen nehmen. Die Stücke in der Kräuter-Mandelmischung wälzen.

Bratöl in der Pfanne nochmals erhitzen, die Poulardenfilets darin rundherum kurz nachbraten.

Filets aufschneiden, mit dem Vanille-Tomaten-Kompott anrichten. Nach Belieben mit Basilikum garniert servieren.

Tarik Rose am 13. Juli 2018





**Hack**

## Chili con carne

### Für 4 Personen

1 Dose Kidneybohnen	2 Zwiebeln	5 Knoblauchzehen
2 rote Chilischoten	600 g Rinderhack	4 EL Pflanzenöl
1/2 TL Cayennepfeffer	1 TL Paprikapulver	1/2 TL Kümmel, gemahlen
2 EL Tomatenmark	400 g Tomaten	400 ml helles Bier
200 ml Wasser	Salz	150 g Maiskörner
1 Prise Zucker	1 EL Maisstärke	

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Eingeweichte Bohnen am nächsten Tag mit Wasser in einem Topf aufsetzen, fast weich kochen und abschütten. Tipp: Wenn es mal schnell gehen muss, kann man auch Kidneybohnen aus der Dose verwenden. Diese gut abtropfen lassen und später mit dem Mais zugeben.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.

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

Öl in einem Schmortopf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Hackfleisch hinzugeben und bei starker Hitze unter gelegentlichem Rühren scharf anbraten. Chili, Cayennepfeffer, Paprikapulver, Kümmel und Tomatenmark unterrühren, kurz mit anbraten.

Die Dosentomaten zerdrücken und zum Hackfleisch geben, Bier und Wasser zugeben, leicht salzen und alles ca. 30 Minuten köcheln lassen. Tipp: Wer kein Bier verwenden möchte, kann auch nur mit Wasser auffüllen.

Maiskörner abtropfen lassen. Kidneybohnen mit dem Mais in den Topf geben und alles weitere ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Maisstärke mit 2 EL Wasser vermischen, zum Chili geben, gut unterrühren und ein paar Minuten köcheln lassen.

Das Chili mit Salz und Zucker abschmecken und servieren. Dazu passt frisches Baguette oder Polenta.

Martina Kömpel am 12. September 2018

# Gemischte Tapas-Platte

## Für 4 Personen

### Für die Salzmandeln:

100 g geschälte Mandelkerne    100 g Mandelkerne mit Haut    1 Eiweiß

$\frac{1}{2}$  TL grobes Meersalz

### Für die marinierten Oliven:

4 Zweige Blattpetersilie    3 eingelegte Sardellenfilets    20 gemischte Oliven (grün, schwarz)  
Olivenöl

### Für die Sardinen:

1 Scheibe Weißbrot     $\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone    1 Knoblauchzehe  
150 ml Olivenöl    1 Eigelb    1 TL milder Senf  
Salz    Pfeffer    16 kleine Sardinen  
Mehl    Olivenöl

### Für die Hackbällchen:

60 g Mandelstifte    1 Zwiebel    1 Knoblauchzehe  
250 g Lammhackfleisch    Salz    Chilipulver  
 $\frac{1}{2}$  TL Fenchelsamen    1 TL Bio-Limettenschale    3 EL Olivenöl  
2 Fleischtomaten    Sherry    Pfeffer

### Für die Chorizo:

300 g frische Chorizo    3 Schalotten    Olivenöl  
2 Stiele Thymian    1 Lorbeerblatt    Honig  
100 ml spanischer Rotwein

### Für die Bratpaprika:

15 kleine grüne Bratpaprika    2 Knoblauchzehen    3 EL Olivenöl  
grobes Meersalz

Für die Salzmandeln Backofen auf 170 Grad vorheizen. Die Mandeln auf einem mit Backpapier belegtem Backblech 10 Minuten im heißen Backofen rösten.

Eiweiß mit der Gabel leicht anschlagen (kein Eischnee daraus schlagen!). Salz untermischen. Dann Mandeln untermischen und alles weitere 10 Minuten im heißen Backofen rösten. Mandeln inklusive Backpapier auf ein Kuchengitter ziehen, auskühlen lassen.

Für die marinierten Oliven Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Petersilie und Sardellen fein hacken. Mit Oliven und Olivenöl mischen. Beiseite stellen.

Für die Aioli Brot in Wasser einweichen.

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

Knoblauch schälen. Mit Olivenöl in einem Mixer pürieren.

Das Eigelb, Senf und Salz in einem hohen Rührbecher mischen.

Brot abtropfen lassen. Nach und nach das Knoblauchöl und das eingeweichte Brot gründlich unter das Eigelb mixen, bis eine cremig-dickliche Aioli entsteht. Mit Zitronenschale, -saft, Salz und Pfeffer abschmecken, kalt stellen.

Für die Hackbällchen die Mandelstifte in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Mandeln etwas abkühlen lassen, dann hacken.

Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken.

Zwiebel- und Knoblauchwürfel, Mandeln und Hackfleisch verkneten. Mit Salz, Chilipulver, Fenchelsamen und Limettenschale würzen.

Masse mit angefeuchteten Händen zu kleinen Klößchen formen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hackklößchen darin rundherum braun anbraten.

Inzwischen die Tomaten abziehen, entkernen und in Würfel schneiden.

Tomatenwürfel und nach Belieben Sherry zu den Hackklößchen geben, mit Salz und Pfeffer würzen, einige Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Für die Chorizo en Tinto Wurst aus der Hülle lösen, in Stücke schneiden.

Schalotten schälen und der Länge nach vierteln. Im heißen Olivenöl anbraten. Thymian, Lorbeerblatt und Wurststückchen zugeben. Honig und Rotwein einrühren. Temperatur reduzieren und so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verdampft ist.

Für die Bratpaprika Pimentos gründlich waschen und trocken reiben. Knoblauch schälen, halbieren.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Pimentos zugeben und unter Wenden braten, bis die Schoten braun werden und deren Schale Blasen wirft. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Meersalz würzen.

Sardinen sorgfältig entgräten, kalt abspülen und trocken tupfen.

Sardinen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fische einzeln in Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Sardinen darin unter vorsichtigem Wenden knusprig braten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Vorbereitete Tapas in Schälchen oder auf kleinen Platten anrichten. Tipp: Dazu passen Serranoschinken, Manchego-Käse und Weißbrot.

Jacqueline Amirfallah am 15. August 2018

# Hackbraten mit Rosmarin-Kartoffeln

## Für 4 Personen

### Für die Kartoffeln:

1 kg Kartoffeln, festk.	1 Knoblauchzehe	1 EL Rosmarin, gehackt
2 EL Olivenöl	Meersalz	

### Für den Hackbraten:

1 Brötchen vom Vortag	1 Zwiebel	2 EL Olivenöl
100 g glatte Petersilie	500 g gem. Hackfleisch	1 Ei
Meersalz	Pfeffer	1 Prise gem. Kreuzkümmel
1 Bio-Zitrone	100 g frische Kräuter	400 g Crème-fraîche
Meersalz		

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Kartoffeln waschen, längs halbieren und jede Hälfte dritteln. Den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Die Kartoffelschnitze in einer großen Auflaufform mit Knoblauch, frischem Rosmarin, Olivenöl und Meersalz vermengen und am Rand aufgestellt verteilen.

Für den Hackbraten das trockene Brötchen in Wasser einweichen und später gut ausdrücken.

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin leicht andünsten. Petersilie dazugeben und ebenfalls mit andünsten.

Das Hackfleisch in eine große Schüssel geben und mit dem ausgedrückten Brötchen, der andünsteten Zwiebel und Petersilie, dem Ei, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und der Hälfte der Zitronenschale gut verkneten. Mit nassen Händen die Hackfleischmasse zu einem Laib formen und in die Mitte der Auflaufform setzen.

Die Oberfläche mit etwas Olivenöl einreiben und den Hackbraten mit den Kartoffeln auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Backofen in 50-60 Minuten knusprig backen.

In der Zwischenzeit für den Kräuterdip die Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken. Die Kräuter mit der Crème fraîche, Zitronenschale, Zitronensaft und Meersalz vermengen.

Den Hackbraten aus der Form nehmen, in Scheiben schneiden und mit Kartoffeln und Kräuterdip servieren.

Theresa Baumgärtner am 10. September 2018

# Kalb-Hack-Törtchen mit Schnittlauch-Kartoffeln

## Für 4 Personen

400 g Kartoffeln, mehlig	Salz	2 Zucchini
4 Scheiben Toastbrot	100 g Sahne	2 Sardellenfilet
2 Schalotten	1 EL Butter	400 g Kalbshackfleisch
1 Ei	1 EL Thymian, gehackt	1 EL Petersilie, gehackt
Pfeffer	1 Prise Muskat	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
3 EL Olivenöl		

Die Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser gar kochen.

Die Zucchini waschen, trocken reiben und auf der Brotschneidemaschine in dünne lange Scheiben schneiden. Die Scheiben kurz in kochendem Salzwasser blanchieren.

Das Toastbrot entrinden, würfeln und in der Sahne einweichen. Die Sardellenfilets sehr fein klein hacken.

Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und in Butter glasig dünsten.

Das Toastbrot mit den Sardellen und den gedünsteten Zwiebelwürfeln unter das Hackfleisch mischen.

Das Ei, Thymian und Petersilie hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Metallringe auf das Backblech setzen und mit den Zuchinischeiben auskleiden. Das Kalbsbrät einfüllen und 25 Minuten im Ofen bei 180° backen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, Olivenöl und Schnittlauch zugeben und grob zerdrücken.

Von den Törtchen die Metallringe abziehen, die Törtchen auf Teller geben und mit den Schnittlauchkartoffeln anrichten.

Vincent Klink am 13. September 2018

# Kürbis-Ragout mit Hackfleisch-Nocken

## Für 4 Personen

750 g Hokkaidokürbis	1 Möhre	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch
2 Zwiebeln	2 EL Olivenöl	1 Peperoni
1 Prise Kardamom	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel (Cumin)	$\frac{1}{2}$ TL Zimtblüten, gemahlen
Salz	Pfeffer	1 l Gemüsebrühe

## Für die Hackfleischnocken:

1 Brötchen vom Vortag	50 ml Milch	1 Zwiebel
1 EL Butter	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	500 g Hackfleisch (gemischt)
2 Eier	Salz	Pfeffer

Kürbis halbieren, putzen, entkernen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Möhre putzen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Lauch putzen, gut waschen und fein schneiden. Zwiebeln schälen, fein schneiden und in einem Topf im Olivenöl andünsten.

Peperoni der Länge nach halbieren, putzen und die Kerne austreichen. Das Fruchtfleisch fein hacken und mit in den Topf geben. Möhre und die Hälfte der Kürbiswürfel zugeben. Mit Kardamom, Kreuzkümmel, Zimtblüten etwas Salz und Pfeffer würzen und mit soviel Gemüsebrühe auffüllen, dass das Gemüse gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist. Alles zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen für die Hackfleischnocken das Brötchen fein reiben, in eine große Schüssel geben und die Milch darüber gießen.

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

Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in der Butter glasig dünsten.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Zwiebeln, Petersilie, Hackfleisch und Eier zum eingeweichten Brötchen geben und alles gründlich vermischen. Die Hackmasse mit Salz und Pfeffer würzen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Aus der Hackmasse Nocken formen, diese aufs Backblech setzen und im heißen Ofen ca. 15 Minuten garen.

Restliche Kürbiswürfel und Lauch zum Gemüse geben. Eventuell noch etwas Brühe angießen. Alles weitere ca. 15 Minuten zugedeckt sacht köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kürbisragout gut durchrühren, sodass die länger gegarten Kürbiswürfel zerfallen und dem Gericht eine leichte Bindung geben.

Das Kürbisragout in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Die Hacknocken darauf setzen und servieren.

Vincent Klink am 29. November 2018

## Mit Hackfleisch gefüllte Paprika

### Für 4 Personen

2 rote Paprika	2 gelbe Paprika	3 Stiele Zitronengras
150 g Basmatireis	Salz	1 TL Kurkuma
3 EL Kokosöl, nativ	300 g Hackfleisch, gemischt	1 Zwiebel
2 g Ingwer	3 Stiele Staudensellerie	200 g Lauch
1 Zucchini	10 Shiitakepilze	1 EL Madrascurry
6 EL Creme-fraiche		

Paprika waschen, trocken reiben, den Deckel abschneiden und die Kerne und weißen Innenwände entfernen.

Zitronengras putzen, waschen und klein schneiden.

Reis in reichlich Salzwasser (laut Packungsbeilage) mit Kurkuma und Zitronengras kochen. Dann durch ein Sieb abgießen.

In einer Pfanne 1 EL Kokosöl erhitzen, Hackfleisch zugeben, salzen und ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Beiseite stellen.

Zwiebel und Ingwer schälen, Zwiebel würfeln. Staudensellerie waschen, die Fäden ziehen und klein schneiden. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Zucchini waschen, trocken reiben und würfeln. Shiitakepilze putzen und von den Stielen befreien.

In einer Pfanne restliches Kokosöl erhitzen. Shiitakepilze und 1 Minute später die Zwiebelwürfel in dem Kokosöl kräftig anbraten. Das Curry zugeben. Staudensellerie und Lauch zugeben. Den Ingwer mit einer feinen Reibe dazu reiben. Die Zucchini am Schluss zugeben und das Gemüse salzen.

Das Hackfleisch und den Reis zugeben und nochmals mit Salz abschmecken.

Den Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Paprika mit der Hackfleisch-Reis-Gemüsemischung füllen und 40 Minuten im Backofen garen.

Die Paprika anrichten und mit 1-2 EL Creme Fraiche verfeinern.

Andreas Schweiger am 14. September 2018



## Schmand-Klopse mit Senf-Soße

### Für 4 Personen

½ Salzhering	600 g gemischtes Hackfleisch	150 g Schmand
50 g Semmelbrösel	1 Ei	Salz
Pfeffer	1 Zwiebel	1 Lorbeerblatt
2 Gewürznelken	1 Bio-Zitrone	3 Pfefferkörner
1 Schalotte	1 EL Butter	1 Prise Zucker
250 ml Fleischbrühe	1 EL scharfer Senf	3 EL eingelegte Kapern
1 TL Mehlbutter		

Salzhering von allen Gräten befreien und klein hacken.

Hackfleisch in eine Schüssel geben.

Gehackten Salzhering, die Hälfte vom Schmand, Semmelbrösel und das Ei zugeben und alles gut vermischen. Die Hackmasse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zwiebel schälen und mit einem Lorbeerblatt und zwei Gewürznelken spicken.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und mit einem Zestenreißer oder Sparschäler dünn etwas Schale abschälen.

Einen Topf mit reichlich Salzwasser und der gespickten Zwiebel zum Kochen bringen, Pfefferkörner und etwas Zitronenschale zugeben.

Aus der Hackfleischmasse mit angefeuchteten Händen Klopse formen. Die Temperatur des kochenden Wassers etwas reduzieren, die Klopse darin ca. 15 Minuten siedend gar ziehen lassen.

Die gegarten Klopse herausnehmen und warm stellen. Den Kochfond durch ein Sieb passieren und 150 ml davon zur Seite stellen.

Für die Sauce Schalotte schälen, fein schneiden. In einem Topf die Butter schmelzen, die Schalotten darin anschwitzen. Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen.

Mit Fleischbrühe und auch ca. 150 ml vom Klopsekochfond aufgießen. Senf und Kapern zugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenschale abschmecken. Mit Mehlbutter binden. Die Sauce ziemlich dick halten und 5 Minuten köcheln lassen.

Zuletzt restlichen Schmand unter die Sauce ziehen.

Die Klopse anrichten mit der Sauce übergießen und servieren. Dazu passen Rote Bete und Reis.

Sören Anders am 20. Juli 2018



# Kalb

## Münchner Schnitzel mit Kartoffel-Rucola-Salat

### Für 4 Personen

500 g Kartoffeln, festk.	$\frac{1}{2}$ TL Kümmel	Salz
200 ml Fleischbrühe	1 Zwiebel	60 ml Pflanzenöl
1 EL mittelscharfer Senf	50 ml Weinbrandessig	Zucker
Pfeffer	4 Kalbsschnitzel á 120 g	3 EL süßer Senf
2 EL gerieb. Meerrettich	4 EL Mehl	2 Eier
6 EL Semmelbrösel	Butterschmalz	1 Bund Rucola (Rauke)

Kartoffeln unter fließendem kaltem Wasser abbrüsten, mit Kümmel und etwas Salz in Wasser zugedeckt garen.

Kartoffeln abgießen, pellen und in dickere Scheiben schneiden.

Brühe in einem kleinen Topf aufkochen.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Kartoffeln, Zwiebelwürfel, Brühe, Öl, mittelscharfen Senf und Essig in einer Schüssel mischen. Mit Salz, 1 Prise Zucker und Pfeffer abschmecken. Ziehen lassen

Fleisch kurz kalt abspülen, mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen. Nach Belieben zwischen stabiler Folie (z. B. einem aufgeschnittenen Gefrierbeutel) mit einem Fleischklopper sacht gleichmäßig flach, ca. 5 mm dick, ausklopfen.

Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Süßen Senf und Meerrettich verrühren, Schnitzel damit von beiden Seiten bestreichen.

Mehl, aufgeschlagene Eier und Semmelbrösel auf 3 große, flache Teller geben.

Schnitzel zuerst in Mehl wenden, überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen.

Dann die Schnitzel nacheinander durchs Ei ziehen und in den Bröseln wenden und rundum panieren.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Schnitzel darin bei mittlerer Hitze goldgelb und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Rucola putzen, abspülen, trocken schleudern, zerzupfen und kurz vor dem Servieren unter den fertigen Kartoffelsalat mischen. Salat nochmals abschmecken.

Schnitzel und Kartoffel-Salat anrichten.

Karlheinz Hauser am 14. August 2018

# Vitello Tonato spezial

## **Für 4 Personen**

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

## **Für die Spezial-Soße:**

300 g Thunfisch in Öl	300 g Mayonnaise	2 Limetten
1 Bund Basilikum	1 TL scharfer Senf	1 EL eingelegte Kapern
20 g Sardellenpaste	1 EL Weißwein	

## **Zum Garnieren:**

Rauke	Friséesalat	einige Kirschtomaten
Basilikum	einige getr. Tomaten	einige Ölsardinen

## **außerdem:**

Küchengar

Das Fleisch soll im Fond auskühlen. Den Kalbsrücken kalt abspülen, trocken tupfen, dann eventuell noch aufliegende Sehnen entfernen. Das Fleischstück mit Küchengar rund binden.

Zwiebel schälen und mit dem Lorbeerblatt und der Gewürznelke spicken.

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

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

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

Fleisch im Fond erkalten lassen.

Thunfisch abtropfen lassen.

Thunfisch zerzupfen und mit der Mayonnaise in einen Mixer geben.

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

Basilikum abspülen, trocken schütteln und grob schneiden.

Senf, Kapern, Sardellenpaste, Basilikum und Weißwein zum Thunfisch geben und alles zu einer sämigen Sauce pürieren.

Den Kalbsrücken abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden.

Fleischscheiben leicht überlappend auf Tellern anrichten.

Üppig mit der Thunfischsauce überziehen (nappieren).

Nach Belieben zusätzlich mit Rauke und Frisée Salat, Kirschtomaten, etwas Basilikum, getrockneten Tomaten und Ölsardinen garnieren.

Karlheinz Hauser am 10. Juli 2018



**Lamm**

# Kirsch-Pistazien-Couscous mit gebratenem Lamm-Filet

## Für 4 Personen

### Für den Couscous:

1 Schalotte	150 ml Gemüsebrühe	2 EL Olivenöl
100 g Instant-Couscous	$\frac{1}{4}$ TL Kurkumapulver	$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ TL scharfes Currypulver
200 g Süßkirschen	15 g getr. Soft-Kirschen	20 g Pistazienkerne
2 Lauchzwiebeln	1 grüne Chilischote	frischer Koriander
1 EL Pistazienöl	Salz	Pfeffer

### Außerdem:

2 Knoblauchzehen	400 g Lammfilet	1 EL Butterschmalz
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	Salz
Pfeffer	2 EL Sojasoße	2 TL Balsamico
1 TL Honig	1 EL Butter	

### Garnitur:

grob gehackte Pistazien	halbierte Kirschen	Korianderblättchen
-------------------------	--------------------	--------------------

1. Schalotte schälen und fein schneiden.

Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen lassen. Schalotte, Olivenöl, Couscous, Kurkuma und Currypulver unterrühren. Zugedeckt ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.

Inzwischen frische Kirschen waschen, abtropfen lassen, entsteinen und halbieren oder vierteln. Etwa ein Drittel davon für die Garnitur beiseite stellen.

Getrocknete Kirschen und Pistazien grob hacken.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden. Chilischote putzen, abspülen, trocken reiben. Koriander abspülen und trocken schütteln. Chili und Koriander ebenfalls fein hacken.

Getrocknete Kirschen, zwei Drittel der frischen Kirschen, Lauchzwiebeln, Pistazien, Chilischote, Korianderblättchen und Pistazienöl unter den Couscous mengen. Abschmecken und warm halten.

Knoblauch abziehen und halbieren.

Lammfilet kalt abspülen, gründlich trocken tupfen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Filetstücke, Knoblauch und Kräuterzweige in die Pfanne geben und insgesamt ca. 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Fleisch auf einem angewärmten Teller zugedeckt kurz ruhen lassen.

Restliche Kirschen, Sojasoße, Balsamico, Honig und Butter ins Bratfett in die Pfanne geben und unter Schwenken den Bratensatz damit lösen, kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Couscous auf vorgewärmten Tellern verteilen.

Fleisch aufschneiden auf dem Couscous anrichten. Bratfond überträufeln und nach Belieben mit gehackten Pistazien, Kirschstückchen und Korianderblättchen bestreuen und servieren.

Christina Richon am 23. Juli 2018



# Lamm-Bällchen, Tomaten, Zwiebel-Creme, Basilikum-Pesto

## Für 4 Personen

### Für die Tomaten:

20 Kirschtomaten mit Strunk    2 Zweige Rosmarin    2 Zweige Thymian  
½ Knoblauchknolle, frisch    Olivenöl

### Für die Lamm-Bällchen:

500 g Lammfleisch, Keule    1 EL Senf    Salz  
Pfeffer    100 g Paprika    1 Tomate  
100 g Zucchini    2 EL Olivenöl    1 Knoblauchzehe  
2 Zweige Thymian    60 g Weißbrot    80 ml Sahne  
1 Ei    30 g Butter

### Für die Tomaten:

20 Kirschtomaten mit Strunk    2 Zweige Rosmarin    2 Zweige Thymian  
½ Knoblauchknolle, frisch    Olivenöl

### Für die Zwiebelcreme:

250 g weiße Zwiebeln    1 Zweig Thymian    1 Zweig Rosmarin  
1 Prise Zucker    Salz    Pfeffer  
2 EL Olivenöl    250 g Schafsjoghurt    1 Prise Kreuzkümmel

### Für das Pesto:

80 g Basilikum    2 Knoblauchzehen    60 g Parmesan  
5 g Meersalz    15 g Pinienkerne    150 ml Olivenöl

### Außerdem:

1 kleiner Kopf Romanasalat    4 EL Olivenöl    3 EL Balsamico  
Salz    weißer Pfeffer    1 Prise Zucker

1. Für die confierten Tomaten den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Die Tomaten samt Strunk vorsichtig waschen. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln, Knoblauch schälen.

Tomaten mit Kräutern und Knoblauch in eine Auflaufform geben und so viel Öl angießen, dass die Tomaten bedeckt sind. Für mind. 3 Stunden im Backofen confieren. Anschließend im Öl auskühlen lassen.

Das Fleisch mit Senf, Salz und Pfeffer würzen und durch die feine Scheibe des Fleischwolfes drehen.

Paprika waschen, mit den Sparschäler schälen und in feine Würfel schneiden. Tomate und Zucchini waschen und ebenfalls fein würfeln. Zucchiniwürfel in 1 EL Olivenöl kurz anbraten.

Knoblauch schälen. Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein hacken.

Vom Weißbrot die Rinde abschneiden, das Brot in Würfel schneiden und die Würfel in 1 EL Olivenöl anrösten.

Gemüsewürfel, Sahne, Ei, Brotwürfel, Thymian und die gepresste Knoblauchzehe zum Lammhack geben und gut verkneten. Die Masse abschmecken, in 60 Gramm schwere Fleischbällchen formen und in Butter langsam braten.

Für die Zwiebelcreme die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Thymian und Rosmarin abbrausen und trocken schütteln.

Zwiebeln mit den Gewürzen und den Kräuterzweigen in Olivenöl goldbraun schmoren. Kräuterzweige entfernen, Joghurt und Kreuzkümmel hinzufügen und im Standmixer sehr fein pürieren.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Knoblauch schälen. Parmesan reiben.

Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren.

Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Aus Öl, Balsamico und den Gewürzen ein Dressing rühren und den Salat marinieren.

Salatblätter auf die Teller geben. Zwiebelcreme darauf verteilen. Lammällchen aufsetzen. Confierte Tomaten und Basilikumpesto zugeben.

Jörg Sackmann am 11. September 2018

## Lamm-Filet mit Kichererbsen-Püree und Granatapfel

### Für 4 Personen

#### Für das Kichererbsenpüree:

200 g getrocknete Kichererbsen	100 ml Gemüsebrühe	50 ml Olivenöl
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen	2 Zitronen (Saft)	1 TL Honig
Meersalz	Pfeffer	

#### Für das Lammfleisch:

500 g Lammfilet	Meersalz	4 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	1 Granatapfel	1 Bund glatte Petersilie
1 Bio-Zitrone (Saft, Schale)	1 EL Honig	Pfeffer

Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Kichererbsen abgießen, kalt abspülen und in ungesalzenem Wasser in ca. 40 Minuten weich garen.

Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Kichererbsen mit Gemüsebrühe, Olivenöl, Kreuzkümmel, Zitronensaft und Honig in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Lammfilet mit Salz würzen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Filet von jeder Seite je 1 Minute anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, die angebrückte Knoblauchzehe dazugeben und das Fleisch ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Für das Granatapfel-Topping den Blütenansatz des Granatapfels wie einen Deckel abschneiden. Die Schale entlang der Kammern, in denen sich die Kerne befinden, einschneiden. Den Granatapfel entlang des Schnitts aufbrechen und die Kerne vorsichtig auslösen.

Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Restliches Olivenöl, Zitronenschale und -saft, Honig, etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Petersilie und Granatapfelkerne unterheben.

Lammfilet aufschneiden, mit dem Kichererbsenpüree auf Teller verteilen und das Granatapfel-Topping darüber geben.

Tarik Rose am 05. Oktober 2018

# Lamm-Gulasch mit Quitten

## Für 4 Personen

50 g getrocknete Aprikosen	500 g Lammgulasch (Keule)	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	300 g Möhren	3 EL Olivenöl
2 TL mildes Paprikapulver	1 TL Kreuzkümmel, gemahlen	$\frac{1}{2}$ TL Kardamom, gemahlen
$\frac{1}{2}$ TL Koriander, gemahlen	1 Zimtstange	2 Lorbeerblätter
300 ml Quittensaft	Salz	Pfeffer
2 Quitten	1 Zitrone (Saft)	400 g Tagiatelle-Nudelnester
1 EL Butter	1 EL Quittengelee	2 EL Blatt Petersilie, gehackt

Aprikosen in feine Würfel schneiden und in etwas lauwarmem Wasser einweichen. Gulasch, je nach Würfelgröße, eventuell noch etwas kleiner schneiden. Fleisch trocken tupfen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Möhren putzen, schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

In einem Schnellkochtopf 1 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Auf einen Teller geben.

Restliches Öl im Topf erhitzen, das Gulaschfleisch darin portionsweise anbraten. Gewürze, Möhren, Lorbeerblätter und Zwiebel-Mix zugeben und unter Wenden mit anbraten.

Mit Quittensaft und 200 - 300 ml Wasser ablöschen, sodass Fleisch und Gemüse mit Flüssigkeit bedeckt sind. Ca. 1 TL Salz, etwas Pfeffer und die Aprikosenwürfel untermischen.

Den Schnellkochtopf verschließen. Das Gulasch bei starker Hitze aufkochen und bei Garstufe 2 ca. 25 Minuten garen.

Inzwischen von den Quitten den hellem Flaum z. B. mit einem sauberen Geschirrtuch gründlich abreiben. Quitten vierteln, die Kerngehäuse entfernen. Quittenstücke schälen, in Spalten schneiden und sofort in eine Schüssel mit Zitronenwasser legen.

Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser garen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Quittenscheiben gut abtropfen lassen und in der heißen Butter anbraten. Das Quittengelee unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und sacht ziehen lassen, bis die Quitten gar sind, aber noch leichten Biss haben.

Den Schnellkochtopf vorsichtig abdampfen lassen und den Deckel öffnen. Die Soße offen nach Belieben noch etwas einkochen lassen. Das Gulasch mit Pfeffer und eventuell noch etwas Salz würzen.

Nudeln abtropfen lassen. Das Gulasch mit Nudeln und den gebratenen Quittenspalten anrichten. Mit gehackter Blatt Petersilie bestreuen. Extra-Tipp: Wer das Gulasch im normalen Schmortopf zubereiten möchte, muss eine Schmorzeit von mindestens 1– 1  $\frac{1}{2}$  Stunden einplanen.

Christina Richon am 29. Oktober 2018

# Lamm-Kichererbsen-Ragout

## Für 4 Personen

### Für das Lamm-Ragout:

150 g getr. Kichererbsen	Salz	50 g Mandelkerne
2 rote Zwiebeln	2 Möhren, mittelgroß	600 g Lammfleisch
Olivenöl	Kreuzkümmel	gemahlene Bockshornkleesamen
Kurkuma	$\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe	2 getrock. Limetten
1 Bund frischer Koriander	Pfeffer	

### Für den persischen Reis:

250 g Reis	Salz	1 EL Butter
------------	------	-------------

Kichererbsen über Nacht mit reichlich kaltem Wasser bedeckt einweichen.

Am folgenden Tag die Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. In leicht gesalzenem Wasser dann ca. 1 Stunde weich kochen.

Den Reis gründlich unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen.

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

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

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

Nach 7 Minuten Kochzeit den Reis wieder in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.

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

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

Öl in einem Schmortopf erhitzen, das Fleisch darin portionsweise rundherum goldbraun anbraten. Mit Salz, Kreuzkümmel, Bockshornklee und Kurkuma würzen. Dann die Zwiebelwürfel zugeben und mitbraten. Mit der Brühe auffüllen, aufkochen lassen.

Die getrockneten Limetten anstechen oder andrücken, zugeben und alles zugedeckt ca. 20 Minuten sacht köcheln lassen.

Gegarte Kichererbsen abgießen. Nach ca. 10 Minuten Schmorzeit Möhren und Kichererbsen unter das Fleisch mischen und alles weitere 10-15 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch gegebenenfalls noch etwas Brühe angießen.

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

Koriander abrausen, trocken schütteln und hacken.

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

Jacqueline Amirfallah am 07. November 2018

## Persischer Gurken-Salat mit Lamm-Koteletts

### Für 4 Personen

2 Salatgurken	Salz	1 rote Zwiebel
1 EL Walnüsse	1 Knoblauchzehe	1 Bund Dill
500 g griech. Joghurt (10%)	1 EL getr. Rosenblütenblätter	1 EL getr. Berberitzen
1 Bund Minze	1 Bio-Zitrone	1 EL Rosinen
Olivenöl	12 Lammkoteletts	gemahl. Kreuzkümmel
3 Zweige Thymian		

Die Gurken waschen und trockenreiben, alternativ schälen.  $\frac{1}{2}$  Gurke längs halbieren, die Kerne austreichen, Gurke auf einer Reibe fein raspeln. Übrige Gurken ebenfalls längs halbieren, die Kerne austreichen, Gurken in Würfel schneiden. Gurkenwürfel, bzw. -raspel getrennt mit jeweils etwas Salz mischen, etwa 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwiebelwürfel in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Abgießen und abtropfen lassen.

Die Walnüsse hacken. Den Knoblauch schälen und in sehr feine Würfel schneiden.

Dill kalt abspülen, trocken schütteln, Fähnchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

Gurken abtropfen lassen.

Joghurt, geraspelte Gurken, Knoblauch, Dill, Rosenblüten und Berberitzen mischen. Mit Salz abschmecken.

Minze abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Minze fein hacken.

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

Gurkenwürfel, Nüsse, Rosinen, Zwiebel und gehackte Minze mischen. Mit Zitronensaft und -schale, sowie Olivenöl marinieren.

Fleisch kalt abspülen, gründlich trocken tupfen. Die Lammkoteletts mit Salz und Kreuzkümmel würzen.

Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin – je nach Dicke der Scheiben – 2-3 Minuten braten.

Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Thymianblättchen über das Fleisch streuen.

Je drei Lammkoteletts, Gurkensalat und etwas Joghurt-Dip auf Tellern anrichten. Dazu nach Belieben Fladenbrot servieren.

Jacqueline Amirfallah am 22. August 2018



**Meer**

# Garnelen mit Zitronen-Schaum und Blumenkohl-Salat

**Für 4 Personen**

**Für den Zitronenschaum:**

3 Blatt Gelatine	5 Fleischtomaten	2 Bio-Zitronen
20 ml Gin	50 ml weißer Balsamico-Essig	100 ml Wasser
Salz	Zucker	Piment d'Espelette

**Für den Blumenkohlsalat:**

1 Blumenkohl etwas Salz	50 ml weißer Balsamico-Essig	80 ml 1 EL etwas Zucker
Piment d'Espelette	80 g Pinienkerne	80 g Korinthen

**Für die Garnelen:**

12 Garnelen	Olivenöl	Salz
Piment d'Espelette		

**außerdem:**

frischer Koriander

Für den Zitronenschaum die Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Tomaten waschen, trocken reiben und putzen. Tomaten in Würfel schneiden.

Eine Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Beide Zitronen halbieren und auspressen.

Tomaten, Zitronenschale und -saft, Gin, Essig, Wasser, etwas Salz, Zucker und Piment d'Espelette in einen Mixer geben und fein pürieren. Mischung durch ein feines Sieb passieren. 5 Vom passierten Fond 400 ml abmessen, mit Salz, etwas Piment d'Espelette und Zucker abschmecken.

Gelatine ausdrücken, in einem Topf bei schwacher Hitze unter Rühren schmelzen. Den Zitronen-Tomatenfond untermixen.

Den Fond in einen großen Sprüh-Syphon füllen, mit 2 Co2-Kartuschen unter Druck setzen. Kalt stellen. Tipp: Wer keinen Sprüh-Syphon besitzt, weicht 2 Blatt Gelatine zusätzlich ein und mixt diese ausgedrückt mit unter den heißen Fond. Fond etwa 1 cm hoch in eine flache Form füllen, im Kühlschrank gelieren lassen.

Für den Salat Blumenkohl putzen, abspülen, abtropfen lassen und in fei . Blumenkohl kurz in kochendem Salzwasser bissfest garen. Blumenkohl abgießen, kurz kalt abschrecken, abtropfen lassen.

Für die Marinade Essig, Olivenöl und Zitronensaft verquirlen, mit Salz, Zucker und Piment d'Espelette würzen.

Blumenkohl und Marinade mischen, abschmecken und kalt stellen.

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

Garnelen kalt abspülen, gründlich trocken tupfen.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Di M 'E p .

Blumenkohlsalat in vier Schalen verteilen. Garnelen darauf anrichten. Jeweils etwas Zitronenschaum aufsprühen. Pinienkerne und Korinth M garnieren und sofort servieren.

Jörg Sackmann am 24. August 2018



**Rind**

# Brühfondue vom Rinder-Filet mit Steinpilzen und Ingwer

## Für 4 Personen

### Für Fleisch und Gemüsesalat:

400 g Rinderfilet

Meersalz

Erdnussöl

### Für die Brühe:

50 g Möhre

4 Stängel Zitronengras

100 g Eiswürfel

Sojasauce, salzarm

### Außerdem:

1 EL Senfsaat

1 TL Estragonessig

100 g Steinpilze

1 rote Zwiebel

50 g Staudensellerie

2 Eiweiß

500 ml Rinderbrühe

Yuzusaft

Forellenkaviar

1 rote Zwiebel

300 g Kohlrabi

Pfeffer

1 Knoblauchzehe

10 g frischer Ingwer

200 g Rinderhackfleisch

4 Kaffir-Limettenblätter

Meersalz

1 Pck. Gartenkresse

Das Rinderfilet parieren, das heißt alle sichtbaren, aufliegenden Sehnen und Silberhäute sorgfältig entfernen. Die dabei entstehenden Abschnitte für die Brühe verwenden. Das Rinderfilet gegebenenfalls leicht anfrieren und in sehr dünne Scheiben schneiden.

Aus Backpapier Quadrate in Tellergröße zuschneiden. Das Fleisch darauf fächerartig anrichten. Mit Frischhaltefolie bedeckt kalt stellen.

Für die Brüh-Essenz die Zwiebel ungeschält halbieren. Auf den Schnittflächen in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett kräftig braun anrösten.

Den Knoblauch schälen und fein schneiden. Möhre und Sellerie putzen, waschen und fein schneiden. Den Ingwer inklusive Schale fein schneiden. Zitronengras putzen, ebenfalls fein schneiden.

Das Eiweiß verquirlen und mit dem Hackfleisch, eventuell vorhandenen Fleischabschnitten, Eiswürfeln und der Rinderbrühe in einem Suppentopf gründlich vermischen.

Das vorbereitete Gemüse, Ingwer, Limettenblätter und Zitronengras zugeben.

Den Brühansatz ganz sacht langsam erhitzen, dabei gelegentlich umrühren.

Die Mischung einmal sanft aufkochen lassen, dann auf niedrigste Stufe zurückschalten. Brühansatz mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen Senfsaat in Wasser (ohne Salz!) weich garen, abgießen.

Die rote Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden und in gesalzenem Wasser kurz blanchieren. Zwiebelstreifen kurz mit kaltem Wasser abschrecken, dann gut abtropfen lassen. Zwiebel und Essig in einer Schüssel mischen.

Kohlrabi schälen und fein würfeln. Etwas Erdnussöl in einem Topf erhitzen, die Kohlrabiwürfel darin hell andünsten und garen bis sie noch leicht Biss haben.

Von den Steinpilzen eventuell noch vorhandene Sand- oder Blätterreste mit einem stabilen, trockenen Pinsel abbürsten. Pilze in Würfel schneiden. Etwas Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen.

Die Pilzwürfel darin anrösten, salzen.

Pilze, Kohlrabiwürfel und Senfsaat zu den Zwiebelstreifen geben und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Brühansatz durch ein Passiertuch gießen. Mit Sojasauce, Yuzusaft und Salz abschmecken.

Das Gemüse in vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Die Rinderfiletscheiben mit Hilfe des Papier auf das Gemüse legen, das Backpapier vorsichtig abziehen.

Kaviar und Kresse auf dem Fleisch anrichten.

Die Brühe nochmals kurz aufkochen, in eine vorgewärmte Teekanne füllen. Als Essenz bei Tisch über das Fleisch gießen.

Michael Kempf am 21. August 2018

# Filet Wellington Rinder-Filet in Pilz-Blätterteig-Hülle

## Für 4 Personen:

### Für das Filet:

2 Stücke Rinderfilet à ca. 400 g	Sonnenblumenöl	500 g weiße Champignons
1 Zweig Thymian	Meersalz	Pfeffer
500 g frischer Blätterteig	8 Nori-Algenblätter	2 Eigelbe

### Für die Sauce:

500 ml Rotwein	Sonnenblumenöl	250 g Rindfleischabschnitte
4 Schalotten	5 schwarze Pfefferkörner	1 Lorbeerblatt
1 Zweig Thymian	80 ml Sherry-Essig	50 g Zucker
500 ml Fleischbrühe	Butter, eiskalt	

Hinweis: Die Filetstücke sollten am Vortag in Folie gewickelt in Form gebracht werden und über Nacht im Kühlschrank ruhen. Bereits am Vortag die Filetstücke sorgfältig trocken tupfen und jeweils fest in eine dreifache Schicht Frischhaltefolie wickeln, damit sie eine gleichmäßige Form erhalten. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am Zubereitungstag Filetstücke aus der Folie lösen. Eine Pfanne erhitzen, etwas Öl zugeben. Die Filetstücke im heißen Öl ca. 1 Minute rundherum kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Die Pilze putzen und fein hacken. Thymian abspülen, trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilzwürfel und Thymianblättchen darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pilze bei starker Hitze braten, bis die gesamte Flüssigkeit verdunstet ist. Einkochte Pilzmasse (Duxelle) aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Jeweils 250 g Blätterteig auf Backpapier rechteckig ausrollen, dass die Filets damit umhüllt werden können. Blätterteig noch einmal kurz kalt stellen.

Zwei große Stücke stabile Frischhaltefolie (oder große, aufgeschnittene Gefrierbeutel) auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Je 4 Noriblätter darauf leicht überlappend zu einem Quadrat auslegen. Pilz-Duxelles gleichmäßig darauf verteilen. Die Rinderfilets würzen und auflegen. Die Filetstücke mit Hilfe der Folie fest mit den Noriblättern umwickeln, die Folie wieder entfernen und die Fleischrollen mindestens 30 Minuten kühlen.

In der Zwischenzeit die Rotweinsauce vorbereiten. Rotwein bei starker Hitze in einem Topf offen fast vollständig einkochen lassen (reduzieren).

Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleischabschnitte darin einige Minuten braun braten. Schalotten schälen, fein schneiden und mit Pfefferkörnern, Lorbeer und Thymian zum Fleisch geben und unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten weiterbraten, bis die Schalotten goldbraun sind.

Demi-Glace zufügen und etwas einkochen lassen, ca. 30 Minuten sacht köcheln, dann durch ein Sieb passieren.

Eingekochten Wein zum passierten Fond geben und nochmals kurz einkochen.

Eigelbe und 1 TL Wasser verquirlen. Ausgerollte Blätterteigstücke an einer Seite dünn mit dem Eigelb bestreichen.

Von den vorbereiteten eingewickelten Fleischrollen mit dem Noriblatt, auf den Teig setzen, einwickeln und mit der mit Eigelb bestrichenen Seite verkleben. Mit der Nahtseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, weitere 30 Minuten kalt stellen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 200 Grad) vorheizen.

Die Blätterteigpäckchen nochmals mit Eigelb bestreichen und mit einem schönen Muster mit einem scharfen Messer leicht rautenförmig einritzen. Im heißen Backofen 12–18 Minuten goldbraun backen je nach Ofen.

Aus dem Ofen nehmen und vor dem Anschneiden 5–10 Minuten an einem warmen Ort ruhen

lassen.

Währenddessen den eingekochten Fond mit eiskalter Butter aufmontieren und nochmals abschmecken.

Das Filet Wellington in Scheiben schneiden, die Sauce dazu reichen.

Martina Kömpel am 04. Dezember 2018

## Kürbis-Türmchen mit Mangold und Rinder-Hüfte

### Für 4 Personen

1 Butternut-Kürbis	Olivenöl	2 EL Apfelessig
3 TL Honig	Salz	Pfeffer
1 Staupe roter Mangold	2 Knoblauchzehen	2 Schalotten
3 TL Zitronensaft	8 Scheiben Rinderhüfte, dünn	120 g Büffel-Mozzarella
Kürbiskernöl	3 EL geröstete Kürbiskerne	
<b>Zum Garnieren:</b>	Basilikum	

Kürbis putzen, schälen und ggf. die Kerne auslösen. Vom Kürbis 12 dünne Scheiben abschneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kürbisscheiben darin andünsten. Mit Essig und 2 TL Honig ablöschen und gründlich durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz ziehen lassen, sodass der Kürbis noch ganz leichten Biss behält.

Mangold putzen, Stiele und Blätter trennen, waschen und abtropfen lassen. Stiele und Blätter getrennt in feine Streifen schneiden.

Knoblauch und Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Etwas Öl zum Braten in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Schalottenwürfel darin andünsten. Mangoldstiele zugeben und mit andünsten.

Sobald die Stiele mit noch leichtem Biss gegart sind, Blätter mit in die Pfanne geben und alles unter weiterem Wenden andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und 1 TL Honig abschmecken.

Eine Grillpfanne stark erhitzen. Das Fleisch mit Öl dünn bestreichen, mit etwas Salz würzen. Fleisch in der heißen Pfanne von beiden Seiten ganz kurz anbraten. Mit Pfeffer würzen.

Den Käse abtropfen lassen und grob raspeln oder zerzupfen.

Zunächst je 1 Scheibe Kürbis auf 4 vorgewärmten Tellern verteilen. Fleisch, Mangold und übrige Kürbisscheiben nach und nach aufschichten, dabei jeweils mit einer Kürbisscheibe abschließen.

Den Käse überstreuen. Geschichteten Kürbisturm mit Kürbiskernöl und Kürbiskernen garnieren.

Nach Belieben mit Basilikum bestreut servieren.

Tarik Rose am 16. November 2018

# Ochsen-Bäckchen, Prosecco-Kraut, Apfel-Semmelknödel

## Für 4 Personen

### Für die Ochsenbäckchen:

4 Ochsenbäckchen à ca. 260 g	4 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
300 g Möhren	100 g Sellerie	200 g Lauch
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer
750 ml Rotwein	1 EL Zucker	

### Für das Proseccokraut:

600 g Weißkohl	Salz	2 TL Kümmel
50 g Butter	1 EL Mehl	250 ml Milch
Pfeffer	50 g Speck	150 ml Prosecco

### Für die Knödel:

150 g Weißbrot	50 ml Milch	1 Schalotte
3 Stiele glatte Petersilie	75 g säuerlicher Apfel	1 TL Butter
2 Eier	Salz, Pfeffer	Muskat

Für die geschmorten Bäckchen den Backofen auf 240 Grad vorheizen.

Vom Fleisch sichtbares Fett und Sehnen abschneiden. Fleisch kalt abspülen und gründlich trocken tupfen.

Zwiebeln, Knoblauch und Möhren schälen, bzw. putzen und kleinschneiden. Sellerie und Lauch putzen. Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Lauch in Ringe schneiden.

Öl in einem ofenfesten Schmortopf erhitzen, die Ochsenbäckchen darin rundherum kräftig anbraten. Aus dem Bratfett heben, kurz beiseite stellen.

Das vorbereitete Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Fleischstückchen auf dem Röstgemüse platzieren. Soviel Wein, alternativ Fleischbrühe, angießen, dass das Fleisch mindestens zu 1/3 mit Flüssigkeit bedeckt ist. Den Topf schließen.

Bäckchen und Schmorgemüse im heißen Backofen 2–3 Stunden sehr weich schmoren. Zwischendurch bei Bedarf weiteren Wein und/oder soviel Brühe/Wasser angießen, dass das Fleisch stets zu 1/3 in Flüssigkeit schmort.

Etwa 45 Minuten vor Ende der Schmorzeit für das Prosecco-Kraut den Weißkohl putzen, abspülen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Den harten Strunk ausschneiden.

Weißkohl fein hobeln und mit ca. 1 TL Salz und Kümmel in eine Schüssel geben. Mit den Händen weich kneten und etwa 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Für die Knödel das Brot in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Milch in einem kleinen Topf aufkochen, über die Brotscheiben gießen. Sofort die Schüssel mit einem Deckel abdecken. Brot einige Minuten ziehen lassen.

Schalotte schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Apfel schälen, entkernen, fein würfeln oder reiben.

Schalotte in einer Pfanne in 1 TL Butter anschwitzen. Apfel zugeben, kurz mitdünsten. Petersilie zugeben, alles gut durchschwenken und zum eingeweichten Brot geben.

Eier, Salz, Pfeffer und etwas Muskat zufügen und alles gut vermischen.

Aus der Masse mit angefeuchteten Händen einen Probeknödel formen. In siedendem Salzwasser ca. 15 Minuten gar ziehen lassen. Sollte der Knödel dabei zerfallen, noch Semmelbrösel unter die Masse mischen. Gart der Knödel zu fest, evtl. noch etwas verquirltes Ei oder Milch unter die Masse mengen.

Aus der Masse Knödel formen. In siedendem Salzwasser ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.

Für das Prosecco-Kraut die Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl einstreuen und bei mittlerer Hitze anschwitzen. Milch unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen zur Mehlschwitze

gießen, dabei die Flüssigkeit andicken. Bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren sacht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Speck in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne ohne zusätzliches Fett sacht knusprig auslassen. Weißkraut nochmals kräftig durchkneten, abtropfen lassen und gut ausdrücken. Kraut und Speck in die Sauce geben und alles einige Minuten sacht köcheln lassen.

Ochsenbäckchen aus dem Schmorfond stechen, Fleisch warm stellen. Den Schmorfond passieren. Zucker in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun karamellisieren. Nach und nach mit dem Fond ablöschen und dabei alles stark einkochen, sodass eine kräftige, dunkel glänzende Sauce entsteht. Mit Pfeffer abschmecken.

Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben und abtropfen lassen.

Den Prosecco zum Kraut gießen, Kraut nochmals abschmecken.

Kraut und Ochsenbäckchen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Das Fleisch mit etwas Sauce überziehen. Die Knödel dazu reichen.

Rainer Klutsch am 26. Oktober 2018

# Petersilien-Tagliatelle mit Steinpilzen, Weißweinschaum

## Für 4 Personen

<b>Nudelteig:</b>	100 g glatte Petersilie	2 Eiweiß
6 Eigelb	225 g Semola (Nudelmehl)	1 EL Olivenöl
<b>Weißweinschaum:</b>	1 Schalotte	2 Petersilienwurzeln
50 g Staudensellerie	Butter, Salz, weißer Pfeffer	300 ml Weißwein
1 Lorbeerblatt	300 ml Geflügelbrühe	2 EL Crème-fraîche
<b>Steinpilze:</b>	500 g feste Steinpilze	1 Schalotten
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 TL Rosmarinnadeln	1 TL Thymianblättchen
1 EL Öl	1 EL Crème-double	Salz, weißer Pfeffer
<b>Außerdem:</b>	Geflügelfond	Butter
1 Belper Knolle	100 g Bündnerfleischstreifen	Petersilie, Salz
1 Steinpilz	Pfeffer	Muskatnuss

Für den Pastateig die Petersilienblätter abzupfen, in kochendem Wasser blanchieren, abschrecken und gut ausdrücken (sie dürfen nicht zu feucht sein, da sie sonst den Teig verwässern.) Petersilie, Eiweiß, Salz und Eigelbe in einen Mixer geben und kurz fein pürieren.

Petersilienpüree, Mehl und Olivenöl zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten, der nicht mehr klebt. Zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt mindestens 1 Stunden gekühlt ruhen lassen.

Mit Hilfe einer Nudelmaschine aus dem Teig Tagliatelle in gewünschter Länge zuschneiden. Mit Folie bedeckt auf mit Mehl bestäubten Geschirrtüchern kurz ruhen lassen.

Für die Sauce Schalotte und Gemüse putzen und in feine Würfel schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen. Das Gemüse darin andünsten. Mit  $\frac{4}{5}$  vom Weißwein ablöschen und Lorbeer dazugeben. Einkochen lassen, bis der Wein fast vollständig verkocht ist. Dann die Brühe zugießen und erneut etwa um die Hälfte einkochen.

Den Saucenfond durch ein feines Sieb passieren. Crème fraîche einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Währenddessen die Steinpilze sorgfältig putzen und kleinschneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Rosmarin und Thymian fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze darin braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Schalottenwürfel zugeben und kurz mit anbraten. Crème double unter die Pilze rühren. Kräuter untermischen und abschmecken.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Nudeln darin portionsweise ca. 2 Minuten garen. Nudeln abgießen und abtropfen lassen.

Kurz vor dem Servieren die Sauce nochmals kurz erhitzen. Restlichen Weißwein zur Sauce geben und alles aufschäumen.

Etwas Geflügelfond und Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Tagliatelle einschwenken. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken.

Nudeln mit Hilfe von Gabel und Löffel zu Nestern aufdrehen. Auf vorgewärmte Teller setzen und mit den Steinpilzen anrichten.

Die Sauce überträufeln. Belperknolle und nach Belieben zusätzlich einige Steinpilzscheibchen überhobeln. Mit Bündnerfleisch und Petersilie garnieren und servieren.

Philipp Stein am 30. Oktober 2018

# Rinder-Rücken mit Hollandaise, Bohnen und Pfifferlingen

## Für 4 Personen

### Für Gemüse und Pilze:

400 g feine grüne Bohnen	Salz	4 Zweige Bohnenkraut
8 Scheiben luftgetr. Schinken	weißer Pfeffer	300 g Pfifferlinge
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	5 Stiele Petersilie
Öl	2 TL Butter	

### Für Rinderrücken:

800 g Rinderrücken mit Fett	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Zitrone
400 ml trockener Weißwein	1 Lorbeerblatt	8 weiße Pfefferkörner
Öl	3 Eigelb	Salz
Worchestersauce	Tabasco	

Die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen. In stark gesalzenem Wasser bissfest blanchieren. Dann abgießen und in eisgekühltem Wasser abschrecken.

Bohnenkraut abspülen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Die Schinkenscheiben auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Bohnen abtropfen lassen, jeweils etwa 8 Bohnen zu einem Bündel zusammenfassen und auf den Schinkenscheiben verteilen. Bohnenkraut und etwas weißen Pfeffer überstreuen und fest aufwickeln. Zugedeckt beiseite stellen.

Die Pfifferlinge gründlich putzen, eventuell noch anhängenden Sand oder Blattreste mit einem Küchenpapier oder stabilem Pinsel sorgfältig entfernen.

Schalotte und Knoblauch schälen. Knoblauch andrücken. Schalotte fein würfeln. Petersilie kalt abspülen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen.

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Das Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen und zunächst das Fett vom Rinderrücken lösen. Fettschicht fein schneiden und in einem Topf bei schwacher Hitze sacht auslassen, bis alles geschmolzen ist.

Schalotte schälen und in feine Scheiben schneiden. Zitrone halbieren und auspressen.

In einem Topf den Weißwein mit Lorbeerblatt, Schalotte und Pfeffer aufkochen und um 2/3 einkochen lassen.

In der Zwischenzeit eventuell noch vorhandene Sehnen vom Rinderrücken parieren. Fleisch in vier gleichgroße Stücke schneiden und trocken tupfen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks darin von beiden Seiten jeweils ca. 1 Minute bei starker Hitze anbraten.

Die Pfanne dann vom Herd ziehen. Steaks zugedeckt weitere ca. 6 Minuten rosa gar ziehen lassen.

Etwas Öl und 1 TL Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Bohnenröllchen darin rundherum scharf anbraten.

Für die Hollandaise die Wein-Reduktion durch ein feines Sieb gießen, etwas abkühlen.

Eigelbe und Reduktion in eine Schlagschüssel über ein heißes Wasserbad geben und aufschlagen, bis alles schön schaumig ist.

Eigelbmasse vom Herd nehmen. Unter ständigem Schlagen das ausgelassene Fett durch ein feines Sieb langsam dazugießen. Mit Salz, Zitronensaft, Worcester und Tabasco abschmecken.

Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Die Pilze darin unter Wenden sehr heiß anbraten. Dann die Temperatur etwas reduzieren.

Knoblauch und die Schalottenwürfel dazugeben, mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt übrige Butter und Petersilie zugeben, kurz durchschwenken. Pilze nach Belieben auf Küchenpapier kurz abtropfen, den Knoblauch entfernen.

Bohnenröllchen halbieren. Fleisch, Pilze und Bohnen anrichten. Die Hollandaise dazu servieren.



## Zwiebel-Rostbraten mit Bratkartoffeln

### Für 4 Personen

600 g kleine Kartoffeln	Salz	800 g Roastbeef oder Entrecote
2 Zwiebeln	Butter	Pfeffer
200 ml trockener Rotwein	200 ml braune Bratensauce	Butterschmalz
200 g weiße Zwiebeln	Paprikapulver	Mehl
1 l Öl	4 Kirschtomaten	frischer Thymian
Olivenöl	glatte Petersilie	

Kartoffeln gründlich abbürsten und in Salzwasser garen.

Inzwischen den Backofen auf etwa 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Fleisch in 4 gleichgroße Scheiben à 200 g schneiden. Stücke trocken tupfen und nebeneinander auf Teller legen, in den vorgeheizten Ofen geben und darin etwa 15 Minuten erwärmen.

Für die Sauce Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebelringe darin goldgelb anbraten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Mit Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen.

Dann die Bratensauce zugießen. Offen bei schwacher Hitze bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen.

Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und nach Belieben schälen. Kartoffeln in 2-3 mm feine Scheiben schneiden.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, die Kartoffelscheiben darin unter vorsichtigem Wenden goldgelb braten.

Die weißen Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben in Ringe trennen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Das Mehl überstäuben und die Zwiebelringe damit vermischen.

Öl in einer Fritteuse oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Zwiebelringe darin portionsweise goldbraun und knusprig frittieren. Mit einem Schaumlöffel aus dem Fett heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Kirschtomaten waschen, trocken reiben und halbieren. Tomaten mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

Etwas Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Tomaten darin ca. 2 Minuten anbraten. Dann einen Deckel auflegen, die Pfanne vom Herd ziehen und die Tomaten weitere 2 Minuten ziehen lassen.

Eine Pfanne oder Grillpfanne auf hohe Temperatur erhitzen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit Öl bestreichen. Rostbratenstücke in der Pfanne auf beiden Seiten kräftig anbraten, bis sich eine schöne Kruste bildet.

Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie hacken und kurz vor dem Servieren unter die Röstkartoffeln mischen.

Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch, Sauce und Tomaten auf vier vorgewärmten Tellern anrichten. Gebackene Zwiebelringe überstreuen und mit Petersilienblättern garnieren. Die Bratkartoffeln dazu reichen.



# Schwein

## Paprika-Reis-Schweine-Fleisch

### Für 4 Personen

600 g Schweinefilet	Salz	Pfeffer
4 EL Olivenöl	4 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
1 Peperoni	2 EL Tomatenmark	2 EL Curry
500 ml Fleischbrühe	200 g Langkornreis	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	1 EL Butterschmalz	

Das Fleisch trocken tupfen, in 2 cm große Stücke schneiden. Fleischstückchen mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

In einem großen Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, Die Fleischstückchen darin von allen Seiten anbraten. Anschließend das Fleisch aus dem Topf nehmen und kurz warmhalten.

Die Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein schneiden. Peperoni halbieren, die Kerne ausstreichen und das Fruchtfleisch waschen, trocken tupfen und fein hacken.

Restliches Olivenöl im Bratfett erhitzen. Die Zwiebeln darin anbraten. Knoblauch zugeben. Peperoni, Tomatenmark und Curry untermischen.

Die Brühe angießen und aufkochen lassen. Den Reis unter Rühren einstreuen und unter gelegentlichem Rühren bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Paprikaschoten waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne in Butterschmalz die Paprikawürfel kurz anbraten.

Sobald der Reis weich und die Brühe eingekocht ist, die Fleischwürfel und Paprika untermischen und alles noch weitere ca. 5 Minuten sacht garen.

Das Reisfleisch abschmecken und anrichten.

Vincent Klink am 01. November 2018

# Pfälzer Saumagen mit Rahm-Sauerkraut

**Für 8 Personen**

**Für den Saumagen:**

500 g Kartoffeln	Salz	2 Zwiebeln
1 EL Butterschmalz	3 Brötchen vom Vortag	500 g Schweinebauch
500 g gekochter Schinken	500 g Bratwurstbrät	2 EL Majoran, getrocknet
2 EL Liebstöckel, getrocknet	3 Eier	Pfeffer
Muskatnuss, frisch gerieben	Wurst darm, 50 cm lang	3 EL Butter

**Für das Rahmsauerkraut:**

3 Schalotten	2 EL Butter	1 EL Zucker
700 g frisches Sauerkraut	4 Wacholderbeeren	4 Pimentkörner
200 ml Weißwein	250 ml Gemüsebrühe	150 ml Sahne
Salz	Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen, waschen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser einmal aufkochen. Auf ein Sieb gießen und abtropfen lassen.

Zwiebeln schälen, fein würfeln. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Schweinebauch und Schinken fein würfeln.

Die eingeweichten Brötchen ausdrücken.

In einer Schüssel Schweinebauch, Schinken, Bratwurstbrät, eingeweichte Brötchen, angeschwitzte Zwiebeln, Majoran, Liebstöckel und Eier gut verkneten. Kartoffelwürfel untermischen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Masse in den Wurst darm füllen, darauf achten, dass es keine Luftpinschlüsse gibt. Mit Küchengarn fest verschließen.

In einem großen Topf Wasser aufkochen, den Saumagen hineinlegen und ca. 2,5 Stunden leicht siedend garen. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen.

Für das Rahmsauerkraut die Schalotte schälen und fein schneiden.

Schalotte in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, Zucker und danach das Sauerkraut zugeben.

Wacholderbeeren und Pimentkörner zerdrücken, zugeben und mit Wein und Gemüsebrühe ablöschen.

Sahne untermischen und zugedeckt alles ca. 30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren den Saumagen in 2 cm dicke Scheiben schneiden, den Wurst darm entfernen. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Saumagenscheiben darin von beiden Seiten portionsweise kurz braten.

Saumagen mit dem Sauerkraut anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln.

Martin Gehrlein am 27. September 2018

# Schweine-Bauch mit Grünkohl, Kapern und Hollandaise

## Für 4 Personen

### Für den Schweinebauch:

600 g Schweinebauch      feines Salz      1 Zitrone (Saft)

### Für die Hollandaise:

3 Schalotten      2 Lorbeerblätter      6 Pfefferkörner  
1 TL Senfsaat      400 ml Weißwein      100 ml trockener Wermut  
250 g Butter, gesalzen      6 Eigelb      Salz, Zitronensaft

### Für den Grünkohl:

200 g Grünkohl      Salz      1 TL Kapern, fein  
2 Schalotten      1 EL Rapsöl      50 ml Sherry, trocken  
weißer Pfeffer

### außerdem:

1 EL mittelfeine Kapern      Pflanzenöl, Salz      2 Blätter Grünkohl

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Schwarte des Schweinebauches mit einem extrascharfen Messer sehr fein einschneiden und mit einer Nadel einstechen. Dann mit feinem Salz und Zitronensaft gut einreiben. Den Schweinebauch auf ein Gitter über ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Im heißen Backofen ca. 25 Minuten garen.

Inzwischen für die Hollandaise die Schalotten schälen, fein schneiden und mit den Gewürzen, Wein und Wermut in einen Topf geben und um etwa 3/4 einkochen. Durch ein feines Sieb passieren und 110 ml abmessen.

Für den Grünkohl Grünkohlblätter von den Blattrispen abzupfen. In reichlich gesalzenem Wasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken. Grünkohl abtropfen lassen, gut ausdrücken und in feine Streifen schneiden.

Die Kapern fein hacken. Die Schalotten schälen und sehr fein würfeln.

Für die Garnitur die mittelfeinen Kapern gut abtropfen lassen und mit Küchenpapier trockenreiben, sodass sich die Knospen leicht öffnen. Frittieröl auf etwa 160 Grad erhitzen. Die Kapern darin frittieren (Achtung, spitzt!) und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Grünkohl abzupfen, waschen, sehr gründlich trocken tupfen und ebenfalls im heißen Pflanzenöl langsam frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Die Backofentemperatur auf 200 Grad Oberhitze umschalten und die Schwarte des Schweinebauchs kross braten.

Für die Hollandaise die Butter schmelzen. Eigelbe und Weinreduktion in eine Metallschüssel über ein heißes Wasserbad geben und dickcremig aufschlagen. Die warme Butter nach und nach unterschlagen.

Hollandaise mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Nach Belieben in eine Espumaflasche (Siphon) umfüllen. Mit 2 Gaskartuschen unter Druck setzen.

Kurz vor dem Anrichten Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Grünkohlstreifen darin andünsten. Schalottenwürfel zugeben. Mit Sherry ablöschen und die Kapern zugeben. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Kurz abtropfen lassen.

Den Schweinebauch in längliche Scheiben schneiden. Jeweils eine Scheibe Schweinebauch auf vier vorgewärmten Tellern anrichten.

Den frittierten Grünkohl unter den gedünsteten Grünkohl mischen und auf dem Fleisch anrichten. Mit frittierten Kapern bestreuen. Die Hollandaise daneben spritzen oder extra dazu reichen.

Michael Kempf am 20. November 2018

# Schweine-Filet mit Dinkel-Risotto und Erbsen-Püree

## Für 4 Personen

### Für das Fleisch:

4 Scheiben geräucherter Schinken	frischer Thymian	1 Prise gemahlener Zimt
Butterschmalz	600 g Schweinefilet	Salz
Pfeffer		

### Für Dinkelrisotto:

1 Knoblauchzehen	1 Zwiebel	500 ml Rinderbrühe
Butterschmalz	200 g Koch-Dinkel	200 ml trockener Weißwein
100 g Bergkäse	Salz	Pfeffer

### Für das Erbsenpüree:

400 g Erbsen (z. B. TK)	1 Knoblauchzehe	500 ml Rinderbrühe
4 Anissamen	Salz	Pfeffer
100 g Butter		

Für die Speckchips den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 100 Grad) vorheizen.

Schinkenscheiben auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im heißen Backofen unter Wenden knusprig rösten.

Thymian abspülen, trocken schütten, abzupfen und fein hacken.

Zimt und Thymian über die Schinkenscheiben streuen. Schinken auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Dinkel-Risotto Knoblauchzehe und Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem Topf die Rinderbrühe erhitzen.

Butterschmalz in einem weiteren Topf erhitzen. Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin andünsten. Dinkel einrühren mit anrösten.

Mit dem Wein ablöschen und die Flüssigkeit unter Rühren einkochen lassen. Dann nach und nach je eine Schöpfkelle von der heißen Brühe dazugeben. Bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 40 Minuten köcheln lassen, bis der Dinkel bissfest gegart ist.

Für das Schweinefilet die Backofen-Temperatur auf 100 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft nicht geeignet) reduzieren. Eine große Auflaufform darin mit erhitzen.

Eine Pfanne erhitzen. Butterschmalz darin heiß werden lassen.

Schweinefilet in Medaillons von ca. 150 g schneiden und im heißen Butterschmalz rundum scharf anbraten.

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filetstücke in die Auflaufform setzen und im Backofen ca. 20 Minuten gar ziehen lassen.

Für das Püree die Erbsen abspülen, abtropfen lassen. Knoblauchzehe schälen und fein schneiden. Mit Erbsen, Brühe und Anissamen in einen Topf geben und aufkochen.

Bei schwacher Hitze sacht weich kochen. Erbsen abgießen. Brühe dabei auffangen.

Erbsen pürieren, dabei nach und nach soviel Brühe untermixen, dass ein festes Püree entsteht. Püree durch ein feines Sieb streichen (so werden die Schalen aus dem Püree entfernt). Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Butter mit dem Stabmixer untermixen. Püree warm halten.

Den Bergkäse fein reiben und portionsweise gründlich unter das Dinkel-Risotto rühren. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Risotto und Erbsenpüree auf vorgewärmten Tellern anrichten. Das Schweinefilet anlegen und mit je einem Speckchip garniert servieren.

Rainer Klutsch am 21. Dezember 2018

# Schweine-Rücken, Pilz-Füllung, Kartoffel-Krusteln

## Für 4 Personen

### Für die Kartoffel-Krusteln:

400 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	2 EL Butter
8 EL Mehl	1 Ei	1 Zweig Rosmarin
Pfeffer	Pflanzenöl	

### Für den Schweinerücken:

125 g gem. Speisepilze	40 g getr. Tomaten	einige Kräuterstiele
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	Salz	1 EL Butter
100 g feines Kalbsbrät	Pfeffer, Öl	4 Schweinerückensteaks

Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen. Kartoffeln in kochendem Salzwasser garen. Inzwischen Pilze putzen, eventuell anhängenden Sand vorsichtig abbürsten. Pilze fein schneiden. Tomaten ebenfalls fein schneiden.

Kräuter abspülen, trocken schütteln abzupfen und fein hacken.

Knoblauch abziehen und mit etwas Salz gemischt, mit einem Messerrücken fein zerdrücken und zu einer Paste verrühren.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Pilze, Tomaten und Kräuter darin anbraten, etwas abkühlen lassen.

Inzwischen Kartoffeln abgießen, etwas abdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken. 100 ml Wasser und Butter in einem kleinen Topf aufkochen.

Mehl auf einmal zugeben und unter Rühren zu einem Kloß abbrennen. Erhitzen, bis sich auf dem Topfboden ein weißlicher Belag bildet.

Den Teigkloß in eine Rührschüssel geben, kurz abkühlen lassen. Ei gründlich unterrühren.

Rosmarin abspülen, trocken schütteln abzupfen und fein hacken.

Kartoffeln und Rosmarin zum Teig geben und alles glatt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Masse kühl stellen.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Brät in eine Schüssel geben, Pilz-Mischung zugeben, unterkneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleisch kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und jeweils seitlich längs eine tiefe Tasche einschneiden.

Gemüse-Brät-Masse in einen Spritzbeutel geben und in die Einschnitte drücken. Öffnung eventuell mit einem Holzspieß zustecken.

Fleisch leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen die Fleischstücke darin von beiden Seiten kurz goldbraun anbraten.

Fleisch in eine Auflaufform setzen und im heißen Ofen etwa 14 Minuten gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit das Fett in einer Fritteuse, weitem Topf oder Wok erhitzen.

Aus dem Teig mit Esslöffeln Nocken abstechen. Im heißen Öl rundum goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Rückensteaks und Kartoffel-Rosmarin-Krusteln anrichten.

Rainer Klutsch am 27. Juli 2018



**Soi $\frac{3}{4}$  <sup>$\frac{1}{2}$</sup> en**

## Portwein-Soße

### Für 4 Personen

1 Schalotte	1 Stange Staudensellerie	3 EL Butter
250 ml Wildfond	100 ml Portwein	Salz, Pfeffer

Für die Sauce Schalotte schälen und fein schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und fein würfeln.

In einem Topf etwas Butter erhitzen. Schalotte und Sellerie darin andünsten, mit dem Wildfond ablöschen und diesen um etwa die Hälfte einkochen lassen. Dann Portwein zugeben und nochmals kurz köcheln lassen.

Den Saucenansatz durch ein feines Sieb passieren, restliche Butter in Stückchen mit einem Pürierstab untermixen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sören Anders am 19. Oktober 2018

# Suppen

# Apfel-Möhren-Suppe mit Ingwer und Käse-Sandwiches

## Für 4 Personen

### Für die Käsesandwiches:

1 Apfel	1 Spritzer Zitronensaft	1 rote Zwiebel
1 TL brauner Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke	Fleu de Sel
2 Stiele Thymian	20 g Butter (weich)	4 Scheiben Bauernbrot
100 g geriebener Käse	Pfeffer	1 Bund Rauke (Rucola)

### Für die Suppe:

300 g Möhren	1 Zwiebel, groß	1 Tomate
1 TL brauner Zucker	900 ml Gemüsebrühe	1 Knoblauchzehe
25 g frischer Ingwer	1 Apfel, groß	200 g Sahne
20 g Butter	$\frac{1}{2}$ TL mildes Currypulver	$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Zimt
1 Prise Cayennepfeffer	Meersalz	

Für die Ofen-Äpfel den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Apfel vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Apfelscheiben und Zitronensaft mischen. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

Vorbereiteten Apfelscheibchen, Zwiebel, Zucker, Speisestärke und etwas Meersalz in einer Schüssel mischen. Dann auf dem Blech verteilen.

Im heißen Backofen etwa 20 Minuten rösten, bis die Oberfläche der Apfelscheiben leicht ange-trocknet ist.

In der Zwischenzeit für die Suppe Möhren putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Tomate waschen, trocken reiben und den Stielansatz ausschneiden. Tomate würfeln.

Zucker und 3 EL Wasser in einem großen Topf erhitzen und hell karamellisieren. Möhren, Zwiebel und Tomate darin andünsten. Die Brühe angießen, aufkochen und alles bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Für die Sandwiches Thymian, Butter und etwas Meersalz mischen. Die Brotscheiben auf einer Seite mit Hälfte der Thymian-Butter bestreichen. Zwei Scheiben mit Käse bestreuen. Apfel-Zwiebel-Mix darauf verteilen. Mit Pfeffer würzen.

Rauke verlesen waschen, trocken schütteln und die groben Stiele abschneiden. Rauke auf den Brotscheiben verteilen. Übrige Brotscheiben mit der bestrichenen Seite auflegen, andrücken. Außenseiten der Brote mit der restlichen Butter bestreichen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen, die Sandwiches darin auf beiden Seiten knusprig und gold-braun braten, bis der Käse geschmolzen ist.

Für die Suppe Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Den Apfel halbieren, entkernen, schälen und auf der Gemüsereibe fein raspeln.

Apfelraspel, Ingwer, Knoblauch, Curry, Zimt, Cayennepfeffer, Sahne, Butter und Meersalz in den Topf geben. Alles mit einem Pürierstab fein pürieren, dann durch ein Sieb passieren, nochmals kurz erhitzen.

Die Suppe abschmecken, in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten.

Sandwiches aus der Pfanne nehmen, halbieren und zur Apfel-Möhren-Suppe reichen.

Theresa Baumgärtner am 19. November 2018

# Französischer Fleisch-Eintopf mit Gemüse

## Für 4 Personen

300 g geräucherter Schweinebauch	1 geräucherte Schweinshaxe	Salz, Pfeffer
4 geräucherte Kohlwürste	6 Möhren (groß)	6 Kartoffeln
1 kg Wirsingkohl	1 Bouquet garni	3 Pfefferkörner

Fleisch kalt abspülen, abtropfen lassen und in einen sehr großen Suppentopf geben. Mit Wasser bedecken, etwas Salz zugeben und sacht aufkochen. Zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 45 Minuten köcheln lassen.

Würste anstechen und zufügen, alles weitere ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Möhren putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden. In den Topf geben und alles weitere 30 Minuten sacht köcheln lassen.

Zwischendurch nach Belieben etwas Fett von der Brühe abschöpfen.

Kartoffeln schälen, waschen, ebenfalls zugeben und den Eintopf weiter 30 Minuten köcheln lassen.

Den Kohl putzen, abspülen, abtropfen lassen und in grobe Spalten schneiden. Den Strunk ausschneiden, dabei aber darauf achten, dass die Kohlspalten nicht auseinander fallen.

Wiringspalten, Bouquet garni und Pfefferkörner zu den Eintopfzutaten geben. Mit Salz würzen und alles weitere 30 Minuten zugedeckt sacht gar köcheln lassen.

Fleisch und Würste aus dem Eintopf heben, in Portionen teilen. Gemüse und Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse, Fleisch, Würste und nach Belieben etwas Brühe anrichten. Dazu passt ofenfrisches Roggenbrot oder Baguette.

Martina Kömpel am 06. November 2018

# Hühner-Curry-Suppe

## Für 4 Personen

### Hähnchenfleisch, Fond:

1 Hähnchen (ca. 1,2 kg)    Salz    1 Bund Suppengemüse  
Butter

### Für die Suppe:

2 Zwiebeln    1 Stück frischer Ingwer    2 Möhren  
1 rote Chilischote    1 EL Mehl    1,5 TL Currypulver  
2 Äpfel    250 ml Kokosmilch (Dose)    Salz  
Pfeffer    4 EL geröst., gesalz. Erdnusskerne    Petersilie  
frischer Koriander

Fleisch kalt abspülen, abtropfen lassen und in einen großen Suppentopf geben. Wasser angießen, sodass das Huhn großzügig bedeckt ist. Ca. 2 TL Salz zugeben.

Suppengemüse putzen, grob würfeln und zugeben. Alles aufkochen und sacht köcheln garen, bis das Hähnchenfleisch gar ist.

Fleisch aus dem Fond heben, etwas abkühlen lassen.

Währenddessen den Suppenfond durch ein feines Sieb in einen Suppentopf passieren. Davon 5–6 EL abnehmen, abkühlen lassen. Den übrigen Fond offen auf etwa 800 ml einkochen.

Inzwischen Zwiebeln und Ingwer schälen und fein würfeln. Möhren putzen, schälen und in Würfel schneiden. Chili putzen, entkernen, abspülen und in Ringe schneiden.

Abgekühlte Brühe und Mehl glatt verrühren. Unter den Suppenfond quirlen und unter Rühren aufkochen lassen.

Dann vorbereitete Zwiebel-, Möhren- und Ingwerwürfel, Chiliringe und Currypulver einrühren und bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 15 Minuten sacht köcheln lassen.

Inzwischen das Hähnchenfleisch von Haut und Knochen lösen.

Die Äpfel waschen, trocken reiben, halbieren und entsteinen. Apfelhälften in Würfel schneiden.

Die Kokosmilch kurz vor Ende der Garzeit zur Suppe gießen und wieder aufkochen.

Apfelwürfel einrühren. Die Suppe mit Pfeffer, Salz und Curry abschmecken.

Hähnchenfleisch mit den Händen fein zerzupfen (pullen).

Butter in einer Pfanne erhitzen, das Hähnchenfleisch darin kurz anbraten.

Erdnüsse grob hacken.

Suppe nochmals abschmecken, mit Hähnchenfleisch und Erdnüssen in vorgewärmten, tiefen Tellern anrichten.

Petersilie und Koriander abspülen, trocken schütteln, grob hacken und überstreuen.

Vincent Klink am 27. Dezember 2018

# Kalte Beeren-Suppe mit Joghurt-Mousse und Honig-Mandeln

## Für 4 Personen

### Für die Beerensuppe:

1 kg gemischte Sommerbeeren    1 Zitrone                    6 EL Zucker  
2 Orangen                            3 TL Speisestärke

### Für die Mousse:

6 Blatt Gelatine                    1 Bio-Zitrone            1 Vanilleschote  
600 g Joghurt                        60 g Puderzucker    250 g Sahne

### Für die Honigmandeln:

4 EL Mandelstifte                    2 TL Honig

Mousse und Beerensuppe müssen mindestens 4 Stunden durchkühlen! Die Beeren abspülen, putzen und gut abtropfen lassen.

800 g Beeren pürieren und das Mark durch ein feines Sieb streichen.

Von der Zitrone den Saft auspressen und mit dem Beerenmark und 4 EL Zucker in einen Topf geben. Alles aufkochen.

Von den Orangen den Saft auspressen und mit der Speisestärke vermischen. Unter die Beerensuppe rühren und einmal aufkochen lassen.

Die restlichen Beeren untermischen, nochmals kurz aufkochen lassen. Mit weiterem Zucker nach Geschmack süßen und die Suppe kalt stellen und gut durchkühlen lassen.

Für die Mousse die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

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

Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit einem Messer auskratzen.

Joghurt mit Puderzucker, Vanillemark und etwas Zitronenschale gut verrühren.

Übrigen Zitronensaft in einem Topf erwärmen. Die Gelatine ausdrücken unter Rühren mit warmen Saft schmelzen. Topf vom Herd nehmen, 3 EL der Joghurtmasse unter die Gelatine-Mischung rühren. Dann alles unter die restliche Joghurtmasse mixen. Nach Belieben mit zusätzlichem Zucker abschmecken.

Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben.

Mousse in eine Schüssel füllen, mit Frischhaltefolie bedecken und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

Für die Honigmandeln in einer Pfanne ohne Fett die Mandelstifte anrösten. Honig zugeben und alles gut durchschwenken.

Die gut durchgekühlte Beerensuppe in tiefen Tellern anrichten. Von der Mousse mit einem Esslöffel Nocken abstechen, auf der Suppe anrichten. Mit den Honigmandeln bestreuen und servieren.

Vincent Klink am 02. August 2018

# Kartoffel-Suppe und Dampfnudeln

## Für 4 Personen

### Für die Kartoffelsuppe:

850 g Kartoffeln	250 g Karotten	125 g Sellerie mit 2-3 Blättern
100 g Lauch	Salz	5 Stiele Petersilie
125 g Sahne	1 Prise Muskat	1 TL frischer Ingwer, gerieben

### Für die Dampfnudeln:

30 g Hefe	Zucker	350 ml Milch
500 g Weizenmehl, Type 550	1 TL Salz	

### Zum Backen:

1 EL Butterschmalz	100 ml Wasser	1 TL Salz
--------------------	---------------	-----------

Für die Kartoffelsuppe die Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. 2. Karotten und Sellerie waschen, schälen und würfeln. Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden.

Kartoffeln und Gemüse in einen Suppentopf geben, mit etwas Salz bestreuen und mit Wasser gut bedecken. Das Ganze zum Kochen bringen und dann etwa 30 Minuten köcheln lassen.

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

Die Sahne zur Suppe geben, pürieren und die Suppe mit Salz, Muskat, Petersilie und geriebenen Ingwer abschmecken.

Für die Dampfnudeln die Hefe mit wenig Zucker verrühren und in lauwarmer Milch auflösen (ist die Milch zu warm, verliert die Hefe ihre Wirkung).

Mehl mit Salz mischen, Hefemilch dazugeben und zu einem glatten Hefeteig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in eine Schüssel legen und oben drauf 2-3 Tropfen Öl geben. Schüssel mit einem Geschirrtuch abdecken und den Teig 30 Minuten gehen lassen bis er sich verdoppelt hat. Aus dem Teig kleine runde Dampfnudeln formen (etwa 14 Stück). Die runden Küchlein auf ein Backblech legen, mit einem Geschirrtuch abdecken, an einen warmen Ort stellen und nochmals 20 Minuten gehen lassen.

In einer Pfanne (möglichst mit Glasdeckel) Butterschmalz zergehen lassen, Wasser und Salz dazugeben und aufkochen lassen.

Anschließend die Dampfnudeln in die Pfanne setzen und bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel etwa 25 Minuten backen.

Theresa Baumgärtner am 24. September 2018



## Orientalische Linsen-Suppe

### Für 4 Personen

1,5 l kräftige Hühnerbrühe	2 Prisen Safranfäden	2 rote Zwiebeln
1 Stück Ingwer	2 Möhren	Olivenöl
Salz	Zucker	Kurkuma
Kreuzkümmel	gem. Bockshornkleesamen	300 g rote Linsen
½ Fladenbrot	150 g türkischer Joghurt (10%)	gemahlener Sumach
Pfeffer	1 Bund Koriander	

Hühnerbrühe erhitzen. Den Safran einrühren und alles etwas ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln, Ingwer und Möhren schälen. Zwiebeln und Möhren in grobe Stücke schneiden. Ingwer fein würfeln.

Etwas Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen. Ingwer, Möhren und Zwiebeln darin unter Wenden anbraten, Salz und Zucker überstreuen. Mit Kurkuma, Kreuzkümmel und Methi würzen und alles kurz mitbraten.

Die Brühe angießen und aufkochen. Die Linsen kalt abspülen und zugeben. Alles wieder aufkochen und die Linsen etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Nach etwa 4-5 Minuten einige Linsen für Dekoration herausnehmen. Übrige Zutaten in der Brühe sehr weich garen.

Das Fladenbrot längs in schmale Streifen schneiden und nach und nach knusprig rösten/toasten. Etwas abkühlen lassen.

Währenddessen Joghurt mit etwas Sumach, Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zutaten in der Brühe fein pürieren, nach Belieben zusätzlich durch ein Sieb passieren. 2/3 vom Joghurt unter die Suppe rühren, nicht mehr aufkochen!

Die Linsensuppe nochmals mit Salz und Gewürzen abschmecken.

Koriander abspülen, trocken schütteln und die Blätchen abzupfen.

Suppe in vorgewärmten Tellern anrichten, mit jeweils etwas Koriander und übrigen, gegarten Linsen garnieren. Sumach überstreuen. Fladenbrot und übrigen Joghurt dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 12. Dezember 2018

# Rote Paprika-Suppe mit Jakobsmuscheln

## Für 4 Personen

8 rote Paprikaschoten	1 Schalotte	40 g Staudensellerie
4 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	1/8 l Weißwein (Riesling)
600 ml Gemüsefond	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
Salz	weißer Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft
frisch gerieb. Ingwer	60 ml Sahne	1 EL Crème fraîche
8 kleine Jakobsmuscheln	1 Zweig Zitronenthymian	Kerbel

Die Hälfte der Paprikaschoten putzen, waschen, abtropfen lassen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Schalotte schälen und fein hacken. Den Staudensellerie putzen, waschen und fein schneiden.

Schalotte und Staudensellerie in einem Topf in 2 EL Olivenöl und mit 1 Prise Zucker glasig andünsten.

Die Paprikastreifen zugeben und kurz andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, Fond zugeben und 5 Minuten köcheln lassen.

Knoblauch schälen, andrücken und mit Rosmarin zu den Paprika geben. Weitere 20 Minuten köcheln lassen.

Dann mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Ingwer abschmecken. Sahne und Crème fraîche einrühren und alles nochmals 3 Minuten köcheln lassen.

Rosmarin und den Knoblauch entfernen. Den Fond und 1 EL Olivenöl im Mixer pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Eventuell noch etwas nachwürzen.

Die übrigen Paprikaschoten inklusive Stiel gründlich waschen und trocken tupfen. Am unteren, spitzen Ende der Schoten jeweils ein ca. 2 cm großes Stück abschneiden, sodass die Schote eine gerade Schnittkante hat. Kerne und Scheidewände sauber und sorgfältig aus den Schoten lösen. Paprikaschoten in leicht gesalzenem Wasser ca. 2 Minuten blanchieren, herausnehmen und auf einem Tuch gut abtropfen lassen.

Die Jakobsmuscheln kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Jakobsmuscheln darin von beiden Seiten sehr kurz anbraten. Dabei Zitronenthymian mit in die Pfanne einlegen und mitbraten.

Die warmen Paprikaschoten mit der heißen Suppe füllen.

Jeweils einen vorgewärmten tiefen Suppenteller wie einen Deckel vorsichtig auf die Paprika setzen und andrücken. Teller und Schote nun mit Schwung so umdrehen, dass die Schote mit dem Stiel nach oben mittig im Teller sitzt.

Paprika mit den Jakobsmuscheln umlegen. Mit Kerbel garnieren und rasch servieren. Dazu die Paprika am Stiel vorsichtig und behutsam etwas schräg abheben, sodass die Suppe in den Teller fließt.

Karlheinz Hauser am 28. August 2018

# Sellerie-Suppe mit Gorgonzola-Walnuss-Röllchen

## Für 4 Personen

### Für die Suppe:

1 Zwiebel	30 g Butter	350 g Sellerie (geschält)
50 ml Weißwein	Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker	700 ml Geflügelbrühe	300 g Sahne
Zitronensaft	4 EL geschlagene Sahne	3 Zweige glatte Petersilie
Walnussöl		

### Für die Knusper-Röllchen:

100 g Gorgonzola	100 g Ricotta	50 g geröstete Walnüsse
Pfeffer	2 Blätter Brickteig	1 Ei
Butterschmalz		

Für das Suppe die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten.

Den Sellerie ebenfalls würfeln und dazugeben. Alles kurz glasig weiterdünsten. Dann mit Weißwein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Die Geflügelbrühe angießen und den Sellerie bei schwacher bis mittlerer Hitze weich garen.

In der Zwischenzeit für die Röllchen Gorgonzola entrinden, fein würfeln. Mit Ricotta mischen.

Die Walnüsse hacken und zugeben. Die Masse mit Pfeffer abschmecken.

Die Brickblätter halbieren. Die Käsemasse in einen Spritzbeutel füllen. Jeweils einen Streifen der Masse auf die halbierten Brickblätter dressieren. Die Teigblätter mit etwas verquirltem Ei einpinseln. Die Ränder seitlich über die Käsefüllung klappen und die Teigblätter zu Röllchen aufwickeln.

Die Sahne zum Suppenfond gießen, alles kurz aufkochen lassen. Sellerie im Fond fein pürieren.

Die Suppe mit etwas Zitronensaft und Salz abschmecken.

Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die vorbereiteten Röllchen darin bei mittlerer Hitze rundherum knusprig braun braten.

Die geschlagene Sahne kurz vor dem Servieren unter die Suppe mixen und etwas aufschäumen.

Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, die Gorgonzola-Walnuss-Röllchen anlegen. Mit gehackter Petersilie garnieren und vor dem Servieren etwas Walnussöl überträufeln.

Karen Hegar am 09. Oktober 2018



# Vegetarisch

## Brotsalat mit Melone und Schafskäse

### Für 4 Personen:

2 rote Zwiebeln	60 ml Himbeeressig	Zucker
1 Gurke	200 g Melonen-Fleisch	200 g
200 g altbackenes Brot	70 ml	Salz
1 Kopf Romanasalat	1 Bund Dill	1 Bund Minze
1 Bund Petersilie	Pfeffer	

Rote Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden.

20 ml Essig und 5 g Zucker in einer Schüssel verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Zwiebelringe untermischen und ziehen lassen.

Die Gurke putzen, waschen, trocken reiben und längs halbieren. Kerne mit einem Teelöffel austreichen. Das Fruchtfleisch der Gurke in Scheiben schneiden.

Melonenfruchtfleisch in mundgerechte Würfel schneiden.

Den Schafskäse ebenfalls in Würfel schneiden.

Das Brot in 2-3cm-Würfel schneiden.

3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Brotwürfel darin etwas anrösten. Auf einen Teller geben und leicht salzen.

Den Romana-Salat putzen, abspülen, in mundgerechte Stücke zupfen, trocken schleudern.

Die Kräutern abspülen, trocken schütteln und von den Stielen zupfen. Nach Belieben grob hacken.

Vorbereitete Salatzutaten, bis auf die Croutons, in eine große Salatschüssel geben und vorsichtig miteinander vermengen.

Aus dem restlichen Essig, Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing mixen, abschmecken.

Das Dressing über die Salat-Zutaten träufeln. Die Croutons über den Salat streuen.

Salat auf Tellern verteilen und sofort servieren.

Simon Tress am 06. Juli 2018

## Früchte-Pizza

### Für 8 kleine Pizzen

#### Für den Teig:

220 g Weizenmehl Type 405	80 g Weizenvollkornmehl	1 EL Zucker
1 Pck Trockenhefe	200 ml warmes Wasser	1 TL Salz
3 EL Traubenkernöl		

#### Für die Blaubeerpizza:

300 g Blaubeeren	4 EL Zucker	3 EL Mehl
------------------	-------------	-----------

#### Für die Streusel:

100 g Mehl	70 g Zucker	1 /4 TL Zimt
20 g Walnüsse, gehackt	1 Prise Salz	60 g Butter

#### Für die Pfirsichpizza:

5 Pfirsiche	3 EL Mehl	4 EL Zucker
-------------	-----------	-------------

#### Für die Streusel:

50 g Mehl	60 g brauner Zucker	50 g Pekannüsse, gehackt
1 Prise Salz	20 g Vollkornhaferflocken	60 g Butter, zerlassen

#### Zusätzlich:

Mehl	Maisgrieß	2 EL zerlassene Butter
------	-----------	------------------------

Mehl und Vollkornmehl mit Zucker und Hefe vermischen. Wasser, Salz und Öl verrühren und zu der Mehlmischung geben. Mit der Küchenmaschine oder dem Handmixer mit Knethaken etwa 3 Minuten kneten. Dieser Hefeteig ist recht weich und klebrig. Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und einige Minuten lang weiterkneten, er bleibt weich und klebrig.

Etwa  $\frac{1}{2}$  TL Öl in eine Rührschüssel geben, den Teig darin wenden, bis er rundum eingeölt ist, mit einem feuchten Geschirrtuch bedecken und etwa eine Stunde gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

In der Zwischenzeit die Beeren vorbereiten, z.B. putzen, evtl. waschen und abtropfen lassen. Zu den Beeren 4 EL Zucker und 3 EL Mehl geben und locker untermischen.

Für die Streusel Mehl mit Zucker, Zimt, Walnüssen und einer Prise Salz mischen. Die Butter in einem Topf zerlassen und zur Streusel-Mehl-Zucker-Mischung geben. Alles verrühren, bis es sich gut verbunden hat.

Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit etwas Maisgrieß bestäuben.

Den gegangenen Hefeteig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, den Teig in 8 Stücke teilen und dann direkt auf dem Backblech weiterarbeiten. Jedes Teigstück zu einem Fladen von etwa 7 cm Durchmesser platt drücken. Wenn der Teig etwas klebt, die Finger einfach in Mehl tauchen.

Jeden Fladen mit zerlassener Butter bepinseln. Einen gehäuften Esslöffel Streusel direkt auf jedem Fladen platzieren und gleichmäßig verteilen. Die Beeren auf die Streusel geben. Zum Schluss je 2 EL Streusel obendrauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten backen, bis die Beeren-Pizzen goldbraun sind. Auf einem Küchengitter auskühlen lassen.

Für die Pfirsichpizza die Pfirsiche waschen, entkernen und achteln. Pfirsiche mit 3 EL Mehl und 4 EL Zucker vermengen.

Für die Streusel alle Zutaten bis auf die Butter vermengen. Die Butter in einem Topf zerlassen und zur Streusel-Mischung geben. Alles verrühren, bis es sich gut verbunden hat.

Pfirsiche und Streusel wie bei der Beerenpizza auf den Teigfladen verteilen und backen.

Cynthia Barcomi am 06. Juli 2018

# Gazpacho von Paprika, Himbeere und Zitronenmelisse

## Für 4 Personen

### Für die Gazpacho:

2 Schalotten	100 g Salatgurke	2 rote Paprikaschoten
300 g Kirschtomaten	50 g Himbeerpüree	Salz
geräuch. Paprikapulver	Piment-d'Espelette	8 Zweige Zitronenmelisse
Limettensaft	3 EL Olivenöl	2 EL Haselnussöl

### Brotchips:

400 g helles Sauerteigbrot	1 TL Sesam, weiß, geschält	1 TL Schwarzkümmel
2 EL Parmesan		

### Anrichten:

4 kleine Burrata á 50 g essbare Blüten	1 Bio-Limette	1 Handvoll Wildkräuter
---	---------------	------------------------

Das Gemüse muss 12 Stunden marinieren.

Die Schalotten und die Gurke schälen und fein schneiden.

Die Paprika waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Paprikafruchtfleisch fein schneiden.

Die Kirschtomaten waschen, putzen und vierteln.

Vorbereitetes Gemüse und Himbeeren in eine Schüssel geben. Großzügig salzen, mit dem Paprikapulver und dem Piment würzen und kräftig durchkneten.

Die Zitronenmelisse abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die kleinen Blätter zur Garnieren zugedeckt beiseite legen. Die restlichen Blätter zum Gemüse geben.

Gemüse mit Frischhaltefolie bedeckt mindestens 12 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Vorbereitetes Gemüse portionsweise in einen stabilen Standmixer geben und sehr fein pürieren. Nach Belieben zusätzlich durch ein feines Sieb streichen.

Suppe mit den Gewürzen und Limettensaft abschmecken und die beiden Öle mit einem Stabmixer einmischen.

Die Gazpacho anschließend nochmals gut durchkühlen lassen.

Dann Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Brot mit einer Brotschneidemaschine in sehr dünne Scheiben schneiden (siehe auch Extra-Tipp). Brotscheiben auf einem mit Backpapier belegtem Blech flach verteilen.

Zunächst Sesam und Kümmel, anschließend den Parmesan gleichmäßig auf den Brotscheiben verteilen.

Die Brotchips im heißen Backofen ca. 8-10 Minuten goldgelb backen.

Den Burrata abtropfen lassen, jeweils in die Mitte der tiefen Teller legen.

Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein über den Käse reiben.

Wildkräuter abspülen, trocken schleudern und zerzupfen. Kräuter und übrige Zitronenmelisse locker auf dem Burrata anrichten.

Anschließend die Gazpacho vorsichtig angießen. Sofort servieren und die Brotchips separat dazu reichen.

Damit sich das Brot möglichst fein aufschneiden lässt, ggf. kurz anfrieren.

Michael Kempf am 03. Juli 2018



## Gebackener Camembert mit Möhren-Salat

### Für 4 Personen

#### Für das Pesto:

25 g gemahlene Mandeln	1 Bund Basilikum	30 g Parmesan
1 TL geriebener Meerrettich	6 EL Olivenöl	1 EL Apfelsüße
Salz	Pfeffer	

#### Für den Salat:

2 gelbe Möhren	2 orange Möhren	2 weiße Möhren
1 Knoblauchzehe	2 TL Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 Bio-Zitrone	1 TL Honig
1 EL Walnussöl		

#### Für den Käse:

340 g Camembert	2 TL grober Senf	Salz
Pfeffer	8 Scheiben Dinkelbrot, dünn	2 EL Olivenöl

Für das Pesto die gemahlenden Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze leicht anrösten. Anschließend in einen hohen Rührbecher umfüllen.

Basilikum abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen.

Parmesan fein reiben und mit den Basilikumblättern, Meerrettich, Olivenöl, Apfelsüße, je 1 Prise Salz und Pfeffer zu den Mandeln in den Rührbecher geben. Mit einem Stabmixer alles fein pürieren.

Den Backofen auf 160 Grad Umluft (180 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Für den Salat die Möhren schälen und der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, darauf die Möhrenstreifen und Knoblauch verteilen. Alles mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen und die Möhren im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 2-3 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Zitrone abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Zitronensaft mit Zitronenschale, Honig, Walnussöl, 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen.

Die noch warmen Möhrenstreifen mit dem Dressing marinieren.

Camembert in Scheiben von ca. 75 g schneiden.

Die Käsescheiben mit etwas Senf bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Jede Käsescheibe auf jeweils 1 Brotscheibe legen und einer weiteren Brotscheibe abdecken.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Käsebröte darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten backen, bis der Käse weich und das Brot goldgelb und knusprig ist.

Die Möhrennudeln mit einer Gabel zu Nestern rollen und anrichten, die Käsebröte daneben verteilen und mit dem Pesto beträufeln.

Tarik Rose am 07. September 2018

# Gefüllte Gurken mit Dill - Minz - Bulgur und Gewürzjoghurt

## Für 4 Personen

### Für die Gurken:

1 Knoblauchzehe	200 ml Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	3 EL Olivenöl	70 g Bulgur
4 Mini-Salatgurken	1 Bund frische Minze	½ Bund Dill
Zucker	1 Prise Cayennepfeffer	1 Prise Koriander
4 Kirschtomaten		

### Für den Gewürz-Joghurt:

1 Zitrone	350 g Joghurt	Salz
1 Prise Zucker	1 Prise Kreuzkümmel	1 Prise Currypulver
1 Prise Zimt	1 Prise Paprikapulver	

Knoblauch schälen und fein würfeln.

Brühe in einem Topf geben, mit etwas Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken. 1 EL Olivenöl zugeben und alles aufkochen.

Den Bulgur einstreuen und 10 Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Zitrone auspressen.

Joghurt, Salz, Zucker, Kreuzkümmel, Curry, Zimt, Paprikapulver in eine Schüssel geben und glatt verrühren. Mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Gurken gründlich waschen, trocken reiben und die Enden abschneiden. Die Gurken längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne ausschaben.

Kräuter abspülen, trocken schütteln. Minze und Hälfte Dill fein hacken.

Bulgur mit einer Gabel auflockern. Minze und Dill untermischen.

Den Bulgur mit Salz, Zucker, Cayennepfeffer, Koriander und übrigem Zitronensaft abschmecken. 2 EL Olivenöl untermischen.

Tomaten waschen, trocken reiben, halbieren und mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer würzen.

Gurkenhälften auf Tellern anrichten. Mit der Bulgur-Mischung füllen. Mit Gewürz-Joghurt, Kirschtomaten und übrigem Dill anrichten.

Ali Güngörmüs am 30. Juli 2018

# Gemüse-Lasagne

## Für 4 Personen

750 g Cherrytomaten	7 EL Olivenöl	2 EL Honig
2 EL heller Balsamico-Essig	Meersalz	Pfeffer
250 g Aubergine	Fleur de Sel	220 g Zucchini
220 g gelbe Zucchini	1 TL Bio-Zitronenschale	1 EL Zitronensaft
1 TL Akazienhonig	1 Msp. gerieb. Knoblauch	300 g rote Paprika
300 g gelbe Paprika	1 EL Balsamicoessig	1 EL Thymian-Blättchen

## Außerdem:

375 g Mozzarella	2 große Strauchtomaten	1 EL Olivenöl
350 g Lasagneblätter	100 g gerieb. Gryère-Hartkäse	Basilikum, Borretschblüten

Die Cherrytomaten waschen und halbieren. In einer hohen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Tomatenhälften darin andünsten.

Danach 1 EL Honig, Balsamicoessig, 300 ml Wasser und etwas Meersalz hinzufügen. Alles 20 Minuten offen köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit die Aubergine putzen, waschen, trocken reiben und längs in etwa  $\frac{1}{2}$  cm breite Streifen schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Hälfte der Auberginenstreifen nebeneinander von beiden Seiten braun anbraten. Die Auberginen aus der Pfanne nehmen, auf einem Teller verteilen und die restlichen Auberginenstreifen ebenfalls in der Pfanne in 1 EL Olivenöl anbraten. Zum Schluss mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Die Zucchini waschen, putzen und längs in 0,5 cm breite Streifen schneiden. 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Hälfte der Zucchini nebeneinander von beiden Seiten braun anbraten. Restlichen Zucchiniestreifen ebenfalls in der Pfanne in 1 EL Olivenöl anbraten. Gesamte Zucchini mit Zitronenschale, Zitronensaft, Akazienhonig, Knoblauch, Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Die Paprika halbieren, putzen, waschen und in 0,5 cm breite Streifen schneiden. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und das Paprikagemüse darin andünsten. Balsamicoessig, Rest Honig und 100 ml Wasser hinzufügen und alles so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Zum Schluss Thymian untermengen und mit Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken.

Den Mozzarella abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.

Die Strauchtomaten waschen, trocken reiben, putzen und in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 25 x 35 cm) mit Olivenöl einfetten. Den Boden mit einer Lage Lasagneblättern auslegen. Darauf eine Schicht Auberginenstreifen legen. Mit etwas Tomatensud beträufeln, sodass Nudelblätter und Auberginen gleichmäßig mit Flüssigkeit bedeckt sind. Eine Hand voll Mozzarellawürfel überstreuen.

Eine weitere Schicht Lasagneblätter auflegen und mit den Zucchiniestreifen belegen. Wieder mit Tomatensud bedecken und mit Mozzarellawürfeln bestreuen.

Dann eine Schicht Lasagneblätter, Paprikastreifen, Tomaten-Sud und Mozzarellawürfel aufschichten.

Als Abschluss Lasagneblätter, Tomatensud und übrigen Mozzarella auflegen. Mit Gryèrekäse bestreuen. Tomatenscheiben auflegen.

Die Lasagne im heißen Backofen auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen. Lasagne aus dem Ofen nehmen, vor dem Servieren etwas abkühlen lassen. Mit frischen Basilikumblättern und Borretschblüten garniert servieren. Die Lasagne lässt sich sehr gut bereits am Vortag zubereiten.

Theresa Baumgärtner am 13. August 2018

# Gemüse-Spiral-Tarte

## Für 4 Personen

### Für den Mürbeteig:

125 g Butter, kalt                      200 g Dinkel-Mehl, Type 630    1 Eigelb  
1 TL Salz                                    1 Prise Muskatnus

### Für den Belag:

$\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone (Schale)     $\frac{1}{2}$  Knoblauchzehe                      200 g Schmand  
75 g Bergkäse, gerieben    2 Eier                                       $\frac{1}{2}$  TL Meersalz  
Pfeffer                                      3 Zucchini                                4 Möhren

### Zusätzlich:

Hülsenfrüchte

Eine Springform (Ø 26 cm) mit Butter einfetten oder mit Backpapier auslegen.

Die kalte Butter in Würfel schneiden.

Für den Mürbeteig alle Zutaten in eine Schüssel geben. 50 ml eisgekühltes Wasser zugeben und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn rund ausrollen. Die Form damit auskleiden.

Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und ca. 20 Minuten kühl stellen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 160 Grad) vorheizen.

Inzwischen das Gemüse putzen, waschen und trocken reiben. Mit einem Sparschäler oder mit Hilfe einer Küchenmaschine Zucchini und Möhren längs in jeweils feine Scheiben hobeln.

Den Teig am Boden und Rand mit Backpapier belegen. Hülsenfrüchte oder Backgewichte zum Blindbacken auffüllen. Boden im heißen Backofen ca. 15 Minuten vorbacken.

Die Form aus dem Ofen nehmen. Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen. Boden kurz abkühlen lassen.

Für den Guss Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale in feinen Streifen (Zesten) abziehen. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken.

Schmand mit dem Käse, den Eiern, Knoblauch und den Zitronenzesten verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Schmandguss auf den Boden gießen.

Für das Spiralmuster eine Gemüsescheibe (z. B. Zucchini) fest aufrollen. Mit einem weiteren Gemüsestreifen in anderer Farbe (z. B. Möhre) spiralförmig umwickeln. Das Gemüse so nach und nach zu einer Spirale aufrollen, bis diese sich nicht mehr in einer Hand halten lässt.

Spirale mit der offenen Seite mittig auf dem Teig platzieren, dabei stets mit einer Hand fixieren, damit sich die Gemüsestreifen nicht wieder lösen.

Weiter fest mit Gemüsestreifen umlegen, bis die ganze Form ausgefüllt ist. Dabei eventuell entstehende Lücken mit Reststücken auffüllen. Tipp:

Die Lücken können auch mit rohen, geschälten, fein gehobelten Kartoffeln aufgefüllt werden.

Die Quiche bei gleicher Temperatur ca. 50-60 Minuten goldbraun fertig backen.

Aus dem Ofen nehmen, in der Form auf ein Kuchengitter stellen und lauwarm abkühlen lassen.

Die Tarte schmeckt aber auch ausgekühlt sehr lecker.

Theresa Baumgärtner am 08. Oktober 2018

## Gerösteter Brokkoli auf Kurkuma-Reis

### Für 4 Personen

300 g Basmatireis	Meersalz	1TL Kurkuma
Pfeffer	750 g Brokkoli	50 g Mandelblättchen
2 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe	3 Stängel Petersilie
250 g griechischer Joghurt	250 g Schmand	$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)

Den Reis in 600 ml Wasser mit Salz, Kurkuma und Pfeffer nach Packungsanleitung garen.

Den Brokkoli putzen, in Röschen teilen und waschen. Röschen abtropfen lassen. In wenig kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren.

Brokkoli abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Mandelblättchen in einer heißen Pfanne ohne Öl anrösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.

Den Brokkoli in einer Schüssel mit dem Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer vermengen.

Eine Grillpfanne erhitzen. Die Brokkoliröschen darin portionsweise ohne zusätzliches Öl unter Wenden anrösten, bis sie gar sind, aber noch leichten Biss haben.

Für die Sauce Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Joghurt, Schmand, Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Petersilie verrühren, abschmecken. 8. Zum Servieren Reis auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Die Brokkoliröschen darauf drapieren. Mit etwas Sauce beträufeln und mit Mandelblättchen bestreut anrichten. Übrige Joghurt-Sauce extra dazu reichen.

Theresa Baumgärtner am 22. Oktober 2018

# Getrüffeltes Kartoffel-Stampf mit Estragon-Ei und Gurke

## Für 4 Personen

### Für den Kartoffelstampf:

400 g Kartoffeln, mehligk.	1 Knoblauchzehe	1 Lorbeerblatt
Salz	100 g Butter	Trüffelöl, Pfeffer

### Für die Gurken:

2 Vespurgurken	1 EL Butterschmalz	Himbeeressig
Salz	Pfeffer	

### Für das Estragon-Ei:

1/2 Bund Estragon	2 EL Butter	4 Eier
Salz	Pfeffer	

Für den Kartoffelstampf die Kartoffeln und Knoblauch schälen.

Kartoffeln, Knoblauch und Lorbeerblatt mit Salzwasser bedeckt in einen Topf geben und zuge- deckt aufkochen. Bei mittlerer Hitze weich kochen. 3 Inzwischen Gurken waschen und trocken reiben. Gurken längs halbieren. Die Kerne entfernen.

Butterschmalz in einer Pfanne stark erhitzen. Die Gurkenstücke im heißen Butterschmalz kurz kräftig anbraten. Essig unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen. Knoblauch und Lorbeerblatt entfernen.

Kartoffel und Butter in eine Schüssel geben und fein zerstampfen. Mit Trüffelöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz warm stellen.

Für die Eier Estragon kalt abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Estragon fein schneiden.

Eine Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen. Butter darin erhitzen und die Eier einschlagen. Bei reduzierter Temperatur langsam zu wachsweichen Spiegeleiern braten.

Estragon über die Eier streuen. Eier mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Kartoffelstampf mittig auf vier Teller verteilen. Estragon-Eier darauf setzen. Mit geschmor- ten Gurkenstückchen anrichten und servieren. Besonders gut schmeckt der Stampf, wenn ein fein geriebener Apfel untergerührt wird.

Rainer Klutsch am 31. August 2018

# Hokkaidio-Kürbis mit Perlzwiebeln, Hagebutten-Vinaigrette

## Für 4 Personen

200 g frische Perlzwiebeln	10 g frischer Ingwer	3 EL Zucker
50 ml weißer Balsamicoessig	Salz	200 ml roter Portwein
50 ml Gemüsefond	2 EL Hagebuttenmark (ungesüßt)	1 Limette, Saft und Schale
Piment-d'Espelette	1 Prise geräuchertes Paprikapulver	3 Eigelbe
1 TL Senf, mittelscharf	100 ml Haselnussöl	50 ml Traubenkernöl
Pfeffer	800 g Hokkaidokürbis	1 EL Haselnüsse
3 Zweige Estragon	1 EL Butter	

Die Perlzwiebeln schälen. Den Ingwer mit der Schale in feine Scheiben schneiden.

Den Zucker in einem Topf mit 300 ml Wasser hell karamellisieren und mit dem Essig ablöschen. Den Fond gut salzen.

Ingwer und Perlzwiebeln zugeben und langsam erhitzen. Die Perlzwiebeln ca. 6 Minuten darin garen. Garprobe mit einem Zahnstocher vornehmen. Die Zwiebeln anschließend im Garfond erkalten lassen.

Für die Hagebuttenvinaigrette den Portwein sirupartig einkochen.

Gemüsefond leicht erwärmen und das Hagebuttenmark und den eingekochten Portwein einrühren.

Limette heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Hagebuttenvinaigrette mit Limettenschale und -saft, Salz, Piment d'Espelette und Paprikapulver abschmecken.

Für die Haselnuss-Mayonnaise die Eigelbe mit dem Senf und etwas Salz verrühren und die beiden Öle langsam mit einem Stabmixer einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einen Spitzbeutel oder eine Spritzflasche umfüllen.

Den Kürbis waschen und mit der Schale in gleichmäßige, ca. 5 mm dicke, Spalten schneiden. Die Spalten in einer leicht geölten Grillpfanne langsam von beiden Seiten braten. Der Kürbis sollte auf jeden Fall noch einen leichten Biss besitzen.

Die Haselnüsse grob hacken. Den Estragon waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Perlzwiebeln abtropfen lassen. Den Fond auffangen. Perlzwiebeln halbieren und mit 3 EL Fond und der Butter in einer Pfanne glasieren.

Die gebratenen Kürbisspalten auf Teller verteilen. Glasierte Perlzwiebeln dazu anrichten und die Hagebuttenvinaigrette überträufeln.

Die Haselnuss-Mayonnaise auf die Kürbisspalten spritzen. Die gehackten Haselnüsse aufstreuen und den feingezupften Estragon darauf anrichten.

Michael Kempf am 16. Oktober 2018

## Kartoffel-Carpaccio mit Steinpilzen

### Für 4 Personen

100 ml Gemüsebrühe	3 Tomaten	200 g gemischte Blattsalate
1 Bund Basilikum	1 Bund Blattpetersilie	500 g Steinpilze
2 Schalotten	8 gelbe Kirschtomaten	8 rote Kirschtomaten
8 Kartoffeln, festk.	3 EL weißer Balsamico	5 EL kalt gepresstes Olivenöl
Salz	Pfeffer	Piment-d'Espelette
1 PriseZucker	6 EL Olivenöl	3 EL Butter
1 Spritzer Zitronensaft		

Die Gemüsebrühe aufkochen und abkühlen lassen.

Tomaten am Stielende einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, kalt abschrecken und die Schale abziehen. Das Fruchtfleisch entkernen, in feine Würfelchen schneiden.

Blattsalate putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

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

Die Steinpilze mit einem Tuch putzen und halbieren.

Schalotten schälen und fein schneiden.

Kirschtomaten waschen und halbieren.

Die Kartoffeln gut abwaschen, schälen und auf der Aufschnittmaschine oder einer feinen Reibe in dünne Scheiben schneiden.

Gemüsebrühe mit Balsamico und kalt gepresstem Olivenöl, Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette und einer Prise Zucker zu einem Dressing mischen.

In einer beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin portionsweise auf beiden Seiten gleichmäßig goldbraun anbraten, herausnehmen, auf einem Krepptuch kurz abtupfen und direkt auf den vorgewärmten Tellern dachziegelartig auslegen. Kartoffelscheiben mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer weiteren Pfanne etwas Olivenöl und Butter erhitzen, die Steinpilze darin braun anbraten und mit Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette und etwas Zitronensaft würzen, zuletzt Schalotte und Petersilie untermischen.

Die vorbereiteten Blattsalate mit dem Dressing marinieren und diesen dann in der Tellermitte anrichten.

Die gebratenen Steinpilze dann gleichmäßig auf den Kartoffeln anrichten. Dann die halbierten Kirschtomaten und die Tomatenwürfel darauf verteilen, mit Basilikum garnieren und noch lauwarm servieren.

Karlheinz Hauser am 04. September 2018



# Kartoffel-Nocken mit Wurzel-Gemüse und Feldsalat

## Für 4 Personen

### Für die Kartoffelnocken:

400 g Kartoffeln, mehligk.	150 g grobes Meersalz	20 g Butter
140 g Mehl, doppelgriffig	4 Eigelb	feines Meersalz
Pfeffer	Muskatnuss	Mehl

### Für das Gemüse:

1 rote Zwiebel	150 g Pastinake (Stück)	125 g violette Möhre (Stück)
150 g Gelbe Bete (Stück)	150 g Schwarzwurzel (Stück)	2 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe (Instant)	1 Birne	20 g Butter
Meersalz	Pfeffer	50 g feiner Feldsalat
20 g ital. Hartkäse		

Für den Nockenteig den Backofen auf 180 Grad Umluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Kartoffeln waschen, abtropfen lassen.

Das grobe Meersalz auf ein Backblech streuen und die Kartoffeln darauf verteilen. Kartoffeln im heißen Backofen auf der mittleren Schiene etwa 80 Minuten weich garen.

Gegarte Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten abkühlen lassen.

Inzwischen die Butter in einem kleinen Topf leicht bräunen.

Kartoffeln schälen, durch eine Kartoffelpresse in eine Rührschüssel drücken.

Butter, Mehl und Eigelbe zugeben. Mit Meersalz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, alles glatt verkneten.

Die Kartoffelmasse in 2 Portionen teilen. Daraus auf wenig Mehl jeweils eine Rolle (Ø ca. 1 cm) formen. Mit einer Palette oder einem Messer gleichmäßige, etwa 2 cm breite Stücke abschneiden. Fertige Nocken auf ein bemehltes Backblech verteilen.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Kartoffelnocken portionsweise hineingeben. Die Temperatur reduzieren und die Klößchen knapp unter dem Siedepunkt etwa 1 Minute ziehen lassen.

Sobald die Nocken an die Oberfläche steigen, mit dem Schaumlöffel aus dem Topf heben und in gesalzenem eiskaltem Wasser abschrecken. Klößchen in einem Sieb kurz abtropfen lassen.

Inzwischen für das Gemüse die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Pastinake, Möhre und Gelbe Bete putzen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Schwarzwurzel putzen, schälen, waschen und leicht schräg in Scheiben schneiden.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

Pastinake, Möhre, Gelbe Bete und Schwarzwurzel dazugeben und unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Minuten mit noch leichtem Biss dünsten.

Die Brühe angießen, zugedeckt aufkochen. Kartoffelnocken mit in die Pfanne geben und alles unter Schwenken weitere ca. 2 Minuten erhitzen.

Die Birne schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Birnenspalten mit in die Pfanne geben, alles eine weitere Minute erhitzen.

Butter unter das Gemüse mischen. Alles mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Feldsalat verlesen, waschen und gründlich trocken schleudern.

Kartoffelklößchen, Gemüse und Feldsalat auf vorgewärmte Teller verteilen. Käse in Spänen darüber hobeln und sofort anrichten.

Andreas Schweiger am 02. November 2018

# Kartoffel-Puffer mit Apfel-Birnen-Mus

## Für 4 Personen

3 Boskop-Äpfel	2 Birnen	2 EL Zucker
80 ml Apfelsaft	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch
100 g Saure Sahne	Salz	Pfeffer
700 g Kartoffeln, vorw. festk.	1 kleine Zwiebel	1 Ei
1 Prise Muskat	5 EL Butterschmalz	1 EL Butter

Für das Apfel-Birnen-Mus die Äpfel und Birnen waschen. Einen Apfel zur Seite legen, das restlichen Obst schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Obstviertel in grobe Stücke schneiden.

In einem großen Topf Zucker zu hellem Karamell schmelzen, die Obststücke zugeben, mit Apfelsaft ablöschen und weich kochen.

In der Zwischenzeit die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Kräuter mit saurer Sahne vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren kalt stellen.

Das weich gekochte Obst fein pürieren und mit Zucker abschmecken.

Die Kartoffeln schälen und auf der feinen Reibe reiben. Die Kartoffelmasse gut ausdrücken, die Flüssigkeit in einer Schüssel auffangen, die Stärke absetzen lassen.

Den Kartoffelsaft abschütten und die Stärke zu den geriebenen Kartoffeln geben.

Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein reiben, dann zusammen mit dem Ei zu den Kartoffeln geben und alles gut vermischen. Die Kartoffelmasse mit Salz und einer Prise Muskat würzen.

In einer Pfanne mit reichlich Butterschmalz etwas Kartoffelmasse geben und nach und nach goldbraune Puffer ausbacken.

Den übrigen Apfel entkernen und in 8 Spalten schneiden.

In einer Pfanne mit Butter die Apfelspalten goldbraun braten.

Kartoffelpuffer mit Apfel-Birnen-Mus und Apfelspalten auf Tellern anrichten, einen Klecks Kräuter-Sahne zugeben und servieren.

Sören Anders am 28. September 2018

# Kartoffel-Risotto mit Pilzen und Parmesan-Aioli

## Für 4 Personen

### Für die Aioli:

3 Eigelb	80 g Parmesan im Stück	80 ml Milch
1 TL scharfer Senf	Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker	250 ml Olivenöl	2 eingelegte Sardellenfilets
2 Knoblauchzehen		

### Für das Kartoffel-Risotto:

700 g Kartoffeln, festk.	100 g Zwiebeln	Olivenöl
0,5 l Geflügelfond	150 g Shiitakepilze	100 g Champignons
Salz	Pfeffer	1 Bund Schnittlauch
100 g Parmesan	Piment-d'Espelette	

Für die Parmesan-Aioli Eigelbe rechtzeitig auf Zimmertemperatur bringen. Parmesan fein reiben. 80 ml Milch in einem kleinen Topf aufkochen, vom Herd ziehen. 50 g geriebenen Parmesan untermixen, auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Eigelbe, Senf, jeweils etwas Salz, Pfeffer und Zucker und die Hälfte der Parmesanmilch in einen hohen, schmalen Mixbecher geben. Mit einem Pürierstab aufmixen, dabei das Olivenöl nach und nach dazugießen, sodass es eine cremige Sauce entsteht.

Sardellenfilets trocken tupfen, sehr fein würfeln. Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken.

Sardellenwürfel und Knoblauch unter die Mayonnaise rühren. Mit restlicher Parmesanmilch und übrigem Parmesan verrühren und abschmecken. Kühl stellen.

Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und in etwa 2 mm dicke Scheiben schneiden. Scheiben zunächst in Streifen schneiden, dann fein würfeln.

Zwiebeln schälen und ebenfalls sehr fein würfeln.

Etwas Olivenöl in einem weiten Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin farblos andünsten. Kartoffeln zugeben und mit soviel Geflügelfond ablöschen, dass die Kartoffeln gerade mit Fond bedeckt sind. Bei schwacher bis mittlerer Hitze unter häufigem vorsichtigem Rühren offen bissfest garen. Eventuell noch etwas Fond oder Wasser angießen, sodass die Kartoffeln stets mit Flüssigkeit bedeckt garen.

Währenddessen die Pilze putzen, eventuell anhängenden Sand abreiben. Die groben, eventuell harten Stiele der Shiitakepilze ausschneiden. Große Pilze nach Belieben kleiner schneiden.

In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen. Die Pilze darin bei starker Hitze unter Schwenken etwa 4–5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Parmesan für das Risotto fein reiben.

Sobald die Kartoffeln gar sind (das Risotto sollte dabei nicht zu flüssig sein!), Parmesan zugeben und unter das Kartoffel-Risotto rühren, bis es bindet. Kartoffel-Risotto mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken. Schnittlauch und Pilze unterheben.

Kartoffel-Risotto in vorgewärmten, tiefen Tellern verteilen, jeweils etwas Aioli überträufeln. Mit Parmesanspänen und Schnittlauchhalmen garniert anrichten. Rest Aioli extra dazu reichen.

Jörg Sackmann am 11. Dezember 2018

## Käse-Gnocchi mit Spinat-Creme

### Für 4 Personen

#### Für die Gnocchi:

400 g mehligk. Kartoffeln	Salz	4 EL Mehl
5 EL Speisestärke	2 TL gehackter Majoran	Pfeffer
200 g Taleggio	50 g Butter	

#### Für die Spinatcreme:

3 kleine mehligk. Kartoffeln	250 g Blattspinat	Salz
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	5 EL Butter
5 EL gebräunte Butter	5 EL Crème-fraîche	Pfeffer
1 Prise Muskatnuss		

Für die Gnocchi die Kartoffeln schälen, in leicht gesalzenem Wasser zugedeckt aufkochen und garen.

Zusätzlich für die Spinatcreme 3 kleine Kartoffeln gründlich unter fließendem Wasser abbürsten, in Wasser zugedeckt garen.

Geschälte Kartoffeln dann abgießen, gut ausdampfen lassen. Kartoffeln noch heiß durch eine Kartoffelpresse in eine Rührschüssel drücken.

Mehl und Stärke aufsieben. Majoran zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse glatt verkneten.

Kartoffelmasse auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Rollen formen (Ø ca. 3–4 cm) und davon jeweils etwa 3 cm große Stücke abstechen.

Den Käse entrinden und in kleine, etwa 1,5 cm große Würfel schneiden.

Kartoffelteig zu Gnocchi formen, dabei jeweils ein Stück Käse mit einformen. Mit einer Gabel ein Muster in die Kartoffel-Gnocchi drücken.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Gnocchi darin portionsweise 2–3 Minuten garen. Aus dem Kochwasser heben und abtropfen lassen.

Spinat verlesen, waschen und gründlich trocken schleudern. Spinat in reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abtropfen lassen.

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Etwas Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Ausgedrückten Spinat zufügen und kurz andünsten.

Kartoffeln in Schale abgießen, abziehen und grob würfeln.

Kartoffelwürfel, übrige Butter und gebräunte Butter zum Spinat geben. Mit einem stabilen Stabmixer zu einer feinen Creme pürieren.

Crème fraîche unterrühren. Spinatcreme mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Butter in einer großen Pfanne schmelzen, die Gnocchi darin warm schwenken.

Gnocchi und Spinatcreme auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Ali Güngörmüs am 05. Dezember 2018

# Käse-Soufflé mit Feldsalat

## **Für 4 Personen**

### **Für das Soufflé:**

60 g Butter	70 g Mehl	500 ml Milch
6 Bio-Eier	80 g geriebener Bergkäse	Salz
Pfeffer	Muskat	

### **Für den Salat:**

200 g Feldsalat	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Balsamicoessig	2 TL Honig	Fleur de Sel
frischer Pfeffer	4 EL kalt gepress. Pflanzenöl	

### **außerdem:**

Butter

Für die Soufflémasse die Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl einstreuen und kurz anschwitzen.

Dann unter Rühren nach und nach die Milch dazugießen, bis eine homogene Masse entsteht. Einmal kurz aufkochen lassen.

Die Eier trennen. Eigelbe nach und nach unter die warme (nicht kochende!) Masse rühren. Zum Schluss den geriebenen Käse zugeben, gründlich unterrühren und schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Abkühlen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: nicht geeignet/Gasherd: Stufe 2–3) vorheizen. Das Eiweiß steif schlagen und unter die abgekühlte Masse heben.

Eine ofenfeste Form (ca. 1 l Inhalt) ausfetten. Die Soufflémasse hineinfüllen. Form in den heißen Backofen schieben und die Masse 30 Minuten auf mittlerer Schiene goldbraun backen. Die Ofentür währenddessen nicht öffnen!

In der Zwischenzeit Salat verlesen, gründlich waschen und trockenschleudern. Den Salat putzen und in eine Salatschüssel geben.

Für die Salatsauce Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Zwiebelwürfel abtropfen lassen.

Knoblauch abziehen und durch eine Presse drücken. Balsamicoessig, Honig, Fleur de Sel, Pfeffer und Knoblauch in einer Schüssel miteinander verrühren. Dann das Pflanzenöl unterschlagen, bis eine Vinaigrette entsteht. Zwiebelwürfel unterrühren.

Die Salatsauce über den Feldsalat träufeln, alles vorsichtig vermengen und auf Tellern anrichten. Das Käsesoufflé direkt aus dem Ofen dazu servieren.

Theresa Baumgärtner am 05. November 2018

## Kräuter-Pfannkuchen mit Lauchgemüse

### Für 4 Personen

1/2 Bund Schnittlauch	3 Stängel glatte Petersilie	6 Eier
250 g Mehl	200 ml Milch	Mineralwasser
80 g Parmesan	Salz	Pfeffer
Butterschmalz	300 g Lauch	150 ml Gemüsebrühe
70 ml Sahne	Muskatnuss	

Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Eier trennen. Eigelbe mit Mehl und Milch vermischen und so viel Mineralwasser zugeben, dass ein leicht flüssiger Teig entsteht. Kurz quellen lassen.

In der Zwischenzeit den Parmesan fein reiben.

Eiweiß zu steifem Schnee aufschlagen. Zunächst Parmesan, dann Eischnee vorsichtig portionsweise unter den Teig heben. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne portionsweise erhitzen. Darin aus dem Teig nach und nach Pfannkuchen ausbacken. Pfannkuchen im Backofen bei 60 Grad warmstellen.

Währenddessen Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden.

Etwas Butterschmalz in einer weiteren, großen Pfanne erhitzen. Den Lauch darin anbraten.

Mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Lauchgemüse mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Die Pfannkuchen auf vorgewärmten Tellern anrichten und das Lauchgemüse dazu reichen.

Vincent Klink am 04. Oktober 2018

# Kürbis-Gnocchi

## Für 4 Personen

800 g Hokkaido-Kürbis	600 g Kartoffeln, mehlig	3 EL Butter
2 Eigelb	ca. 3 EL Kartoffelstärke	Salz
80 g Parmesan	Pfeffer	1/2 Bund Rosmarin

Den Backofen auf 180 Grad Umluft (190 Grad Ober-Unterhitze, Gas Stufe 3) vorheizen.

Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne herauskratzen. Kürbiskerne in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und kochen, bis die Kerne weich sind.

Mit dem Kugelausstecher einige Kürbiskugeln herauslösen. Restlichen Kürbis vierteln.

Die Kartoffeln waschen. Kartoffeln und Kürbisstücke zusammen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen.

Gegarte Kartoffeln und Kürbis leicht ab kühlen lassen. Die Kartoffeln halbieren und aus der Schale kratzen, den Kürbis klein schneiden, alles durch eine Kartoffelpresse drücken und locker auf einem bemehlten Holzbrett verteilen.

Eigelbe, ein Drittel der Butter, Kartoffelstärke und eine gute Prise Salz auf die KartoffelKürbis-Masse geben und alles rasch verkneten( nicht zu stark kneten) .

ann den Teig zu Rollen von ungefähr 1,5 cm Durchmesser formen. Wenn der Teig zu spröde ist noch etwas Butter zugeben. Die Rollen in 1 cm starke Stücke schneiden, mit einer Gabel eindrücken. Die Gnocchi in einem Topf mit siedendem Salzwasser ein paar Minuten garen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Kürbiskernbrühe vom Herd ziehen und in einen Topf passieren. Die Kürbiskugeln im passierten Kürbisfond weich kochen, dann herausnehmen.

Hälfte vom Parmesan fein reiben. Etwas Butter und den geriebenen Parmesan in den passierten Kürbisfond geben, mit dem Schneebesen gut unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln vom Zweig streifen und fein schneiden.

In einer Pfanne restliche Butter erhitzen, die Rosmarinnadeln darin anschwitzen, Gnocchi zugeben und warm schwenken

nocchi und Kürbiskugeln in einem tiefen Teller mit der Kürbissauce anrichten. Restlichen Parmesan in Späne hobeln und darüber streuen.

Jacqueline Amirfallah am 19. September 2018

# Lauch-Cannelloni mit Kartoffel-Parmesan-Füllung

## Für 4 Personen

500 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	2 Stangen Porree (dick)
200 ml Milch	Pfeffer	4 EL Pinienkerne
70 g Parmesan	1 Bund Petersilie	1 Bund Majoran
2 Eier	Honig	Muskatnuss
Butter (gekühlt)		
<b>außerdem:</b>	Parmesan	

Kartoffel schälen und in Salzwasser zugedeckt gar kochen.

In der Zwischenzeit den Lauch putzen, abspülen, abtropfen lassen. Die Stangen in 8-10 cm lange Stücke schneiden, seitlich längs aufschneiden, sodass sich die jeweils äußeren 2– 3 Blätter einzeln lösen lassen.

Reichlich Salzwasser aufkochen. Die abgelösten Porreeblätter darin blanchieren, bis sie geschmeidig sind. Porree kurz kalt abschrecken, abtropfen lassen und auf einem sauberen Geschirrtuch auslegen und trocken tupfen.

Den restlichen Porree klein schneiden.

Milch mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen. Kleingeschnittenen Porree zugeben und zugedeckt in der Milch weich kochen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Pinienkerne abkühlen lassen. 3 EL Pinienkerne grob hacken.

Parmesan fein reiben. Kräuter abspülen, trocken schütteln. Kräuter, bis auf einige Stiele zum Garnieren, abzupfen und hacken.

Für die Füllung die gegarten Kartoffeln abgießen, noch warm durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Mit Eiern, Käse, gehackten Pinienkernen und Kräutern mischen. Masse mit Salz, Pfeffer und Honig würzen.

Kartoffelmasse einen Spritzbeutel mit großer Lochtüle (ca. Ø 2 cm) füllen. Die Füllung als Strang auf die Lauchblätter spritzen, vorsichtig aufrollen.

Die Päckchen einzeln in hitzebeständige Klarsichtfolie wickeln, sodass die Päckchen wasserdicht verpackt sind.

Reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen, Temperatur reduzieren. Die Lauchröllchen darin ca. 10 Minuten siedend garen.

Porree-Milchmischung in einen Mixer geben und sehr fein pürieren, eventuell mit etwas zusätzlicher heißer Milch flüssiger mixen. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Zurück in einen Topf geben, nochmals kurz erhitzen und die kalte Butter in Stückchen untermischen.

Sauce auf vier vorgewärmten Tellern verteilen. Die Porreeröllchen auswickeln und darauf anrichten.

Mit übrigen Pinienkernen, nach Belieben fein gehobeltem Parmesan und den übrigen Kräutern garniert servieren.

Jacqueline Amirfallah am 14. November 2018



# Mangold-Nudel-Täschle

## Für 4 Personen

### Für den Nudelteig:

350 g Mehl	Salz	2 Eier
Öl	1 Eigelb	

### Für die Füllung:

100 g feine Mangoldblätter	2 Schalotten	Butter
100 g Ricotta	Salz	Pfeffer

### Für die Beilage:

300 g Steinpilze	1/2 Bund glatte Petersilie	2 Schalotten
120 g Butter	8 Blätter Salbei	

Mehl und Salz in eine Rührschüssel geben, eine Mulde eindrücken. Eier und 1 TL Öl zugeben. Nach und nach verkneten und dabei löffelweise soviel Wasser zugeben und unterkneten, dass ein glatter geschmeidiger Nudelteig entsteht, der nicht mehr klebt.

Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 1 Stunde gekühlt ruhen lassen.

Inzwischen Mangold putzen und fein hacken. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Mangoldblätter und Schalotten darin andünsten. In eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.

Ricotta unter den Mangold rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Hilfe einer Nudelmaschine aus dem Teig dünne Bahnen ausrollen. Teigbahnen zuschneiden und ein leicht bemehltes Raviolibrett damit belegen. Die Vertiefungen vorsichtig eindrücken. Mangold in die Vertiefungen füllen.

Zwischenräume mit verquirltem Eigelb dünn bestreichen. Eine weitere Nudelplatte auflegen. Mit einem sauberen Geschirrtuch belegen und zusammendrücken. Mit einem Teigroller in einzelne Ravioli schneiden. Ravioli vom Brett lösen. Alternativ die Füllung in kleinen Häufchen auf der Hälfte der Nudelbahnen mit jeweils etwas Abstand zueinander verteilen. Zwischenräume mit verquirltem Eigelb bestreichen. Übrige Nudelbahnen passgenau auflegen. Teig um die Füllungen herum sacht andrücken und dabei mit eingeschlossene Luft austreichen. In Ravioli schneiden.

Pilze sorgfältig putzen, in Scheiben schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

1/3 der Butter in einer Pfanne erhitzen. Pilze und Schalottenwürfel darin unter Wenden bei starker Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie untermischen.

Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Die Ravioli darin etwa 2 Minuten garen.

In einer Pfanne restliche Butter erhitzen und sacht bräunen. Salbeiblätter waschen, gründlich trocken tupfen und in der heißen Butter kurz rösten.

Ravioli mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen und mit Pilzen auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Salbei-Butter über die Ravioli träufeln, sofort servieren.

Otto Koch am 25. Oktober 2018

# Paprika mit Feta-Couscous und Gurken-Salsa

## Für 4 Personen

### Für die Paprika:

4 rote Paprikaschoten	2 Zitronen	150 ml Orangensaft
1 EL Honig	1 EL Ras-el-hanout	Salz
Pfeffer	150 g Couscous	1 rote Zwiebel
½ Bund Petersilie	150 g Feta	4 EL Olivenöl

### Für die Petersilien-Salsa:

1 Bund Blattpetersilie	1 Salatgurke	½ Bio-Zitrone
1 rote Zwiebel	2 EL eingelegte Kapern	2 EL Olivenöl
1 TL Honig	Meersalz	Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Paprikaschoten waschen, trocken reiben und jeweils einen Deckel von den Schoten abschneiden. Die Kerne aus den Schoten entfernen. Paprika auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im heißen Backofen 10–12 Minuten vorgehen.

Inzwischen Zitronen auspressen. Orangensaft, Honig, Ras-el-hanout und die Hälfte vom Zitronensaft kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Couscous in eine Schüssel geben, die heiße Würzflüssigkeit darübergießen, durchmischen und zugedeckt etwa 10 Minuten quellen lassen.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen und fein hacken. Feta zerbröseln.

Zwiebelwürfel, Petersilie und Feta unter den Couscous mischen. Das Olivenöl unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und weiterem Zitronensaft abschmecken.

Couscous-Masse in die Paprikaschoten füllen. In eine Auflaufform setzen und im heißen Ofen weitere 10–15 Minuten garen.

Inzwischen für die Salsa Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen und fein hacken.

Die Gurke schälen, längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne austreichen. Gurke in feine Würfel schneiden.

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

Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Zwiebelwürfel, Gurke, Petersilie und Kapern vermengen. Olivenöl, Honig, Zitronenschale und -saft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen. Mit der Salsa beträufeln. Nach Belieben zusätzlich mit etwas Olivenöl und Pfeffer nachwürzen und anrichten.

Tarik Rose am 17. August 2018

# Paprika-Grünkern-Risotto mit Haselnuss-Pesto

## Für 4 Personen

### Für das Risotto:

300 g Grünkern	2 Zwiebeln	2 kleine, junge Knoblauchzehen
3 rote Paprikaschoten	2 EL Olivenöl	2 TL mildes Paprikapulver
1 TL scharfes Paprikapulver	750 ml heiße Gemüsebrühe	2 Lorbeerblätter
1 Zweig Liebstöckel	1 TL geräuch. Paprikapulver	Salz, Pfeffer

### Für das Pesto:

45 g Haselnüsse	20 g glatte Petersilie	1 kleine Knoblauchzehe
1 grüne Chilischote	20 g grüne Bio-Rosinen	3 EL Olivenöl
1 EL Balsamico-Essig	1 dünne Scheibe Bio-Zitrone	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

4 EL Crème-fraîche	glatte Petersilie	einige Zitronenzesten
--------------------	-------------------	-----------------------

Grünkern in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen, abtropfen lassen.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und beides fein hacken.

Paprikaschoten waschen, entkernen und zwei Schoten in kleine Würfel schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Grünkern und beide Sorten Paprikapulver dazugeben und kurz mitrösten. Mit Brühe ablöschen.

Paprikawürfel, Lorbeer und Liebstöckel dazugeben und aufkochen lassen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Umrühren und noch weitere 10 Minuten weitergaren lassen.

Inzwischen die übrige Paprikaschote grob hacken und in einem Hochleistungsmixer fein pürieren. Paprikapüree zum Grünkern geben und alles in 5 – 10 Minuten offen zu einem cremigen 'Risotto' einkochen lassen.

Währenddessen für das Pesto die Haselnüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett bei mittlerer Hitze rösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen. 1 EL Haselnüsse grob hacken.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und grob hacken.

Knoblauch schälen, Chilischote waschen und nach Belieben entkernen. Beides fein hacken.

Ganze Haselnüsse mit Petersilie, Knoblauch, Chili, Rosinen, Olivenöl, Balsamico und Zitronenscheibe in einen Zerkleinerer mit Schneidemesser geben und fein zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren Risotto mit geräuchertem Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Lorbeerblätter und Liebstöckel entfernen.

Risotto in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Je mit einem Klecks Crème fraîche und Pesto garnieren. Mit einigen Blättern Petersilie, gehackten Haselnüssen und Zitronenzesten bestreuen und servieren.

Christina Richon am 09. Juli 2018

# Pilz-Frikadellen mit Wacholder-Rahm, Birnen und Nudeln

## Für 4 Personen

### Für die Frikadellen:

500 g braune Champignons	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
3 Stängel Blattpetersilie	10 Blätter Salbei	2 Zweige Thymian
4 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL mildes Currypulver	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver
1 Ei	2 TL scharfer Senf	6 EL Instant-Couscous
Salz	Pfeffer	1 Prise Koriander, gemahlen
1 Prise Muskat	1 EL Butter	2 frische Lorbeerblätter

### Für die Birnen:

1 EL Zucker	2 große reife Birnen	2 EL Zitronensaft
	$\frac{1}{2}$ Stange Zimt	2 EL Preiselbeerkompott

### Für die Sauce:

1 EL Olivenöl	1 Schalotte	10 Wacholderbeeren
150 g Sahne	1 TL Butter	100 ml Gemüsebrühe

### außerdem:

2 EL Cognac
400 g Eier-Bandnudeln

Champignons mit einem Küchenpapier abreiben und in sehr kleine Würfel schneiden. Champignonwürfel in einer beschichteten Pfanne ohne Fett andünsten, bis das Wasser aus den Pilzen verdunstet ist (ca. 8 Minuten). Die Masse in ein feines Sieb geben und mit einem Kochlöffel die restliche Flüssigkeit herausdrücken, den Pilzsud dabei auffangen.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie, Salbei und Thymian abbrausen, trocken schütteln. Vom Salbei 4 Blätter beiseite legen. Die anderen Kräuter fein hacken.

Die Pilzmasse in eine Schüssel geben. Schalotten, Knoblauch, 2 EL Olivenöl, Kräuter, Curry- und Paprikapulver, Ei, Senf und Couscous dazugeben und gut vermengen. Die Masse mit Salz, Pfeffer, gemahlenem Koriander und Muskat abschmecken und kurz ruhen lassen.

Die Birnen schälen, halbieren und mit einem kleinen Kugelausstecher das Kerngehäuse rund ausstechen.

Birnen in einen weiten Topf legen, mit Zitronensaft und Wasser bedecken. Zucker und Zimtstange dazugeben. Aufkochen lassen. Deckel auflegen und auf dem ausgeschalteten Kochfeld bis zum Servieren durchziehen lassen.

Für die Sauce Schalotte schälen und fein hacken. Wacholderbeeren im Mörser zerkleinern.

Schalotte mit Wacholderbeeren in Olivenöl und Butter in einer Pfanne kurz anschwitzen. Mit Brühe und Sahne ablöschen. Den aufgefangenen Pilzsud dazugeben und die Sauce einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Cognac abschmecken.

Restliches Olivenöl und Butter in der Pfanne heiß werden lassen. Lorbeer- und Rest Salbeiblätter ins Bratfett geben. Mit einem Eisportionierer 8 Kugeln von der Pilzmasse abstechen. Mit den Händen Frikadellen formen und im heißen Fett pro Seite ca. 4 Minuten anbraten, dabei die Frikadellen vorsichtig mit einer Palette wenden.

Bandnudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen, dann die Nudeln abgießen und abtropfen lassen.

Bratlinge auf eine Platte legen, Kräuter und restliches Bratfett darüber geben und im Ofen bei 80 Grad warm halten.

Zum Servieren die Sauce in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab kurz schaumig mixen. Birnenhälften mit Preiselbeeren füllen und auf die Teller legen. Die Frikadellen, Nudeln und Wacholdersauce anrichten.

Christina Richon am 01. Oktober 2018

# Polenta-Parmesan-Knödel mit herbstlichem Salat

**Für 4 Personen**

**Polenta-Parmesan-Knödel:**

360 ml Gemüsebrühe	100 g feiner Polentagrieß	40 g Butter
1 Ei	50 g Parmesankäse	Muskatnuss
Pfeffer	2 EL Olivenöl	12 Salbeiblätter
2 frische Lorbeerblätter	1 Knoblauchzehe	

**Für den Salat:**

2 EL Pinienkerne	100 g Feldsalat	1 gelber Chicorée
1 roter Chicorée	1 Schalotte	4 getrocknete Öl-Tomaten
2 EL Rapsöl	2 EL mildes Olivenöl	2 EL Rotweinessig
2 TL gereifter Balsamico-Essig	1 TL scharfer Senf	Salz
Zucker	Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone

Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und den Polentagrieß einstreuen. Hälfte der Butter dazugeben und bei kleiner Hitze 10 Minuten unter ständigem Rühren ausquellen lassen. Etwas abkühlen lassen.

Das Ei und 30 g fein geriebenen Parmesankäse verquirlen, unter die Polentamasse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. 10 Minuten auf der ausgeschalteten Kochplatte ruhen lassen.

In einer weiten beschichteten Pfanne das Olivenöl und restliche Butter erhitzen.

Mit einem in kaltes Wasser getauchten Eisportionierer aus der Masse 10–12 Kugeln abstechen. Mit angefeuchteten Händen rund formen.

Polenta-Knödel im heißen Bratfett anbraten. Salbei- und Lorbeerblätter zugeben. Knoblauch schälen, vierteln und ebenfalls zugeben. Bei mittlerer Hitze rundherum 10–15 Minuten braten, bis die Polenta-Knödel eine feine Kruste bekommen. Zwischendurch vorsichtig wenden.

Inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten, auf einem Teller auskühlen lassen.

Feldsalat putzen, waschen, abtropfen lassen. Vom Chicorée die äußeren Blätter ablösen, restliche Blätter in mundgerechte Streifen schneiden. Chicorée abspülen, trocken schleudern.

Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden. Tomaten in schmale Streifen schneiden.

Öl, Essig, Senf, Schalotte, Tomatenstreifen mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer in einer Schale verquirlen.

Kurz vor dem Servieren übrigen Parmesankäse über die Polenta-Knödel streuen und auf dem ausgeschalteten Kochfeld ruhen lassen.

Salat und Dressing in einer Schüssel mischen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale in feinen Streifen abziehen. Pinienkerne und Zitronenschalenstreifen über den Salat streuen. Polenta-Knödel und Salbeiblättern anrichten. Den Salat dazu servieren.

Christina Richon am 23. November 2018

## Schmorzwiebeln mit Nuss-Bulgur-Füllung

### Für 4 Personen

8 große rote Zwiebeln	Olivenöl	1 EL Kreuzkümmel (Cumin)
1 EL Fenchelsaat	250 g Bulgur	1,2 l Gemüsebrühe
2 EL Cashewnüsse	2 EL Walnüsse	2 EL Haselnüsse
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Koriander	4 getrocknete Aprikosen
50 g Pecorino	2 EL Butter	

Die Zwiebeln schälen und jeweils das obere Drittel abschneiden. Zwiebeln z. B. mit einem Kugelausstecher aushöhlen, dabei 4-5 äußere Randschichten stehen lassen. Zwiebelinneres und abgeschnittene Teile fein hacken.

In zwei Töpfen jeweils etwas Öl erhitzen. Je Hälfte der Zwiebelwürfel darin anbraten.

Kreuzkümmel und Fenchelsaat in einen Topf geben und mit anbraten.

Den Bulgur in den anderen Topf geben, unter die Zwiebelstücke mischen. Knapp die Hälfte der Gemüsebrühe angießen, aufkochen und Bulgur bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten ausquellen lassen. 5. Zwiebelstückchen und Gewürze mit 2/3 der restlichen Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen und für die Sauce offen etwa um die Hälfte einkochen.

Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Einige Nüsse für die Dekoration beiseite legen. Übrige Nüsse grob hacken und zum Bulgur geben.

Kräuter abspülen, trocken schütteln, abzupfen. Einige Kräuter für die Garnitur zugedeckt beiseite stellen. Übrige Kräuter hacken.

Aprikosen in feine Streifen schneiden.

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

Den Bulgur abschmecken, die gehackten Kräuter und Aprikosenstreifen untermischen. Bulgur-Mix in die ausgehöhlten Zwiebeln füllen. Eventuell übrige Füllung später nochmals kurz erwärmen und extra zu den Zwiebeln reichen.

Zwiebeln in eine gefettete Auflaufform setzen, Rest Brühe angießen. Die Form mit passendem Deckel abdecken. Zwiebeln im heißen Backofen etwa 25 Minuten backen. Den Deckel nach etwa 15 Minuten Garzeit entfernen.

Für die Sauce den Pecorino reiben. Butter und ca. 2 EL Olivenöl unter die eingekochte Gemüsebrühe mixen, bis eine leichte Bindung entsteht. Geriebenen Pecorino unterziehen.

Die weich geschmorten Zwiebeln auf vorgewärmte Teller verteilen, jeweils etwas Sauce überträufeln. Restliche Sauce und ggf. übrige Füllung extra dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 10. Oktober 2018

# Spitzkohl-Salat mit gebratenem Käsebrot

## Für 4 Personen

### Für den Salat:

1 kleiner Spitzkohl	3 EL Olivenöl	1 Bund Schnittlauch
1 Bio-Zitrone	2 TL eingelegte Kapern	1/2 TL Korianderkörner
Salz	Pfeffer	1 Prise Zucker

### Für das Käsebrot:

1 EL Butterschmalz	4 Scheiben Roggenmischbrot	1 Knoblauchzehe
8 dünne Scheiben Bergkäse	Pfeffer	

Vom Kohl die äußeren eventuell welken Blätter entfernen. Den Kohlkopf halbieren, dann den Strunk ausschneiden. Kohl auf einer stabilen Küchenreibe in feinste Streifen schneiden bzw. hobeln.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Kohlstreifen darin kurz und kräftig anrösten. Dann in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

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

Die Kapern abtropfen lassen und fein hacken.

Korianderkörner im Mörser zerstoßen.

Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Kapern, Zitronenschale und Schnittlauch zu den Kohlstreifen, geben und alles gut vermischen. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zucker und Koriander abschmecken.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Brotscheiben darin von beiden Seiten rösten. Außen sollten sie knusprig, innen warm sein.

Den Backofen auf Grillfunktion vorheizen.

Von der Knoblauchzehe eine Spitze abschneiden. Brotscheiben mit der Schnittstelle der Knoblauchzehen abreiben.

Die Käsescheiben entrinden. Brote mit dem Käse belegen. Kurz im heißen Backofen schmelzen lassen.

Käsebröte auf Teller verteilen, etwas Pfeffer frisch darüber mahlen. Den Salat dazu anrichten.

Vincent Klink am 23. August 2018

# Süßkartoffel-Falafel, Aprikosen-Chutney, Rote-Bete-Hummus

## Für 4 Personen

350 g Süßkartoffeln	170 g Falafelmix	80 g Sesamsamen
4 TL Kreuzkümmel, gemahlen	2 TL Kokosblütenzucker	Himalaya Salz
Pfeffer	1 EL Tahini	$\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken
3 EL Erdmandeln, gemahlen		

## Für das Chutney:

5 frische Aprikosen	1 Mango (klein)	1 süßlicher Apfel
1 Knoblauchzehe	5 getrocknete Aprikosen	1 Bio-Limette
2 EL Ahornsirup	Himalaya Salz	Pfeffer
$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken		

## Für den Rote Bete-Hummus:

250 g Kichererbsen	150 g gekochte Rote Bete	1 Medjool-Dattel
1 Knoblauchzehe	1 $\frac{1}{2}$ EL Tahin	1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
Pfeffer	$\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken	3 EL Zitronensaft
Bio-Zitronen-Abrieb	Himalaya-Salz	

Für die Falafel die Süßkartoffeln schälen und fein raspeln. Mit der Falafel-Mischung und 300 ml kochendem Wasser in einer Schüssel gründlich verrühren. 10 Minuten quellen lassen. Inzwischen den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Dabei eine ofenfeste, mit Wasser gefüllte Form (z. B. flache Auflaufform) auf dem Gitter auf dem Backofenboden mit erhitzen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Sesam, die Hälfte vom Kreuzkümmel, Kokosblütenzucker und je  $\frac{1}{2}$  TL Salz und Pfeffer auf einem flachen Teller mischen. Tahini, restlichen Kreuzkümmel, Chiliflocken, etwas Salz, Pfeffer und das Erdmandelmehl gründlich unter den Falafel-Mix mischen. Aus der Masse etwa 22–26 gleich große Kugeln formen.

Falafel in der Sesammischung wälzen, nebeneinander auf dem Blech verteilen. Im heißen Backofen 40-45 Minuten goldbraun backen.

Für das Chutney frische Aprikosen waschen, trocken reiben, entsteinen und würfeln.

Mango und Apfel schälen und den Stein, bzw. Kerngehäuse entfernen. Mango- und Apfelfruchtfleisch in feine Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Getrocknete Aprikosen fein würfeln. Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Saft auspressen.

Vorbereitete Chutney-Zutaten mit Ahornsirup, je  $\frac{1}{2}$  TL Salz, Pfeffer und Chiliflocken, sowie 3–4 EL Wasser in einem Topf mischen.

Alles zugedeckt einmal aufkochen lassen, dann bei niedriger Temperatur offen mindestens 20 Minuten sämig einkochen lassen. Zwischendurch gelegentlich umrühren.

Für den Hummus die Kichererbsen in ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen. Besonders fein und cremig wird der Hummus, wenn die feinen Häutchen von den Kichererbsen abgelöst und nicht mitpüriert werden.

Rote Bete abtropfen lassen und würfeln. Dattel entsteinen und ebenfalls würfeln.

Knoblauch schälen und würfeln. Mit Dattelstückchen, Kichererbsen, Rote Bete, Tahin, Kreuzkümmel, etwas Pfeffer, Chiliflocken, Zitronensaft und etwas Zitronenschale in einen stabilen Mixer geben und alles cremig mixen. Nach Bedarf noch etwas Wasser untermixen, bis ein cremiger Dip entsteht. Den Dip abschmecken.

Falafel, Hummus und Chutney auf Tellern anrichten und servieren.

Nadia Damaso am 02. Juli 2018



# Terrine mit Maronen und Pilzen

## Für 4 Personen

20 frische Maronen	200 g Champignons	200 g Kräuterseitlinge
Butterschmalz	Salz	frischer Majoran
3 Schalotten	2 EL getr. Bockshornkleeblätter	500 g gegarte Maronen
50 ml Sahne	5 Eier	Pfeffer
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Schnittlauch	100 g Crème fraîche
100 g Frischkäse		

Frische Maronen in leicht gesalzenem Wasser etwa 15–20 Minuten kochen und vorgaren.

Die Maronen abgießen, kurz abkühlen lassen, aus den Schalen lösen, Häutchen abziehen, dann in grobe Stücke schneiden. Diese für die Füllung und Garnitur beiseite stellen.

Pilze putzen, in Stücke schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin unter Wenden braten, mit Salz würzen. Auf Küchenpapier entfetten.

Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Schalotten schälen und fein schneiden. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten darin anbraten. Bockshornkleeblätter zugeben, kurz mitbraten.

Gegart gekaufte Maronen zu den Schalotten geben. Sahne zugeben und aufkochen lassen. Dann Bockshornkleeblätter entfernen und Maronen mit Sahne und Schalotten in einem stabilen Mixer glatt pürieren.

Maronenpüree und Eier in eine Rührschüssel geben und alles glatt verrühren. Mit Salz abschmecken.

Einige gebratenen Pilze für die Garnitur beiseite legen.

Restliche gebratene Pilze, ein Teil der groben gegarten Maronenstücke und Majoranblättchen zur Maronenmasse geben, alles gründlich mischen und abschmecken.

Den Backofen auf 90 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Hitzebeständige Frischhaltefolie mit Butter bestreichen. Eine Terrinenform (ca. 1,5 l Inhalt) damit auslegen.

Die Maronenmasse einfüllen, und mit der Folie abdecken.

Die Form auf das tiefe Backblech des Backofens (Fettpfanne) stellen, in den Backofen schieben. Kochendes Wasser angießen.

Die Terrine im heißen Backofen etwa 1 Stunde garen.

Terrine aus dem Backofen nehmen, die Form auf ein Kuchengitter stellen, gut auskühlen lassen.

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

Petersilie, Crème fraîche und Frischkäse zu einer glatten Masse mixen. Mit Salz abschmecken.

Terrine aus der Form stürzen und in Scheiben schneiden.

Jeweils etwas Petersiliencreme auf Tellern verteilen. Terrinenscheiben darauf anrichten. Mit Schnittlauch, restlichen Maronenstücken und gebratenen Pilzen garnieren. Nach Belieben dazu einen Feldsalat mit Vinaigrette anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 19. Dezember 2018

# Tofu auf Toast mit Gemüse und Erdnuss-Zitronengras-Soße

**Für 4 Personen**

**Für das Gemüse:**

1 Karotte	100 g Rettich	1/2 Salatgurke
1/2 Radicchio	400 ml Wasser	2 EL Reissessig
2 TL Kokosblütenzucker	1/2 TL Himalajasalz	1 Bundfrischer Koriander
6 Eiswürfel		

**Für die Sauce:**

1 Stängel Zitronengras	5 Kaffirlimettenblätter	4 EL Kokosmilch
1 EL Ahornsirup	2 TL Chili-Sauce	1 TL Tamarindenpaste
2 EL Erdnussmuss, geröstet	2 TL Limettensaft	1/2 TL Pfeffer
1 Prise Zimt		

**Zusätzlich:**

400 g Tofu	8 Vollkorntoastscheiben	30 g Kopfsalatblätter
Limettensaft	100 g geröstete Erdnüsse	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Karotte und Rettich schälen, die Enden abschneiden, mit einem Sparschäler feine Scheiben schneiden. Die Gurke vierteln, das Innere mit den Kernen etwas abschneiden, die Gurkenstücke in ganz feine Scheiben schneiden.

Radicchio oder Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Das Wasser mit Essig, Kokosblütenzucker und Salz in einer Schüssel gut vermischen, das Gemüse und den frischen Koriander zusammen mit den Eiswürfeln darin mindestens 20 Minuten einlegen.

Für die Sauce vom Zitronengras die Enden abschneiden. Zitronengras fein schneiden. Kaffirlimettenblätter abbrausen, den Stiel entfernen und fein schneiden. Dann Zitronengras, Limettenblätter, Kokosmilch, Ahornsirup, Chili-Sauce, Tamarindenpaste, Erdnussmuss, Limettensaft, Pfeffer und Zimt in einen Mixer geben und glatt mixen.

Den Tofu in 1 cm dicke Scheiben schneiden und gut mit der Sauce bestreichen. Dann auf das vorbereitete Blech legen und im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen.

Dann die Tofuscheiben wenden und die Toastscheiben mit auf das Blech legen und weitere 10 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Toastscheiben zwischendurch wenden. Das Blech aus dem Ofen nehmen und alles etwas auskühlen lassen.

Das Gemüse in ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen.

Alle Toastscheiben mit der restlichen Sauce bestreichen, jeweils 1-2 Salatblätter darauf geben, die Hälfte der Brotscheiben mit gebackenem Tofu belegen, 1 Handvoll eingelegtes Gemüse darauf verteilen und mit Limettensaft beträufeln und einige gehackte Erdnüsse darüber streuen. Mit den restlichen Brotscheiben bedecken.

Die Toasts servieren. Man isst sie am besten aus der Hand.

Nadia Damaso am 17. September 2018

## Variationen vom Pfirsich herzhaft und süß

### Für 4 Personen

#### Für die Pfirsich-Tarte:

150 g Mehl	1 Prise Salz	115 g Butter
4 Pfirsiche	100 g Zucker	50 g Butter
1 Stiel Thymian		

#### Honig-Vinaigrette:

1 reifer Pfirsich	1 EL Apfelessig	1 EL gereifter Balsamico
1 EL Olivenöl	1 EL Sonnenblumenöl	2 EL Wasser
1 TL Honig	Salz	Pfeffer

#### Für den Spinat-Pfirsich-Salat:

4 reife Pfirsiche	150 g	1 rote Zwiebel
80 g Feta	50 g	

Für den Teig Mehl und Salz in einer Schüssel mischen.

Kalte Butter in Stückchen und 1 EL kaltes Wasser zugeben, alles rasch zu einem glatten Teig verkneten.

Zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie wickeln. Den Teig mindestens 2 Stunden, besser über Nacht kalt stellen.

Für den Belag Pfirsiche waschen, abtrocknen. Die Früchte halbieren und die Steine entfernen. 100 g Zucker in einer Pfanne zu einem goldgelben Karamell schmelzen.

Butter zufügen, unter Rühren schmelzen lassen und den Karamell lösen.

Pfirsichhälften und Thymian zugeben und alles ca. 10 Minuten schmoren.

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

Die Pfirsich-Hälften mit der runden Seite nach unten in eine auslaufsichere Tarte-Form (ca. 24–26 cm) geben.

Mürbeteig mit wenig Mehl ausrollen. Die Früchte damit belegen, am Rand den Teig etwas in die Form drücken.

Tarte im heißen Ofen etwa 30 Minuten goldbraun backen.

Die Tarte noch möglichst heiß auf einen Teller stürzen, damit der Karamell noch flüssig ist und nicht an der Form fest klebt. Noch ofenwarm oder ausgekühlt in Stücke schneiden und nach Belieben z. B. mit Vanilleeis anrichten.

Für die Vinaigrette Pfirsich mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und die Schale abziehen. Pfirsich halbieren und den Stein entfernen.

Pfirsich fein würfeln. Mit Essig, Ölen, eventuell 2 EL Wasser, Honig, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette mixen, abschmecken.

Für den Salat übrige Pfirsiche mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und die Schale abziehen. Pfirsiche halbieren und den Stein entfernen. Pfirsiche in mundgerechte Stücke oder Spalten schneiden.

Spinatsalat verlesen, gründlich abspülen, trocken schleudern und die groben Stiele entfernen.

Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

Spinatsalat, Zwiebelringe und Pfirsiche auf Teller verteilen, das Dressing überträufeln. Käse und Nüsse darauf verteilen und anrichten.

Martina Kömpel am 04. Juli 2018

## Walnuss-Ravioli mit Granatapfel-Soße

### Für 4 Personen

200 g Weizenmehl (Type 405)    200 g Hartweizengrieß     $\frac{1}{4}$  TL Salz  
1 Ei    1 Eigelb

### Für die Füllung:

200 g Walnüsse    2 weiße Zwiebeln    Butterschmalz  
Salz    Kreuzkümmel    1 EL Frischkäse  
Kurkuma    200 ml persische Granatapfelmelasse    375 ml Gemüsebrühe

### außerdem:

1 Eiweiß     $\frac{1}{2}$  Granatapfel    1 Bund Schnittlauch

Mehle und Salz in eine Rührschüssel mischen. Ei, Eigelb und soviel Wasser (ca. 75 ml) unterkneten, dass ein geschmeidiger, fester Nudelteig entsteht. Den Nudelteig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Die Walnüsse fein hacken.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Hälfte der Zwiebelwürfel darin anbraten. Die Nüsse zugeben und mitbraten. Mit Salz und Kreuzkümmel würzen, kurz abkühlen lassen. Dann den Frischkäse unter die Masse rühren.

Übrige Zwiebeln ebenfalls in etwas Butterschmalz anbraten. Kurkuma zugeben und mit der Granatapfelmelasse und Gemüsebrühe aufgießen und kräftig einkochen lassen.

Den Nudelteig portionsweise mit einer Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen. 6. Auf der Hälfte der Bahnen jeweils mit etwas Abstand zueinander die Füllung in kleinen Häufchen verteilen. Zwischenräume mit Eiweiß dünn bestreichen.

Mit jeweils einer weiteren Teigbahn bedecken. Zwischenräume andrücken, dabei mit eingeschlossene Luft mit ausdrücken.

Teigbahnen in Ravioli schneiden.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Ravioli darin portionsweise gar ziehen lassen. Sobald sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen.

Den Granatapfel aufbrechen, die Kerne auslösen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Sauce mit Salz und Zucker abschmecken. Jeweils etwas Sauce auf vier vorgewärmten Tellern verteilen. Ravioli darauf anrichten. Mit Granatapfelkernen und Schnittlauch bestreuen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 21. November 2018

# Zitronengras-Curry, Kokos-Tofu, schwarzer Reis, Brokkoli

## Für 4 Personen

250 g schwarzer Reis	Himalajasalz	500 g Tofu, natur
3 TL Sesamöl	3 TL Honig	3 TL Tamari
2 EL Kokosflocken	4 Stiele Zitronengras	1 Stück Ingwer (ca. 4 cm)
2 Schalotten	8 TL Kokosöl	2 TL gelbe Currypaste
600 ml Kokosmilch (Dose)	3 TL Tamarindenpaste	4 TL Kokosblütenzucker
2 Knoblauchzehen	400 g Wasserspinat	Pfeffer
500 g Brokkoli	1 Bund Thai-Basilikum	2 EL Zitronensaft

Den Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser garen.

Tofu abtropfen lassen, in etwa 1 ½ cm große Würfel schneiden.

Für die Marinade Sesamöl, Honig, Tamari und Kokosflocken in einer Schale verrühren. Den Tofu untermischen und ca. 10 Minuten marinieren.

In der Zwischenzeit Zitronengras putzen, abspülen, in Stücke schneiden und etwas weich klopfen. Ingwer schälen und in etwa ½ cm feine Scheibchen schneiden. Die Schalotten schälen und vierteln, bzw. in Spalten schneiden.

In einem Topf 2 TL Kokosöl erhitzen. Zitronengras, Ingwer, Schalotten und Currypaste darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 3–4 Minuten anbraten. Mit 400 ml Kokosmilch ablöschen. Tamarindenpaste und Kokosblütenzucker einrühren. Einmal aufkochen lassen, dann bei schwacher Hitze weitere 15 Minuten köcheln lassen.

Für den Wasserspinat Knoblauch schälen und fein würfeln. Wasserspinat verlesen, waschen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne 4 TL Öl erhitzen, den Knoblauch darin andünsten. Wasserspinat zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Unter Wenden mit noch leichtem Biss dünsten, evtl. noch etwas Wasser angießen.

Brokkoli putzen, in Röschen teilen und abspülen. Brokkoli abtropfen lassen. Thai-Basilikum abspülen, trocken schütteln.

Brokkoli, Hälfte Basilikum und übrige Kokosmilch unter den Curryfond rühren. Mit Zitronensaft und eventuell noch etwas Salz würzen. Brokkoli mit leichtem Biss garen.

Für den Tofu eine beschichtete Pfanne erhitzen. Rest Öl darin aufheizen. Den Tofu darin unter vorsichtigem Wenden goldbraun anbraten.

Reis abgießen.

Das Curry in vier vorgewärmten Schalen verteilen. Reis, Tofuwürfel und Wasserspinat dazu geben. Nach Belieben mit frischen Kräutern (Thai-Basilikum oder Koriander) garniert anrichten.

Nadia Damaso am 28. November 2018

# Zucchini-Röllchen, Auberginen-Püree, gebratenen Tomaten

## Für 4 Personen

1 kg grobes Meersalz	6 kleine Auberginen	Salz
Kreuzkümmel (Cumin)	Olivenöl	Zitronensaft
2 Zwiebeln	gemahlener Kurkuma	1 Fleischtomate
Zucker	100 g schnittf. Schafskäse	4 Zucchini
2 EL Thymianblättchen	2 Knoblauchzehen	Pfeffer
12 rote Kirschtomaten	8 gelbe Kirschtomaten	50 g Kartoffelstärke
5 Zucchini Blüten		

Den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit einer Schicht groben Meersalz bestreuen.

Die Auberginen waschen, trocken reiben und der Länge nach halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Messer einritzen, mit Salz und Kreuzkümmel würzen.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die Auberginenhälften darin auf den Schnittflächen anbraten. Die Auberginen mit der Schnittfläche nach oben auf das Salz setzen und im heißen Backofen ca. 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin anbraten und mit Kurkuma würzen.

Die Fleischtomate in kochendes Wasser tauchen, kurz kalt abschrecken und die Schale abziehen. Das Fruchtfleisch entkernen, in feine Würfelchen schneiden und mit Salz und Zucker würzen.

Schafskäse abtropfen lassen und ebenfalls in feine Würfelchen schneiden.

Die Zucchini putzen, waschen, trockenreiben und längs in Scheiben schneiden.

Zucchini mit Salz, Zitrone, Olivenöl würzen, mit Hälfte Thymianblättchen bestreuen. Zucchini kurz ziehen lassen, bis das Fruchtfleisch weich ist.

Auberginen aus dem Ofen nehmen, das Fruchtfleisch aus den Schalen kratzen. Ofentemperatur auf 220 Grad Ober- und Unterhitze reduzieren.

Knoblauch schälen. Eine Zehe zum Auberginenfleisch pressen.

Zwiebelwürfel zugeben und alles fein hacken. Dabei nach und nach etwas Olivenöl überträufeln, sodass ein sämiges Püree entsteht.

Tomate und Käse unter das Auberginenpüree mischen. Mit Pfeffer abschmecken.

Zucchini mit jeweils mit etwas Auberginenpüree belegen und aufrollen.

Die Kirschtomaten vorsichtig waschen, sodass sie an den Stielen hängen bleiben. Sacht trocken reiben. Übrigen Knoblauch in Scheiben schneiden.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Kirschtomaten, Knoblauch und Rest Thymian darin kurz kräftig anbraten.

Sobald die Tomaten aufzuplatzen beginnen, mit Salz und Zucker würzen. In eine Auflaufform geben und im heißen Backofen bei 220 Grad noch etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Kartoffelstärke und so viel Wasser verrühren, dass ein sämiger Ausbackteig entsteht. Mit Salz würzen. Reichlich Öl in einer tiefen Pfanne oder im Wok erhitzen.

Die Blütenblätter der Zucchini Blüten vorsichtig abzupfen, durch den Teig ziehen und kurz abtropfen lassen. Zucchini Blütenblätter im heißen Öl kurz schwimmend ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zucchini Röllchen, übriges Auberginenpüree, Tomaten und Zucchini-Blütenblätter auf Tellern anrichten. Dazu nach Belieben Fladenbrot reichen.

Jacqueline Amirfallah am 11. Juli 2018

## Zwiebel-Tarte mit Portwein-Feigen, Blauschimmelkäse

### Für 6 Personen

<b>Für die Portweinfeigen:</b>	400 ml roter Portwein	200 ml Rotwein
6 tasmanische Pfeffer-Beeren	3 reife Feigen	
<b>Für die Tarte:</b>	250 g Mehl	5 g Salz
125 g Butter	1 Eier	1 kg weiße Zwiebeln
2 EL Rapsöl	4 Eigelbe	200 g Schmand
4 Zweige Majoran	Salz	Pfeffer
1 Prise Muskat	150 g Blauschimmelkäse	2 EL Walnüsse
2 EL Zucker	grobes Meersalz	
<b>Außerdem:</b>	Backpapier	Hülsenfrüchte

Braucht Zeit. Portweinfeigen müssen über Nacht marinieren. Portwein und Rotwein in einen Topf geben und sirupartig einkochen. Den Pfeffer sehr fein mörsern und zugeben.

Feigen waschen, trocken reiben und wenn die Schale sehr hart ist, diese schälen. Die Feigen in schöne Spalten schneiden und flach in eine Plastikbox legen. Die Reduktion gleichmäßig darauf verteilen. Mit einem Deckel verschließen und die Feigen über Nacht durchziehen lassen.

Für den Tarteteig Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Die kalte Butter in kleine Stücke würfeln und dazugeben. Die Butterstücke zwischen den Händen mit dem Mehl verreiben. Wenn keine Butterklümpchen mehr vorhanden sind, Eier dazugeben und unterkneten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche verkneten. Mit kalten Händen arbeiten. Ist der Teig noch krümelig, etwas kaltes Wasser esslöffelweise unter den Teig kneten, so wird er geschmeidig. Den fertigen Teig zu einer flachen runden Scheibe formen und in Klarsichtfolie gewickelt 30 Minuten kaltstellen.

Eine Tarte- oder Quicheform ( ca. 26 cm Durchmesser) ausfetten und mit Mehl austreuen. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Die obere Schicht Folie vom Teig entfernen und die Teigplatte mit Hilfe der übrigen Folie in die Tarteform legen und gut in die Form drücken. Den Teig am Rand abschneiden.

Backpapier in der Größe der Form rund ausschneiden, auf den Teig legen und die Hülsenfrüchte einfüllen. Die Tarte bei 160°C Umluft ca. 8 Minuten vorbacken (blind backen). Anschließend das Backpapier mit den Hülsenfrüchten entfernen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Diese ohne Farbe mit dem Rapsöl anbraten, solange bis keine Feuchtigkeit mehr vorhanden ist. Etwas abkühlen lassen.

Die Eigelbe mit dem Schmand verrühren und unter die nicht mehr heißen Zwiebeln rühren.

Den Majoran abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Majoran unter die Zwiebelmasse rühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Hälfte des Käses zerbröseln und unterheben. Die Masse anschließend auf dem vorgebackenen Teig flach verteilen. Den restlichen Käse obenauf verteilen und die Tarte bei 160°C Umluft ca. 18-20 Minuten fertig backen. Auf einem Gitter kurz abkühlen lassen, dann kann man die Zwiebeltarte besser schneiden.

Die Walnüsse grob hacken. Den Zucker mit 2 EL Wasser in einer Pfanne bräunen. Nüsse und etwas Meersalz zugeben und darin karamellisieren lassen. Auf einem Backpapier erkalten lassen.

Die Tarte in schöne Stücke schneiden und diese auf Tellern anrichten. Die Feigen abtropfen lassen und auf und neben die Tarte geben. Die karamellisierten Walnüsse darauf anrichten. Zum Schluss etwas Portweinreduktion neben die Tarte tröpfeln.

Michael Kempf am 25. September 2018





# Verschiedenes

# Fingerfood

## Für 4 Personen

### Cashew-Creme-Häppchen:

1 Schalotte	1 Spritzer Weißweinessig	2 EL Zucker
16 Cashewkerne	4 dünne Sch. Roggen-Vollkornbrot	8 Blätter Baby-Spinat
150 g Crème fraîche	Stein- oder Meersalz	Pfeffer

### Pupernickel-Häppchen:

10 g geschälter Buchweizen	200 ml Öl	1 kleine Süßkartoffel
Meersalz	200 g Speisequark (Rahmstufe)	1 EL Leinöl
5 g frische Kurkumawurzel	8 Scheiben Pumpernickel	4 EL Büsumer Krabben

### Ciabatta-Beete-Häppchen:

8 dünne Sch. Ciabatta-Brot	1 rote Bete (kleine Knolle)	1/2 Knoblauchzehe
200 g Mascarpone	Meersalz	1 Ringelbete

Für die Cashew-Häppchen die Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden. Etwas Essig und etwa  $\frac{1}{4}$  vom Zucker verrühren, die Zwiebelringe damit mischen und marinieren.

Übrigen Zucker in einer kleinen Pfanne goldgelb karamellisieren. Die Cashewkerne einrühren. Auf Backpapier oder einem gefetteten Backblech verteilen, auskühlen lassen.

Das Vollkornbrot im Toaster rösten. Etwas abkühlen lassen und in jeweils 4 Stücke schneiden. Spinat bis zum Anrichten in kaltes Wasser legen.

Crème fraîche in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken.

Die ausgekühlten Brotstücke auf einer Anrichteplatte verteilen. Crème fraîche mit einem Teelöffel auf den Brothäppchen verteilen. Mit Cashewkernen, Schalottenringen und dem abgetropften Spinat garniert anrichten.

Für die Pumpernickel-Häppchen den Buchweizen in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett unter Wenden ca. 3 Minuten rösten. Auf einen Teller geben und auskühlen lassen.

Das Frittierfett in einer Fritteuse oder hohem Topf auf etwa 160 Grad erhitzen.

Die Süßkartoffel schälen, in sehr feine Scheiben hobeln. Süßkartoffelscheiben portionsweise im heißen Fett ca. 2-3 Minuten knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Quark in eine Schüssel geben, mit Salz und Leinöl verrühren und abschmecken. Die Kurkumawurzel schälen und auf einer feinen Reibe in den Quark reiben, kurz durchrühren. In einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.

Den Quark auf die Pumpernickelscheiben spritzen. Buchweizen aufstreuen. Mit Krabbenfleisch und Süßkartoffelchips anrichten.

Für die Ciabatta-Häppchen das Ciabatta im Toaster kurz knusprig rösten. Auskühlen lassen.

Die Rote Bete schälen, Knoblauch abziehen.

Mascarpone in eine Schüssel geben. Rote Bete und den Knoblauch auf einer feinen Reibe zum Mascarpone reiben und unterrühren. Mit Salz abschmecken.

Ringelbete schälen, in hauchfeine Scheiben schneiden oder hobeln und daraus nach Belieben kleine Kreise ausstechen.

Mascarponecreme auf den Ciabattascheiben verteilen und mit Ringelbeete garniert anrichten.

Andreas Schweiger am 28. Dezember 2018

**Wild**

# Herbstliches Ofengemüse mit Wildschwein-Rücken

## Für 4 Personen

### Für das Ofengemüse:

600 g Möhre	400 g Pastinaken	1 Zwiebel
200 g Staudensellerie	2 Knoblauchzehen	3 Zweige Rosmarin
Salz	Pfeffer	Olivenöl

### Für den Wildschweinrücken:

600 g ausgel. Wildschweinrücken	Salz	Pfeffer
$\frac{1}{2}$ Knolle Knoblauch	1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian
2 EL Butter		

### Für den Ziegenkäse-Dip:

1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	400 g Ziegenfrischkäse
Zitronenöl	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Möhren und Pastinaken putzen, schälen und jeweils längs halbieren. Beides in etwa  $\frac{1}{2}$  cm feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, vierteln und in grobe Scheiben schneiden.

Sellerie putzen, abspülen, abtropfen lassen. Das zarte Selleriegrün zugedeckt beiseite legen. Stangen in etwa 6–8 cm lange Stücke schneiden.

Den Knoblauch schälen und in feine Scheibchen schneiden. Rosmarin abspülen, trocken schütteln und die Nadeln abstreifen. Rosmarin grob hacken.

Vorbereitetes Gemüse mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Olivenöl mischen. In eine große Auflaufform schichten.

Das Gemüse im heißen Backofen etwa 30 Minuten garen. Zwischendurch öfter wenden.

Das Fleisch in 4 gleich große Stücke à 150 g schneiden. Trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Knoblauch abziehen, andrücken. Rosmarin und Thymian abspülen und trocken schütteln.

In einer Pfanne Butter, Knoblauch, Rosmarin und Thymian erhitzen. Das Fleisch darin von beiden Seiten kurz anbraten.

Gemüse aus dem Ofen nehmen, zugedeckt warm stellen. Die Backofentemperatur 150 Grad Umluft schalten.

Das Fleisch auf einem Gitter über einem mit Backpapier belegtem Backblech im heißen Ofen 8 Minuten garen.

Den Ofen dann kurz öffnen und die Temperatur etwas abfallen lassen. Anschließend den Ofen wieder schließen. Das Fleisch weitere 2-3 Minuten fertig gar ziehen lassen.

Inzwischen für den Dip Rosmarinzweig und Thymian abspülen, trocken schütteln. Kräuter abzupfen und grob hacken.

Frischkäse glattrühren, Rosmarin und Thymian unterrühren. Mit Zitronenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleisch aus dem Ofen nehmen. Mit Ofen-Gemüse und dem Frischkäse-Dip anrichten.

Simon Tress am 30. November 2018

# Reh-Medaillons mit Granatapfel-Soße und Walnuss-Risotto

## Für 4 Personen

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	4 EL Rapsöl
200 g Risottoreis	150 ml Riesling	600 ml heiße Gemüsebrühe
720 g ausgelöster Rehrücken	Salz	Pfeffer
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	200 ml Wildjus
1 EL eingel. grüne Pfefferkörner	150 g Granatapfelkerne	50 g Walnusskerne
80 g Parmesan	50 g Sahne	

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

In einem Topf 2 EL Öl erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin unter Wenden glasig dünsten.

Den Risottoreis zugeben und ebenfalls kurz dünsten, bis die Körner glasig werden.

Den Reis mit Wein ablöschen, sacht köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat.

Nun nach und nach jeweils soviel heiße Brühe angießen, dass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten mit noch leichtem Biss garen. Inzwischen den Rehrücken kurz kalt abbrausen, trocken tupfen und in 12 Medaillons à ca. 60 g portionieren.

Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, im heißen Öl von beiden Seiten kurz anbraten. Die Kräuter einlegen. Pfanne vom Herd ziehen, das Fleisch nachgaren lassen.

Wildjus in einem kleinen Topf erhitzen.

Pfefferkörner und Granatapfelkerne zugeben, mit Salz und eventuell noch etwas Pfeffer abschmecken.

Walnüsse hacken. Den Parmesan fein reiben. Sahne steif schlagen.

Parmesan und Sahne unter das Risotto rühren. Nüsse unterziehen. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Medaillons und Risotto auf vorgewärmten Tellern anrichten. Etwas Jus überträufeln und servieren. Restliches Jus dazu reichen.

Ali Güngörmüs am 24. Oktober 2018

# Reh-Rücken mit Gorgonzola, Preiselbeerbirne, Portwein-Soße

## Für 4 Personen

### Für das Fleisch:

600 g Rehrücken, ausgelöst	Speiseöl	2 Birnen
2 EL Zucker	1 Spritzer Zitronensaft	2 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	100 g Gorgonzola
4 TL Preiselbeeren		

### Für die Sauce:

1 Schalotte	1 Stange Staudensellerie	3 EL Butter
250 ml Wildfond	100 ml Portwein	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Vom Rehrücken Sehnen und die Silberhaut entfernen. Das Fleisch in Medaillons von ca. 70 g schneiden und auf ein feines, leicht geöltes Backofengitter verteilen.

Gitter auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Medaillons im heißen Ofen ca. 25 Minuten, bis zu einer Kerntemperatur von 54 Grad garen.

Inzwischen Birnen waschen, schälen, halbieren, das Kerngehäuse mit einem Kugelausstecher austechen.

In einem Topf etwas Wasser, Zucker und Zitronensaft aufkochen. Die Birnenhälften darin einige Minuten blanchieren, sodass sie noch etwas Biss haben. Dann herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Für die Sauce Schalotte schälen und fein schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und fein würfeln.

In einem Topf etwas Butter erhitzen. Schalotte und Sellerie darin andünsten, mit dem Wildfond ablöschen und diesen um etwa die Hälfte einkochen lassen. Dann Portwein zugeben und nochmals kurz köcheln lassen.

Den Saucenansatz durch ein feines Sieb passieren, restliche Butter in Stückchen mit einem Pürierstab untermixen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rehmedaillons aus dem Ofen nehmen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons darin von jeder Seite ca. 2 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf mittlere Grillfunktion oder Oberhitze vorheizen

Gorgonzola in Scheiben schneiden, die in etwa die Größe der Fleischmedaillons haben.

Gebratene Medaillons auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, jeweils mit einer Scheibe Käse belegen. Im Backofen kurz gratinieren.

Preiselbeeren in die vorbereiteten Birnen füllen.

Rehmedaillons und Birnen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Sauce angießen. Dazu passen dünne Bandnudeln.

Sören Anders am 19. Oktober 2018

## Wildschwein-Steak mit Holunderbeer-Soße

### Für 4 Personen

500 g Holunderbeeren	200 ml Holunderblütensirup	300 ml Rotwein
5 weiße Pfefferkörner	1 Lorbeerblatt	3 Pimentkörner
2 Schalotten	6 Champignons	2 EL Butterschmalz
150 g grobe Graupen	1 l Gemüsebrühe	700 g Wildschwein, Oberschale
Salz	Kreuzkümmel	2 Zweige Thymian
2 EL Butter	3 Stangen Porree	2 EL Mandeln

Die Holunderbeeren waschen und von den Stielen abstreifen. 2 EL Holunderbeeren abnehmen und zur Seite stellen.

Holunderbeeren mit 200 ml Wasser, Holunderblütensirup, Rotwein, Pfeffer, Lorbeer und Piment und nach Geschmack etwas Zucker in einen Topf geben und köcheln lassen bis die Sauce eindickt. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die übrigen Holunderbeeren auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Backofen bei 180 Grad trocknen.

Schalotten schälen und würfeln. Champignons putzen und würfeln.

In einem Topf 1 EL Butterschmalz erhitzen. Schalotten und Champignons darin anbraten. Graupen zugeben, kurz mit braten und dann mit Gemüsebrühe bedecken. Immer wieder umrühren und wenn nötig Gemüsebrühe zugeben, bis die Graupen fast weich sind.

Das Wildschweinfleisch parieren und in Steaks schneiden, mit Salz und Kreuzkümmel würzen. Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Backofen auf 95 Grad vorheizen.

1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Steaks rundherum anbraten, Thymianzweige und etwas Butter zugeben und im Backofen ca. 15 Minuten zu Ende garen. Dann 10 Minuten ruhen lassen.

Porree putzen, waschen und in Stücke schneiden. In Salzwasser bissfest kochen, abgießen, abtropfen lassen und in einer Pfanne in Butter kräftig anbraten.

Die Holunderbeersauce durch ein Sieb passieren und abschmecken.

Mandeln hacken und unter die Graupen ziehen.

Die Wildschweinsteaks mit der Holunderbeersauce und den Graupen anrichten. Die getrockneten Holunderbeeren darüber streuen.

Jacqueline Amirfallah am 26. September 2018





# Wurst-Schinken

## Rösti-Variationen

### Für 4 Personen

#### Für die Rösti:

1 kg Kartoffeln, festk.	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1/2 Bund Majoran	1/2 Bund Liebstöckel	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	Salz	80 g Pancetta, dünn
5 getr. Öl-Tomaten	2 EL Butterschmalz	

#### Für den Quark:

1 Bund gemischte Kräuter	300 g Sahnequark (40%)	Salz
Pfeffer		

Kartoffel schälen und mit einer Rösti-Reibe in eine Schüssel reiben.

Zwiebel schälen und sehr fein schneiden.

Knoblauch schälen und sehr fein schneiden.

Majoran und Liebstöckel abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln und Blättchen von Zweig streifen und fein schneiden.

Die Kartoffelmasse in 2 Schüsseln verteilen und jeweils die Hälfte der Zwiebelwürfel dazu geben. Zur einen Kartoffelmasse Majoran, Liebstöckel und eine Prise Salz geben, gut vermischen und 10 Minuten stehen lassen.

Zur zweiten Kartoffelmasse Knoblauch, Rosmarin, Thymian und eine Prise Salz geben, gut vermischen und 10 Minuten stehen lassen.

In der Zwischenzeit den Pancetta in feine Streifen schneiden, die getrockneten Tomaten abtropfen und fein hacken.

Die Hälfte vom Butterschmalz in einer Bratpfanne heiß werden lassen, die Majoran-Liebstöckel-Rösti-Masse ausdrücken, in der Pfanne zu einem flachen Kuchen formen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten goldbraun braten.

In einer zweiten beschichteten Pfanne restliches Butterschmalz heiß werden lassen, die Rosmarin-Thymian-Röstimasse ausdrücken, in die Pfanne geben und kurz leicht anbraten. Dann Pancetta-streifen und getrocknete Tomaten zugeben, alles in der Pfanne zu einem flachen Kuchen formen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten goldbraun braten.

Die beiden Rösti jeweils auf einen Teller stürzen, mit der noch ungebratenen Seite in die Pfanne gleiten lassen und offen ca. 10 Minuten fertig braten.

In der Zwischenzeit für den Quark die gemischten Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Kräuter unter den Quark geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rösti vierteln und auf vorgewärmten Tellern servieren. Zum Kräuterrösti den Kräuterquark anrichten. Dazu passt grüner Salat.

Jacqueline Amirfallah am 01. August 2018

# Weißkohl-Kuchen mit Speck-Chips

## Für 1 Kuchenform

### Für den Teig:

150 g Weizenvollkornmehl	150 g Magerquark	100 g Butter
1 Prise Salz	Butter	

### Für die Füllung:

500 g Weißkohl	1 Zwiebel	Salz
1 TL Kümmel	30 g Butter	30 g Mehl
200 g Schmand	4 Eier	Pfeffer

### Für das Kräuteröl:

1 Bund gemischte Kräuter	100 ml Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer
--------------------------	-----------------------	---------------

### Für den Salat:

200 g Rettich	1/2 Bund Schnittlauch	Salz
10 ml Apfelessig	10 ml Sonnenblumenöl	

### Für die Speckchips:

100 g Schinkenspeck dünn

Für den Teig das Vollkornmehl mit Quark, Butter und Salz in eine Schüssel geben und zu einem Teig kneten. Diesen anschließend abgedeckt im Kühlschrank 2 Stunden ruhen lassen.

In der Zwischenzeit vom Kohl die äußeren unschönen Blätter entfernen. Kohl halbieren und den Strunk herausschneiden. Dann den Kohl fein hobeln oder schneiden. Zwiebel schälen und fein schneiden.

Zwiebel, 1 TL Salz, Kümmel und etwas Pfeffer aus der Mühle zum gehobelten Kohl geben und alles gut verkneten. Dann 10 Minuten ziehen lassen und anschließend abtropfen lassen.

Die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl einstreuen und darin anschwitzen, dann den Schmand zugeben und rasch mit einem Schneebesen verrühren, bis eine dickliche Masse entsteht. Dann den Topf vom Herd nehmen und nach und nach die Eier unterrühren, die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

2/3 der Schmandmasse unter den abgetropften Weißkohl heben.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Springform (28 cm Durchmesser) ausfetten.

Den Teig ausrollen und die Form damit auslegen.

Die Kohlmasse auf dem Teig gleichmäßig verteilen; restliche Schmandmasse darüber verteilen.

Im vorgeheizten Ofen den Kuchen ca. 35 Minuten backen.

In der Zwischenzeit für das Kräuteröl die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Kräuter mit Sonnenblumenöl in einen Mixer geben und fein pürieren. Das Kräuteröl mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rettich gut waschen und evtl. mit dem kleinen Küchenmesser putzen. Mit einem Sparschäler feine Rettichstreifen abziehen. Schnittlauch abbrausen, trocken schütten und fein schneiden.

Schnittlauchröllchen, etwas Salz, Essig und Öl zu den Rettichstreifen geben und vermengen.

Schinkenscheiben in einer Pfanne langsam kross ausbraten, damit die Scheiben flach in der Pfanne liegen bleiben, diese mit einem Pfannenwender nach unten drücken.

Den gebackenen Weißkohlkuchen kurz in der Form stocken lassen, dann aus der Form lösen, aufschneiden und anrichten. Etwas Rettichsalat und Kräuteröl dazugeben, die Speckchips oben auf geben.

Rainer Klutsch am 21. September 2018

# Index

- Aubergine, 23, 27, 107, 134
- Bauch, 85, 86
- Birne, 113, 114, 124
- Blumenkohl, 43, 72
- Bohnen, 12, 50
- Bratapfel, 2
- Bratkartoffeln, 81
- Brokkoli, 45, 109, 133
- Brot, 138
- Butter, 90
- Chicoree, 11, 125
- Chili-con-Carne, 50
- Couscous, 64, 122, 124
- Cr?me, 138
- Curry, 64, 106, 124, 133
- Dorade, 12
- Eier, 108, 110, 117, 118, 120, 121, 124, 129, 135
- Eintopf, 93
- Ente, 40
- Enten-Brust, 30–32, 41
- Entrec?te, 81
- Erbsen, 18, 66, 68, 87, 125, 128, 140
- Falafel, 128
- Filet, 64, 66, 74, 75, 84, 87
- Fisch-Filet, 13–15
- Fisch-Frikadelle, 13
- Fleisch, 60, 65, 68, 74, 75, 79, 85, 93
- Forellen-Filet, 9, 22, 26
- Frischk?se, 129, 132
- Gans, 33, 34
- Garnelen, 72
- Gefl?gel, 94, 97, 99
- Gnocchi, 116, 119
- Gr?nkohl, 86
- Gr?tze, 3
- Gulasch, 67
- Gurke, 13, 17, 69, 102, 104, 106, 110, 122, 130
- H?fte, 76
- H?hnchen-Brust, 35, 36, 38, 45, 46
- H?hnchen-Schenkel, 36, 37, 39
- H?hner-Brust, 30, 32, 41
- Hackbraten, 53
- Hackfleisch, 56, 57
- Huhn, 42
- K?rbis, 14, 21, 55, 76, 111, 119
- K?se, 92, 104, 105, 107, 108, 113, 115–120, 122, 125, 127, 131, 135
- Kabeljau-Filet, 16, 25
- Kalb, 54
- Kartoffel, 110, 112–116, 119, 120, 128, 134
- Kartoffeln, 93, 96
- Keule, 65
- Kirschen, 3
- Klops, 57
- Kn?del, 77, 125
- Kohlrabi, 26, 74
- Kokos, 5, 94
- Kotelett, 69
- Kraut, 77
- Kuchen, 5, 118
- Lachs-Filet, 20
- Lamm, 51
- Lasagne, 107
- Lauch, 8, 38, 44, 55, 56, 61, 96, 120
- Linsen, 12, 20, 22, 97
- M?hren, 14, 18, 22, 24, 36, 42, 55, 61, 67, 68, 74, 77, 92–94, 96, 97, 105, 108, 113, 130, 140
- Mandeln, 2
- Mangold, 76, 121
- Maronen, 129
- mit-Alkohol, 138
- Mozzarella, 107
- Nudeln, 45, 67, 79, 121, 124

Ochse, 77  
 Pancetta, 146  
 Paprika, 23, 27, 56, 65, 84, 98, 107, 122  
 Pastinaken, 113, 140  
 Pfannkuchen, 4, 118  
 Pilze, 16, 41, 56, 74, 75, 79, 80, 88, 112, 115,  
 121, 124, 129, 143  
 Pizza, 103  
 Polenta, 125  
 Porree, 120, 143  
 Poularde, 44  
 Poularden-Brust, 43, 47  
  
 R?ben, 25  
 R?cken, 61, 80, 88  
 R?sti, 17, 146  
 R?ucherfisch, 8, 21  
 Radicchio, 130  
 Ragout, 68  
 Ratatouille, 23, 27  
 Ravioli, 132  
 Reh-Medaillon, 141  
 Reh-R?cken, 141, 142  
 Reis, 36, 39, 56, 68, 84, 109, 123, 133, 141  
 Rettich, 8, 20, 32, 60, 105, 130, 147  
 Rinder-Hack, 50  
 Roastbeef, 81  
 Romanesco, 43  
 Rosenkohl, 25, 35  
 Rostbraten, 81  
 Rote-Bete, 32, 35, 42, 113, 128, 138  
 Rotkraut, 34, 37  
  
 Saibling-Filet, 8, 24  
 Sauerkraut, 85  
 Schafsk?se, 102, 134  
 Schinken, 147  
 Schnitzel, 60  
 Schoten, 50, 98, 104, 122, 123  
 Sellerie, 22, 23, 42, 44, 56, 61, 74, 77, 79, 90,  
 96, 98, 99, 140, 142  
 sonstige, 95, 126  
 Speck, 147  
 Spinat, 31, 116, 133, 138  
 Spitzkohl, 41, 127  
 Steak, 88  
 Stecker?be, 25  
  
 Tatar, 10, 26  
 Teig-Taschen, 132  
  
 Thunfisch, 18  
 Topinambur, 30  
 Tr?ffel, 110  
  
 Vanille-So?e, 2  
 Vegan, 128  
 Vitello, 61  
  
 Waffeln, 3  
 Wei?kohl, 77, 147  
 Wein, 90  
 Wild, 90  
 Wildschwein, 140, 143  
 Wildschwein-R?cken, 140  
 Wirsing, 93  
 Wolfsbarsch, 23, 27, 28  
 Wurst, 93  
  
 Zander-Filet, 11, 14  
 Zucchini, 23, 27, 54, 56, 65, 107, 108, 134