

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

## **ARD-Buffer**

**2020 Juli-Dez.**

**146 Rezepte**

**Ali Güngörmüs  
Antonina Biebrich  
Christina Richon  
Daniele Corona  
Jörg Sackmann  
Martin Gehrlein  
Michael Kempf  
Sören Anders  
Tarik Rose  
Timo Böckle**

**Andreas Schweiger  
Christian Henze  
Cynthia Barcomi  
Franziska Schweiger  
Jacqueline Amirfallah  
Martina Kömpel  
Rainer Klutsch  
Sybille Schönberger  
Theresa Baumgärtner**

---

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

# Inhalt

<b>Beilagen</b>	<b>1</b>
Gebratener Rotkohl . . . . .	2
Kartoffel-Krapfen . . . . .	2
Käse-Knödel . . . . .	3
<b>Dessert</b>	<b>5</b>
Beeren-Butterkeks-Dessert . . . . .	6
Birnen-Sauerrahm-Kuchen . . . . .	7
Bratapfel-Eis . . . . .	8
Buttermilch-Kuchen mit Pfirsich . . . . .	8
Crêpes Suzette . . . . .	9
Gestürzter Blaubeer-Vanille-Kuchen mit Baiser . . . . .	10
Glühweinkuchen im Glas mit Gewürz-Orangen . . . . .	11
Heidelbeer-Törtchen . . . . .	12
Himbeer-Joghurt Trifle im Bügelglas . . . . .	13
Käsekuchen-Tarte mit frischen Himbeeren . . . . .	14
Kokospudding mit karamellisierten Zwetschgen . . . . .	15
Linzer Torte . . . . .	16
Panna Cotta . . . . .	17
Zwetschgen-Kuchen mit Streuseln . . . . .	18
<b>Fisch</b>	<b>19</b>
Bachsaibling mit Kartoffel-Gurken-Gemüse . . . . .	20
Bandnudel-Soufflé mit Fisch-Ragout . . . . .	21
Dorade in Salzkruste . . . . .	22
Forelle - einfach und köstlich . . . . .	23

Forelle mit Topinambur und Birne . . . . .	24
Forellen-Kartoffel-Plätzchen mit Schmorgurken . . . . .	25
Gebratene Lachsforelle in Curry-Soße mit Staudensellerie . . . . .	26
Gebratener Zander mit buntem Melonen-Salat . . . . .	27
Geschmorter Kürbis mit Mohn und Zander-Filet . . . . .	28
Kartoffel-Puffer mit Räucherlachs und Sahne-Meerrettich . . . . .	29
Räucherforelle mit Linsen-Apfel-Salat . . . . .	30
Räucherforellen-Schaum mit Oliven-Crunch . . . . .	31
Saibling mit Mangold, Linsen, Granatapfel und Haselnuss . . . . .	32
Schollen-Filet mit Speckerbsen und Minz-Gremolata . . . . .	33
Spinat-Quiche mit geräucherter Forelle . . . . .	34
Zander mit Zitronen-Kartoffeln, Pimentos, Tomaten-Pesto . . . . .	35
<b>Geflügel</b>	<b>37</b>
Cerbst-Frikassee . . . . .	38
Enten-Brust mit würzigem Grünkohl . . . . .	39
Gänse-Keulen mit Rotkohl und Maronen . . . . .	40
Geschmorte Hähnchen-Keule mit Trauben und Reis . . . . .	42
Hähnchen-Brust mit Kichererbsen-Sesampaste und Himbeeren . . . . .	43
Hähnchen-Ragout unter der Blätterteig-Haube . . . . .	44
Kräuter-Quark-Praline auf Peperoni-Salat, Hähnchen-Brust . . . . .	45
Ofengericht mit Kürbis, Kartoffeln, Hähnchen, Pesto . . . . .	46
Perlhuhn-Brust mit Fregola Sarda und Brokkoli . . . . .	47
Poularden-Brust mit Rote Bete-Risotto, Apfel-Chutney . . . . .	48
Ragout von Entenkeulen mit Orange und Kardamom . . . . .	50
Sommer-Club-Sandwich . . . . .	52
Zitronen-Hähnchen mit grünem Blumenkohl-Salat . . . . .	53
<b>Hack</b>	<b>55</b>
Geröstete Maultaschen . . . . .	56
Hack-Spieße mit Paprikagewürz-Soße und Kardamom-Reis . . . . .	57
Hackbällchen unter der Makkaroni-Kuppel . . . . .	58
Hackfleisch-Strudel mit Joghurt-Dip . . . . .	59
Spaghetti Bolognese . . . . .	61
Weißer Bolognese mit Bandnudeln . . . . .	62
Wildschwein-Frikadellen mit Ringelbete-Kohlrabi-Salat . . . . .	63

<b>Innereien</b>	<b>65</b>
Gebratene Geflügel-Leber auf Rotkraut-Salat . . . . .	66
<b>Kalb</b>	<b>67</b>
Bauernschnitzel mit Petersilien-Kartoffeln, Preiselbeeren . . . . .	68
Kalb-Rücken-Scheiben, Pilz-Vinaigrette, Feldsalat-Pesto . . . . .	69
Vitello Tonnato . . . . .	70
<b>Lamm</b>	<b>71</b>
Penne Rigate mit Rotwein-Soße, Radicchio, Lamm-Koteletts . . . . .	72
<b>Meer</b>	<b>73</b>
Nudel-Frittata mit Pfifferlingen . . . . .	74
Riesengarnelen mit Brunnenkresse-Soße . . . . .	75
Warmer Nudel-Salat mit Garnelen . . . . .	76
<b>Rind</b>	<b>77</b>
Gekochtes Rindfleisch mit Meerrettich-Soße . . . . .	78
Grünes Wok-Gemüse mit Rumpsteak . . . . .	79
Preiselbeer-Gnocchi mit Rinder-Hüftsteak und Rosenkohl . . . . .	80
Rinder-Roulade mit Zitronen-Tapenade, Wurzel-Püree . . . . .	81
Rinder-Rouladen mit Knöpfle . . . . .	82
Rindfleisch-Streifen, Speck-Chips, Avocado-Birnen-Salat . . . . .	83
Sauerbraten von Rind-Schulter mit Hagebutten-Knödeln . . . . .	84
Zwiebelrostbraten mit Käse-Spätzle . . . . .	86
<b>Salat</b>	<b>87</b>
Nizza-Salat . . . . .	88
Rotkraut-Salat . . . . .	89
<b>Schwein</b>	<b>91</b>
FleischSpieße mit Grillkäse und Schinken-Tomaten-Soße . . . . .	92
Geschnetzeltes vom Schweine-Filet mit Rösti . . . . .	93
Gratiniertes Hüttenbrot . . . . .	94
Lackiertes Schweine-Kotelett mit Sesam-Möhren . . . . .	95
Pfannen-Gyros mit griechischem Bauern-Salat . . . . .	96
Schweine-Nacken mit eingelegten Zwiebeln und Paprika . . . . .	97
Schweine-Rücken mit Rosenkohl-Salat und Birne . . . . .	99

<b>Suppen</b>	<b>101</b>
Gazpacho, der Klassiker . . . . .	102
Gulasch-Suppe . . . . .	103
Gurken-Joghurt Kaltschale . . . . .	103
Melonen-Süppchen mit Paprika-Croutons . . . . .	104
Pastinaken-Püree mit Rosenkohl-Gemüse, Räucher-Schinken . . . . .	105
Sellerie-Suppe mit Speck-Strudel-Stange . . . . .	106
Soljanka . . . . .	107
<b>Vegetarisch</b>	<b>109</b>
Basilikum-Gnocchi mit Parmesan-Soße . . . . .	110
Brotfladen mit Champignons und Ziegenkäse . . . . .	111
Butternut-Kürbis mit Portwein-Feigen und Ziegenkäse . . . . .	112
Caponata - Sommer-Gemüse süß-sauer . . . . .	113
Chinakohl mit Preiselbeeren, Süßkartoffeln und scharfen Nüssen . . . . .	114
Gebackene Süßkartoffeln mit Bohnen-Creme . . . . .	115
Gebratene Tomaten im Brioche-Brötchen, Bohnen-Salsa, Ei . . . . .	116
Gebratener Käse-Sellerie mit Kräuter-Quark . . . . .	118
Gefüllte Walnuss-Crêpes mit Radicchio und Birne . . . . .	119
Gemüse-Risotto mit Mirabellen und Gurken-Minz-Shot . . . . .	120
Gewürzmöhren-Nudeltaschen mit Safran-Butter . . . . .	121
Gratinierte Lauch-Pfannkuchen . . . . .	122
Kartoffel-Gemüse-Piroggen mit Mohn-Soße . . . . .	123
Kartoffel-Krapfen mit Lauch-Gemüse . . . . .	124
Kartoffel-Pfannkuchen mit Karotten-Gemüse, Haselnüssen . . . . .	125
Kartoffel-Spitzkohl-Auflauf . . . . .	126
Kartoffelnudeln mit Sauerrahm und lauwarmem Radicchio . . . . .	127
Käse-Knödel mit Feldsalat . . . . .	128
Käse-Schinken-Päckchen . . . . .	129
Klößchen mit Pinienkernen, Backpflaume und Pilz-Soße . . . . .	130
Kürbis-Nocken mit Austernpilzen . . . . .	131
Maisküchlein mit mexikanischer Soße . . . . .	132
Makkaroni-Auflauf mit gebratenem Rotkohl . . . . .	133

Marinierte Steinchampignons mit Sommer-Rübchen . . . . .	134
Ochsenherztomaten in Kräuter-Panade mit Oliven-Creme . . . . .	135
Panierte Austernpilze, glasierte Zwetschgen, Blattsalat . . . . .	136
Paprikacreme mit roten Linsen, Paprika und Peperoni . . . . .	137
Pasta mit gebratener Spitzpaprika . . . . .	138
Pilz-Maronen-Strudel . . . . .	139
Pilz-Ragout mit Brezel-Knödeln . . . . .	140
Pizza . . . . .	141
Quark-Nocken mit Wildreis und Roter Bete . . . . .	142
Röstbrot mit Spinat und gebackenem Ei . . . . .	143
Rote Bete-Ravioli mit winterlichem Blattsalat . . . . .	144
Rotkraut-Pastete mit Walnuss-Creme . . . . .	145
Salat mit dreierlei Bohnen mit Ei und Pfifferlingen . . . . .	146
Salat von Kraut und Rüben mit Ofen-Zwiebeln . . . . .	147
Schmorgemüse-Ravioli in Tomaten-Consommé . . . . .	148
Schwarzwurzeln in Käse-Soße mit Petersilien-Polenta . . . . .	149
Tomaten und Eier aus der Pfanne mit Weizenbrötchen . . . . .	150
Tomaten-Krapfen mit Pfifferlingen und Joghurt-Dip . . . . .	151
Tomaten-Tarte-Tatin . . . . .	152
Tortelloni mit Pfifferlingen und Zitronen-Pesto . . . . .	154
Überbackenes Sommer-Gemüse . . . . .	155
Vegetarische Wirsingroulade mit Haselnüssen . . . . .	156
Warmer Reissalat mit Weißkraut, Mangold und Erdnusscreme . . . . .	158
Würziger Kürbisauflauf mit gebratenen Salatherzen . . . . .	159
Zucchini-Polenta-Strudel mit Tomaten-Mango-Salat . . . . .	160
<b>Verschiedenes</b>	<b>163</b>
Brioche-Brötchen . . . . .	164
Gebrannte Mandeln . . . . .	164
<b>Wild</b>	<b>165</b>
Hirsch-Gulasch mit Äpfeln und Lebkuchen-Semmelknödel . . . . .	166
Reh-Schnitzel mit Quitten und Pistazien-Creme . . . . .	167
Wild-Pfanne mit Preiselbeeren und Nuss-Spätzle . . . . .	168

<b>Wurst-Schinken</b>	<b>169</b>
Bratapfel mit gebratener Blutwurst, Kartoffel-Püree . . . . .	170
Calzone mit Salami . . . . .	171
Flammkuchen und Bratwürste . . . . .	172
Kartoffel-Eintopf mit Würstchen . . . . .	173
Knusperbrot mit Blut- und Leberwurst, Apfel, Rote Bete . . . . .	174
Krautkrapfen mit Kopfsalat . . . . .	175
Lauwarmer Kartoffel-Brotsalat mit Chorizo . . . . .	176
Pasta mit Linsen, Hackbällchen und mariniertem Apfel . . . . .	177
<b>Index</b>	<b>178</b>



# Beilagen

# Gebratener Rotkohl

## Für 4 Personen

400 g Rotkohl            2 rote Zwiebeln  
4 Rosenkohlröschen    3 EL Olivenöl        1 Prise Zucker  
2 EL Balsamico

Den Rotkohl waschen, den harten Strunk entfernen und Rotkohl in Streifen schneiden. Rote Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Rosenkohlröschen waschen, den Strunk keilförmig ausschneiden und die Blättchen einzeln lösen. In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen, Rotkohl- und Zwiebelstreifen darin gut anbraten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, mit Balsamico ablöschen und diesen einkochen lassen. Die Rosenkohlblättchen unter den Kohl mischen und kurz mitanbraten. Zuletzt das restliche Olivenöl unterrühren und abschmecken.

Martin Gehrlein am 03. November 2020

# Kartoffel-Krapfen

## Für 4 Personen

600 g Kartoffeln, mehlig.    Salz                    25 g Butter  
75 ml Wasser                    50 g Mehl              2 Eier  
Muskatnuss                    800 ml Frittieröl

Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. In einem Topf in kochendem Salzwasser die Kartoffeln ca. 20 Minuten garen, bis sie weich sind. In der Zwischenzeit den Lauch putzen, längs halbieren, waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Dann den Lauch quer in feine Streifen oder Rauten schneiden. Für den Brandteig in einem kleinen Stieltopf die Butter mit 75 ml Wasser und 1 Prise Salz aufkochen. Das Mehl auf einmal dazugeben und mit einem Kochlöffel so lange rühren, bis sich ein weißer Belag auf dem Topfboden bildet. Die Brandteigmasse in eine Rührschüssel geben. Die Eier einzeln mit den Knethaken des Handrührgeräts gründlich unter den Brandteig rühren. Die weich gegarten Kartoffeln abgießen und etwa 5 Minuten auf einem Sieb ausdampfen lassen. Anschließend die Kartoffeln noch warm durch die Kartoffelpresse auf die Brandteigmasse drücken und gründlich unterrühren. Den Teig mit Salz und Muskatnuss würzen. Reichlich Frittieröl in einer Fritteuse oder in einem hohen Topf auf 160 Grad erhitzen. Mit zwei Teelöffeln aus dem Kartoffelteig kleine Nocken abstechen und diese im heißen Öl goldbraun ausbacken. Mit einem Schaumlöffel die Krapfen herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Evtl. die Krapfen nachsalzen.

Andreas Schweiger am 19. November 2020

# Käse - Knödel

## Für 4 Personen

500 g Brötchen vom Vortag	200 ml Milch	1 Zwiebel
1 TL Butterschmalz	1 Bundglatte Petersilie	200 g Bergkäse
4 Eier	1 Msp. Muskat	Salz
Pfeffer		

Die Brötchen in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Milch lauwarm erwärmen, über die Brotscheiben geben und abgedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Die Zwiebel schälen, fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die fein geschnittene Zwiebel darin goldgelb anschwitzen.

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

Den Käse in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Zum eingeweichten Brot Petersilie, die Hälfte der gedünsteten Zwiebel und Eier geben und alles gut vermengen. Den Knödelteig mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Dann die Käsewürfel in die Masse einarbeiten.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Mit angefeuchteten Händen aus der Brotmasse ca. 12 Knödel formen und diese im siedenden Salzwasser ca. 15 Minuten gar ziehen lassen. Die gegarten Knödel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben.

Christian Henze am 02. November 2020



# Dessert

## Beeren-Butterkeks-Dessert

### Für 4 Personen

80 g Butterkekse	50 g weiche Butter	400 g frische Beeren
2 EL Puderzucker	200 g Sahne	250 g Magerquark
1 EL Zucker	1 Pck. Vanillezucker	

Für den Boden die Butterkekse fein zerkrümeln. Butter in einem Topf bei niedriger Temperatur schmelzen. Beides miteinander vermischen. Den Boden von 4 Dessertgläser zunächst mit den zerbröselten Butterkekse bedecken und diese leicht andrücken.

Die Beeren abbrausen und evtl. putzen. 2/3 der Beeren und Puderzucker pürieren.

Die Hälfte des Pürees auf dem Keksboden der Dessertgläser verteilen.

Für die nächste Schicht etwa gleichgroße Brombeeren dicht nebeneinander in die Gläser einsetzen. Für die Deko 4 Beeren beiseitelegen.

Für die Creme Sahne steif schlagen und mit dem Quark verrühren, dann Zucker und Vanillezucker hinzugeben. Jetzt die Quark-Sahne-Creme in einen Spritzbeutel ohne Tülle geben. Die Creme in die Gläser spritzen. Mit einem Teelöffel glattstreichen.

Restliches Beerenpüree auf der Quarkmasse verteilen. Mit den übrigen Beeren garnieren.

Die Dessertgläser mindestens 30 Minuten im Kühlschrank lagern, bevor sie serviert werden.

Sören Anders am 14. August 2020

# Birnen-Sauerrahm-Kuchen

## **Für 12 Personen:**

### **Für den Hefeteig:**

380 g Dinkelmehl (630)	1 TL Zucker	15 g frische Hefe
225 ml lauwarmes Wasser	50 g weiche Butter	1 Prise Salz

### **Für den Belag:**

50 g Butter	0,5 Vanilleschote	750 g reife, arom. Birnen
2 EL Zitronensaft	400 g Sauerrahm	2 Eier (Größe M)
125 g heller Rohrzucker	15 g Speisestärke	3 Msp. gemahlener Zimt

### **Außerdem:**

Butter

Für den Hefeteig Mehl in eine Rührschüssel geben, in die Mitte eine Mulde eindrücken. Zucker und zerbröselte Hefe in die Mulde geben. Mit 50 ml Wasser verrühren und zugedeckt ca. 10 Minuten beiseite stellen.

Dann zunächst 175 ml Wasser und Butter zum Vorteig geben und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes oder mit der Küchenmaschine auf niedriger Stufe etwa 3 Minuten zu einem geschmeidigen, glatten Teig verkneten, der nicht mehr klebt.

Auf mittlerer Stufe das Salz unterkneten und alles weitere 12 Minuten durchkneten.

Den Teig mit bemehlten Händen zu einer glatten Kugel formen. In die leicht mit Mehl ausgestreute Rührschüssel zurück geben.

Mit einem sauberen Geschirrhandtuch bedeckt bei Zimmertemperatur etwa 30 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit für den Belag die Butter schmelzen, abkühlen lassen.

Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herausstreichen.

Birnen schälen, entkernen, in feine Spalten schneiden und mit dem Zitronensaft mischen.

Sauerrahm, flüssige Butter, Eier, Zucker, Stärke, Zimt und Vanillemark glatt verquirlen.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine große Back-/Tarteform mit hohem Rand mit Backpapier auslegen oder mit Butter ausfetten.

Den Teig nochmals durchkneten, auf wenig Mehl rund ausrollen und die Form damit auslegen. Dabei einen ca. 3 cm hohen Rand formen.

Die Birnenspalten dicht an dicht auflegen. Den Schmandguss aufgießen und gleichmäßig verteilen.

Die Form auf mittlerer Einschubleiste auf dem Rost in den heißen Backofen schieben. Den Kuchen etwa 50-55 Minuten goldbraun backen.

Form aus dem Ofen nehmen, auf ein Kuchengitter setzen und den Kuchen etwas abkühlen lassen.

Zum Servieren den Kuchen aus der Form lösen, auf eine Platte setzen und anrichten.

Franziska Schweiger am 02. Oktober 2020

## Bratapfel-Eis

### Für 4 Personen

4 Äpfel	20 g Butter	80 g Zucker
20 g Marzipan-Rohmasse	20 g Rosinen	30 g Mandelsplitter
1 Msp. Zimtpulver	20 ml Rum	6 Eigelbe
250 ml Milch	250 ml Sahne	½ Vanilleschote (Mark)

Die Äpfel schälen, entkernen und Äpfel grob schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen, Apfelstücke darin mit der Hälfte des Zuckers anschwitzen und den Zucker leicht karamellisieren lassen.

Marzipan, Rosinen, Mandeln, Zimt und Rum dazugeben, kurz durchschwenken und mit einem Mixstab pürieren.

Die Eigelbe mit dem restlichen Zucker schaumig schlagen.

Milch, Sahne und Vanillemark aufkochen und langsam unter die Eimasse rühren.

Das Apfelmus dazugeben und das Ganze über dem heißen im Wasserbad zur Rose abziehen.

Dann die Masse abkühlen lassen und in einer Eismaschine gefrieren.

Sybille Schönberger am 21. Dezember 2020

## Buttermilch-Kuchen mit Pfirsich

### Für 16 Stücke

#### Für den Teig:

220 ml Buttermilch	3 Eier	1 Msp. Salz
300 g Zucker	1 Prise Vanillezucker	400 g Mehl
1 EL Backpulver	500 g Pfirsiche	

#### Für die Streusel:

170 g Butter	120 g Zucker	300 g Mehl
--------------	--------------	------------

Buttermilch, Eier, Salz, Zucker und Vanillezucker mit dem Löffel oder Handmixer kurz verrühren. Mehl mit Backpulver mischen, zur Buttermilchmischung geben und nochmal kurz verrühren.

Ein tiefes Backblech oder eine Kuchenform (ca. 28 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen und den Teig darauf geben.

Die Pfirsiche waschen, halbieren, den Stein entfernen und die Pfirsichhälften auf den Teig geben.

Tipp: Anstatt der Pfirsiche kann der Kuchen je nach Saison auch mit Aprikosen, Pflaumen, Kirschen, Mirabellen oder Äpfeln gebacken werden.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Streusel die Butter in einem Topf schmelzen, dann in eine Rührschüssel umfüllen.

Zucker und Mehl zur flüssigen Butter geben und mit den Händen zu Streuseln zerkrümeln.

Tipp: Man kann für die Streusel auch eine Mischung aus 150 g Mehl und 150 g Haferflocken verwenden.

Die Streusel über das Obst streuen und den Kuchen im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten goldbraun backen.

Martina Kömpel am 18. August 2020



# Crêpes Suzette

## Für 4 Personen

### Für die Crêpes:

100 g Mehl	150 ml Milch	3 Eier
2 EL Zucker	30 g flüssige Butter	Salz
1/2 TL Orangen-Abrieb	2 EL Butterschmalz	

### Für die Sauce:

1 Bio-Orange	1 Bio-Zitrone	50 g Zucker
50 g Butter	40 ml Orangenlikör	

Für die Crêpes Mehl mit Milch, den Eiern, Zucker und der flüssigen Butter gut verrühren. Mit einer Prise Salz und Orangenabrieb den Teig würzen und 30 Minuten quellen lassen. In einer beschichteten Pfanne mit etwas Butterschmalz nach und nach aus dem Teig dünne Crêpes ausbacken.

Für die Sauce Orange und Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Von der Orange etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Von der Zitrone ebenfalls etwas Schale abreiben.

In einer Pfanne Zucker hellbraun karamellisieren, mit dem Orangensaft ablöschen. Butter, Orangen- und Zitronenabrieb zugeben und glattrühren.

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

Nach Belieben Orangenlikör angießen und flambieren.

### Tipp:

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

Anschließend die Crêpes anrichten. Dazu passt sehr gut Vanilleeis und Schlagsahne.

Andreas Schweiger am 17. Dezember 2020

# Gestürzter Blaubeer-Vanille-Kuchen mit Baiser

## Für 12 Stücke

### Für den Teig:

600 g Heidelbeeren	1 Vanilleschote	1 Bio-Zitrone
6 Eier (Größe M)	300 g weiche Butter	270 g Rohrzucker
1 Prise Salz	225 g gemahlene Mandeln	180 g Dinkelmehl (630)
1,5 TL Backpulver		

### Für das Baiser:

3 Eiweiß	75 g Zucker	2 EL Zitronensaft
1 Prise Salz		

**Außerdem:** 1 Küchen-Flambierbrenner

Die Heidelbeeren abbrausen und gut abtropfen lassen.

Eine auslaufsichere Springform von 26 cm Durchmesser mit Backpapier auslegen, die Beeren einfüllen und bereit stellen.

Tipp: Der Kuchen wirkt auch optisch sehr schön, wenn er in einer Springform mit nur 20 cm Durchmesser gebacken wird. Dann alle Zutaten um 1/3 reduzieren.

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herausstreichen. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und 4 EL Saft auspressen. Die Eier trennen.

Weiche Butter mit Zucker, Vanillemark, Zitronenschale, Saft der Zitrone, Salz und Eigelb schaumig aufschlagen, zum Schluss das Eiweiß unterrühren.

Gemahlene Mandeln mit Dinkelmehl und Backpulver mischen und unter die Buttermasse heben. Die Teigmasse auf die Beeren in der Kuchenform geben und im vorgeheizten Ofen ca. 40-45 Minuten backen.

Den gebackenen Kuchen aus dem Ofen nehmen, leicht auskühlen lassen.

Die Springform lösen, den Kuchen auf eine Tortenplatte stürzen und vorsichtig das Backpapier ablösen.

Für das Baiser das Eiweiß mit Zucker, Salz und Zitronensaft langsam steif aufschlagen.

Den Eischnee wild auf dem lauwarmen Kuchen verteilen und mit einem Küchenflambierbrenner sacht goldbraun abflämmen.

Den Kuchen dann sofort servieren.

### Tipp:

Man kann den Kuchen auch ohne abgeflämmte Eischnee-Haube genießen.

Dann geschlagene Sahne oder Vanilleeis dazu servieren.

Franziska Schweiger am 07. August 2020

# Glühweinkuchen im Glas mit Gewürz-Orangen

## Für 4 Gläser

### Für den Kuchen:

Butter	40 g Zartbitterkuvertüre	40 g weiße Kuvertüre
125 g Weizenmehl (405)	1/2 TL Backpulver	1 Msp. Zimt, gemahlen
1 Msp. Gewürznelkenpulver	1 Msp. Muskatnuss	125 g Butter
2 Eier	50 g Zucker	60 g Rohrzucker
1 Päck. Vanillezucker	1 TL Orangen-Abrieb	60 ml Rotwein

### Für die Gewürzorangen:

2 Bio-Orangen	3 EL Zucker	1/2 Zimtstange
2 Gewürznelke	1/4 Vanilleschote	

### Für die Zimtsahne:

200 g Sahne	1 EL Puderzucker	1 TL Zimt, gemahlen
-------------	------------------	---------------------

Die Einkochgläser (250 ml Inhalt) mit Butter ausfetten.

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die dunkle und weiße Kuvertüre fein hacken.

Eine Orange heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Das Mehl mit dem Backpulver in eine Schüssel schieben, Zimt, Nelkenpulver und Muskatnuss untermischen.

Die Butter in einem Topf schmelzen.

Die Eier trennen. Eiweiß zu cremigem Eischnee aufschlagen, dabei nach und nach Zucker unterschlagen.

Die Eigelbe mit Rohrzucker, Vanillezucker, Orangenabrieb und Wein in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührgeräts verrühren, nach und nach die flüssige Butter unterrühren. Den Eischnee mit einem Teigspatel unter die aufgeschlagene Ei-Butter-WeinMasse heben. Anschließend die Mehlmischung unterheben und zuletzt die gehackte Kuvertüre vorsichtig untermischen.

Die vorbereiteten Gläser etwa zu 2/3 mit Teig füllen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen.

Ein paar Minuten vor Ende der Backzeit mit einem Zahnstocher oder einer Messerspitze prüfen, ob der Kuchen fertig gebacken ist. Den gebackenen Kuchen aus dem Ofen nehmen und im Glas auskühlen lassen.

Tipp: Wenn der Kuchen im Glas sofort nach dem Backen mit entsprechendem Gummiring und Deckel fachgerecht verschlossen wird, ist er im Glas etwa 3 Wochen haltbar.

In der Zwischenzeit die Orangen schälen, sodass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Über einer Schüssel die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden und den entstehenden Saft auffangen. Die Orangenfilets in einer Schüssel beiseite stellen.

Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren, mit dem Orangensaft ablöschen, Zimtstange, Gewürznelken und Vanilleschote zugeben und die Flüssigkeit etwas einköcheln lassen.

Dann den eingekochten Saft durch ein Sieb auf die Orangenfilets gießen und ziehen lassen.

Die Sahne mit Puderzucker und Zimt steif schlagen.

Kuchen im Glas mit einem Klecks Zimtsahne und jeweils einigen Orangenfilets garniert servieren.

Sören Anders am 11. Dezember 2020

# Heidelbeer-Törtchen

## Für 6 Törtchen

### Für den Mürbeteig:

80 g Butter	80 g Zucker	1 Prise Salz
1 Ei	150 g Weizenmehl (405)	1 Msp. Backpulver

### Für den Belag:

600 g Heidelbeeren	60 g Zucker	60 g Weißbrotbrösel
1 Prise Zimt		

### Für den Rahm-Crunch:

1 Bio-Orange	1 Eiweiß	2 EL Zucker
50 g Macadamianusskerne	2 Blätter Sauerampfer	100 g Crème-fraîche

### Außerdem:

6 Tartelettförmchen	Butter
---------------------	--------

Für den Mürbeteig Butter, Zucker und Salz vermischen, das Ei zufügen und einarbeiten. Mehl und Backpulver mischen, sieben und kurz unter die Buttermasse kneten. Den Teig zu einer Kugel formen und ca. 1 Stunde kühl stellen.

Die Heidelbeeren verlesen, abbrausen und abtropfen lassen.

Die Tartelettförmchen dünn mit Butter ausfetten.

Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Mürbeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Kreise von 10 cm Durchmesser aus dem Teig ausstechen. Die vorbereiteten Förmchen damit auslegen und dabei einen kleinen Rand formen. Mürbeteig mit einer Gabel mehrfach einstechen.

Zucker, Weißbrotbrösel und Zimt vermischen und jeweils etwa einen Esslöffel auf die Teigböden streuen. Die Heidelbeeren mit einer Gabel leicht andrücken und in die vorbereiteten Förmchen geben. Die restliche Zucker-Bröselmischung darüber streuen.

Im vorgeheizten Backofen die Törtchen ca. 30 Minuten backen.

Törtchen aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen und vorsichtig aus den Förmchen lösen.

Für den Rahm-Crunch den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Eiweiß mit Zucker und 1 Msp. Orangenschale vermischen. Die Macadamianüsse im Eiweiß wälzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

Im heißen Ofen etwa 8 Minuten goldbraun rösten.

Sauerampfer abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Crème fraîche mit Sauerampfer und etwas Orangenschale vermischen.

Die gerösteten Nüsse leicht abkühlen lassen, grob hacken unter die Crème fraîche heben.

Auf jedes Heidelbeertörtchen etwas Rahm-Crunch geben und genießen.

Jörg Sackmann am 28. Juli 2020

# Himbeer-Joghurt Trifle im Bügelglas

**Für 6 Personen**

**Für die Streusel:**

100 g Butter	100 g Dinkelmehl (Type 630)	100 g gemahlene Mandeln
70 g heller Rohrohrzucker	1 Prise Meersalz	

**zusätzlich:**

$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	450 g Naturjoghurt 3,5%	50 g Puderzucker
500 g frische Himbeeren	flüssiger Honig	6 kleine Einmachgläser

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen Für die Streusel in einem Topf Butter schmelzen und abkühlen lassen.

Flüssige Butter mit Mehl, Mandeln, Zucker und 1 Prise Salz zu feinen Streuseln mischen.

Die Streusel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten knusprig backen. Anschließend auskühlen lassen.

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

Joghurt mit dem Puderzucker, Abrieb der Zitrone, Zitronensaft und eine Handvoll Himbeeren verrühren.

Himbeerjoghurt, frische Himbeeren und Streusel sowie etwas Honig abwechselnd in die Gläser schichten. Abschließen sollte man mit einer Schicht Streusel, denn die bleibt dann besonders knusprig.

Tipp: Auch praktisch zum Löffeln für unterwegs! Bleibt im Kühlschrank 1-2 Tage frisch und kann gut als Dessert vorbereitet werden!

Franziska Schweiger am 09. Juli 2020

## Käsekuchen-Tarte mit frischen Himbeeren

### Für die Streusel:

100 g Butter                      100 g Dinkelmehl (Type 630)    100 g gemahlene Mandeln  
70 g heller Rohrohrzucker    1 Prise Meersalz

### Für die Quarkmasse:

1 Bio-Zitrone                      18 g Vanille-Puddingpulver    125 g heller Rohrohrzucker  
250 g Magerquark                100 g Sauerrahm                125 g weiche Butter  
2 Eier (Größe M)                1 Prise Salz

### zusätzlich:

500 g frische Himbeeren      essbare Blüten

Für die Streusel in einem Topf Butter schmelzen und abkühlen lassen.

Flüssige Butter mit Mehl, Mandeln, Zucker und 1 Prise Salz zu feinen Streuseln mischen.

Eine Springform (26 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen, die Streusel hineinfüllen und glatt drücken.

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen Für die Quarkmasse die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Das Puddingpulver mit Zucker mischen, Zitronenabrieb und Saft der Zitrone, Quark, Sauerrahm, weiche Butter, Eier sowie eine Prise Salz glatt verrühren.

Die Quarkmasse in die Springform auf die Streusel geben und den Kuchen im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten backen.

Die gebackene Käsekuchen-Tarte auskühlen lassen. Dann die frischen Himbeeren darauf verteilen und mit etwas Puderzucker bestäuben. Mit frischen essbaren Blüten ausdekorieren.

Tipp: Man kann auch gleich die doppelte Menge an Streuselteig machen und die übrigen Streusel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen. Gemeinsam mit der Käsekuchen-Tarte ca. 15 Minuten knusprig im Ofen mitbacken. Die Streusel dann z. B. für ein Dessert verwenden.

Franziska Schweiger am 09. Juli 2020

# Kokospudding mit karamellisierten Zwetschgen

**Für 4 Personen**

**Für den Pudding:**

1 Vanilleschote	5 EL Zucker	50 g Speisestärke
150 ml Wasser	400 ml Kokosmilch	

**Für die Zwetschgen:**

400 g Zwetschgen	2 EL Zucker	4 EL Kokosraspel
------------------	-------------	------------------

Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herausstreichen.

Vanillemark unter den Zucker mischen.

Speisestärke und die Hälfte vom Wasser in eine kleine Schüssel geben und gut verrühren.

Kokosmilch und restliches Wasser in einen Topf geben, Vanillezucker zugeben und aufkochen.

Die angerührte Stärke in die kochende Kokosmilch rühren und unter Rühren bei geringer Hitze etwa 2 Minuten kochen.

Dann den Pudding in Schälchen füllen, auskühlen und anschließend kaltstellen.

Die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen.

Zucker in einer Pfanne goldgelb karamellisieren, die Zwetschgen zugeben und bei milder Hitze einige Minuten dünsten. Anschließend auskühlen lassen.

Die Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Zum Servieren auf den gekühlten Pudding die Zwetschgen geben und mit Kokosraspeln bestreut servieren.

Jacqueline Amirfallah am 02. September 2020

# Linzer Torte

## Für 1 Torte (16 Stücke)

### Für den Teig:

3 Gewürznelken	1 Vanilleschote	frischer Ingwer (ca. 40 g)
1/2 Bio-Zitrone	150 g Mehl	150 g Zucker
300 g gemahlene Mandelkerne	1 TL gemahlener Zimt	3 Eigelb
300 g kalte Butter		

### Für die Füllung:

350 g Himbeerkonfitüre	1 Eiweiß
------------------------	----------

### Außerdem:

Butter	Mehl	Zucker
Puderzucker		

Eine Tarteform (ersatzweise Springform; Durchmesser 26 cm) fetten. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Teig die Gewürznelken in einem Mörser sehr fein zerreiben und durchsieben.

Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit einem Messer austreichen.

Ingwer schälen und fein reiben. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Das Mehl in eine Rührschüssel sieben. Zucker, Mandeln, Zitronenschale, Vanillemark, Ingwer, Nelken und Zimt zugeben und gründlich untermischen.

In die Mitte der Mehlmischung eine Mulde drücken. Eigelbe hineingeben.

Die kalte Butter in feine Stückchen schneiden, rundherum auf dem Mehrlrand verteilen.

Alles rasch glatt verkneten.

Den Teig zu einer Platte formen, etwa  $\frac{1}{4}$  davon abschneiden und kalt legen.

Den übrigen Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche oder Backmatte ca. 1,5 cm dünn zu einem Kreis von ca. 30 cm Durchmesser ausrollen. Mit Hilfe der Küchenrolle oder einer Palette in die Form heben und Formboden und Rand damit auslegen. Den Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen.

Die Konfitüre auf dem Tortenboden dick verstreichen.

Dann die Arbeitsfläche dünn mit Zucker ausstreuen. Den restlichen, leicht gekühlten Teig darauf etwa  $\frac{1}{2}$  1 cm dünn ausrollen.

Daraus z. B. mit einem Teigrädchen etwa 1,5 cm breite Streifen ausradeln oder mit einem Ausstecher Kreise, Sterne, Herzen oder ähnliches ausstechen.

Die Füllung mit den Teigstreifen, bzw. ausgestochenen Teig belegen.

Das Eiweiß verquirlen und den Teig damit bestreichen.

Die Form auf der untersten Einschubleiste in den heißen Backofen schieben. Linzer Torte etwa 35-40 Minuten backen.

Form aus dem Ofen nehmen, auf ein Kuchengitter setzen und die Linzer Torte etwas abkühlen lassen.

Dann Linzer Torte vorsichtig aus der Form lösen, auf dem Gitter vollständig auskühlen lassen.

Nach Belieben vor dem Servieren fein mit Puderzucker bestäuben.

Franziska Schweiger am 27. November 2020



# Panna Cotta

## Für 4 Personen

4 Blatt Gelatine	550 g Sahne	1 Vanilleschote
3 EL Zucker	400 g gemischte Beeren	2 EL Puderzucker

Hinweis: Die Creme muss über Nacht auskühlen und gelieren.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Die Sahne in einen Topf gießen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit einem Messer herauskratzen. Das Vanillemark, die Schote und den Zucker zur Sahne geben.

Die Sahne sacht erhitzen und 23 Minuten offen köcheln lassen.

Die Vanilleschote entfernen. Die eingeweichte Gelatine gut ausdrücken und in der heißen, nicht mehr kochenden Sahne auflösen.

Dann die heiße Sahne in 4 Gläser oder Sturzförmchen verteilen. Die Förmchen mit Frischhaltefolie abdecken und zunächst bei Zimmertemperatur auskühlen lassen.

Panna Cotta dann über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.

Am Serviertag die Beeren putzen, gegebenenfalls waschen und abtropfen lassen.

Beeren mit Puderzucker mischen und fein pürieren.

Die gelierte Panna Cotta mit einer Messerspitze vorsichtig vom Formrand lösen und auf Dessertteller stürzen. Die Beerenauce angießen.

Sören Anders am 10. Juli 2020

# Zwetschgen-Kuchen mit Streuseln

## Für 18 Stücke

### Für den Teig:

1 Päckchen Trockenhefe	50 g Zucker	100 ml warmes Wasser
1 Bio-Zitrone	450 g Weizenmehl (405)	1 TL Salz
2 Eier	125 ml Milch	125 g weiche Butter

### Für den Belag:

800 g Zwetschgen	1 EL Mehl	Zucker
------------------	-----------	--------

### Für die Streusel:

100 g Marzipan, gekühlt	75 g kalte Butter	75 g Mehl
2 EL Rohrzucker	1/2 TL Zimt	1 Prise Salz

<b>zusätzlich:</b>	Mehl	Butter
--------------------	------	--------

Für den Teig die Trockenhefe mit 1 Prise Zucker und lauwarmen Wasser verrühren und 10 Minuten gehen lassen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

In einer großen Schüssel Mehl, restlichen Zucker, Salz und abgeriebene Zitronenschale vermengen.

Milch mit Eiern verquirlen und zum Mehlgemisch geben, ebenfalls das Hefewasser zugeben und alles mit der Küchenmaschine oder dem Handrührgerät mit Knethaken 2 Minuten kneten. Dann nach und nach die Butter unterkneten. Der Teig hat eine weiche Konsistenz. Anschließend auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche den Teig von Hand noch einige Minuten weiter kneten.

Eine Schüssel mit ein wenig Butter austreichen, den Teig hineingeben, mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und 90 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen (oder über Nacht in den Kühlschrank stellen; dann jedoch vor dem Weiterverarbeiten 30 Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen).

Eine rechteckige Backform (24 x 32 cm) leicht einbuttern. Den Teig in der Backform verteilen und weitere 45 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwetschgen waschen, abtropfen, halbieren und entsteinen.

Zwetschgenhälften mit 1 EL Mehl sowie etwas Zucker nach Bedarf vermengen.

Für die Streusel das Marzipan klein schneiden und in eine Schüssel geben. Butter, Mehl, Zucker, Zimt und Salz zugeben und alles mit den Fingerspitzen grob vermischen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft oder Unterhitze vorheizen.

Zwetschgen gleichmäßig auf dem Teig verteilen und mit den Streuseln locker bedecken.

Im vorgeheizten Ofen den Streuselkuchen ca. 45 Minuten backen.

Nach etwa 30 Minuten die Farbe prüfen und den Kuchen eventuell mit Backpapier abdecken.

Vor dem Servieren auf einem Kuchengitter leicht abkühlen lassen.

Cynthia Barcomi am 17. September 2020

**Fisch**

# Bachsaibling mit Kartoffel-Gurken-Gemüse

## Für 4 Personen

### Für das Gemüse:

500 g Kartoffeln, festk.	Salz	1 Zwiebel
1/2 Salatgurke	3 Stiele Dill	2 EL Butterschmalz
1 TL Senfsamen		

### Für den Bachsaibling:

800 g Bachsaibling-Filets	Salz	Pfeffer
2 EL Pflanzenöl	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Zitronenthymian
1 EL Butter		

Die Kartoffeln waschen, in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser kochen.

Anschließend abgießen, etwas ausdampfen lassen und pellen.

Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

Die Gurke schälen, entkernen und in ca. 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

Den Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die gepellten Kartoffeln in grobe Würfel schneiden.

In einer tiefen Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Senfsamen darin rösten. Die Zwiebeln, Kartoffeln und Gurken dazugeben, kurz durchschwenken und den frischen Dill darüber streuen.

Fischfilets abwaschen und trockentupfen. Die Filets in Portionen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite bei mittlerer Hitze anbraten.

Die Knoblauchzehe schälen, mit dem Messerrücken flach andrücken und in die Pfanne zu dem Fisch geben.

Den Thymian abbrausen, trockenschütteln und ebenfalls in die Pfanne geben.

Zuletzt die Butter in die Pfanne geben, die Pfanne vom Herd ziehen die Butter schmelzen und mit einem Esslöffel die geschmolzene Butter über die Fischfilets träufeln.

Zum Anrichten das Kartoffel-Gurken-Gemüse auf vorgewärmte Teller geben, Fischfilets mit der Hautseite nach oben auf das Gemüse legen und servieren.

Sybille Schönberger am 07. September 2020

# Bandnudel-Soufflé mit Fisch-Ragout

## Für 4 Personen

### Für das Soufflé:

60 g Butter	80 g Mehl	300 ml Milch
500 g Bandnudeln	Salz	50 g Parmesan
250 g Schinken	3 Eigelbe	Pfeffer
Muskatnuss	4 Eiweiß	Butter

### Für das Fischragout:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	800 g geschälte Tomaten
3 EL Olivenöl	1 EL Zucker	2 EL Tomatenmark
Salz	Pfeffer	1 EL Oregano, getrocknet
600 g Zanderfilet	150 g Sahne	1 Prise Cayennepfeffer
1/2 Bund glatte Petersilie		

Für das Soufflé die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl dazugeben und gut verrühren. Den Topf vom Herd ziehen, die Milch mit einem Schneebesen unter kräftigem Rühren mit dem Mehl glattrühren, aufkochen und unter Rühren 5 Minuten köcheln lassen. Dann die Bechamelsauce wieder von der Herdplatte nehmen und abkühlen lassen.

Die Bandnudeln in reichlich kochendem Salzwasser al dente kochen.

Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

Den Parmesan fein reiben. Den Schinken in feine Streifen schneiden.

Parmesan, Eigelb und Schinken zur Mehlsauce geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Eiweiß zu Schnee schlagen und unter die Masse heben. Die Bandnudeln sorgfältig darunter rühren.

Die Masse in eine gebutterte Auflaufform füllen (die Masse sollte nur bis 1 cm unter den Rand der Form eingefüllt werden) und im vorgeheizten Ofen 30 Minuten garen.

Für das Fischragout die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Tomaten grob hacken.

In einer tiefen Pfanne Olivenöl erhitzen und Zwiebel darin anschwitzen, Knoblauch zugeben und andünsten. Zucker überstreuen und karamellisieren lassen.

Das Tomatenmark in die Pfanne geben und mitdünsten. Anschließend die Tomaten dazu geben, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen, zusammen aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Fischfilet waschen und gut trocken tupfen. Anschließend in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Die Fischstücke leicht salzen und pfeffern.

Die Sahne zur Tomatensauce geben und mit Salz, etwas Cayennepfeffer abschmecken.

Die Fischstücke auf die Sauce setzen, zugedeckt bei milder Hitze ca. 6 Minuten gar ziehen lassen.

Die Fischstücke nach der Hälfte der Zeit wenden.

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

Das Nudelsoufflé auf Teller geben, das Fischragout darum gießen und mit Petersilie bestreuen.

Rainer Klutsch am 30. September 2020

## Dorade in Salzkruste

### Für 4 Personen

#### Für die Doraden:

4 Doraden (à 350 g)	8 Zweige Thymian	2 Bio-Zitronen
2 Zwiebeln	2 Eiweiß	2 kg grobes Salz

#### Für das Püree:

1 kg Kartoffeln, mehligk.	Salz	80 g Pinienkerne
50 g weiche Butter	50 g Oliven	50 ml Milch
3 EL Olivenöl		

#### Für den Spinat:

600 g Blattspinat	1 Schalotte	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	Muskat

Von den Doraden alle Flossen abschneiden, nicht schuppen und von innen und außengründlich waschen.

Thymian abbrausen und trockenschütteln. Zitronen heiß abwaschen, trockenreiben und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Den Bauchraum der Doraden mit Thymian, Zitronen- und Zwiebelscheiben füllen.

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Zwei Backbleche mit Backpapier belegen.

Eiweiße mit 5-6 EL Wasser und Salz mischen.

Jede Dorade in ca. 500 g Salzmischung einpacken. Dafür eine Handvoll Salzteig auf das Backpapier legen, ein Salzbett von ca. 1 cm Stärke in Größe des Fisches formen, dann die Dorade darauf legen und mit dem übrigen Salz bedecken, so dass der Fisch vollständig umhüllt ist. Die Salzkruste mit den Händen gut andrücken. Je zwei umhüllte Doraden nebeneinander auf die vorbereiteten Backbleche legen und im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, etwa 1 TL Salz zugeben und die Kartoffeln weichkochen.

Tipp: Die Kartoffeln sollen nicht verkochen, dann wird das Püree zu wässrig, die Kartoffeln sollen auch nicht zu fest sein, dann wird das Püree nicht schön glatt.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Anschließend mit der weichen Butter in einen Mixbecher geben und fein pürieren.

Die Oliven fein hacken.

Für den Blattspinat den Spinat verlesen, putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Die Schalotte schälen und fein würfeln.

Die gekochten Kartoffeln abgießen und durch eine Presse drücken.

Die Milch in einem Topf erhitzen, mit Salz würzen. Dann über die gepressten Kartoffeln gießen, Olivenöl und die gehackten Oliven zugeben und mit einem Kochlöffel oder Teigschaber unterrühren. Das Püree mit Salz abschmecken.

Für den Spinat in einer Pfanne Butter erhitzen und Schalotte darin anschwitzen. Spinat zugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die gegarten Doraden aus dem Salzteig lösen. Dafür die Salzkruste rundherum mit einem Messer aufklopfen, vorsichtig abheben und Fischfilets von der Gräte lösen.

Die Fischfilets mit dem Spinat und dem Kartoffelpüree anrichten, über das Püree die Pinienbutter geben.

Jacqueline Amirfallah am 16. September 2020

## Forelle - einfach und köstlich

### Für 4 Personen

#### Für den Senfkaviar:

50 g Senfsaat	1 Schalotte	10 g frischer Ingwer
20 g brauner Zucker	100 ml weißer Balsamico	50 ml Apfelsaft
1 Lorbeerblatt	1 Sternanis	Salz, Pfeffer

#### Für die Blumenkohlcreme:

600 g Blumenkohl	1 Schalotte	5 EL Butter
200 ml Gemüsebrühe	Salz	1 Bund glatte Petersilie
3 EL Crème-fraîche	1 Spritzer Zitronensaft	Muskat

#### Für den Fisch:

1 Bund glatte Petersilie	1 Bio-Zitrone	125 g weiche Butter
Salz	Pfeffer	4 frische Forellenfilets

#### Zusätzlich:

20 g Haselnüsse	Haselnussöl
-----------------	-------------

Senfsaat in einem Topf mit reichlich Wasser ca. 10 Minuten kochen. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Schalotte schälen und fein schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden.

In einem kleinen Topf den Zucker goldgelb karamellisieren, mit dem weißen Balsamico ablöschen, Schalotte, Ingwer und die vorgekochte Senfsaat zugeben und die Flüssigkeit einkochen. Dann den Apfelsaft, Lorbeerblatt und Sternanis hinzufügen und solange weiter kochen, bis sich eine dicke, sirupartige Konsistenz ergibt. Den Senfkaviar mit Salz und Pfeffer abschmecken und kaltstellen.

Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken.

Für die Blumenkohlcreme den Blumenkohl putzen in Röschen zerteilen. Röschen und Strunk waschen und den Strunk grob würfeln.

Schalotte schälen und fein schneiden.

In einem Topf die Butter bräunen. Anschließend die Hälfte der braunen Butter in eine kleine Schale gießen und beiseitestellen. In den Topf mit der Butter die Schalotte geben und kurz anschwitzen, die Blumenkohlstücke zugeben, kurz anbraten und Gemüsebrühe angießen, leicht salzen und bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten weich dünsten.

In der Zwischenzeit gesamte Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für den Fisch die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Die Zitrone halbieren und aus einer Hälfte den Saft auspressen.

Die zimmerwarme Butter in eine Schüssel geben und mit der Hälfte der Petersilie, Zitronenschale und -saft vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze (140 Grad Umluft) vorheizen.

Die Forellenfilets ggf. entgräten und die fetten Bauchlappen entfernen.

In eine flache Auflaufform die gewürzte Butter verteilen und die Fischfilets mit der Fleischseite nach unten darauflegen. So den Fisch im vorgeheizten Ofen ca. 6 Minuten garen, bis er glasig ist.

Zum weich gegarten Blumenkohl Crème fraîche sowie restliche gebräunte Butter geben und fein pürieren. Restliche Petersilie untermischen und mit Zitronensaft, Salz und Muskat abschmecken. Blumenkohlcreme auf Teller geben, darauf die Forellenfilets anrichten und den Senfkaviar darüber geben. Mit gerösteten Haselnüssen und Haselnussöl beträufeln.

Tarik Rose am 01. Dezember 2020

# Forelle mit Topinambur und Birne

## Für 4 Personen

### Für die Forellen-Päckchen:

2 Birnen	100 ml heller Balsamico-Essig, mild	Zucker
Salz	Piment-d'Espelette	100 g gesalzene Butter
8 Forellenfilets	Pfeffer	8 Sch. Serrano-Schinken
Butter	3 Toastscheiben ohne Rinde	

### Für die Topinambursauce:

200 g Topinambur	50 g Butter	50 ml Weißwein
200 ml Geflügelfond	100 ml Sahne	1 EL Crème fraîche
Salz	Zitronensaft	1 Prise Piment-d'Espelette

Birnen schälen, vierteln und in feine Spalten schneiden.

Balsamico-Essig in einem Topf erhitzen. 1 TL Zucker zugeben, mit Salz und Piment d Espelette würzen. 50 g Butter in Stückchen untermixen.

Die Birnenspalten zugeben und sacht garen.

Währenddessen die Forellenfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen.

Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Hälfte der Filets auf einer Arbeitsfläche ausbreiten.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Birnenspalten kurz abtropfen lassen. Je eine Lage Birnen auf den Filets verteilen. Mit der übrigen Butter in feinen Scheiben belegen. Die restlichen Filets auflegen. Übrige Birnenspalten beiseitestellen.

Die Doppelfilets nun mit Schinkenscheiben unwickeln und in eine mit Butter ausgestrichene ofenfeste Form legen.

Filets in den Ofen schieben und etwa 6-8 Minuten garen.

Inzwischen Topinambur schälen, waschen, abtropfen lassen und klein schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen. Topinambur darin anbraten. Mit Weißwein ablöschen und kräftig einkochen lassen.

Dann mit Geflügelfond auffüllen und Topinambur zugedeckt weichkochen.

Toastscheiben in sehr feine Streifen schneiden.

Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Toaststreifen darin goldbraun und knusprig rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Topinambur mit Sahne und Crème fraîche verfeinern. Würzen, fein mixen und passieren.

Die fertig gegarten Forellenfilets jeweils in die Mitte von vorgewärmten Tellern setzen. Mit restlichen Birnenspalten und gerösteten Brotstreifen anrichten.

Die Topinambursauce mit einem Pürierstab aufschäumen und angießen oder dazu reichen.

Sören Anders am 22. Dezember 2020



# Forellen-Kartoffel-Plätzchen mit Schmorgurken

## Für 4 Personen

500 g mehligk. Kartoffeln	Salz	2 EL Senfsaat
2 Karotten	1 Bund Dill	1 Frühlingslauch
1 Bio-Zitrone	2 Salatgurken	2 Schalotten
400 g geräuchertes Forellenfilet	2 Eier	2 EL Senf
5 EL Kartoffelstärke	Muskat	Piment-d'Espelette
3 EL Sonnenblumenöl	2 EL Butter	100 ml Gemüsebrühe
Zucker	Pfeffer	1 Beet Gartenkresse

Die Kartoffeln abbürsten und in einem Topf mit gesalzenem Wasser weichkochen.

Senfsaat in einem Topf mit reichlich Wasser weich kochen, anschließend abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit Karotten waschen, schälen und fein reiben.

Dill abbrausen, trocken schütteln, zupfen und fein schneiden. Frühlingslauch waschen, putzen und fein schneiden.

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

Die Gurken waschen, schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend ca. 5 cm lange Stäbchen aus der Gurke schneiden.

Die Schalotten schälen und fein würfeln.

Gekochte Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, pellen und zerstampfen.

Das Forellenfilet grob zupfen.

Gestampfte Kartoffeln, Karotten, Frühlingslauch, Dill, Zitronenabrieb, gezupftes Forellenfilet, Eier, die Hälfte vom Senf und Kartoffelstärke in eine Schüssel geben und gut verkneten. Die Masse mit Salz, Muskat und Piment d'Espelette abschmecken. Falls die Masse zu feucht ist, noch etwas Kartoffelstärke unterkneten.

Aus der Masse tennisballgroße Kugeln formen und diese flach drücken.

In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und die Plätzchen darin von jeder Seite ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Anschließend kurz auf einem Küchenpapier abtropfen.

In einem Topf Butter schmelzen und die Schalotten darin farblos anschwitzen. Die Gurken und gekochte Senfsaat zugeben, mit der Gemüsebrühe ablöschen und glasieren.

Zum Schluss den restlichen Senf einrühren und mit dem Salz, Pfeffer, Zucker und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Die Schmorgurken auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Kresse fein schneiden und darüber streuen. Die Plätzchen daraufsetzen und servieren.

Michael Kempf am 25. August 2020

# Gebratene Lachsforelle in Curry-Soße mit Staudensellerie

## Für 4 Personen

1 Schalotte	3 Stängel Zitronengras	2 EL Sesamöl, geröstet
400 ml Geflügelbrühe	4 Kaffir-Limettenblätter	1 Limette
100 ml Kokosmilch, ungesüßt	1 EL grüne Currypaste	1 Spritzer asiat. Fischsauce
Salz	400 g Staudensellerie	4 Stängel Thaibasilikum
1 EL geröstete Erdnüsse	600 g Lachsforellenfilet	2 EL Pflanzenöl
Mehl	1 EL Butter	2 EL Teriyaki-Sauce

Die Schalotte schälen, fein würfeln. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, Zitronengras waschen und sehr fein schneiden.

In einem Topf die Hälfte vom Sesamöl erhitzen und die Schalotte darin anbraten. Das Zitronengras kurz mit anbraten. Mit der Brühe ablöschen und die Limettenblätter zugeben.

Den Saucenansatz bei niedriger Hitze auf die Hälfte einkochen.

Von der Limette den Saft auspressen.

Die Kokosmilch in den einreduzierten Saucenansatz geben und nicht mehr kochen! Mit der Currypaste, dem Limettensaft, der Fischsauce und Salz abschmecken.

Die Sauce anschließend durch ein feines Sieb streichen.

Den Sellerie sehr gut waschen, die Blätter entfernen.

Selleriestangen in dünne, schräge Scheiben schneiden.

Thaibasilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in sehr feine Streifen schneiden.

Die Erdnüsse hacken.

Die Gräten der Lachsforelle ziehen und die Haut mit einem Messerrücken gut schuppen.

Das Filet anschließend mit kaltem Wasser waschen und trockentupfen.

Das Filet in Portionen von ca. 150 g aufteilen.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen. Die Fischfilets auf der Hautseite mit etwas Mehl bestäuben und mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben und knusprig anbraten.

In der Zwischenzeit in einer weiteren Pfanne restliches Sesamöl erhitzen und die Staudensellerscheiben kurz darin anbraten. Die Currysauce zugeben und den Staudensellerie in der Sauce kurz bei niedriger Temperatur garen.

Sobald der Fisch auf der Hautseite knusprig gebraten ist, die Pfanne vom Herd ziehen, die Butter zugeben und die Fischfilets wenden. Je nach Stärke der Filets diese so ca. 2-4 Minuten in der Pfanne garziehen lassen.

Vor dem Servieren die Fischfilets mit der Fleischseite auf Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Die Hautseite mit der Teriyaki- Sauce gleichmäßig bepinseln.

Basilikum unter die Sauce mischen und diese in tiefe vorgewärmte Teller verteilen und die Fischfilets daraufsetzen. Gehackte Erdnüsse darüber streuen und alles sofort servieren.

Martin Gehrlein am 14. Juli 2020

# Gebratener Zander mit buntem Melonen-Salat

## Für 4 Personen

1 kleine Wassermelone	1 Galiamelone	1 kleine Honigmelone
100 g Cashewkerne	1 Prise Curry	1/2 TL Fenchelsamen
1 Bund Estragon	Salz	Zucker
Szechuanpfeffer	Olivenöl	1 Bund Schnittlauch
1 Bund Basilikum	250 g Crème-fraîche	600 g Zanderfilet mit Haut
2 EL Butterschmalz	1 Knoblauchzehe	1 TL Butter

Die Melonen aufschneiden, entkernen und das Fruchtfleisch von den Schalen lösen und in Würfel schneiden oder mit einem Kugelausstecher in verschieden großen Kugeln ausstechen.

Tipp: Eventuell vorhandene Melonen-Reste sehr fein mixen und pürieren.

Mit Eiswürfeln und evtl. etwas Mineralwasser mischen und bis zum Servieren gut durchkühlen lassen.

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

Estragon abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Melonenkugeln mit Salz, Zucker, gemörsertem Szechuanpfeffer, Estragon und Olivenöl mischen und abschmecken. Die gerösteten Cashewkerne untermischen.

Schnittlauch und Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Crème fraîche mit Schnittlauch und Basilikum verrühren und mit Salz abschmecken.

Zanderfilets kalt waschen, trocken tupfen, falls nötig entgräten.

Die Hautseite im Abstand von 5 mm leicht einschneiden, damit sich die Haut beim Braten nicht zusammenzieht. Die Filets auf beiden Seiten salzen.

Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zanderfilets mit der Hautseite in die Pfanne legen. Die Knoblauchzehe andrücken und dazugeben. Bei mittlerer Hitze die Fischfilets auf der Hautseite kross braten. Dann wenden, Butter mit in die Pfanne geben und Fischfilets kurz auf der Fleischseite braten.

Zander, Melonensalat und Kräuter-Crème fraîche anrichten. Dazu passt knuspriges Baguette.

Jacqueline Amirfallah am 08. Juli 2020

# Geschmorter Kürbis mit Mohn und Zander-Filet

## Für 4 Personen:

### Für den Kürbis:

0,5 l Karottensaft	100 ml Orangensaft	800 g Hokkaidokürbis
Pflanzenöl	1 Limette	Salz
Ras el Hanout	1 EL Butter (gewürfelt)	

### Für den Zander:

4 Stück Zanderfilet á 150 g	1 EL Mehl	2 EL Pflanzenöl
2 Zweige Thymian	1 EL Butter	Salz

### Außerdem:

1 EL weiße Mohnsaat	1 EL kalte Butter, gewürfelt	6 Sauerampferblätter
---------------------	------------------------------	----------------------

Karotten- und Orangensaft in einen Topf geben und offen auf ca. 200 ml einkochen.

Den Kürbis waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Den Kürbis anschließend in feine, lange Spalten schneiden.

Etwas Pflanzenöl in einer großen Pfanne stark erhitzen, die Kürbisspalten darin von beiden Seiten kurz stark anrösten.

Die Temperatur reduzieren und die eingekochte Saftmischung angießen. Den Kürbis bei schwacher Hitze zugedeckt sacht garen.

Von der Limette den Saft auspressen.

Kürbis mit Salz, Limettensaft und Ras el Hanout abschmecken. In der Sauce abkühlen lassen.

Aus dem Zanderfilet eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Filets kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen. Die Hautseite mit wenig Mehl bestäuben.

l in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin auf der Hautseite goldbraun anbraten. Die Herdplatte ausschalten und den Zander wenden.

Den Thymian und die Butter zugeben und den Fisch ca. 4 Minuten ziehen lassen. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Den Mohn in einer trockenen Pfanne ca. 5 Minuten rösten.

Die Kürbisspalten in der Sauce erhitzen, auf den vorgewärmten Tellern anrichten und mit dem Mohn bestreuen.

Die kalte Butter in die Sauce einrühren, nochmals abschmecken und Sauce zwischen den Kürbisspalten angießen.

Sauerampfer abbrausen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Sauerampfer auf dem Kürbis verteilen und pro Teller ein Stück gebratenen Zander aufsetzen.

Sören Anders am 13. Oktober 2020

# Kartoffel-Puffer mit Räucherlachs und Sahne- Meerrettich

## Für 4 Personen

80 g frischer Meerrettich	1 Spritzer Zitronensaft	Salz
1 Prise Zucker	100 g Sahne	3 Zweige Dill
700 g Kartoffeln	1 kleine Zwiebel	1 Ei
1 Prise Muskat	5 EL Butterschmalz	100 g Räucherlachs

Meerrettich schälen, waschen und fein reiben.

Geriebenen Meerrettich mit Zitronensaft, 1 Prise Salz, Zucker und Sahne cremig pürieren und nochmal abschmecken.

Dill abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

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 reichlich Butterschmalz erhitzen, mit einem Esslöffel etwas Kartoffelmasse in die Pfanne geben, zu Puffern flach drücken und von beiden Seiten knusprig braten. Nach und nach goldbraune Puffer ausbacken.

Kartoffelpuffer auf Teller geben, einen Klecks Sahne-Meerrettich zugeben, etwas Lachs obenauf geben und mit Dill bestreut servieren.

Sören Anders am 11. Dezember 2020

# Räucherforelle mit Linsen-Apfel-Salat

## Für 4 Personen

300 g Belugalinsen	1 Bio-Orange	20 g Ingwer
3 Zweige Thymian	2 Lorbeerblätter	2 Pimentkörner
1 TL Senfsaat	1 Gewürznelke	2 Äpfel
1 Spritzer Zitronensaft	4 Lauchzwiebeln	2 EL Olivenöl
100 ml Kalbsfond	50 g Butter	Salz
Pfeffer	1 EL Balsamico	Zucker
4 geräuch. Forellenfilets		

Die Linsen abspülen, in eine Schüssel mit reichlich kaltem Wasser geben und 3 Stunden einweichen.

Anschließend die Linsen abgießen, in einen Topf geben und reichlich kaltes Wasser angießen.

Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Den Ingwer schälen und fein schneiden. Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Lorbeerblatt, Piment, Senfsaat, Gewürznelke und Thymian mit dem Orangenabrieb und Ingwer in einen Gewürzbeutel geben.

Den Gewürzbeutel zu den Linsen geben, alles aufkochen und die Linsen etwa 20 Minuten leicht köchelnd mit noch leichtem Biss garen.

Die Äpfel waschen und in feine Scheiben schneiden. Bis zum Anrichten in eine Schüssel mit Zitronenwasser legen, damit sie nicht braun werden.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lauchzwiebeln darin leicht anbräunen, leicht salzen.

Die gegarten Linsen in ein Sieb abgießen, dann in eine tiefe Pfanne geben. Den Kalbsfond und die Butter zufügen und alles ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Balsamico und Zucker abschmecken.

Linsen mit Apfelscheiben und Lauchzwiebeln anrichten.

Das Forellenfilet in feine Stücke zupfen, darüberstreuen und servieren.

Martin Gehrlein am 28. September 2020

# Räucherforellen-Schaum mit Oliven-Crunch

## Für 4 Personen

### Für den Forellenschaum:

4 Blatt Gelatine	150 ml Fischfond	200 g geräuchertes Forellenfilet
Salz	Piment-d'Espelette	1 Prise Korianderkörner
1 Spritzer Zitronensaft	250 g Schlagsahne	

### Für den Oliven-Crunch:

2 Knoblauchzehen	100 ml Milch	150 g Ciabatta-Brot
Olivenöl	50 g schwarze, getrock. Oliven	Salz
Pfeffer	1 Prise Chiliflocken	

### Für den Salat:

1 Romana-Salat	1/2 Bund Sauerampfer	2 Schalotten
2 EL Balsamico	4 EL Olivenöl	1 Spritzer Zitronensaft
Salz	Zucker	Piment-d'Espelette

Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Fischfond in einem Topf erwärmen. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken, in den warmen Fischfond geben und auflösen.

Die Hälfte vom Forellenfilet zerkleinern und zusammen mit dem Gelatinefond fein pürieren. Die Masse durch ein feines Sieb streichen und mit Salz, Piment d'Espelette, Koriander und Zitronensaft würzen.

Die Sahne halbsteif aufschlagen, unter die Forellenmasse heben, alles in eine Schüssel umfüllen und ca. 30 Minuten kalt stellen.

Inzwischen für den Crunch den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

12 Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden und mit der Milch in einem kleinen Topf kurz köcheln und blanchieren. Abgießen und den Knoblauch abtropfen lassen.

Das Brot in sehr dünne Scheiben schneiden.

Tipp: Dafür am besten das Brot anfrieren. So lässt es sich leichter dünn aufschneiden.

Die Brotscheiben auf ein Backblech geben, dünn mit Olivenöl bestreichen, Knoblauchscheiben dazwischen legen und im vorgeheizten Ofen goldbraun rösten.

Oliven grob schneiden.

Den Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Dann in grobe Streifen schneiden. Sauerampfer abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden.

Die Schalotten schälen und fein schneiden.

Für das Salatdressing Essig, Olivenöl und Zitronensaft vermischen, mit Salz, Zucker und Piment d'Espelette würzen.

Das geröstete Brot grob zerkleinern und mit Knoblauch und Oliven mischen, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

Direkt vor dem Anrichten Salat, Sauerampfer und Schalotten in eine Schüssel geben und das Dressing untermischen.

Salat auf dem Teller verteilen. Aus dem Forellenschaum mit einem heißen Löffel schöne Nocken ausstechen und auf den Salat setzen. Den Oliven-Crunch darüber streuen.

Restliches Forellenfilet in 1 cm großen Rauten schneiden und mit auf den Teller geben.

Jörg Sackmann am 11. August 2020

## Saibling mit Mangold, Linsen, Granatapfel und Haselnuss

**Für 4 Personen:**

**Für die Linsen:**

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	30 g Butter
70 g Belugalinsen	Currypulver	0,5 TL
Ras el-Hanout	2 EL Balsamicoessig	300 ml Gemüfefond
1 TL Speisestärke	30 g kalte Butter	5 Stiele Petersilie
Salz		

**Für den Mangold:**

50 g Haselnusskerne	0,5 Granatapfel	1 Schalotte
300 g Baby-Mangold	1 EL Butter	Salz
Muskatnuss	4 Saiblingsfilets	2 EL Sonnenblumenöl

Für die Linsen die Schalotte abziehen und würfeln. Den Knoblauch abziehen und fein reiben.

Die Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin sacht andünsten.

Die Linsen verlesen, abbrausen, abtropfen lassen.

Linsen, Currypulver und Ras el-Hanout in den Topf geben und mit andünsten.

Mit dem Essig ablöschen und diesen vollständig einkochen lassen.

Dann mit Fond aufgießen, aufkochen. Die Linsen sacht gar köcheln lassen. Gegebenenfalls zwi- schendurch noch etwas Fond angießen.

Währenddessen für den Mangold Haselnüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten, auf einem Teller auskühlen lassen.

Granatapfelkerne auslösen.

Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden.

Mangold putzen, abbrausen und abtropfen lassen.

Für die Linsen Speisestärke und 2 EL kaltes Wasser anrühren.

Angerührte Stärke unter ständigem Rühren zu den gegarten Linsen geben, kurz köcheln lassen.

Die kalte Butter fein würfeln und unterrühren. Die Linsen sollen jetzt nicht mehr kochen.

Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.

Petersilie unter die Linsen mischen. Linsen mit Salz abschmecken, kurz warm halten.

Für den Mangold die Butter in einem Topf erhitzen und sacht bräunen.

Die Schalottenwürfel zugeben und darin andünsten. Den Mangold zugeben und alles kurz durch- schwenken. Mit Salz und Muskatnuss würzen.

Haselnüsse hacken und mit Granatapfelkernen unter den Mangold schwenken.

Saiblingsfilets abbrausen und gründlich trocken tupfen.

Das Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.

Den Saibling salzen und mit der Hautseite nach unten bei mittlerer Hitze 2 Minuten anbraten.

Dann die Filets wenden und etwa 30 Sekunden fertig braten.

Mangold und Linsen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Das Saiblingsfilet anlegen und alles servieren.

Sören Anders am 21. Oktober 2020



# Schollen-Filet mit Speckerbsen und Minz-Gremolata

**Für 4 Personen**

**Für die Gremolata:**

½ Bund glatte Petersilie	½ Bund Minze	1 Knoblauchzehe
1 Bio-Zitrone	1 EL Honig	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für die Erbsen:**

500 g TK-Erbsen	Salz	4 Schalotten
75 g durchwach. Speck	1 EL Olivenöl	

**Für den Fisch:**

750 g Schollenfilets	3 EL Olivenöl	Salz
----------------------	---------------	------

Für die Gremolata Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Knoblauch mit Honig, Zitronenschale und Olivenöl im Mörser zerreiben.

Die Knoblauchmischung in einer Schüssel mit den Kräutern mischen, mit 1 Spritzer Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gremolata beiseitestellen.

Die Erbsen aus den Schoten lösen und in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren.

Dann Erbsen in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Den Speck ebenfalls in Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Speck und Schalotten darin bei mittlerer Hitze anbraten.

Die Erbsen hinzufügen und durchschwenken.

Die Schollenfilets waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und auf Gräten prüfen.

Vorhandene Gräten herausziehen. Filets mit Salz würzen, mit etwas Olivenöl beträufeln und 2-3 Minuten ziehen lassen.

In einer Pfanne wenig Öl erhitzen und die Schollenfilets darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 2-3 Minuten braten.

Zum Servieren die Speckerbsen auf Tellern anrichten, die Schollenfilets anlegen. Jeweils etwas Gremolata überträufeln und alles nach Belieben mit frischer Minze garniert servieren.

Tarik Rose am 31. Juli 2020

# Spinat-Quiche mit geräucherter Forelle

## Für 6 Personen

### Für den Teig:

200 g Mehl	1 Ei	100 g Butter
1 Prise Salz	Fett	500 g Hülsenfrüchte

### Für die Füllung:

500 g frischer Blattspinat	1 Zwiebel	1 EL Butter
350 g geräuch. Lachsforelle	350 g geräuch. Forellenfilet	1 Bio-Zitrone
300 g Crème-fraîche	3 Eier	Salz, Pfeffer

### Für den Salat:

400 g Rote Bete	1 Schalotte	1 Bund Schnittlauch
3 EL Apfelessig	2 TL scharfer Senf	50 ml Rapsöl
Salz	Pfeffer	1 Prise Zucker
2 schwarze Nüsse (eingel. Walnüsse)		

Für den Teig das Mehl auf die Arbeitsplatte oder in eine Schüssel sieben. Das Ei und die Butter dazugeben und mit der Prise Salz zu einer Teigkugel kneten (eventuell 1-2 EL kaltes Wasser zugeben). Den Teig abgedeckt etwa 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen, fein schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen, Zwiebel darin glasig darin anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen.

Dann den Spinat auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Wenn er etwas abgekühlt ist, gut ausdrücken.

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

Eine Springform (Durchmesser 26 cm) einfetten.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und in die Springform legen, dabei einen 3-4 cm Rand hochziehen. Die überlappenden Teigränder mit einem Messer abschneiden.

Damit der Teig beim Backen seine Form behält, wird er etwas vorgebacken. Dafür ein Backpapier auf den Teig legen und darauf die Hülsenfrüchte verteilen. So den Teig in der Form im vorgeheizten Backofen ca.10-15 Minuten backen.

In der Zwischenzeit eventuell noch vorhandene Gräten aus dem Rauchfisch entfernen. Fisch in kleine Stücke schneiden.

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

Spinat mit den Fischstücken vermischen. Crème fraîche, Eier, Zitronenabrieb und Zitronensaft mit dem Handrührgerät verquirlen. Diese Sauce vorsichtig unter die Fisch-Spinatmischung heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nach dem Blindbacken Backpapier und Hülsenfrüchte aus der Kuchenform entfernen.

Die vorbereitete Füllung auf den vorgebackenen Teig geben und die Quiche im heißen Ofen etwa 40 Minuten backen, bis sie goldbraun ist.

In der Zwischenzeit für den Salat die rohe Rote Bete schälen, dann in dünne Scheiben und diese in feine Streifen schneiden.

Die Schalotte schälen und fein schneiden. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Aus Essig, Senf, Öl, etwas Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing rühren.

Rote Bete mit Schalotten und Schnittlauch in einer Schüssel mischen und mit dem Dressing marinieren. Die schwarzen Nüsse in dünne Scheiben schneiden und darauf dekorieren.

Die gebackene Quiche in der Form etwas stocken lassen, dann vorsichtig aus der Form nehmen und lauwarm mit dem Salat servieren.

Sybille Schönberger am 07. Dezember 2020

## Zander mit Zitronen-Kartoffeln, Pimentos, Tomaten-Pesto

### Für 4 Personen

8 mittlere Kartoffeln, festk.	2 Bio-Zitronen	1 Knoblauchzehe
Salz	Pfeffer	8 EL Olivenöl
30 g Parmesan	200 g getrock. Tomaten	12 Pimentos de Padron
600 g Zanderfilet	Mehl	1 EL Butter
2 Zweige Thymian		

Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln abwaschen, schälen und in Spalten schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kartoffelspalten darauf legen.

Die Zitronen heiß abwaschen und abtrocknen. Von einer Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die zweite Zitrone in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

Die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer, 3 EL Olivenöl, dem Knoblauch und dem Zitronensaft würzen. Die Zitronenscheiben zwischen die Kartoffelspalten mit auf das Blech legen und alles im heißen Ofen etwa 20 Minuten garen. Dann das Blech kurz aus dem Ofen nehmen, den Zitronenabrieb überstreuen und die Kartoffeln nochmals ca. 20 Minuten weich garen.

Für das Pesto Parmesan fein reiben. Die getrockneten Tomaten grob schneiden, mit 2 EL Olivenöl und dem Parmesan in einen Mixer geben und zu einem Pesto zerkleinern.

Die Pimentos waschen und abtropfen lassen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Pimentos zugeben, kurz anbraten, mit Salz und dem restlichen Zitronenabrieb würzen und warm halten.

Zanderfilet abwaschen und trocken tupfen, in Portionsstücke teilen und leicht salzen und leicht mehlieren. In einer Pfanne in 1 EL Olivenöl erhitzen und die Fischfilets zunächst auf Fleischseite kurz anbraten, dann auf die Hautseite wenden und weiterbraten, Butter und Thymian zugeben, die Filets braten bis die Hautseite schön knusprig ist.

Die Fischfilets mit den Zitronenkartoffeln, den Pimentos und dem Tomatenpesto anrichten.

Martin Gehrlein am 05. August 2020



# Geflügel

## Cerbst-Frikassee

### Für 4 Personen

1 Bio-Hähnchen (1 kg)	1 Stange Lauch	1 weiße Zwiebel
Salz	1 TL Pfefferkörner	2 Pimentkörner
1 Lorbeerblatt	1 kleiner Butternut-Kürbis	1 kleiner Hokkaido-Kürbis
100 g Steinchampignons	Zucker	1 Zitrone
10 g Ingwer, frisch	2 EL Butter	2 EL Maisstärke
150 ml Milch	2 EL Crème-fraîche	

### Für den Reis:

Salz	200 g Basmatireis	50 g Butter
50 g Walnusskernhälften		

Das Hähnchen abwaschen, in einen großen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Lauch putzen, waschen und den weißen Teil der Stange grob schneiden. Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden.

Ca. 2 TL Salz, Pfeffer- und Pimentkörner, Zwiebspalten, Lorbeer sowie den weißen Teil vom Lauch zum Hähnchen geben. Alles aufkochen und dann bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 50 Minuten köcheln lassen, bis sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen lässt.

Für den Reis in einem breiten Topf reichlich Salz-Wasser aufkochen. Den Reis gründlich waschen, abtropfen lassen, in das kochende Wasser geben, umrühren und 7 Minuten kochen lassen. Reis dann in ein Sieb abgießen und gründlich abspülen. Den Reis abtropfen lassen.

Butter in den Kochtopf geben und schmelzen lassen. Den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und darin zu einem Kegel formen. Die Temperatur der Kochstelle auf die kleinste Stufe reduzieren. Einen Deckel auflegen, den Reis bei kleiner Hitze 30-40 Minuten gar dämpfen.

Währenddessen Kürbis putzen, schälen, waschen und abtropfen lassen.

Etwa die Hälfte vom Kürbisfruchtfleisch mit einem Kugelausstecher zu Kugeln herauslösen oder in schöne, mundgerechte Stücke schneiden.

Den grünen Lauchteil ebenfalls in schöne Stücke schneiden.

Pilze putzen, eventuell anhängenden Sand mit einem Küchentuch abreiben. Pilze je nach Größe halbieren oder vierteln.

Das gegarte Hähnchen aus der Brühe heben, kurz abkühlen lassen. Das Fleisch von Haut und Knochen lösen.

Die Brühe in einen Topf passieren und aufkochen.

Das vorbereitete Gemüse in der Hühnerbrühe mit noch leichtem Biss garen. Dann Gemüse aus der Brühe heben, warm halten.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Ingwer schälen, sehr fein hacken.

Die Brühe mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

In einem Topf Butter schmelzen, Ingwer zugeben und andünsten. Maisstärke einrühren.

Mit kalter Milch und etwas Brühe unter Rühren ablöschen. Dann soviel von der Hühnerbrühe einrühren, dass eine sämige Sauce entsteht.

Einige Minuten köcheln lassen, dann mit Crème fraîche verfeinern. Fleisch und Gemüse in die Sauce geben und sacht erwärmen.

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und grob hacken.

Geröstete Nüsse unter den fertigen Reis mischen.

Das Frikassee mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Frikassee und Nussreis anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 16. November 2020

# Enten-Brust mit würzigem Grünkohl

## Für 4 Personen

2 Entenbrüste	Salz	Olivenöl
250 g Risoni	250 g frischer Grünkohl	2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	100 ml Teriyaki-Soße
50 ml Gemüsebrühe	½ Bund glatte Petersilie	1 Limette
2 EL Sesamöl	1 TL Honig	3 EL geröstete Cashewkerne

Die Haut von den Entenbrüsten entfernen. Fleisch kalt abspülen, abtropfen lassen und in gleichmäßige Streifen schneiden. Das Fleisch leicht salzen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Fleischstreifen darin rundherum scharf anbraten. Auf einen Teller geben und zugedeckt warm halten.

Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Die Nudeln darin nach Packungsanleitung garen. Den Grünkohl putzen, verlesen, gründlich waschen und abtropfen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett in der Pfanne andünsten.

Den Grünkohl nach Belieben kleiner schneiden. Dann zugeben und mit anbraten.

Die Chilischote putzen, entkernen, abrausen und fein schneiden.

Grünkohl mit Chili würzen. Die Teriyaki-Soße zugeben und mit der Brühe auffüllen. Alles kurz köcheln lassen.

Das Entenfleisch zum Grünkohl geben und alles weitere 45 Minuten zugedeckt garen.

Die Petersilie abrausen, trockenschütteln und fein schneiden. Von der Limette den Saft auspressen.

Die Grünkohl-Pfanne mit Limettensaft, Sesamöl und Honig abschmecken.

Die Reismudeln abgießen, abtropfen lassen; kurz vor dem Servieren unter die Grünkohl-Pfanne heben, nachwürzen und abschmecken.

Grünkohl-Pfanne auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, mit Petersilie und Cashewkernen garniert servieren.

Tarik Rose am 20. November 2020

# Gänse-Keulen mit Rotkohl und Maronen

## Für 4 Personen

### Für die Gänsekeulen:

5 Schalotten	2 Stangen Staudensellerie	2 EL Gänseschmalz
4 Gänsekeulen	Salz	Pfeffer
1 Bio-Orange	1 Gewürznelke	1 Lorbeerblatt
1 TL Ingwerpulver	100 ml Rotwein	250 ml Fleischbrühe
1 EL Honig		

### Für den Rotkohl:

1/2 Kopf Rotkohl	2 Schalotten	30 g Gänseschmalz
1 Lorbeerblatt	1 TL grüner Pfeffer	3 EL Apfelessig
1/8 l kräftiger Rotwein	2 Wacholderbeeren	1 Pimentkorn
1 Gewürznelke	Salz	50 g Preiselbeer-Konfitüre
50 g Johannisbeer-Konfitüre		

### Für die glasierten Maronen:

2 EL Butter	1 EL Zucker	200 g gegarte Maronen
60 ml Geflügelbrühe	60 g Sahne	

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Schalotten schälen und grob würfeln. Sellerie gut waschen und in 1 cm große Stücke schneiden. In einem Bräter das Gänseschmalz erhitzen. Die Gänsekeulen mit Salz und Pfeffer würzen und im Bräter von allen Seiten anbraten. Dabei die etwas fettere Hautseite länger anbraten, um das Fett auszulassen. Anschließend die Keulen aus dem Bräter nehmen.

Das vorbereitete Gemüse im Gänsefett kräftig anrösten. Orange heiß abwaschen, vierteln und mit in den Topf geben. Gewürznelke, Lorbeerblatt und Ingwerpulver zugeben.

Gänsekeulen mit der Hautseite nach Oben auf das Gemüse legen. Wein und so viel Brühe angießen, dass nur die fleischige Unterseite der Keulen im Fond gart.

Keulen so zugedeckt im vorgeheizten Backofen ca. 2 Stunden schmoren. Dabei immer mal wieder die Flüssigkeitsmenge überprüfen und evtl. noch etwas Brühe angießen. (Die Keulen sind gar, wenn man auf das Fleisch am Gelenkknochen der Keulen drückt und es sich leicht lösen lässt.)

Die Keulen möglichst im Schmorfond erkalten lassen.

In der Zwischenzeit für den Rotkohl, den Kohl vierteilen, den Strunk ausschneiden. Kohl möglichst fein hobeln oder schneiden. Je feiner der Kohl geschnitten ist, umso kürzer wird die Garzeit, die ca. 30 Minuten beträgt.

Die Schalotten schälen, fein schneiden. In einem Topf etwas Gänseschmalz erhitzen und Schalotten und den geschnittenen Kohl zugeben. Lorbeerblatt, grob gestoßenen grünen Pfeffer, Apfelessig, Rotwein, gestoßene Wacholderbeeren, Piment, Gewürznelke und etwas Salz zugeben.

Den Kohl zugedeckt gar köcheln lassen. Zwischendurch öfter durchrühren.

Nach ca. 15 Minuten Schmorzeit die Konfitüren unter den Kohl rühren. Alles weitere ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Dann den Kohl offen bei starker Hitze solange einkochen, bis die Flüssigkeit fast vollständig eingekocht ist. 1-2 EL Gänseschmalz unter das Rotkraut rühren und mit Salz abschmecken.

Die Gänsekeulen aus dem Schmorfond herausnehmen, warm halten.

Den Schmorfond nochmals aufkochen und durch ein feines Sieb streichen. Anschließend Sauce solange einkochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die glasierten Maronen die Butter bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne erhitzen, Zucker zugeben und karamellisieren. Die Maronen untermischen, Geflügelbrühe und Sahne zugeben und alles etwas köcheln lassen, bis die Maronen schön glasiert sind.

Die Grillfunktion des Backofens oder maximale Oberhitze einstellen.



Honig, 1 Prise Salz und 2 EL vom Schmorfond verrühren.

Die Gänsekeulen auf ein Backofengitter setzen und damit einpinseln. Die Keulen unter dem Grill oder bei Oberhitze knusprig rösten.

Die Gänsekeulen und Sauce anrichten, dazu das Rotkraut servieren. Als Beilage passen Kartoffel- oder Semmelknödel.

Sören Anders am 13. November 2020

## Geschmorte Hähnchen-Keule mit Trauben und Reis

### Für 4 Personen:

300 g Basmatireis	Salz	2 Zwiebeln
300 g rote Weintrauben	300 g helle Weintrauben	4 fleischige Hähnchenkeulen
3 EL Butterschmalz	gemahlene Fenchelsamen	Maisstärke
2 Zweige Rosmarin	300 ml Hühnerbrühe	Pfeffer
400 g Brokkoli	Balsamico	1 EL Rosinen
3 EL Butter	Muskatnuss	

Den Reis in lauwarmem Wasser gründlich waschen und abtropfen lassen.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen.

Den Reis einstreuen und in kochendem Salzwasser ca. 7 Minuten vorgaren.

Währenddessen die Zwiebeln abziehen, würfeln und mit anbraten.

Trauben waschen, abtropfen lassen.

Von den Hähnchenkeulen die Haut abziehen. Fleisch gründlich kalt waschen und trocken tupfen.

Die Keulen im Gelenk durchtrennen und so in Ober- und Unterkeulen teilen.

Den Reis in ein Sieb geben, abtropfen lassen und kurz warm abspülen.

In einem Topf mit dickem Boden 2 EL Butterschmalz schmelzen. Den Reis hineingeben und in dem Topf zu einer Art Kegel formen. Zugedeckt bei sehr kleiner Hitze gar dämpfen (ca. 25 -35 Minuten).

Das Fleisch mit Salz und Fenchelpulver würzen und mit Maisstärke bestäuben.

In einem Bratentopf 1 EL Butterschmalz erhitzen. Das Fleisch darin rundherum goldbraun anbraten.

Hälfte der Trauben grob schneiden und zum Fleisch geben. Rosmarin abbrausen und ebenfalls zugeben.

Die Schmorzutaten mit Hühnerbrühe aufgießen, mit Pfeffer würzen und bei schwacher bis mittlerer Hitze weich schmoren.

Brokkoli putzen, in Röschen teilen und kalt abbrausen. Die dicken Stiele schälen und in Stücke schneiden.

Brokkoli in einem Topf mit wenig kochendem Salzwasser zugedeckt mit noch leichtem Biss dünsten.

Inzwischen die restlichen Trauben halbieren und entkernen.

Die weich geschmorten Hühnerkeulen aus dem Fond heben. Nach Wunsch das Fleisch vom Knochen lösen und warm halten. Den Schmorfond pürieren und in einen Topf passieren.

Falls gewünscht etwas Maisstärke mit Wasser verrühren. Unter den Schmorfond rühren und aufkochen lassen.

Die Sauce mit Verjus, Salz und Pfeffer abschmecken. Trauben und Rosinen zugeben, kurz köcheln lassen. Dann das Fleisch einlegen und alles nochmals kurz erhitzen.

Brokkoli abgießen und abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne schmelzen, den Brokkoli zugeben und alles durchschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Hähnchenfleisch, Sauce, Reis und Brokkoli anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 14. Oktober 2020

# Hähnchen-Brust mit Kichererbsen-Sesampaste und Himbeeren

## Für 4 Personen

200 g getrock. Kichererbsen	6 Zweige Thymian	Salz
1 l Hühnerbrühe	2 Zweige Koriander	Pfeffer
700 g Hähnchenbrustfilet	100 g Sesam	100 ml Olivenöl
1 EL Schwarzkümmelöl	2 rote Zwiebeln	2 EL Himbeeressig
200 g frische Himbeeren	Zucker	1 Romanasalat
1 EL schwarzer Sesam	1 Zitrone	

Hinweis: Die Zubereitung dauert länger als einen Tag, da die Kichererbsen über Nacht eingeweicht werden müssen.

Kichererbsen verlesen und über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Am folgenden Tag Kichererbsen abgießen, mit Wasser bedeckt aufkochen. Die Hälfte der Thymianzweige zu den Kichererbsen geben. Kichererbsen weich garen. In den letzten ca. 15 Minuten der Garzeit kräftig salzen.

Die Hühnerbrühe aufkochen, übrige Thymianzweige und Koriander einlegen, Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenbrustfilets gründlich kalt abspülen, trocken tupfen und einlegen. Filets in der heißen, nicht kochenden! Brühe ca. 30 Minuten sacht gar ziehen lassen. Filets anschließend im Fond auskühlen lassen.

Die gekochten Kichererbsen abschütten, dabei das Kochwasser auffangen. Etwa pro Person 1 EL Kichererbsen für die Garnitur beiseite stellen.

Restliche Kichererbsen mit dem Sesam, der Hälfte vom Olivenöl und etwas vom Kochwasser der Kichererbsen zu einer cremigen Paste pürieren. Diese mit Salz und Schwarzkümmelöl abschmecken.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne etwas vom restlichen Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten, mit Himbeeressig ablöschen. Die Hälfte der Himbeeren klein schneiden und zugeben, mit Salz und Zucker abschmecken.

Romanasalat putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

Etwa 5 EL Hühnerbrühe mit etwas Olivenöl mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hähnchenbrustfilets aufschneiden, auf Teller geben und mit dem Öl- Brühe-Mix bestreichen. Sesampaste und Himbeer-Zwiebeln daneben arrangieren. Mit restlichen Kichererbsen, schwarzem Sesam und Himbeeren dekorieren.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Romanasalat mit Salz, Zucker, Zitronensaft und etwas Olivenöl marinieren und dazu reichen. Dazu passt Fladenbrot.

Jacqueline Amirfallah am 15. Juli 2020

## Hähnchen-Ragout unter der Blätterteig-Haube

### Für 4 Personen:

3 Schalotten	1 Lauchstange	8 Shiitake-Pilze
120 g Ananas	2 Mini-Pak Choi	2 Kaffirlimettenblätter
1 Bio-Limette	1 säuerlicher Apfel	600 g Hähnchenbrustfilet
4 EL Erdnussöl	Salz	Cayennepfeffer
1 TL mildes Currypulver	2 EL Chili-Chicken-Sauce	50 g Cashewkerne
400 ml Kokosmilch	1 Bund Koriander	250 g Blätterteig
Mehl	1 Eigelb	3 EL Milch

Schalotten schälen und fein schneiden.

Den Lauch putzen, halbieren, gut waschen und abtropfen lassen. Dann in feine Streifen schneiden.

Die Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden.

Die frische Ananas schälen und in kleine Würfel schneiden (falls Dosenananas, einfach nur würfeln).

Pak Choi waschen und in grobe Streifen schneiden.

Die Kaffirlimettenblätter abwaschen und in feine Streifen schneiden.

Den Apfel in einem Safter entsaften. (Wer keinen Entsafter hat, kann den Apfel auch fein reiben.) Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Das Hähnchenbrustfilet gründlich kalt waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. In einer tiefen Pfanne (oder Wok) etwas Erdnussöl erhitzen, die Fleischstreifen mit Salz und Cayennepfeffer würzen und kurz von allen Seiten anbraten.

Dann die Fleischstreifen wieder aus der Pfanne nehmen. Restliches Erdnussöl in die Pfanne geben und die Schalotten darin anschwitzen.

Lauch und Pilze zugeben und kurz anbraten. Dann Pak Choi hinzufügen und mit dem Apfelsaft ablöschen.

Ananaswürfel, Currypulver, Chili-Chicken-Sauce, Limettenabrieb- und saft, Kaffirlimettenstreifen und Cashewkerne zugeben und mit Kokosmilch auffüllen.

Das Hähnchenfleisch wieder zugeben und kurz einmal aufkochen lassen. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und das Ragout abkühlen lassen.

Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Koriander unter das abgekühlte Ragout geben.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Blätterteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 3 mm dick ausrollen. Vom Blätterteig so große Scheiben ausstechen, dass sie rundherum etwa 1 cm über den Rand von 4 hitzebeständige Portions-Bowls (Schalen) oder Suppentassen hinaus ragen.

Das Ragout in die Bowl-Schalen oder Suppentassen geben. Die Tassen am äußeren Rand mit verquirltem Eigelb bestreichen. Die Suppentassen mit den Teigkreisen abdecken, dabei leicht am Rand überlappen und fest drücken.

Milch mit dem übrigen Eigelb verquirlen und die Teigoberfläche damit bestreichen.

Die Tassen ca. 15-20 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Wenn der Teigdeckel goldgelb gebacken ist, die Tassen aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

Jörg Sackmann am 27. Oktober 2020

# Kräuter-Quark-Praline auf Peperoni-Salat, Hähnchen-Brust

## Für 4 Personen

### Für Praline und Hähnchenbrust:

1/2 Schalotte	1/2 Apfel	1 TL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft
100 g getrock. Apfelringe	2 Stängel Sauerampfer	2 Stängel glatte Petersilie
200 g Magerquark	2 Hähnchenbrustfilets	1 EL Olivenöl

### Für den Peperonisalat:

3 rote Peperoni, mild	3 gelbe, Peperoni, mild	2 grüne Peperoni, mild
2 Schalotten	1 kleiner Apfel	3 EL Olivenöl
60 ml Grapefruitsaft	12 Kalamata-Oliven	1 Spritzer Zitronensaft
Salz		

Für die Quarkpraline die Schalotte schälen und fein würfeln.

Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen, Apfelviertel in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Schalottenwürfel darin anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Apfelwürfel und einen Spritzer Zitronensaft zugeben, weich dünsten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die getrockneten Äpfel fein zerbröseln bzw.

sehr fein hacken Sauerampfer und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Quark mit gedünsteten Apfelwürfeln und den Kräutern vermischen. Die Masse zu kleinen Bällchen formen, diese in den zerbröselten getrockneten Äpfeln wälzen und kalt stellen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrustfilets gründlich kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Hähnchenbrustfilets darin auf der Hautseite goldbraun anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und mit der Hautseite nach oben in eine Auflaufform geben. Im vorgeheizten Ofen die Hähnchenbrustfilets ca. 15 -20 Minuten fertig garen.

Die Peperoni waschen, halbieren und die Kerne austreichen.

Die Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden.

Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Apfelviertel in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne 2/3 vom Olivenöl erhitzen und die Peperoni und Schalottenstreifen darin anschwitzen. Mit Grapefruitsaft ablöschen und etwas einkochen. Dann Apfelwürfel und Oliven zugeben und unterschwenken. Mit Zitronensaft, restlichem Olivenöl und Salz abschmecken.

Die gegarten Hähnchenbrustfilets schräg in Scheiben schneiden.

Warmen Peperoni-Salat in die Mitte des Tellers geben, Fleischscheiben darauf verteilen, Kräuter-Quark-Praline in die Mitte setzen.

Jörg Sackmann am 15. September 2020

# Ofengericht mit Kürbis, Kartoffeln, Hähnchen, Pesto

## **Für 4 Personen:**

500 g Hokkaido-Kürbis	5 große Kartoffeln	2 Knoblauchzehen
4 Zw. frischer Thymian	4 Salbeiblätter	4 Hähnchenkeulen
3 EL Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

## **Für das Feldsalat-Pesto:**

0,5 Lauchzwiebel	150 g Feldsalat	0,5 Bio-Zitrone
50 g geschälte Mandelkerne	150 ml Sonnenblumenöl	0,5 TL Senf
20 g Parmesan	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kürbis waschen, entkernen, trocken tupfen und in etwa 4 cm große Würfel schneiden.

Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls in etwa 4 cm große Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Kräuter grob schneiden.

Das Fleisch gründlich kalt abbrausen, trocken tupfen und, sofern vom Geflügelhändler/Metzger noch nicht vorbereitet, die Knochen auslösen. Fleisch in etwa 5 cm große Stücke teilen.

Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben. Das Öl zugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen und gründlich mischen.

Die vorbereitete Mischung auf dem tiefen Backblech (Fettpfanne) des Backofens verteilen und im heißen Ofen etwa 35 Minuten schmoren und goldbraun rösten. Zwischendurch gelegentlich vorsichtig wenden.

Für das Feldsalat-Pesto die Lauchzwiebel putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.

Den Feldsalat verlesen, putzen, waschen und gründlich trocken schleudern. Den Salat grob vor-schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Mandeln, Öl, Senf und Zitronenschale in einem leistungsstarken Mixer (ggf. mit Intervallfunktion) kurz glatt mixen. Lauchzwiebel, Feldsalat zugeben und alles kurz zu einem Pesto mixen. Dabei ist es wichtig, die Zutaten nicht zu lange zu mixen, da das Pesto sonst bitter werden kann! Parmesan fein reiben.

Den Parmesan unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Geschmorte Hähnchen-Gemüse-Mischung auf Tellern anrichten. Das Pesto dazu servieren.

Sybille Schönberger am 05. Oktober 2020

## Perlhuhn-Brust mit Fregola Sarda und Brokkoli

### Für 4 Personen

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
200 g Fregola Sarda	Salz	1 Msp. Baharat
400 ml Geflügelfond	4 Perlhuhnbrüste	2 EL Pflanzenöl
40 g Pinienkerne	2 Zweige Thymian	300 g Brokkoli
4 Mini-Pak Choi	80 g kalte Butter	Zucker
50 g Parmesan	Pfeffer	1 Msp. Cayennepfeffer

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Die Fregola Sarda zugeben und glasig werden lassen, mit Salz und Baharat würzen und mit Geflügelfond auffüllen. Die Pasta zugedeckt 12 Minuten bei schwacher Hitze garen. Sie sollte noch Biss haben, aber nicht zu fest sein, ähnlich einem Risotto. Falls nötig, noch ein wenig Fond zugeben.

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Perlhuhnbrüste von Sehnen befreien, gründlich kalt waschen und trocken tupfen. Das Fleisch rundum salzen. Pflanzenöl in einer backofengeeigneten, beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch auf der Hautseite darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten braten.

Die Perlhuhnbrüste wenden und eine weitere Minute braten. Danach in den Ofen geben und je nach Stärke ca. 10 Minuten durchgaren.

In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Thymian abbrausen, trocken schütteln.

Brokkoli in kleine Röschen schneiden. In einem Topf Wasser aufkochen, salzen und den Brokkoli darin bissfest garen.

Den Pak Choi waschen, putzen und, sobald der Brokkoli bissfest ist, nur wenige Sekunden mit im Topf blanchieren.

Brokkoli und Pak Choi abgießen, zurück in den Topf geben und 1/3 der Butter zugeben und schwenken. Mit Salz und etwas Zucker abschmecken.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, etwas Butter und Thymianzweige in die Pfanne geben und die geschmolzene Butter mit einem Löffel über das Fleisch träufeln.

Parmesan fein reiben und mit etwas Butter unter die Fregola Sarda rühren, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Zuletzt die Pinienkerne untermischen.

Fregola Sarda auf Tellern verteilen. Die Perlhuhnbrüste in dicke Scheiben schneiden und mittig daraufsetzen. Das Gemüse um das Fleisch verteilen. Mit dem Bratfond umträufeln und mit Pfeffer bestreuen.

Ali Güngörmüs am 22. Juli 2020

# Pouarden-Brust mit Rote Bete-Risotto, Apfel-Chutney

## Für 4 Personen

### Für Marinade und Fleisch:

30 g frischer Ingwer	1 Stange Zitronengras	1 Knoblauchzehe
2 EL Sonnenblumenöl	15 g gelbe Asia-Currypaste	2 EL Honig
2 EL Sojasauce	2 EL Sweet Chili Sauce	1 Maispouardenbrust (500 g)
3 EL Sesam	1 EL Puderzucker	

### Für das Chutney:

1 säuerlicher Apfel	1 Schalotte	$\frac{1}{4}$ Stange Zitronengras
1 EL Sonnenblumenöl	1 EL Zucker	75 ml trockener Weißwein
1 EL weißer Balsamico-Essig	1 TL geriebener Meerrettich	Salz

### Für das Risotto:

2 Schalotten	80 g Butter	120 g Risottoreis
50 ml trockener Weißwein	400 ml Geflügelbrühe	2 gekochte Rote Bete-Knollen
1 Bio-Limette	20 g frischer Ingwer	100 ml Rote Bete-Saft
80 g geriebener Parmesan	2 EL Mascarpone	Sojasauce

### Außerdem:

geschroteter Chili	Rucola
--------------------	--------

Für die Marinade Ingwer waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Zitronengras putzen, die äußeren harten Blätter entfernen. Zitronengras halbieren und anklopfen. Die Knoblauchzehe abziehen und halbieren.

In einem kleinen Topf 1 TL Öl erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Currypaste darin unter Rühren kurz andünsten. Dann den Honig zugeben und leicht karamellisieren lassen.

Vorbereitetes Zitronengras, Soja- und Sweet Chili Sauce einrühren und alles etwas einkochen lassen. Nach Belieben noch etwas Chili zugeben. Die Marinade auskühlen lassen.

Das Fleisch gründlich kalt abbrausen, trocken tupfen und in 4 Portionsstücke schneiden.

In einen tiefen Teller geben. Die Marinade über die Fleischstücke träufeln und ca. 3 Stunden kühl stellen und marinieren.

Währenddessen für das Chutney den Apfel schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotte schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Das Zitronengras putzen, halbieren und nur das zarte Innere fein hacken.

Öl in einem Topf erhitzen. Schalottenwürfel und Zitronengras darin kurz andünsten. Dann den Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen.

Mit Weißwein und Balsamicoessig ablöschen und die Hälfte der Apfelwürfel zugeben.

Alles ca. 2 Minuten köcheln lassen. Dann übrige Apfelwürfel und den Meerrettich einrühren.

Einmal aufkochen lassen. Mit 1 Prise Salz abschmecken und beiseite stellen.

Für das Risotto die Schalotten schälen und fein würfeln.

In einem Topf 2 EL Butter erhitzen. Die Schalottenwürfel darin kurz glasig andünsten.

Dann den Risottoreis zugeben und unter Rühren andünsten, bis der Reis glasig ist.

Dann den Weißwein angießen und unter Rühren kurz einkochen lassen.

Nach und nach jeweils soviel Brühe angießen, dass der Reis gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist.

Bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten sacht, mit noch leichtem Biss garen.

Rote Bete in feine Würfel schneiden. Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen. Ingwer schälen und fein reiben.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Hähnchen aus der Marinade nehmen. Übriges Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Hähnchenbrust darin rundherum goldbraun anbraten.



Die Hähnchenbrust im heißen Backofen weitere ca. 4 5 Minuten fertig garen.

Rauke verlesen, die groben Stiele entfernen. Rauke gründlich abbrausen, trocken schleudern und grob zerzupfen.

Sesam in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett leicht anrösten.

Etwas Puderzucker überstäuben. Das Hähnchenfilet aus dem Ofen nehmen und in der Sesammischung kurz wenden, warm halten.

Rote Bete-Saft, gewürfelte Rote Bete, Parmesan, Mascarpone, restliche Butter und Ingwer unter das Risotto rühren. Mit Sojasauce und Limettensaft und -schale abschmecken.

Das Hähnchenfilet, Risotto, Chutney und Rauke auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

Antonina Biebrich am 29. September 2020

## Ragout von Entenkeulen mit Orange und Kardamom

### Für 4 Personen

#### Für die Keulen:

2 Bio-Orangen	2 rote Zwiebeln	3 Zweige Thymian
4 Entenkeulen	3 Kardamomkapseln	Salz
2 EL Butterschmalz	600 ml Geflügelbrühe	2 EL Zucker
1 TL Speisestärke	1 EL Butter	60 g Pistazienkerne

#### Für den Reis:

300 g Basmatireis	Salz	3 EL Butter
-------------------	------	-------------

#### Für den Kohl:

1 kleiner Spitzkohl	2 EL Butterschmalz	Salz
Muskatnuss	200 ml Sahne	

Orangen heiß abwaschen, abtrocknen. Ein Orange schälen und grob in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Von den Entenkeulen zunächst die Haut abziehen, dann die Keulen im Gelenk durchtrennen.

Kardamomkapseln zerdrücken, die Samen herausnehmen und im Mörser fein zerstoßen.

Die Fleischstücke mit Salz und gemörsertem Kardamom würzen.

In einem Schmortopf Butterschmalz erhitzen. Die Fleischstücke im Schmortopf rundum goldbraun anbraten.

Dann die Zwiebeln, Orangenstücke und Thymianzweige zugeben, braten bis die Zwiebeln weich sind. Dann soviel Brühe angießen, dass die Fleischstücke etwa zur Hälfte in der Flüssigkeit liegen. Zugedeckt leicht köchelnd die Entenkeulen ca. 1 Stunde weich schmoren, dabei alle 10 Minuten die Keulen wenden und falls nötig evtl. etwas Brühe nachgießen.

In der Zwischenzeit von der übrigen Orange die Haut mit Hilfe eines Sparschälers dünn abschälen, in feine Streifen schneiden.

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

Dann die Streifen nochmals in den Topf geben, mit Wasser bedecken, Zucker zugeben und kochen bis ein Sirup entstanden ist.

Von der Orange selbst die weiße Haut komplett abschneiden und über einer Schüssel die Filets zwischen den Häuten herauslösen, dabei den entstehenden Saft in der Schüssel auffangen.

In der Zwischenzeit den Reis lauwarm waschen, abtropfen lassen.

Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen, den Reis einstreuen und ca. 7 Minuten köcheln lassen.

Reis abgießen und gründlich mit lauwarmem Wasser waschen. Abtropfen lassen.

Butter in einem breiten Topf schmelzen. Den vorgegarten Reis kegelförmig drauf schichten. Den Topf mit einem doppelt gelegten sauberen Geschirrtuch bedecken.

Deckel auflegen und den Reis bei sehr schwacher Hitze ca. 20 Minuten gar dämpfen.

Den Spitzkohl putzen, halbieren und den Strunk ausschneiden. Kohlhälften in grobe Streifen schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kohlstreifen darin anbraten, mit Salz und Muskat würzen und mit Sahne ablöschen und kurz aufkochen lassen.

Die weich geschmorten Entenkeulen aus dem Topf nehmen, das Fleisch vom Knochen lösen.

Den Schmorfond durch ein Sieb geben, falls nötig Stärke mit 2 EL Wasser vermischen und den Fond damit binden. Butter unter den Fond rühren, die Sauce abschmecken.

Das Entenfleisch wieder in die Sauce geben, Orangenschalen-Streifen und Orangenfilets hineingeben.

Das Ragout auf Tellern anrichten, mit Pistazien bestreuen, Spitzkohl und Reis dazu servieren.  
Pro Portion: 1270 kcal / 5300 kJ 78 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 88 g Fett

Jacqueline Amirfallah am 09. Dezember 2020

# Sommer-Club-Sandwich

## Für 4 Personen

### Für das Hähnchen:

600 g Bio-Hähnchenbrustfilet	Salz	Pfeffer
4 EL Olivenöl	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin

### Für die Ofentomaten:

400 g Cherry-Tomaten	2 EL Olivenöl	Salz
1 EL heller Rohrohrzucker		

### Für die Mayonnaise:

50 g Parmesan	1 Bund Basilikum	1 Eigelb (extrafrisch)
1 TL mittelscharfer Senf	1 EL Zitronensaft	120 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	1 Knoblauchzehe

### Zusätzlich:

1 Bund Rucola	200 g Mozzarella	50 g Parmesan
1/2 Kastenweißbrot		

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Die Hähnchenbrustfilets abwaschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine ofenfeste Form mit wenig Olivenöl einreiben und das Fleisch nebeneinander einlegen.

Den Knoblauch schälen, in feine Streifen schneiden und auf den Hähnchenfilets verteilen.

Rosmarin abrausen, trocken schütteln und die Nadeln abstreifen.

Rosmarinnadeln über das Fleisch streuen und mit restlichem Olivenöl gleichmäßig beträufeln.

Die Tomaten waschen und abtrocknen. Ein Blech mit Backpapier belegen und die Tomaten darauf verteilen. Die Tomaten mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Rohrohrzucker bestreuen.

Die Hähnchenbrustfilets auf der unteren Schiene und die Tomaten auf der oberen Schiene gemeinsam für 20 Minuten im heißen Backofen rösten.

In der Zwischenzeit für die Mayonnaise Parmesan fein reiben. Basilikum abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.

Eigelb mit dem Senf und dem Zitronensaft in ein hohes Gefäß geben und mit dem Handrührer verrühren. Dann unter ständigem Rühren das Öl in einem feinen Strahl hinzufügen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht.

Den Parmesan und Basilikum unter die Mayonnaise heben. Die Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Knoblauch abschmecken.

Rucola waschen und abtropfen lassen. Den Mozzarella abtropfen und in Scheiben schneiden. Parmesan mit dem Sparschäler in dünne Spalten hobeln.

Die gegarten Hähnchenbrustfilets leicht abkühlen lassen und in Streifen schneiden.

Das Brot in 12 Scheiben schneiden und goldbraun tosten.

Die Toastscheiben mit Mayonnaise bestreichen. 1/3 der Toastscheiben mit Hähnchenbrust, nun Parmesanspalten und zuletzt mit Rucola belegen, jeweils mit einer Toastscheibe (die bestrichene Seite nach unten!) belegen. Diesen Toast auch von oben mit Mayonnaise bestreichen und mit Mozzarella-Scheiben und Ofentomaten belegen. Mit den restlichen Toastscheiben abdecken.

Das Sandwich mit einem scharfen Messer diagonal durchschneiden. Wer mag kann es mit Zahnstochern zusammenhalten. Dazu passt ein Sommersalat.

Tipp: Für die vegetarische Variante einfach die Menge an Tomaten und Mozzarella nach Belieben erhöhen.

Rainer Klutsch am 03. August 2020

# Zitronen-Hähnchen mit grünem Blumenkohl-Salat

## Für 4 Personen

1 Bio-Hähnchen (ca. 1,2 kg)	Pfeffer	Salz
2 Bio-Zitronen	3 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl		

## Für den Salat:

2 Bund gemischte Kräuter	1 Blumenkohl	2 Lauchzwiebeln
150 g Kultur-Heidelbeeren	1 Bio-Zitrone	5 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Das Hähnchen von innen und außen gründlich kalt waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Innen großzügig pfeffern und etwas salzen. Die lose am Hals hängende Haut nach hinten auf den Hähnchenrücken ziehen und mit einer Rouladennadel oder einem Zahnstocher feststecken. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und mit der flachen Hand ca. 30 Sekunden kräftig auf dem Tisch rollen, bis sie weich sind. Mit einer Kuchengabel rundum mehrmals einstechen, dabei möglichst wenig Saft austropfen lassen. Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Die Zitronen im Ganzen, Thymianzweige und ungeschälte Knoblauchzehen in die Bauchhöhle des Hähnchens stecken. Die Öffnung mit Zahnstochern verschließen. Die Flügel mit Küchengarn an den Körper binden.

Das Hähnchen von außen mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Olivenöl bepinseln.

Das Hähnchen mit dem Brust nach unten in einen Bräter legen. Auf mittlerer Schiene ohne Deckel im heißen Ofen 30 Minuten braten.

Dann das Hähnchen wenden (die Hähnchenbrüste sollen jetzt oben sein) und weitere 30 Minuten braten.

Anschließend den Backofen auf 200 Grad Ober-/ und Unterhitze einstellen und das Hähnchen weitere ca. 25 Minuten fertig braten, bis die Haut schön knusprig ist.

In der Zwischenzeit die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Den Blumenkohl waschen und einschließlich des Strunks grob zerteilen. Portionsweise in einen stabilen Cutter geben und mit Intervall-/Puls-Funktion zu Kohlkrümeln mixen. Dabei nach und nach die Kräuterblätter zugeben.

Wenn alles gemixt ist, den Kohl-Kräuter-Mix kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, in ein feines Sieb schütten und gut abtropfen lassen.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen, der Länge nach in Streifen schneiden und dann fein schneiden. Die Heidelbeeren waschen und gut abtropfen lassen.

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

Den Blumenkohl mit Lauchzwiebeln, Olivenöl, Zitronenabrieb und -saft vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Heidelbeeren locker untermischen oder darüberstreuen.

Das Hähnchen aus dem Ofen herausnehmen und in Portionsstücke tranchieren. Mit dem Blumenkohlsalat servieren.

Rainer Klutsch am 20. August 2020



**Hack**

## Geröstete Maultaschen

### Für 4 Personen

#### Für die Maultaschen:

500 g Spinat	Salz	1 Zwiebel
2 Bund glatte Petersilie	1 EL Butterschmalz	3 EL Semmelbrösel
300 g Hackfleisch	2 Eier	Pfeffer
1 Prise Muskat	300 g frischer Nudelteig	

#### Für den Salat:

150 g Feldsalat	4 Radieschen	1 TL Honig
1 TL Senf	2 EL Apfelessig	4 EL Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

#### zusätzlich:

4 Eier	50 ml Milch	Pfeffer
Salz	2 EL Butterschmalz	

Für die Maultaschen Spinat waschen, putzen. In einem Topf mit kochendem Salzwasser Spinat kurz blanchieren, abtropfen lassen, gut ausdrücken und fein hacken.

Zwiebel schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Zwiebel darin gut anschwitzen, Petersilie untermischen und alles in eine Schüssel geben.

Dann Semmelbrösel, gehackten Spinat, Hackfleisch und ein Ei hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles gut durchmengen, damit die Farce eine gute Bindung bekommt.

Den Nudelteig sehr dünn zu einem großen Rechteck ausrollen.

Fleischfarce auf den Teig dünn aufstreichen und wie eine Roulade von der breiten Seite her aufrollen. Den oberen Rand mit etwas verquirltem Ei bepinseln und fest zusammendrücken. Dann ca. 6 cm breite Stücke abschneiden.

Maultaschen in leicht kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten gar ziehen lassen, dann herausnehmen, gut abtropfen lassen und abkühlen.

Tipp: Die Maultaschen können auch schon am Vortag zubereitet werden.

Für den Salat den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Radieschen putzen und in feine Scheiben schneiden. Feldsalat und Radieschen in eine Schüssel geben.

Für das Dressing Honig, Senf, Essig und Sonnenblumenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren den Salat mit dem Dressing vermischen.

Eier und Milch verquirlen und mit Pfeffer und Salz würzen.

Die Maultaschen in etwa 1 cm starke Scheiben schneiden.

Portionsweise in einer kleinen Pfanne (ca. 20 cm Durchmesser) 1 TL Butterschmalz erhitzen.

Die Maultaschenscheiben einlegen und darin kurz schwenken. Mit jeweils  $\frac{1}{4}$  der Eimasse übergießen und wie ein Omelett stocken lassen. So nacheinander insgesamt 4 Portionen ausbacken.

#### Tipp:

Das Maultaschen-Omelett auf einen Teller gleiten lassen und im auf 60 Grad (Umluft) vorgeheizten Ofen warm stellen, bis alle Portionen gebraten sind.

Geröstete Maultaschen anrichten. Salat und Dressing mischen und dazu servieren.

Sören Anders am 04. Dezember 2020



# Hack-Spieße mit Paprikagewürz-Soße und Kardamom-Reis

## Für den Reis:

300 g Basmatireis                                  5 Kardamomkapseln                                  Salz

## Für die Sauce:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian	3 Flaschentomaten	1 rote Paprika
2 gelbe Paprika	2 EL Olivenöl	1 TL Baharat
1 TL Zucker	Salz	Pfeffer

Cayennepfeffer

## Für die Spieße:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund frischer Koriander	500 g Hackfleisch vom Kalb	1 Ei
1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen	1 Prise Koriander, gemahlen	1 Prise Zimt
Salz	Pfeffer	2 EL Olivenöl

## Außerdem:

Grill-, Schaschlik-Spieße

Den Reis unter fließendem Wasser gründlich abbrausen. Den Reis mit der 1,5-fachen Menge Wasser in einen Topf geben. Kardamomkapseln zugeben und leicht salzen. Alles aufkochen, dann zugedeckt bei niedriger Temperatur den Reis ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.

Für die Sauce Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln.

Die Tomaten am Stielansatz einritzen. Kurz in kochendes Wasser geben, herausnehmen und die Haut abziehen. Den Strunk entfernen und die Tomaten grob schneiden.

Von der Paprika mit einem Sparschäler die Haut fein abschälen. Paprikaschoten halbieren, das Kerngehäuse entfernen, Paprikahälften in etwa 4 cm große Würfel schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Schalotten darin anschwitzen. Knoblauch und Baharat dazugeben und kurz mit anschwitzen. Paprika zugeben und kurz anbraten, dann Tomaten dazugeben, die Kräuterzweige einlegen. Zucker, je eine Prise Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer zugeben und aufkochen. Dann die Sauce einige Minuten leicht köcheln lassen.

Für den Hackspieß die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Petersilie und Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Ein paar Kräuterblättchen für die Dekoration beiseitelegen, den Rest fein schneiden.

Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebel, Knoblauch, fein geschnittene Kräuter, Ei, Kreuzkümmel, Koriander, Zimt, je 1 Prise Salz und Pfeffer zugeben und alles gut vermengen.

Die Hackmasse um die Spieße formen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Hackspieße darin von allen Seiten braten.

Die Paprikasauce abschmecken.

Hackspieße und Sauce anrichten, mit Petersilien- und Korianderblättchen garnieren und den Reis dazu reichen.

Ali Güngörmüs am 31. August 2020

# Hackbällchen unter der Makkaroni-Kuppel

## Für 4 Personen

### Für den Mantel:

300 g lange Makkaroni	Salz	200 g Karotten
1/2 Bund Basilikum	1 Prise Kurkuma	2 EL Sahne
Pfeffer	1 EL Olivenöl	

### Für die Füllung:

1/2 Bund glatte Petersilie	1 Zwiebel	500 g Rinderhackfleisch
Salz	Pfeffer	1 TL Senf
1 TL Majoran, getrocknet	2 EL Olivenöl	2 EL Tomatenmark
400 ml Gemüsebrühe	2 Tomaten	

Für die Makkaronikuppel die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abschütten und auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Karotten waschen, schälen, klein schneiden und in einem Topf mit Salzwasser weichkochen.

Basilikum abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die weich gekochten Karotten abgießen und mit Kurkuma, Basilikum und Sahne in einen Mixer geben. Alles zu einer glatten Masse pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.

Pro Person ein Portionsschälchen (z. B. Müsli-/Salatschälchen, ca.

600 ml Inhalt; Ø etwa 15 cm) mit Olivenöl auspinseln.

Dann die Schälchen kreisrund von der Bodenmitte aus mit Makkaroni auslegen, bis Schalenboden und -wand komplett mit Nudeln ausgekleidet ist. Dabei darauf achten, dass möglichst keine Zwischenräume zwischen den Nudeln entstehen.

Anschließend das Karottenpüree auf den Nudeln verstreichen, sodass eine glatte, geschlossene Nudelfläche (Makkaronikuppel) entsteht. Die Schalen abgedeckt zur Seite stellen. Etwa 10 Minuten vor dem Servieren die vorbereiteten Nudelschalen im Ofen bei 60 Grad erwärmen.

Die Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Die Zwiebel schälen, würfeln und kurz andünsten. Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Senf, Majoran und der Petersilie zu einer glatten Masse kneten. Aus der Masse 2-3 cm große Hackbällchen formen.

In einer großen, tiefen Pfanne etwas Öl erhitzen und die Hackbällchen darin rundherum anbraten. Das Tomatenmark dazugeben und kräftig mit anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen, bis eine sämige Sauce entsteht.

Die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken und anschließend die Haut abziehen. Dann Tomaten vierteln, den Strunk entfernen, Tomatenviertel würfeln.

Die Fleischsauce in die ausgelegten Schälchen auf die Nudeln verteilen.

Die Nudelschälchen jeweils mit einem umgedrehten flachen Ess-Teller belegen. Teller und Schälchen festhalten und aufeinander pressen. Dann rasch wenden, sodass der Inhalt des Schälchens auf den Teller gestürzt wird. Schälchen vorsichtig abheben. Die Tomatenwürfel rundherum aufstreuen und den Rest der Sauce angießen.

Tipp: Sollten Nudeln übrig sein, kann man sie einfach kleinschneiden und in die Sauce geben.

Martina Kömpel am 07. Juli 2020

# Hackfleisch-Strudel mit Joghurt-Dip

## Für 4 Personen

### Für den Strudelteig:

250 g Weizenmehl Type 550	25 ml Speiseöl	1 Ei
Salz	100 ml kaltes Wasser	Mehl

### Für die Füllung:

$\frac{1}{2}$ Brötchen vom Vortag	80 ml Milch oder Wasser	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	1 EL Butterschmalz
1 Bund glatte Petersilie	3 Zweige Thymian	400 g Rinder-Hackfleisch
1 TL scharfer Senf	1 Ei	1 TL Paprikapulver, geräuchert
Pfeffer	Salz	3 EL Butter

### Für den Karotten-Orangen-Salat:

2 EL Sesam	3 Karotten	1 Orange
1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	1 Prise Zucker

### Für den Joghurt-Dip:

300 g griech. Joghurt (10%)	1 Msp. Cayennepfeffer	1 TL Paprikapulver
-----------------------------	-----------------------	--------------------

Für den Teig Mehl, Speiseöl, Ei, 1 Prise Salz und Wasser in eine Rührschüssel geben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten. Ist er zu feucht, noch etwas Mehl zugeben. (Der Teig sollte nicht zu lange gerührt werden, er darf nicht zu warm werden!). Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 3 Stunden (besser noch über Nacht) im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung das Brötchen in feine Scheiben schneiden.

Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen und über die Brötchenscheiben geben, einen Deckel auf die Schüssel geben und ziehen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Chilischote halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Zwiebel zugeben und anschwitzen, Chili und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Zweigen streifen.

Die Brötchen ausdrücken und mit dem Hackfleisch vermischen. Kräuter, Zwiebel-Chili-Mischung, Senf und Ei darunter kneten. Mit Paprikapulver, Pfeffer und Salz abschmecken.

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

Den Strudelteig mit etwas Mehl bestäuben, dünn ausrollen und dann auf ein großes sauberes Geschirrtuch legen. Über die Handrücken möglichst dünn ausziehen. Den ausgezogenen Teig in etwa 15 cm große Quadrate schneiden.

Butter in einem Topf schmelzen.

Die Teigquadrate mit der flüssigen Butter einstreichen, dabei an jeder Seite einen ca. 2 cm großen Rand lassen. Auf die untere Teighälfte jeweils etwas Hackfleischmasse geben, die Seiten einschlagen und wie eine Roulade aufrollen.

Die kleinen Strudel auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen und mit restlicher flüssiger Butter bestreichen.

Die Päckchen ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen goldgelb backen.

In der Zwischenzeit für den Salat Sesam in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten.

Karotten putzen, schälen und in feine Stifte schneiden oder hobeln.

Die Orange so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Über einer Schüssel

die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und den entstehenden Saft auffangen.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und grob schneiden.

Orangen- und Zitronensaft mit Olivenöl in einer Schüssel verrühren. Möhrenstreife, Orangenfilets, Sesam und Petersilie untermischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für den Dip den Joghurt in einer Schüssel glattrühren, mit Salz, Cayenne-Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Die gebackenen Hackfleischstrudel mit dem Dip und Salat servieren.

Martin Gehrlein am 14. Dezember 2020

# Spaghetti Bolognese

**Für 4 Personen**

**Dauer: 3 Stunden**

1 kg Flaschentomaten	6 EL Olivenöl	600 g Rinderhackfleisch
Salz	200 ml Rotwein	4 EL Tomatenmark
250 ml Rinderfond	2 Lorbeerblätter	2 Gewürznelken
2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	2 Karotten
150 g Stangensellerie	1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian
400 g Spaghetti	75 g Parmesan	1 Bund Basilikum
60 g Butter	3 EL Olivenöl	

Die Tomaten am Stielansatz einritzen. Kurz in kochendes Wasser geben, herausnehmen und die Haut abziehen. Den Strunk entfernen und die Tomaten grob schneiden.

In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen, Hackfleisch darin kräftig anbraten und leicht salzen.

Mit dem Rotwein ablöschen und diesen komplett einkochen lassen.

Dann Tomatenmark und die geschälten Tomaten zugeben, Wasser hinzufügen und alles ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Danach Lorbeerblätter und Gewürznelken zugeben und nochmals 1 Stunde köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln, Knoblauch und Karotten schälen und in kleine Würfel (ca. 3 mm) schneiden. Stangensellerie waschen und ebenfalls in kleine Würfel (ca. 3 mm) schneiden.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Karotte und Sellerie darin anschwitzen und leicht salzen.

Nach insgesamt 2 Stunden Schmorzeit das gebratene Gemüse, Rosmarin und Thymian zum Saucenansatz geben und weitere 10 Minuten leicht köcheln lassen und abschmecken.

Für die Spaghetti in einem hohen Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen.

Die Spaghetti im kochenden Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest kochen.

Den Käse fein reiben.

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

Bissfest gekochte Spaghetti abschütten, dabei ca. 100 ml Kochwasser auffangen. Spaghetti mit dem aufgefangenen Kochwasser wieder in den Topf geben.

Butter und kalt gepresstes Olivenöl untermischen.

Die Spaghetti auf Tellern anrichten, mit etwas Hackfleischsauce anrichten und mit Käse und Basilikum bestreut servieren. Übrige Sauce extra dazu reichen.

Andreas Schweiger am 27. August 2020

# Weißer Bolognese mit Bandnudeln

## Für 4 Personen

### Für die weiße Bolognese:

4 Zwiebeln	3 Knoblauchzehen	1 Karotte
2 Stangen Staudensellerie	4 EL Olivenöl	300 g Rinderhackfleisch
300 g Schweinehackfleisch	2 EL Butter	Salz
Pfeffer	300 ml trockener Weißwein	200 ml Fleischbrühe
3 Zweige Rosmarin	1 Lorbeerblatt	1/2 Bund glatte Petersilie

### Für die Nudeln:

100 g Weizenmehl (405)	100 g Hartweizengrieß	1 Prise Salz
1 Ei	100 ml Wasser	2 Stiele glatte Petersilie

### Außerdem:

Parmesan im Stück

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und andrücken.

Karotte waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

Selleriestangen waschen, entfädeln und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Olivenöl in einem flachen Topf erhitzen und Rinder- und Schweinehackfleisch darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten unter Rühren braten.

Dann Butter, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und ca. 3 Minuten mitbraten.

Karotte und Sellerie zugeben und kurz mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Wein angießen und diesen fast vollständig einkochen.

Dann die Fleischbrühe zugeben und zugedeckt die Sauce bei milder Hitze ca. 40 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder mal wieder umrühren.

In der Zwischenzeit für den Nudelteig Mehl und Weizengrieß mischen.

Salz, Ei und etwas Wasser zugeben und alles gründlich glatt verkneten, dabei nach und nach restliches Wasser zugeben, bis ein geschmeidiger Nudelteig entsteht. Den Teig abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Rosmarin, Lorbeerblatt und Petersilie abbrausen und trocken schütteln.

Nach 40 Minuten Garzeit Rosmarin und Lorbeerblatt in die Hackfleischsauce geben und noch etwa 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Den Nudelteig portionsweise mit der Nudelmaschine dünn ausrollen, dabei einige Petersilienblätter in den Teig einarbeiten und zu Bandnudeln schneiden.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudeln darin portionsweise etwa 2 Minuten garen. Nudeln mit einer Siebkelle herausnehmen.

Restliche Petersilie fein schneiden. Rosmarinzweige und Lorbeerblatt aus der Hackfleischsauce nehmen. Petersilie untermischen und die Sauce abschmecken.

Nudeln mit der Sauce anrichten. Nach Belieben noch frisch geriebenen Parmesan dazu reichen.

Rainer Klutsch am 24. September 2020

# Wildschwein-Frikadellen mit Ringelbete-Kohlrabi-Salat

## Für 4 Personen:

### Für die Wildfrikadellen:

1 Brötchen vom Vortag	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
3 Stiele glatte Petersilie	3 Stiele Basilikum	1 getrocknete Chilischote
500 g Wildhackfleisch	1 Ei	Salz
1 Msp. Paprikapulver	Worchestershiresauce	Speiseöl

### Für den Salat:

4 Ringelbete-Knollen	1 Kohlrabi mit Grün	1 Apfel
30 g Kürbiskerne	1 EL Zitronensaft	1 EL Honig
3 EL Apfelessig	4 EL Apfelsaft	Salz
Pfeffer	4 EL Olivenöl	4 EL Gemüsebrühe

Für die Frikadellen das Brötchen in reichlich lauwarmem Wasser einweichen.

Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln.

Petersilie und Basilikum abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und fein hacken.

Die Chilischote putzen und ebenfalls fein hacken.

Das eingeweichte Brötchen gut ausdrücken.

Brötchen, Wildhack, Ei, Schalotte, Knoblauch, Kräuter, Chilistückchen, Salz, Paprikapulver und etwas Worchestershiresauce in eine Schüssel geben und gründlich glatt verkneten.

Aus der Hackmasse mit angefeuchteten Händen kleine Frikadellen formen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Frikadellen einlegen und bei mittlerer Hitze unter Wenden von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten.

Für den Salat Ringelbete und Kohlrabi putzen. Kohlrabiblätter waschen und beiseitelegen. Ringelbete und Kohlrabi schälen. Beim Schälen der Ringelbete evtl. Einmalhandschuhe tragen.

Bete-Knollen und Kohlrabi auf einem stabilen Küchenhobel oder mit der Küchenmaschine in sehr feine Scheiben hobeln oder schneiden.

Apfel waschen, vierteln, entkernen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Apfelwürfel sofort mit Zitronensaft mischen.

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und grob hacken.

Für das Dressing Honig mit Essig, Apfelsaft sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren, Dann das Olivenöl und Gemüsebrühe kräftig unterschlagen, sodass ein sämiges Dressing entsteht. Die Apfelwürfel unterheben.

Von den Kohlrabiblättern 23 zarte Blätter in feine Streifen schneiden.

Im Wechsel leicht überlappend 4 Teller mit den Ringelbete- und Kohlrabischeiben auslegen. Das Dressing überträufeln und den Salat zusätzlich mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Kürbiskerne und Kohlrabigrün über den Salat streuen. Frikadellen darauf geben und servieren. Extra-Tipp von Sören Anders: Zum Wildfleisch passt ebenfalls sehr gut die Süße von eingelegten Kirschen.

Sören Anders am 30. Oktober 2020





# Innereien

# Gebratene Geflügel-Leber auf Rotkraut-Salat

## Für 4 Personen

### Für den Salat:

650 g Rotkohl	1 Schalotte	1 Bio-Orange
1/2 TL Lebkuchengewürz	1 TL schw. Johannisbeer-Konfitüre	100 ml Geflügelbrühe
60 ml gereifter Balsamico	50 ml Sonnenblumenöl	50 ml Walnussöl
Salz	Pfeffer	1 Prise Zucker

### Für die Geflügelleber:

1 Knoblauchzehe	400 g frische Geflügelleber	Salz
Pfeffer	1 EL Butterschmalz	1 Spritzer alter Balsamico

### Zusätzlich:

150 g Feldsalat

Vom Rotkohl evtl. unschöne Außenblätter entfernen, Kohl waschen, gut abtropfen, vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in hauchdünne Streifen schneiden oder hobeln.

Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden.

Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, von etwa der Hälfte die Schale abreiben und anschließend den Saft der Orange auspressen.

Rotkohl- und Schalottenstreifen in ein Schüssel geben und vermengen. Dann Orangenabrieb, -saft, Lebkuchengewürz, Johannisbeerkonfitüre, Geflügelbrühe, Balsamico, Sonnenblumen- und Walnussöl zugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, alles gut durchkneten.

Den Salat mindestens 30 Minuten ruhen lassen und dann nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Der Salat schmeckt besonders gut, wenn er eine Nacht durchgezogen ist.

Den Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Für die Geflügelleber die Knoblauchzehe abziehen und andrücken.

Die geputzte Leber mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Leber darin anbraten. Die Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben und den Essig über die Leber geben. Alles kurz schwenken. Die Leber sollte im Kern noch rosa sein, der Bratvorgang dauert ca. 5 Minuten.

Feldsalat auf Teller verteilen, darauf den Rotkrautsalat und die gebratene Leber anrichten. Dazu passt frisches Brioche oder knuspriges Sauerteigbrot.

Tipp: Für selbstgemachtes Walnussbrioche 30 g Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken. 120 g Mehl, 1 Prise Salz, 1 Prise Muskat, ein Ei und 30 g weiche Butter in eine Schüssel geben. 15 g frische Hefe in 25 ml Milch auflösen, zum Mehl geben und zu einem glatten Teig verkneten. Die gehackten Walnüsse zugeben und gut durchkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Aus dem Teig vier kleine Brote formen.

Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Auf das Backblech eine kleine ofenfeste Form geben, diese mit 20 ml Wasser füllen. Das Backblech in den heißen Ofen geben und Brioche ca. 20 Minuten backen.

Sybille Schönberger am 23. November 2020

**Kalb**

# Bauernschnitzel mit Petersilien-Kartoffeln, Preiselbeeren

## Für 4 Personen

600 g kl. festk. Kartoffeln	Salz	1 Bund glatte Petersilie
4 Kalbsschnitzel a 200 g	Salz	Pfeffer
4 Scheiben Bergkäse	4 Scheiben Alpkäse	4 EL Weizenmehl
2 Eier	3 EL Paniermehl	3 EL gemahl. Haselnusskerne
4 EL Butterschmalz	2 EL Butter	4 EL Preiselbeeren

Für die Petersilienkartoffeln die Kartoffeln schälen und in Salzwasser je nach Größe 20-25 Minuten garkochen.

Inzwischen die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und fein schneiden.

Die Kalbsschnitzel am besten zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie legen und vorsichtig flachklopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Je eine Scheibe Bergkäse und eine Scheibe Alpkäse auf das Fleisch legen, zusammenklappen, sodass die Füllung gut umschlossen ist. Die Enden mit ein bis zwei Holzspießchen zusammenstecken.

Mehl auf einen Teller streuen, Eier in einem tiefen Teller verquirlen und das Paniermehl mit den Haselnüssen in einem zweiten tiefen Teller vermischen.

Die gefüllten Schnitzel zuerst im Mehl, dann im Ei wenden und zum Schluss in der Paniermehlmischung wälzen.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 4 Minuten goldbraun ausbacken.

Inzwischen die Kartoffeln abgießen und abdampfen lassen.

Schnitzel kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Holzspießchen entfernen.

Butter in einer Pfanne zerlassen und die Kartoffeln darin durchschwenken. Zum Schluss die Petersilie darüberstreuen.

Bauernschnitzel und Petersilienkartoffeln auf Teller verteilen.

Dazu die Preiselbeeren servieren.

Christian Henze am 30. Juli 2020

# Kalb-Rücken-Scheiben, Pilz-Vinaigrette, Feldsalat-Pesto

## Für 4 Personen

### Feldsalatpesto:

20 g Pinienkerne	120 g Feldsalat	3 Knoblauchzehen
80 g Parmesan	Meersalz	250 ml Olivenöl
Pfeffer		

### Parmesanchips:

150 g Parmesan	1 Msp. Pfeffer	1 TL Mehl
Öl		

### Pilz-Vinaigrette:

200 g Speisepilze	2 Schalotten	3 Stiele Thymian
2 EL Butter	Salz	Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft	2 EL Essig	1 TL Honig
4 EL Olivenöl		

### Außerdem:

400 g ausgel. Kalbsrücken	Olivenöl	Salz, weißer Pfeffer
<b>zum Garnieren:</b>	Feldsalat	2 EL Pinienkerne

Die Pinienkerne für das Pesto und die Garnitur in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Den Feldsalat für das Pesto und die Garnitur putzen, waschen und gründlich trocken schleudern.

Die Knoblauchzehen abziehen und grob würfeln, Parmesan fein reiben.

Feldsalat, Knoblauch, Salz, Parmesan, Pinienkerne und Öl in einen Standmixer geben und rasch zu einem feinen Pesto pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken, zugedeckt beiseite stellen.

Für die Käsechips Parmesan fein reiben und mit Pfeffer und Mehl gründlich vermischen.

Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne portionsweise erhitzen.

Je etwa einen Esslöffel der Parmesanmischung in der Pfanne zu runden Talern verstreichen. Schmelzen lassen und goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Pilz-Vinaigrette Pilze putzen, anhängenden Sand abreiben. Pilze klein schneiden.

Schalotten abziehen und fein würfeln. Thymian abrausen, trocken schütteln, fein schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Pilze und Schalotten darin unter Wenden braten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Essig, etwas Salz, Honig, Thymian und Öl zu einer Vinaigrette verquirlen. Die Pilze untermischen und abschmecken.

Den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Fleisch in 5 Scheiben à ca. 80 g schneiden. Die Steaks trocken tupfen.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die Steaks darin von beiden Seiten sehr kurz kräftig anbraten.

Im heißen Backofen bis zu einer Kerntemperatur von 42 Grad fertig garen, sodass sie noch leicht rosa sind.

Steaks zugedeckt kurz ruhen lassen.

Zum Servieren die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und in feine Streifen schneiden.

Steakstreifen auf Tellern anrichten.

Pilzvinaigrette und Feldsalatpesto darüber verteilen. Mit Parmesanchips, etwas Feldsalat und Pinienkernen anrichten.

Jörg Sackmann am 10. November 2020

# Vitello Tonnato

## **Für 4 Personen**

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

## **Für die Sauce:**

300 g Thunfisch in Öl	300 g Mayonnaise (50%)	1 Zitrone
1 Bund Basilikum	1 TL scharfer Senf	1 EL eingel. Kapern
2 Sardellen	1 EL Weißwein	

## **zum Garnieren:**

1/2 Bund Rauke	1/2 Bund Basilikum	6 Kirschtomaten
----------------	--------------------	-----------------

## **außerdem:**

Küchengarnd

Den Kalbsrücken kalt abspülen, trocken tupfen, dann eventuell noch aufliegende Sehnen entfernen. Das Fleischstück mit Küchengarnd 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 Zitrone auspressen und den Saft mit in den Mixer geben.

Basilikum abspülen, trocken schütteln und grob schneiden.

Senf, Kapern, Sardellen, Basilikum und Weißwein zur Thunfischmayonnaise geben und alles zu einer sämigen Sauce pürieren.

Den Kalbsrücken abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden.

Fleischscheiben leicht überlappend auf Tellern anrichten.

Großzügig mit der Thunfischsauce überziehen.

Rauke und Basilikum abbrausen, trocken schütteln. Kirschtomaten waschen und halbieren. Nach Belieben zusätzlich mit Kapern, Rauke, Kirschtomaten und etwas Basilikum garnieren.

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

Sören Anders am 10. Juli 2020

**Lamm**

## Penne Rigate mit Rotwein-Soße, Radicchio, Lamm-Koteletts

500 g Lammkoteletts	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian	Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 rote Zwiebel	400 g kurze Nudeln
2 Radicchio Trevisano	Zucker	50 g Butter
400 ml kräftiger Rotwein	300 g Sahne	1 Lorbeerblatt
0,5 Bio-Zitrone (Schale)	3 EL Balsamico	1 EL Honig
100 g Parmesan		

Die Lammkoteletts kalt abbrausen und sorgfältig trocken tupfen.

Eine Knoblauchzehe abziehen und würfeln.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und abzupfen.

Kräuter grob hacken. Hälfte der Kräuter, etwas Olivenöl, Knoblauch, etwas Salz und Pfeffer verrühren.

Die Lammkoteletts damit mischen und einige Stunden marinieren.

Übrigen Knoblauch und die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.

Eine Pfanne hoch erhitzen. Die Koteletts aus der Marinade heben, Marinade abstreifen.

Das Fleisch in einer heißen Pfanne von beiden Seiten kurz scharf angebraten (je nach Dicke etwa 30 Sekunden). Das Fleisch muss im Kern noch roh bleiben.

Anschließend die Lammkoteletts wieder in die Marinade einlegen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen.

Nudeln im kochenden Salzwasser knapp al dente (mit noch leichtem Biss) kochen.

Radicchio putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

Etwas Olivenöl in die Pfanne zum Bratfett geben und erhitzen.

Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin sacht andünsten. Hälfte Radicchio in die Pfanne geben, mit einer Prise Zucker bestäuben und langsam karamellisieren lassen.

Die Butter hinzufügen und mit Rotwein ablöschen. Die Flüssigkeit langsam um die Hälfte einkochen lassen.

Übrigen Thymian und Rosmarin in die Sauce geben. Sahne angießen, das Lorbeerblatt zugeben und alles sacht köcheln lassen.

Lammkoteletts auf ein Blech geben und im heißen Backofen 34 Minuten fertig garen.

Nudeln abgießen, abtropfen lassen, dabei 100 ml Kochwasser auffangen.

Nudeln und Nudelkochwasser unter die bereits fertige Sauce mischen und noch einige Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Zitrone heiß abwaschen und etwas Schale abreiben.

Balsamico, etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitronenschale und Honig zu einem Dressing verrühren.

Den übrigen Radicchio damit marinieren.

Zum Schluss den Parmesan fein reiben, zu den Nudeln geben und alles durchschwenken, so dass eine sämige Mischung entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Lammkoteletts und Radicchio-Salat servieren.

Daniele Corona am 12. Oktober 2020



**Meer**

# Nudel-Frittata mit Pfifferlingen

## Für 4 Personen

250 g Hörnchennudeln	Salz	2 Schalotten
1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie	300 g frische Pfifferlinge
2 EL Speiseöl	Pfeffer	4 Eier
80 ml Milch	1 Salatgurke	3 EL Sonnenblumenöl
2 EL Weinessig	1 Bund Dill	1 EL Butter
200 g Nordseekrabbenfleisch	1 Spritzer Zitronensaft	

Die Nudeln in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen, abschütten und abtropfen lassen.

Schalotten schälen und fein würfeln.

Schnittlauch und Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Von der Petersilie die Blättchen abzupfen und fein schneiden, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Pfifferlinge mit Küchenpapier oder einem Pinsel säubern.

In einer großen Pfanne Speiseöl erhitzen. Die Pilze mit den Schalotten darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Schnittlauch, Petersilie und die Nudeln zu den Pilzen geben.

Die Eier mit der Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eiermix über die Nudeln und Pilze in der Pfanne gießen, darauf achten, dass der Eiermix gut in der Pfanne verteilt ist.

Einen Deckel auf die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze den Eiermix stocken lassen.

Tipp: Anstatt die Frittata in der Pfanne zu garen kann man den Eiermix mit Nudeln und Pilzen auch in eine mit einem Backpapier ausgelegte runde Auflaufform geben und im auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen, bis das Ei gestockt ist.

In der Zwischenzeit die Gurke waschen, abtrocknen, in feine Scheiben hobeln und in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, Sonnenblumenöl und Essig zugeben und gut vermengen.

Dill abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Gurken mischen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Krabben darin unter Rühren erhitzen, aber nicht stark braten. Mit einem Spritzer Zitronensaft beträufeln.

Frittata vorsichtig vom Pfannenrand lösen, auf einen großen Teller gleiten lassen und in Stücke schneiden.

Frittata-Stücke anrichten, die Krabben darauf geben und den Gurkensalat dazu servieren.

Sybille Schönberger am 20. Juli 2020

# Riesengarnelen mit Brunnenkresse-Soße

## Für 4 Personen

### Für die Sauce:

2 Sommerzwiebeln	2 Tomaten	1 gelbe Paprika
1 Bund Brunnenkresse	50 ml Olivenöl	60 ml Weißwein
60 ml trockener Wermut	250 ml Fischfond (z. B.	Salz
Pfeffer		

### Für die Garnelen:

12 rohe Garnelen in Schale (8/12)	1/2 Zitrone	150 ml Olivenöl
Salz	Piment d'Espelette	

### Für die Kartoffeln:

3 Kartoffeln	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
--------------	---------------	---------------

Für die Sauce die Sommerzwiebeln schälen und fein schneiden.

Tomaten waschen am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen, abschrecken und die Haut abziehen. Dann Tomaten vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Tomaten fein würfeln.

Paprika waschen mit einem Sparschäler die Haut dünn schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika fein würfeln.

Brunnenkresse gut waschen, abtropfen lassen, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Die Garnelen schälen und den Darm entfernen.

Die Kartoffeln waschen, schälen und in 3 mm große Würfel schneiden.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce in einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebelwürfel darin anschwitzen.

Mit Weißwein und Wermut ablöschen und die Flüssigkeit nahezu vollständig einkochen lassen. Dann Paprikawürfel und Fischfond zugeben. Die Flüssigkeit wieder um etwas mehr als die Hälfte einkochen.

Den Backofen auf 60 Grad vorheizen, die Anrichteteller darin warm stellen.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Für die Garnelen in einem Topf Olivenöl erhitzen, die Garnelen hineingeben und kurz garen. Dann herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen. Garnelen in feine Scheiben aufschneiden und kreisförmig auf Tellern auslegen. Mit Salz, Piment d'Espelette würzen und mit Zitronensaft beträufeln.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Brunnenkresse darin anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tomaten zur Sauce geben und anschließend die angeschwitzte Brunnenkresse. Die Sauce mit dem restlichen Olivenöl abrunden und abschmecken.

Von den Kartoffeln das überschüssige Fett abschütten und die Kartoffelwürfel nochmal in der Pfanne schwenken, bis sie schön knusprig sind.

Die Sauce über die Garnelen geben, die Kartoffelwürfel überstreuen und servieren.

Tipp: Garnelen werden zum Verkauf in unterschiedliche Größen/Kaliber eingeteilt. Je nach Größe erhält man dann pro Verkaufseinheit eine unterschiedliche Stückzahl. Bei der Verkaufs-Bezeichnung/Kaliber 8/12 bedeutet das, dass man etwa 8 bis 12 Garnelen pro Verkaufseinheit (ca. 500 g) erhält.

Jörg Sackmann am 21. Juli 2020

# Warmer Nudel-Salat mit Garnelen

## Für 4 Personen

### Für den Glasnudelsalat:

200 g Glasnudeln	50 g Mungbohnsensprossen	2 Zucchini
2 Karotten	1/2 Bund Koriander	1 Chilischote
5 g Ingwer	2 Bio-Limetten	4 EL Pflanzenöl
4 EL Sojasauce	Salz	Pfeffer
2 EL Sesam		

### Für die Riesengarnelen:

4 Riesengarnelen (Schale)	2 Knoblauchzehen	3 EL Sesamöl
Salz	Pfeffer	

Glasnudeln in einer Schüssel in reichlich kaltem Wasser 10 Minuten einweichen.

Mungbohnsensprossen verlesen, waschen abtropfen lassen. In reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Sprossen kalt abschrecken, abtropfen lassen.

Die Zucchini waschen, die Karotten schälen und waschen. Beides mit einem Spiralschneider zu langen, dünnen Gemüsespaghetti drehen.

Den Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob schneiden.

Die Chilischoten waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili klein schneiden.

Den Ingwer schälen und fein reiben. Limetten heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

In einer Schüssel das Pflanzenöl, die Sojasauce und Limettensaft verrühren.

Etwas Abrieb der Limette und frisch geriebenen Ingwer dazugeben. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Glasnudeln abgießen, gut abtropfen lassen und unter das Dressing mischen. Alles miteinander gut vermengen und zum Ziehen zur Seite stellen.

Die Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten.

In der Zwischenzeit Garnelen entlang des Rückens aufschneiden, den schwarzen Darmfaden entfernen. Garnelen waschen und trocken tupfen.

Den Knoblauch schälen.

In einer Pfanne das Sesamöl erhitzen und die Knoblauchzehen im Ganzen durch das warme Öl schwenken. Danach die Zehen wieder herausnehmen und die Garnelen in das Öl geben. Die Garnelen unter Wenden ca. 3-4 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Kurz vor dem Servieren den Glasnudelsalat mit den Chilistücken, dem Koriander und den Sprossen locker vermengen und auf Tellern anrichten. Sesam darüberstreuen.

Glasnudelsalat und gebratenen Garnelen anrichten.

Sören Anders am 14. August 2020

**Rind**

# Gekochtes Rindfleisch mit Meerrettich-Soße

**Für 4 Personen**

**Tafelspitz:**

2 EL Speiseöl	1,5 kg Bürgermeisterstück	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	3 Möhren	1 Petersilienwurzel
150 g Sellerie	200 g Lauch	2 Wacholderbeeren
2 Lorbeerblätter	Salz	grober Pfeffer
40 g Meerrettichwurzel	2 EL Butter	2 EL Mehl
100 ml Milch	1 Bund Schnittlauch	

Für den Siedfleischansatz das Öl in einem großen Topf erhitzen. Das Fleisch kalt abspülen, abtropfen lassen und gründlich trocken tupfen. Fleisch im heißen Öl rundum anbraten und wieder aus dem Topf nehmen.

Gemüse putzen, ggf. schälen und abwaschen. Zwiebel, Knoblauch, Karotte, Petersilienwurzel und Sellerie in grobe Würfel schneiden. Lauch ebenfalls grob würfeln.

Das Gemüse mit etwas Öl im Topf goldgelb anrösten. Wacholderbeeren und Lorbeerblätter zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch wieder in den Topf zum Gemüse geben und mit so viel Wasser aufgießen, dass das Fleisch mit Wasser bedeckt ist. Alles sacht aufkochen, dann das Fleisch ca. 3 Stunden leicht köcheln lassen.

Anschließend den Herd ausschalten und das Fleisch in der Resthitze der Brühe ruhen lassen.

Tipp: Man kann das Fleisch auch am Vortag garen und dann, sobald es etwas abgekühlt ist, aus der Brühe nehmen und zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Die Brühe passieren und ebenfalls kalt stellen. Am nächsten Tag kann man das Fleischstück aufschneiden, und in einem Topf mit etwas Brühe wieder erhitzen.

Für die Meerrettichsauce den Meerrettich schälen und etwas mehr als die Hälfte davon grob reiben. Den geriebenen Meerrettich in ein Tee- oder Gewürzsäckchen geben und mit Küchengarnt verschließen.

Butter in einem Topf zerlassen, 1 EL Mehl zugeben und kurz anschwitzen. Unter Rühren die Milch und soviel von der Brühe aus dem Tafelspiztopf angießen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat. Aufkochen lassen, Das Meerrettichsäckchen zugeben und alles etwa 8 Minuten leicht köcheln lassen.

Dann das Meerrettichsäckchen wieder entfernen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und sehr fein schneiden.

Zum Anrichten das Fleisch in Scheiben schneiden und auf Teller geben. Die Sauce darüber gießen, mit Schnittlauch bestreuen und restlichen Meerrettich fein darüber hobeln.

Dazu gekochte Salzkartoffeln servieren.

Rainer Klutsch am 25. November 2020

## Grünes Wok-Gemüse mit Rumpsteak

### Für 4 Personen:

400 g grüne Bohnen	Salz	400 g Mini-Pak Choi
6 Lauchzwiebeln	1 Stück frischer Ingwer (4 cm)	2 Knoblauchzehen
2 grüne Chilischoten	300 ml Gemüsebrühe	4 EL Sojasauce
2 TL Speisestärke	400 g Rumpsteak	6 EL Erdnussöl
Pfeffer		

Bohnen waschen, putzen und quer halbieren.

Die Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten vorgaren, dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Pak Choi und Lauchzwiebeln waschen, putzen und in ca. 2 cm breite Streifen bzw. Stücke schneiden.

Ingwer und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Falls gewünscht, Chilischoten waschen, halbieren, Stielansätze, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften sehr fein würfeln.

Die Gemüsebrühe mit Sojasauce und Speisestärke in einer Schale gründlich verrühren.

Das Fleisch kurz kalt abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

In einem Wok 4 EL Öl erhitzen.

Die Fleischstreifen darin bei hoher Temperatur portionsweise 2-3 Minuten scharf anbraten. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.

Das restliche Öl im Wok erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Chili zugeben und unter ständigem Rühren 1-2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.

Bohnen hinzufügen und ca. 2 Minuten unter ständigem Rühren braten.

Lauchzwiebeln und Pak Choi in den Wok geben und alles weitere 2 Minuten unter stetigem Rühren mitgaren.

Zuletzt die angerührte Würzflüssigkeit und das Fleisch zum Gemüse in den Wok geben.

Alles unter Wenden etwa 1 Minute köcheln lassen.

Das Wok-Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben dazu Basmati-Reis oder Reis-Plätzchen servieren.

Tipp: Aus übrigem gekochten Reis vom Vortag kann man ganz einfach Reisplätzchen machen. Dazu unter den abgekühlten gekochten Reis fein geschnittene Lauchzwiebel oder Petersilie, etwas fein geschnittenen Ingwer, eine gute Prise Curry und 1 Spritzer Sojasauce mischen. Ein Eiweiß leicht in einer Schüssel anschlagen, etwa  $\frac{1}{2}$  TL Speisestärke unter das Eiweiß mischen und zusammen unter den gewürzten Reis heben.

Etwa 10 Minuten stehen lassen, dann nochmal durchmischen. In einer Pfanne Butterschmalz oder Pflanzenöl erhitzen und mit einem Esslöffel kleine Reisplätzchen in die Pfanne setzen. Diese von beiden Seiten knusprig braten.

Jörg Sackmann am 16. Oktober 2020

# Preiselbeer-Gnocchi mit Rinder-Hüftsteak und Rosenkohl

## **Für 4 Personen:**

### **Für die Gnocchi:**

750 g Kartoffeln, mehlig	Salz	80 g Parmesan
4 EL Preiselbeeren	230 g Mehl	1 Ei
3 Eigelb	Muskatnuss	1 EL Butter

### **Für Fleisch und Sauce:**

400 g Rinderhüftsteak	2 EL Speisestärke	4 EL Sojasauce
20 g Ingwer, frisch	0,5 Limette	1 EL Pflanzenöl
400 ml Kokosmilch	Pfeffer	

### **Für den Rosenkohl:**

12 Rosenkohlröschen	10 g Ingwer, frisch	1 TL Butter
1 EL Sojasauce	Pfeffer	

### **außerdem:**

4 TL Preiselbeeren	30 g Parmesan
--------------------	---------------

Kartoffeln waschen, ungeschält in Salzwasser ca. 25 Minuten weich garen. Anschließend abgießen und etwas ausdämpfen lassen.

Parmesan fein reiben.

Die Preiselbeeren durch ein Sieb streichen.

Kartoffeln schälen, vierteln und noch warm durch die Kartoffelpresse drücken. Mehl, Parmesan, Ei, Eigelbe, Salz, Muskat und die Preiselbeeren hinzugeben und alles zügig zu einem Teig verkneten.

Nur so lange kneten, bis der Teig eine glatte homogene Konsistenz hat und nicht mehr klebt. Je länger man knetet, umso zäher und kleistriger wird der Teig.

Den Teig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche in mehrere Stücke teilen und diese zu ca. 1,5 cm dicken Strängen formen. Von den Teigsträngen jeweils ca. 1,5 cm breite Stücke abschneiden und über den Rücken einer Gabel rollen um die typischen Gnocchi-Rillen zu erhalten.

Die Gnocchi in einem Topf in siedendem Salzwasser einige Minuten garen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen. Herausheben und abtropfen lassen.

Das Fleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden, trocken tupfen, in eine Schale geben und mit Stärke bestreuen. Die Hälfte der Sojasauce zugeben und gut vermischen. So das Fleisch ein paar Minuten marinieren.

Ingwer schälen und fein hacken. Von der Limette den Saft auspressen.

Für das Fleisch Öl in einer Pfanne erhitzen und die marinierten Fleischwürfel daran kurz scharf von allen Seiten anbraten, dann aus der Pfanne nehmen.

Gehackten Ingwer in die Pfanne geben und die Kokosmilch angießen, restliche Sojasauce und Limettensaft zugeben und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen.

Rosenkohlröschen putzen, waschen, den Strunk keilförmig ausschneiden und die Blättchen einzeln lösen. Ingwer schälen und fein schneiden.

In einem Topf Butter erhitzen, die Rosenkohlblätter mit Ingwer kurz darin schwenken. Sojasauce dazugeben und mit einer Prise Pfeffer abschmecken.

Für die Gnocchi in einer Pfanne Butter schmelzen und die Gnocchi darin warm schwenken.

Die Fleischwürfel in die Sauce geben, kurz erhitzen und mit Pfeffer abschmecken.

Gnocchi mit Rosenkohl, Fleischwürfeln und Sauce anrichten, mit Preiselbeeren garnieren. Restlichen Parmesan zu Spänen abziehen und darüber streuen.

Antonina Biebrich am 29. Oktober 2020



# Rinder-Roulade mit Zitronen-Tapenade, Wurzel-Püree

## Für 4 Personen

### Für das Püree:

600 g Petersilienwurzeln	500 ml Gemüsebrühe	1 Knoblauchzehe
1/2 Bio-Zitrone	2 EL Schwarzkümmelöl	1 EL Honig
geräuch. Paprikapulver	Muskatnuss	

### Für die Roulade:

2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1/2 Bund glatte Petersilie
2 Zweige Thymian	1 Bio-Zitrone	2 EL Olivenöl
1 TL gehackte Kapern	2 EL Senf	4 Rinderrückensteaks (à 160 g)
Salz	Pfeffer	

### Für die Zitronen-Tapenade:

2 Zitronen	1/2 Bund glatte Petersilie	4 EL Olivenöl
2 TL Apfelsüße		

Für das Püree die Petersilienwurzeln putzen, schälen, in Stücke schneiden und in einem Topf mit der Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten weich garen.

Inzwischen für die Roulade Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

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

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Den Backofen auf 80 Grad Umluft (100 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.

1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten.

Anschließend in eine Schüssel füllen, mit Petersilie, Thymian, Kapern, Senf und Zitronenschale mischen.

Fleischscheiben leicht plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Schalotten-Kräuter-Masse auf dem Fleisch verteilen und die Scheiben zu Rouladen aufrollen und mit Zahnstochern fixieren.

In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und die Rouladen darin rundherum anbraten.

Dann in eine flache Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 15 Minuten fertig garen.

Für die Zitrontapenade die Zitronen so großzügig schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Dann die Zitronenfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, dabei den austretenden Saft auffangen.

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

In einer Schüssel Petersilie, Olivenöl, 1 Spritzer aufgefangenen Zitronensaft und Apfelsüße verrühren. Die Zitronenfilets unterheben.

Für das Püree den Knoblauch schälen und fein schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Die weich gekochten Petersilienwurzeln aus der Brühe heben und kurz ausdampfen lassen.

Petersilienwurzeln mit Knoblauch, Zitronensaft, Schwarzkümmelöl, Honig, Paprikapulver und Muskatnuss in einen Mixbecher geben und fein pürieren. Falls das Püree zu fest ist, noch etwas Kochflüssigkeit dazugeben.

Die Rouladen schräg aufschneiden, mit dem Püree auf Tellern anrichten und mit der Zitronen-Tapenade beträufeln.

Tarik Rose am 21. August 2020

# Rinder-Rouladen mit Knöpfe

## Für 4 Personen

### Für die Rouladen:

4 Zwiebeln	2 EL Mehl	100 ml Sonnenblumenöl
4 Rinder-Rouladen	Salz	Pfeffer
4 TL grober Senf	80 g dünner Speck	4 Essiggurken
2 Möhren	2 Petersilienwurzeln	1 Stange Lauch
1,2 l Wasser	750 ml trockener Rotwein	80 g Zucker
1 TL Speisestärke		

### Für die Knöpfe:

400 g Mehl	6 Eier	1 TL Salz
2 EL Butter		

**Außerdem:** Rouladennadeln

Die Zwiebeln abziehen, die Hälfte davon in feine Streifen schneiden, mit Mehl bestäuben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelstreifen darin unter Wenden knusprig rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Fleischscheiben trocken tupfen und auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Fleisch ggf. noch gleichmäßiger dünn plattieren.

Fleischscheiben mit Salz, Pfeffer würzen, Senf aufstreichen, je zwei Speckstreifen auflegen.

Die Gurken längs in feine Scheiben schneiden, mit den Rostzwiebeln auf dem Fleisch verteilen. Rouladen fest aufrollen, dabei die beiden Seiten etwas über die Füllung klappen, sodass keine Füllung herausquellen kann. Mit Küchengarn oder Rouladennadeln fixieren.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Möhren, Petersilienwurzeln, Lauch und übrige Zwiebeln putzen, in feine Würfel schneiden.

Gemüse- und Zwiebelwürfel in einen Bräter geben. Die Rouladen einlegen. Soviel Wasser angießen, dass die Rouladen etwa zu 2/3 mit Flüssigkeit bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Bräter schließen, das Fleisch 2 Stunden im Ofen schmoren.

In der Zwischenzeit Rotwein und Zucker in einem Topf auf die Hälfte einkochen lassen.

Die gegarten Rouladen aus dem Bräter nehmen und warm stellen.

Schmorfond in einen Topf passieren und auf etwa die Hälfte einkochen.

Die Backofen-Temperatur auf 75 Grad reduzieren.

Schmorsud und reduzierten Rotwein zu einer kräftig-aromatischen Sauce mischen, abschmecken.

Die Rouladen einlegen und bei 75 Grad im Ofen weitere ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Für die Knöpfe Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Eier und Salz hineingeben, mit einem Kochlöffel vermengen und ca. 5 Minuten schlagen, bis der Teig glatt ist und leicht Blasen wirft. Den Teig einige Minuten ruhen lassen.

Inzwischen reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen.

Den Teig portionsweise vorsichtig ins leicht köchelnde Wasser einfließen lassen. Knöpfe garen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen.

Gegarte Knöpfe mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, kurz in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Auf diese Weise Knöpfe kochen, bis der Teig aufgebraucht ist.

Kurz vor dem Servieren in einer Pfanne die Butter schmelzen, die Knöpfe darin schwenken.

Rouladen und Knöpfe auf vorgewärmten Tellern anrichten; Sauce angießen. Übrige Sauce extra dazu reichen.

Rainer Klutsch am 05. November 2020

# Rindfleisch-Streifen, Speck-Chips, Avocado-Birnen-Salat

## Für 4 Personen

### Für die Speckchips:

50 g Butter                      150 g Filoteig (Kühlregal)    150 g Pancetta, dünn  
1 Eiweiß

### Für den Salat:

1 rote Zwiebel                      6 Radieschen                      1 Birne  
1 reife Avocado                      1 Bio-Zitrone                      4 EL Olivenöl  
1 EL Honig                              Salz                                      Pfeffer

### Für das Fleisch:

600 g Entrecôte                      Salz, Pfeffer                      2 EL Butterschmalz

Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Speckchips die Butter in einem Topf schmelzen.

Den Filoteig auslegen und halbieren, so dass 2 gleich große Teigplatten entstehen.

Auf einer Teigplatte die Pancetta-Scheiben nebeneinander auslegen.

Das Eiweiß mit einer Gabel leicht anschlagen und die Pancetta-Scheiben damit bepinseln.

Dann die zweite Teigplatte obenauf legen.

Die Teig-Speck-Schichtung in 2 cm dicke Streifen schneiden.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Backpapier mit etwas flüssiger Butter einstreichen. Die Teig-Speck-Streifen auflegen und die Oberfläche ebenfalls mit flüssiger Butter einstreichen.

Im vorgeheizten Ofen die Speckchips ca. 10 Minuten goldgelb backen.

Für den Salat die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Radieschen waschen, abtropfen und vierteln.

Die Birne waschen, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden.

Die Avocado halbieren, den Kern herauslösen, die Frucht schälen und in Spalten schneiden.

Zwiebel mit Radieschen, Birne und Avocado in eine Schüssel geben.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Den Zitronensaft mit dem Olivenöl und Honig in eine Schüssel geben und zu einer Vinaigrette verrühren, diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit der Hälfte der Vinaigrette den Birnen-Avocado-Salat marinieren.

Das Fleisch abwaschen, gut trocknen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Fleischscheiben darin kurz und kräftig braten.

Birnensalat auf Tellern verteilen, die Fleischscheiben dazu anrichten und mit den Speckchips garnieren.

Tarik Rose am 18. September 2020

# Sauerbraten von Rind-Schulter mit Hagebutten-Knödeln

## Für 4 Personen

### Für den Braten:

2 Möhren	2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
2 Lorbeerblätter	1 Stängel Thymian	2 Gewürznelken
2 Sternanis	1 TL Pimentkörner	1 TL schwarze Pfefferkörner
130 ml Weinessig (oder Sherryessig)	0,7 l Wasser	1 kg Rinderschulter
Salz	Pfeffer	Rapsöl
1 EL Johannisbeer-Gelee	1 TL Speisestärke	

### Für das Hagebuttengelee:

4 Blatt Gelatine	150 g Hagebuttenmark
------------------	----------------------

### Für den Knödelteig:

500 g Kartoffeln, mehlig	Salz	120 g Mehl
80 g Speisestärke	20 g Butter	2 Eigelb
Pfeffer	Muskatnuss	

### Für die Knödelschmelze:

4 getrocknete Birne	4 getrocknete Aprikosen	1 Apfel
50 g Butter	100 g Hagebuttenmark	

Für die Beize Möhren, Zwiebeln und Knoblauch schälen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden.

Möhren, Zwiebeln, Knoblauch, Lorbeer, Thymian, Gewürznelken, Sternanis, Piment, Pfefferkörner, Essig, Wasser in einen Topf geben und einmal aufkochen lassen.

Das Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen und in eine Schale geben.

Die Gewürz-Essigmischung heiß über das Fleisch gießen. Zugedeckt etwa 8 Stunden, zum Beispiel über Nacht, ziehen lassen.

Am folgenden Tag für das Hagebutten-Gelee die Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Hagebuttenmark in einem Topf erwärmen. Die Gelatine ausdrücken, im warmen Hagebuttenmark unter Rühren schmelzen.

Die Mischung in eine kleine flache Form gießen. Kühl stellen und gelieren lassen.

Das Fleisch aus der Marinade heben, trocken tupfen.

Die Marinade durch ein feines Sieb in einen Topf passieren. Marinade aufkochen, dabei entstehenden Schaum (Eiweiß vom Fleisch) abschöpfen.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Rinderschulter mit Salz und Pfeffer würzen. In einem ofenfesten Schmortopf das Rapsöl erhitzen. Das Fleischstück darin rundherum kräftig anbraten.

Gemüse aus der Beize zugeben und mit anrösten. Mit etwas Marinade ablöschen und leicht einkochen lassen. Nach und nach so viel Beize angießen und etwas einkochen lassen, dass etwa 12 cm hoch ein kräftiger Fond im Topf entsteht.

Den Sauerbraten dann in den heißen Backofen schieben. Zugedeckt etwa 2 ½ Stunden sacht saftig schmoren, dabei nach und nach die übrige Marinade angießen.

Währenddessen für die Knödel Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser weich garen.

Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Die heißen Kartoffeln dann durch eine Presse drücken und auf einem Blech verteilen. Etwa 20 Minuten auskühlen lassen.

Kartoffelpüree, Mehl, Stärke, Butter, Eigelbe, Salz, Pfeffer und Muskat in eine Rührschüssel geben und alles kurz zu einem glatten Teig kneten. Kurz ruhen lassen.

Währenddessen getrocknete Früchte in feine Würfel schneiden. Apfel schälen, entkernen und

ebenfalls würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, die vorbereitete Früchte darin andünsten. Hagebuttenmark untermischen.

Das Hagebuttengelee aus der Form stürzen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Aus der Kartoffelmasse 8 Knödel formen, dabei jeweils einen Geleewürfel mittig mit einformen. Die Knödelmasse sorgfältig darum schließen, Nähte glattstreichen.

Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Die Knödel ins kochende Wasser gleiten lassen, Temperatur reduzieren und die Knödel im Salzwasser gar ziehen lassen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen.

Den gegarten Braten aus dem Topf nehmen und warmstellen.

Den Schmorfond in einen Topf passieren. Das Johannisbeer-Gelee untermischen und nach Belieben mit etwas angerührter Weizenstärke abbinden. Die Sauce abschmecken.

Das Fleisch in etwa 5 cm dicke Scheiben schneiden, auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit etwas Sauce begießen.

Je 2 Knödeln zum Fleisch anrichten, mit der Hagebutten-Schmelze beträufeln und servieren. Übrige Sauce extra reichen.

Jörg Sackmann am 15. Dezember 2020

# Zwiebelrostbraten mit Käse-Spätzle

## Für 4 Personen

### Für die Spätzle:

150 g Bergkäse	100 g Emmentaler	100 g Alpkäse
100 g Romadur	500 g Weizenmehl (405)	8 Eier
Salz		

### Für den Rostbraten:

350 g weiße Zwiebeln	2 EL Weizenmehl (405)	1 TL Paprikapulver, edelsüß
400 ml Pflanzenöl	4 Rumpsteaks à 200 g	Salz
Pfeffer	2 EL Butterschmalz	1 EL Butter

Zunächst für die Spätzle Bergkäse, Emmentaler und Alpkäse reiben. Romadur klein würfeln. Alle Käse in eine Schüssel geben, vermischen und beiseitestellen.

Für den Rostbraten Zwiebeln schälen, etwas weniger als die Hälfte der Zwiebeln fein würfeln und beiseitestellen. Restliche Zwiebeln in feine Ringe hobeln.

Mehl und Paprikapulver vermischen, über die Zwiebelringestäuben und vermengen.

In einem hohen Topf (oder einer Fritteuse) das Frittieröl auf ca. 170 Grad erhitzen.

Die Zwiebelringe nach und nach im heißen Fett goldgelb und knusprig frittieren, bevor sie ins heiße Fett kommen, überschüssiges Mehl leicht abklopfen. Die gerösteten Zwiebeln auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

Für die Spätzle das Mehl in eine Rührschüssel geben, eine Mulde in die Mitte drücken. Eier und 1 TL Salz hineingeben, mit einem Kochlöffel gründlich vermischen und etwa 5 Minuten kräftig schlagen, bis der Teig glatt ist und leichte Blasen wirft.

Zugedeckt den Spätzleteig etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen reichlich Wasser in einem großen Topf zugedeckt aufkochen.

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Rumpsteaks leicht flachklopfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer großen Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten je 3 Minuten scharf anbraten.

Steaks aus der Pfanne nehmen, auf ein Backblech oder eine feuerfeste flache Form geben und im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten ruhen lassen.

Im Bratfett der Fleischpfanne die gewürfelten Zwiebeln anschwitzen. Butter zugeben und Zwiebeln bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Anschließend warmhalten.

Eine Auflaufform bereitstellen bzw. im Backofen leicht vorheizen.

Das Wasser für die Spätzle kräftig salzen. Eine Portion Spätzleteig durch eine Spätzlepresse oder über einen Spätzlehobel ins kochende Wasser geben.

Aufkochen, durchrühren und die Spätzle mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben, kurz abtropfen lassen. Nicht mit kaltem Wasser abschrecken und das Kochwasser nicht wegschütten.

Die heißen Spätzle in die vorbereitete Auflaufform geben, mit etwas Käsemischung bestreuen.

So den restlichen Teig portionsweise zu Spätzle verarbeiten und abwechselnd mit der Käsemischung in die Auflaufform schichten.

100 ml vom heißen Spätzle-Kochwasser gleichmäßig über die Spätzle in der Form gießen und vorsichtig durchmischen.

Die Käsespätzle auf Teller verteilen und darauf je ein Stück Rostbraten geben.

Zuerst die geschmolzenen Zwiebeln darauf geben, darüber die knusprigen Zwiebelringe verteilen.

Christian Henze am 08. Dezember 2020

# Salat

# Nizza-Salat

## Für 4 Personen

8 kleine Kartoffeln	Salz	4 Eier
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	300 g Stangen-Bohnen
2 Zweige Bohnenkraut	60 g Kopfsalat	8 Kirschtomaten
2 rote Zwiebeln	6 EL Olivenöl	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	1 Bund Basilikum
1 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Sauerampfer	80 g Fetakäse
1 dünnes Fladenbrot	1 EL Butterschmalz	16 schwarze Oliven
100 g Thunfisch	Kürbiskernöl oder Walnussöl	

Kartoffeln gut waschen, in leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten weichkochen, abgießen und anschließend schälen.

Die Eier hart kochen, gut abkühlen lassen, schälen und vierteln.

Paprika halbieren, die Kerne entfernen. Die Paprikahälften auf ein Backblech legen und im Ofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten weich garen. Anschließend die Haut abziehen und Paprika in Streifen schneiden.

Die Bohnen putzen, waschen, in Stücke schneiden. Salzwasser und Bohnenkraut aufkochen, die Bohnen darin ca. 10 Minuten garen. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Kopfsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Tomaten waschen und vierteln. Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden.

Kartoffeln vierteln und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, leicht salzen und pfeffern. Knoblauch schälen halbieren und eine Salatschüssel mit der Knoblauchzehe ausreiben.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Basilikum, Petersilie und Sauerampfer abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Feta in Würfel schneiden Paprika, Tomaten, Bohnen und Kartoffeln in die Schüssel geben. Mit Olivenöl und Zitronensaft marinieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuterblätter fein schneiden und untermischen.

Das Brot in Rauten schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz kurz knusprig rösten.

Große tiefe Salatteller mit Salatblättern auslegen, den Gemüsesalat darauf anrichten.

Oliven, Zwiebeln, Eier, Feta und Thunfisch darauf verteilen. Mit Kürbiskernöl beträufeln, die Brotstücke darüber streuen und alles servieren.

Martina Kömpel am 18. August 2020



## Rotkraut-Salat

### Für 4 Personen

650 g Rotkohl	1 Schalotte	1 Bio-Orange
1/2 TL Lebkuchengewürz	1 TL schw. Johannisbeer-Konfitüre	100 ml Geflügelbrühe
60 ml gereifter Balsamico	50 ml Sonnenblumenöl	50 ml Walnussöl
Salz	Pfeffer	1 Prise Zucker

Vom Rotkohl evtl. unschöne Außenblätter entfernen, Kohl waschen, gut abtropfen, vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in hauchdünne Streifen schneiden oder hobeln.

Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden.

Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, von etwa der Hälfte die Schale abreiben und anschließend den Saft der Orange auspressen.

Rotkohl- und Schalottenstreifen in ein Schüssel geben und vermengen. Dann Orangenabrieb, -saft, Lebkuchengewürz, Johannisbeerkonfitüre, Geflügelbrühe, Balsamico, Sonnenblumen- und Walnussöl zugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und alles gut durchkneten. Den Salat mindestens 30 Minuten ruhen lassen und dann nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Der Salat schmeckt besonders gut, wenn er eine Nacht durchgezogen ist.

Sybille Schönberger am 23. November 2020



**Schwein**

# FleischSpieße mit Grillkäse und Schinken-Tomaten-Soße

## Für 4 Personen

200 g reife Eiertomaten	Salz	100 g dünnen Parmaschinken
1 gelbe Paprikaschote	3 EL Olivenöl	1 TL Zucker
2 EL weißer Balsamico	Pfeffer	600 g Schweinelende
200 g Grillkäse	1 Salatgurke	1 Knoblauchzehe
400 g griech. Joghurt (10%)		

Tomaten in sprudelnd kochendem Salzwasser kurz blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken. Dann die Haut abziehen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Parmaschinken klein schneiden. Paprikaschote waschen, putzen und klein würfeln.

In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und den Schinken darin anbraten.

Zunächst Paprika, dann Tomaten zugeben und mit anbraten. Mit Zucker bestreuen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren karamellisieren.

Balsamico darüber träufeln, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Pfanne vom Herd nehmen.

Den Backofen bei Grillfunktion auf höchster Stufe (oder Oberhitze bei 250 Grad) vorheizen.

Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen. Fleisch und Grillkäse in walnussgroße Stücke schneiden und abwechselnd auf Spieße stecken. Rundum mit Salz und Pfeffer würzen, dann direkt auf die Tomatensauce in der Pfanne legen. Sofern die Pfanne nicht backofengeeignet ist, die Tomatensauce in eine Auflaufform umfüllen und die Spieße auflegen.

Tipp: Die Grillkäsestücke können nach Geschmack auch in Parmaschinken eingewickelt werden und so mit dem Fleisch aufgespießt werden.

Alles in den vorgeheizten Backofen stellen und ca. 20 Minuten garen, dabei nach der Hälfte der Garzeit die Spieße einmal wenden.

In der Zwischenzeit für das Zaziki die Gurke waschen und fein raspeln. Anschließend die Gurkenraspel in einem sauberen Küchentuch gut ausdrücken. Knoblauch schälen und fein reiben.

Joghurt mit den Gurkenraspeln, Knoblauch, 1 Spitzer weißem Balsamico und Rest Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pfanne aus dem Ofen nehmen. Die Spieße und Sauce auf Tellern anrichten und servieren. Zaziki dazu reichen.

Tipp: Dazu passen gebratene Kartoffelecken. Dafür geschälte und ausgekühlte Pellkartoffeln längs vierteln. Etwas Olivenöl und Butterschmalz in eine Pfanne geben, die Kartoffeln bei starker Hitze schwenken, mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit etwas Zitronenabrieb, geräuchertem Paprikapulver und Thymian würzen und goldbraun schwenken.

Christian Henze am 16. Juli 2020

## Geschnetzeltes vom Schweine-Filet mit Rösti

**Für 4 Personen**

**Für die Rösti:**

600 g Kartoffeln, vorw. festk.    Salz    Pfeffer  
2 EL Butterschmalz

**Für das Geschnetzelte:**

1 Zwiebel	100 g Champignons	1 Zucchini
1/2 Bund glatte Petersilie	2 Stängel Liebstöckel	600 g Schweinefilet
Salz	Pfeffer	1/2 TL Paprikapulver
2 EL Pflanzenöl	100 ml Weißwein	150 ml Fleischbrühe
100 ml Sahne	4 EL Crème-fraîche	

Die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser halb garkochen, anschließend pellen.

Für das Geschnetzelte Zwiebel schälen und fein schneiden.

Champignons putzen und würfeln. Zucchini putzen, waschen und würfeln.

Petersilie und Liebstöckel abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Schweinefilet kalt abbrausen, trocken tupfen und quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden.

Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver würzen. In einer Pfanne Öl erhitzen und nach und nach die Fleischscheiben darin anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und zugedeckt warmhalten.

Zwiebel, Champignons und Zucchini in der gleichen Pfanne gut anbraten.

Mit Weißwein ablöschen und diesen komplett einkochen. Brühe und Sahne zufügen, um ein Drittel einkochen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln auf der groben Reibe reiben, mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Kartoffelspäne als kleine Rösti in die Pfanne geben und von beiden Seiten knusprig goldbraun braten.

Das Fleisch und Kräuter in die Sauce geben, erhitzen und nochmals abschmecken.

Das Geschnetzelte auf Teller verteilen, jeweils einen Klecks Crème fraîche darauf geben und die Rösti daneben anrichten.

Martin Gehrlein am 01. September 2020

# Gratiniertes Hüttenbrot

## Für 4 Personen

2 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin	300 g frisches Bauernbrot
5 EL Pflanzenöl	400 g Schweinelende	Salz
Pfeffer	100 g Frühstücksspeck	2 Tomaten
200 g Camembert	150 g körniger Frischkäse	2 EL Preiselbeeren
1 Bund Schnittlauch		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Knoblauchzehen schälen und leicht zerdrücken. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln.

Vom Brot pro Portion 1 Scheibe, etwa 1 cm dick schneiden.

In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und die Brotscheiben darin mit Knoblauch und Rosmarin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig rösten. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

Das Fleisch in Medaillons von ca. 50 g schneiden, leicht flachklopfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Dann in derselben Pfanne auf jeder Seite ca. 3 Minuten braten, herausnehmen, auf einen ofenfesten Teller geben und im Ofen warmhalten.

Dann den Speck in der Pfanne knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Tomaten waschen, den Stielansatz ausschneiden und Tomaten in dünne Scheiben schneiden.

Den Camembert in Scheiben schneiden.

Körnigen Frischkäse auf den gerösteten Brotscheiben verteilen und mit den Tomaten belegen.

Die Medaillons aus dem Ofen nehmen und den Ofen auf 200 Grad Oberhitze stellen.

Je 2 Medaillons auf die Brote setzen. Preiselbeeren darauf verteilen und mit Camembert belegen. Die Brote auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im vorgeheizten Ofen kurz gratinieren, bis der Käse schmilzt.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die gratinierten Brote mit dem Schnittlauch bestreuen, knusprig gebratenem Speck auflegen und servieren.

Antonina Biebrich am 29. Dezember 2020

## Lackiertes Schweine-Kotelett mit Sesam-Möhren

### Für 4 Personen:

#### Für das Fleisch:

4 Schweine-Koteletts (à 300 g)	Salz	1 Knoblauchzehe
0,5 Bio-Zitrone	1 Stück Ingwer (3 cm)	0,5 kleine rote Chilischote
4 EL Sojasauce	2 EL Honig	1 EL Pflanzenöl
1 Bund frischer Koriander		

#### Für die Möhren:

800 g Möhren	3 EL Olivenöl	Salz
100 ml Apfelsaft	0,5 kleine rote Chilischote	1 Stück frischer Ingwer (2 cm)
1 Zitrone	1 EL Honig	2 TL geröstete Sesamsamen

Den Backofen auf 80 Grad Umluft (100 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Für das Fleisch die Koteletts kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen und mit etwas Salz leicht würzen.

Das Fleisch auf das Gitterrost des Backofens verteilen und auf der mittleren Schiene in den heißen Backofen schieben. Ein Backblech mit etwas Abstand dazu darunter einschieben.

Das Fleisch im vorgeheizten Ofen je nach Dicke 10-15 Minuten garen.

Inzwischen für die Marinade den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Zitrone heiß waschen, trockenreiben und die Schale fein abreiben.

Zitrone auspressen.

Ingwer schälen und sehr fein würfeln.

Chilischote putzen, abbrausen, abtropfen lassen, die Kerne entfernen und Chili fein hacken.

Knoblauch, Sojasauce, Honig, Zitronenschale und -saft, Ingwer und Chili zu einer Marinade verrühren.

Die Möhren putzen, schälen und in lange Stifte schneiden.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen.

Die Möhrenstifte darin bei mittlerer bis starker Hitze kurz anbraten. Mit Salz würzen und mit Apfelsaft ablöschen.

Bei schwacher Hitze weitere 3-4 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Chilischote putzen, abbrausen, abtropfen lassen, die Kerne entfernen und Chili fein hacken.

Ingwer schälen und sehr fein würfeln.

Von der Zitrone den auspressen.

Dann den Honig unter die Möhren schwenken. Mit Chili, Sesam, Ingwer (nach Belieben), Zitronensaft und Salz würzen.

Alles einkochen, bis die Flüssigkeit nahezu eingekocht ist und die Möhren schön glänzen.

Währenddessen die Koteletts aus dem Ofen nehmen.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen.

Das Fleisch darin auf jeder Seite etwa 5 Minuten scharf nachbraten, dabei mit der Sojamischung mehrmals glasieren. Die Sojasauce darf dabei nicht verbrennen, sonst schmeckt sie bitter.

Das Fleisch sofort aus der Pfanne nehmen und mit der übrigen Marinade beträufeln.

Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

Koteletts und Sesammöhren auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Koriander bestreut servieren.

Tarik Rose am 23. Oktober 2020

# Pfannen-Gyros mit griechischem Bauern-Salat

## Für 4 Personen

3 Stängel Oregano	3 Stängel Majoran	2 Zweige Rosmarin
1 Knoblauchzehe	300 g Oberschale vom Schwein	Salz
Kreuzkümmel, gemahlen	Pfeffer	gemahlener Koriander
5 EL Olivenöl	1 Salatgurke	2 Fleischtomaten
3 Lauchzwiebeln	100 g Oliven, grün, schwarz	150 g fester Schafskäse
1 Bio-Zitrone	2 Stängel Minze	1 Prise Zucker
6 Blätter Filoteig		

Oregano, Majoran und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln. Oregano- und Majoranblättchen abzupfen und fein schneiden. Knoblauch schälen.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz, Kreuzkümmel, Pfeffer und Koriander würzen.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Fleischscheiben portionsweise anbraten, Rosmarinzweige in die Pfanne legen, 2/3 vom feingehackten Majoran und Oregano dazu geben, Knoblauch nach Wunsch angedrückt oder fein gehackt zugeben. Sobald die Fleischscheiben gebraten sind, die Pfanne zur Seite stellen.

Den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

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

Die Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen und in Stücke schneiden.

Die Lauchzwiebeln putzen, abwaschen und fein schneiden.

Die Oliven grob hacken, den Schafskäse in Würfel schneiden.

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

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

Tomaten und Gurken in eine Schüssel geben, mit Salz und Zucker würzen. Grob gehackte Oliven, Zwiebellauch und Minze zugeben. Zitronensaft mit etwas Olivenöl und Zitronenschale vermischen und den Gurken-Tomatensalat damit marinieren.

Kurz vor dem Servieren den gewürfelten Schafskäse daruntermischen.

Die Filoteig ausbreiten und mit Olivenöl bestreichen. Mit den restlichen gehackten Kräutern und Salz bestreuen. Die Teigblätter jeweils zweimal zusammenfalten und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im heißen Backofen einige Minuten zu knusprigen Chips-Päckchen backen.

Das Fleisch in der Pfanne kurz vor dem Servieren umrühren und mit den FiloChips auf vorgewärmte Teller verteilen. Den Salat in Schüsselchen extra dazu reichen.

Timo Böckle am 12. August 2020



# Schweine-Nacken mit eingelegten Zwiebeln und Paprika

## Für 4 Personen

### Für die eingelegten Zwiebeln:

1/2 Knoblauchzehe	1 Lorbeerblatt	2 Gewürznelken
2 Wacholderbeeren	6 Korianderkörner	6 Senfkörner
6 weiße Pfefferkörner	200 ml Apfelsaft	200 ml weißer Portwein
200 ml trockener Wermut	20 ml Estragonessig	2 weiße Zwiebeln

### Für die Sauce:

350 ml Tomatensaft	200 ml Cola	1 Bio-Limette
1 Prise Piment-d'Espelette	geräuchertes Paprikapulver	

### Für die Ofen-Paprika:

2 rote Paprika	2 EL Olivenöl	Salz
2 Stängel Kerbel	2 Stängel Blattpetersilie	

### Zusätzlich:

50 g Portulak (Rucola)	1 Zwiebel	1 EL Butterschmalz
1 EL Mandeln	4 Schweinenackensteaks à 150 g	Salz

Am Vortag für die eingelegten Zwiebeln Knoblauch schälen und mit Lorbeerblatt, Gewürznelken, Wacholderbeeren, Koriander, Senfkörner und Pfefferkörnern im Mörser grob zerstoßen. Apfelsaft, Portwein, Wermut, Estragonessig mit den gemörserten Gewürzen in einen Topf geben und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen.

Anschließend den Fond durch ein feines Sieb passieren.

Den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Zwiebeln schälen, in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden, diese auf ein tiefes Backblech verteilen, leicht salzen und dem passierten Fond begießen.

Mit einem zweiten Backblech abdecken und im vorgeheizten Ofen 50 Minuten garen.

Anschließend die Zwiebeln mit der Flüssigkeit abkühlen, kaltstellen und 12 Stunden durchziehen lassen.

Am nächsten Tag für die Sauce den Tomatensaft durch ein feines Sieb passieren und mit Cola in einem Topf sirupartig einkochen. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Den Sirup mit Limettenschale, -saft, Piment d'Espelette und Paprikapulver abschmecken.

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

Die Paprika waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.

Paprika auf ein Backblech setzen. Mit etwas Olivenöl bepinseln und mit Salz würzen. Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen, bis die Haut Blasen wirft.

Die Paprikaviertel herausnehmen, etwas abkühlen lassen und anschließend die Haut entfernen.

Dann Paprika in längliche Streifen schneiden und mit restlichem Olivenöl bepinseln.

Kerbel und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Die Kräuter über die Paprikastreifen streuen.

Portulak abbrausen, trocken schütteln.

Die Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz goldbraun rösten.

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken und mit den gerösteten Zwiebeln vermischen.

Die Schweinenackensteaks in einer Grillpfanne von beiden Seiten kräftig anbraten.

Die Grillfunktion oder höchste Stufe Oberhitze des Backofens einschalten.

Die Steaks auf ein Backofengitter setzen, mit der Sauce bestreichen und im Ofen kurz karamellisieren. Herausnehmen und salzen.

Die eingelegten Zwiebeln und die Paprikastreifen auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Den Mandel-Zwiebel-Mix dazwischen verteilen. Den Portulak auf das Gemüse geben, den karamellisierten Schweinenacken anlegen.

Michael Kempf am 22. September 2020

# Schweine-Rücken mit Rosenkohl-Salat und Birne

## Für 4 Personen

### Für den Schweinerücken:

500 ml Wasser                      40 g Salz                      600 g Schweinerücken  
Öl

### Für die Walnüsse:

2 EL Walnusskernhälften      1 EL Puderzucker      Salz

### Für den Rosenkohlsalat:

14 große Rosenkohl-Röschen    Salz                      1 Schalotte  
2 Birnen, reif                      2 EL Traubenkernöl    1 EL Walnussöl  
1 EL Estragonessig              1 TL Senf, scharf      Pfeffer, weiß  
gemahlener Kümmel

### Für den Rosenkohl:

12 große Rosenkohl-Röschen    Pflanzenöl              Salz

Das Wasser und Salz in einen Topf geben, aufkochen und dann wieder auskühlen lassen.  
Vom Schweinerücken die eventuell noch aufliegenden Silberhäute entfernen. Das Fleisch kalt abrausen, trocken tupfen. Den Fettdeckel fein einschneiden.  
Das Rückenstück dann in der Salzlake 20 Minuten einlegen.  
Die Walnüsse grob hacken.  
Nüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett goldgelb rösten.  
Den Puderzucker überstreuen und karamellisieren. Mit wenig Salz würzen und direkt auf einen Teller zum Abkühlen geben.  
Das Fleisch aus der Lake nehmen und sorgfältig abtropfen.  
Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.  
Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Rückenstück auf der Fleischseite kurz und heiß anbraten. Den Schweinerücken wenden, die Temperatur reduzieren. Die Fettseite des Fleisches bei niedriger Temperatur kross auslassen.  
Das Fleisch dann mit der Fettseite nach unten auf ein Ofengitter setzen. Im heißen Backofen ca. 20 Minuten, bis zu einer Kerntemperatur von etwa 72 Grad, garen.  
Den gesamten Rosenkohl putzen, waschen, abtropfen lassen und die Rosenkohlroschen in Blätter zerteilen. Rosenkohlblättchen für die Garnitur zunächst zur Seite stellen.  
Die Rosenkohlblättchen für den Salat in kochendem, gut gesalzenem Wasser kurz blanchieren. Direkt in eisgekühltem Wasser abschrecken und dann sehr gut abtropfen lassen.  
Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und zugedeckt mindestens 5 Minuten ruhen lassen.  
Das Fleisch erst kurz vor dem Anrichten dünn aufschneiden.  
Die Schalotte schälen und in sehr feine Würfel schneiden.  
Die Birnen nach Belieben waschen, trocken reiben oder schälen und in dünne Spalten (pro Person 4-5) schneiden.  
Die beiden Öle mit dem Essig, den Schalottenwürfeln und dem Senf verrühren und mit Salz, Pfeffer und dem gemahlene Kümmel abschmecken. Die Birnen darin marinieren.  
Das Pflanzenöl in einer Fritteuse oder einem hohen Topf auf etwa 160 Grad erhitzen.  
Die Rosenkohlblättchen für die Garnitur darin portionsweise goldgelb frittieren. Auf einem Küchenpapier gut abtropfen lassen und salzen.  
Kurz vor dem Anrichten den Schweinerücken quer zur Faser in feine Scheiben aufschneiden. Die Fleischscheiben fächerförmig flach auf Tellern anrichten.  
Die marinierten Birnenspalten darauf verteilen.  
Die vorbereiteten, blanchierten Rosenkohl-Blättchen mit der restlichen Birnen-Marinade vermischen.

Frittierten Rosenkohl und Rosenkohlsalat auf dem Fleisch verteilen. Karamellierte Walnüsse darauf verteilen und alles servieren.

Michael Kempf am 17. November 2020

# Suppen

## Gazpacho, der Klassiker

### Für 4 Personen:

1 Bio-Zitrone	1 Eigelb (extrafrisch)	80 ml Olivenöl
30 ml Sonnenblumenöl	Salz	2 Fleischtomaten
1 rote Paprika	1 grüne Paprika	1/2 Salatgurke
1 Knoblauchzehe	1/2 Baguette	150 ml Gemüsebrühe
Pfeffer	Piment.d'Espelette	Zucker
4 Kirschtomaten	1 Bund Schnittlauch	

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

Eigelb mit etwas Zitronenschale und 1 Spritzer Zitronensaft vermischen, dann unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen ca. 30 ml Olivenöl und 30 ml Sonnenblumenöl zufügen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Diese mit Salz abschmecken.

Die Fleischtomaten kurz überbrühen, dann die Haut abziehen. Eine Tomate halbieren und klein schneiden, die andere Tomate zurückbehalten.

Rote und grüne Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen. Von den Paprikaschoten einige schöne große Stücke herausschneiden, den Rest klein schneiden.

Gurke waschen, schälen und in Würfel schneiden.

Knoblauch schälen und halbieren.

Baguette klein schneiden und mit den klein geschnittenen Gemüsen und der Knoblauchzehe in einen Mixer geben und pürieren. Falls die Masse zu dicklich ist, etwas Gemüsebrühe zugeben.

Dann alles durch ein Sieb passieren und mit 3/4 der Mayonnaise mischen.

Die Gazpacho mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette und 1 Prise Zucker abschmecken und kaltstellen.

Kirschtomaten waschen, trocken reiben und halbieren, dabei nach Belieben die grünen Stielansätze ausschneiden.

Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Kalte Gazpacho in kleine Tassen geben und mit Schnittlauch und Kirschtomaten garniert anrichten.

Sören Anders am 24. Juli 2020

## Gulasch-Suppe

### Für 4 Personen

2 rote Zwiebeln	500 g Rindfleisch	1 EL Butterschmalz
Salz	2 EL Paprikapulver	2 EL Tomatenmark
1 l Fleischbrühe	1 Lorbeerblatt	3 Kartoffeln, festk.
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Chilischote
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	Pfeffer
60 g saure Sahne		

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Rindfleisch in 5 mm kleine Würfel schneiden.

In einem Topf Butterschmalz erhitzen, die Zwiebeln darin glasig anschwitzen, Fleischwürfel zugeben und rundherum anbraten, mit Salz und Paprika würzen. Tomatenmark zugeben und kurz mit rösten. Mit der Brühe auffüllen, Lorbeerblatt zugeben und aufkochen, dann 45 zugedeckt leicht köcheln lassen.

Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden. Nach 45 Minuten zur Suppe geben und weitere ca. 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Paprika putzen und in feine Würfel schneiden. Die Chilischote entkernen und sehr fein würfeln. Knoblauch schälen, fein schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Paprikawürfel darin anbraten, Chili und Knoblauch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 5 Minuten schmoren.

Die angebratenen Paprikawürfel zur Suppe geben, und diese nochmals abschmecken.

Die Suppe in vorgewärmte Teller füllen, mit einem Klecks saurer Sahne garnieren. Dazu passt Baguette.

Rainer Klutsch am 30. Dezember 2020

## Gurken-Joghurt Kaltschale

### Für 4 Personen

2 kleine Salatgurken	1 Knoblauchzehe	300 g griech. Joghurt
200 ml Buttermilch	1 EL Honig	1/2 Bund Dill
1/2 Bio-Limette	Salz	1 Msp. Cayennepfeffer
3 EL Olivenöl	200 g Räucherfisch	

Die Gurken waschen und schälen. Eine Gurke grob raspeln, die andere längs vierteln, entkernen und klein würfeln.

Den Knoblauch schälen und fein schneiden.

Gurkenraspel, zwei Drittel vom Joghurt, Buttermilch, Knoblauch und Honig in einen Mixer geben und fein pürieren. Die restlichen Gurkenwürfel unterrühren.

Den Dill abbrausen und trocken schütteln, die Dillspitzen abzupfen und fein schneiden.

Die Limettenhälfte abwaschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Limettensaft und Dill unter die Suppe rühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Limettenschale würzen. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Die eiskalte Suppe in Schalen füllen und mit Olivenöl beträufeln.

Den Räucherfisch in Streifen schneiden und mit restlichem Joghurt auf die Suppe geben.

Sören Anders am 24. Juli 2020

## Melonen-Süppchen mit Paprika-Croutons

1 kg Wassermelone	200 g Naturjoghurt (fettarm)	1 Zitrone
200 ml Kokosmilch (Dose)	5 g frischer Ingwer	getrocknete Chiliflocken
1/2 TL Korianderkörner	Salz	4 Scheiben Toastbrot
2 EL Olivenöl	Prise geräuch. Paprikapulver	2 Stängel Minze

Die Wassermelone vierteln und aus der Schale lösen. In Stücke schneiden, dabei vorhandene Kerne entfernen. Wassermelonenfruchtfleisch und Joghurt fein pürieren.

Von der Zitrone den Saft auspressen, mit der Kokosmilch zugeben und nochmals aufschäumen. Den Ingwer schälen und in die Suppe reiben. Chiliflocken, Korianderkörner und eine Prise Salz zugeben.

Die Suppe durch ein Sieb streichen und kalt stellen.

In der Zwischenzeit das Toastbrot in Würfel schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Brotwürfel rundherum goldbraun rösten. Mit dem Paprikapulver bestreuen, salzen und gut durchmischen.

Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Suppe kurz vor dem Servieren nochmal mit dem Stabmixer aufschäumen. Mit den Brotwürfeln und frischer Minze garniert anrichten.

Sören Anders am 24. Juli 2020



# Pastinaken-Püree mit Rosenkohl-Gemüse, Räucher-Schinken

## Für 4 Personen

### Pastinakenpüree:

600 g Pastinaken	2 EL Rapsöl	Salz
2 Schalotten	1/2 Bio-Zitrone	1 EL Butter
50 g Sahne		

### Rosenkohlgemüse:

300 g Rosenkohl	1 Schalotte	2 EL Butter
2 EL getrock. Sauerkirschen	50 ml Gemüsebrühe	Salz

### Außerdem:

150 g Pumpernickel	2 EL Butter	1 EL Zucker
100 g geräuch. Schinken		

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Pastinaken putzen, schälen, waschen, längs halbieren und mit den Schnittflächen nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Pastinaken mit Rapsöl beträufeln, leicht salzen und auf der mittleren Schiene im heißen Ofen ca. 25 Minuten weich garen.

Währenddessen Schalotten schälen und fein schneiden.

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

Die weich gegarten Pastinaken aus dem Ofen nehmen und mit einer Gabel grob zerdrücken.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten.

Mit der Sahne ablöschen und die zerdrückten Pastinaken unterrühren. Zitronenabrieb und -saft dazugeben und mit Salz abschmecken.

Die Rosenkohlröschen putzen, dabei die äußeren Blätter entfernen, den Strunk keilförmig heraus schneiden. Dann die einzelnen Rosenkohlblätter ablösen.

Schalotte schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten.

Rosenkohlblätter zugeben und in der Pfanne ca. 2 Minuten dünsten.

Die getrockneten Sauerkirschen zugeben und die Gemüsebrühe angießen. Kurz aufkochen und mit Salz abschmecken.

Pumpernickel in feine Würfel schneiden oder zerbröseln.

Butter und Zucker in eine Pfanne geben und schmelzen. Die Pumpernickelwürfel zugeben, darin schwenken und karamellisieren.

Teller mit Räucherschinken auslegen, darauf jeweils etwas Rosenkohlgemüse, Pastinakenpüree und den karamellisierten Pumpernickel anrichten und servieren.

Andreas Schweiger am 26. November 2020

# Sellerie-Suppe mit Speck-Strudel-Stange

## Für 4 Personen

### Für die Speckstrudel-Stangen:

200 g Weizenmehl (405)	2,5 EL Sonnenblumenöl	100 ml Wasser
1 Prise Salz	1 Schalotte	60 g geräuch. Bauchspeck
2 Zweige Majoran	1 Brötchen	

### Für die Suppe:

1 Zwiebel	500 g Knollensellerie	2 EL Butter
250 ml Milch	Salz	600 ml Geflügelbrühe
2 Zweige Majoran	125 g Sahne	Muskat

Für den Strudelteig Mehl in eine Schüssel geben. 2 EL Sonnenblumenöl, Wasser und eine Prise Salz zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen, mit wenig Sonnenblumenöl einreiben und etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Die Schalotte schälen und fein schneiden. Speck fein würfeln.

In einer Pfanne die Speckwürfel mit der Schalotte kurz und kräftig anbraten und abkühlen lassen.

Für die Suppe die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Sellerie schälen, halbieren. Eine etwa 1 cm starke Scheibe abschneiden und diese halbieren. Restlichen Sellerie in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten.

Die Selleriewürfel und Selleriescheiben zugeben und die Milch angießen, leicht salzen.

Die Hälfte der Geflügelbrühe zugeben, aufkochen und den Sellerie bei schwacher bis mittlerer Hitze weich garen.

In der Zwischenzeit alle Majoranzweige abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

Für den Strudel das Brötchen fein reiben.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Strudelteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen. Die Brösel, Speck-Schalotten und die Hälfte vom Majoran darauf streuen. Mehrere dünne Strudelstangen von ca. 15 cm formen.

Die Strudelstangen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 6 Minuten knusprig backen.

Weich gegarte Selleriescheiben aus dem Topf nehmen und für die Dekoration in feine Würfel oder Rauten schneiden und beiseite stellen.

Die Sahne und restliche Geflügelbrühe zum Suppenfond gießen, alles kurz aufkochen lassen. Sellerie im Fond fein pürieren.

Die Suppe mit Salz und Muskat abschmecken.

Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, mit restlichem Majoran und feinen Selleriewürfeln bestreuen und die Speckstrudel-Stangen anlegen.

Jacqueline Amirfallah am 04. November 2020

# Soljanka

## Für 4 Personen

150 g Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	100 g geräuch. Bauchspeck
200 g Kasseler-Nacken	80 g Salami	100 g Jagdwurst
2 rote Paprika	5 Essiggurken	50 g Tomatenmark
30 g Paprikamark	200 g Pelati-Tomaten	1 EL Kapern
1 l Fleischbrühe	200 ml Essiggurkenwasser	1 Lorbeerblatt
Salz	Zucker	Pfeffer
Paprikapulver, edelsüß	1 Bund glatte Petersilie	1 Bio-Zitrone
4 EL saure Sahne		

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein schneiden.

Speck und Kasseler würfeln, Salami und Jagdwurst längs in etwa 3 cm lange Streifen schneiden. Paprika waschen, mit einem Sparschäler dünn schälen. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in ca. 3 cm lange Streifen schneiden.

Die Essiggurken in Scheiben schneiden.

In einem Topf Speck, Zwiebeln und Knoblauch zusammen anschwitzen. Paprika zugeben und mitanbraten. Tomaten- und Paprikamark untermischen, kurz anrösten.

Pelati-Tomaten, Kapern, Essiggurken, Kasseler, Jagdwurst und Salami zugeben und gut untermischen.

Mit Fleischbrühe und Essiggurkenwasser aufgießen. Lorbeerblatt, je eine Prise Salz, Zucker und Pfeffer zugeben, einmal aufkochen, dann etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze leicht köcheln.

Tipp: Nach Geschmack kann man noch 100 g Sauerkraut mitkochen.

Anschließend das Lorbeerblatt entfernen und die Soljanka mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Tipp: Am besten schmeckt die Soljanka wenn man sie am Vortag zubereitet, ziehen lässt und nochmals aufkocht.

Zum Anrichten Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.

Heiße Soljanka in Suppenteller oder -tassen geben, mit einem Klecks saurer Sahne, einer Scheibe Zitrone und Petersilie dekorieren.

Rainer Klutsch am 30. Dezember 2020



# Vegetarisch

## Basilikum-Gnocchi mit Parmesan-Soße

### Für 4 Personen

1,5 kg Kartoffeln mehligk.	Salz	1 Bund Basilikum
6 EL Olivenöl	150 g Parmesan	4 Eigelbe
5 EL Kartoffelstärke	2 rote Zwiebeln	200 g Kirschtomaten
Zucker	Pfeffer	3 EL Butter

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen.

Währenddessen Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Basilikum grob schneiden und mit 2/3 vom Olivenöl fein pürieren.

Hälfte vom Parmesan fein reiben.

Gekochte Kartoffeln abgießen und noch warm durch die Presse drücken. Mit den Eigelben, geriebenem Parmesan, Kartoffelstärke und einigen EL Basilikumöl verkneten. Mit Salz würzen. Aus der Masse Rollen formen, in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden und mit einer Gabel Rillen hineindrücken.

Gnocchi in reichlich siedendem Salzwasser garen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen.

Mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben und abtropfen lassen.

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden.

Kirschtomaten waschen und halbieren.

In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und die halbierten Kirschtomaten anbraten.

Zwiebel zugeben mit Salz, Zucker, Pfeffer würzen, weich schmoren.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Gnocchi darin anbraten. Kirschtomaten zu den Gnocchi geben, restliches Basilikumöl zugeben, durchschwenken.

Restlichen Parmesan in groben Spänen dazu geben und auf tiefe Teller geben.

Jacqueline Amirfallah am 19. August 2020

# Brotfladen mit Champignons und Ziegenkäse

## Für 4 Personen

### Für den Teig:

500 g Weizenmehl (405)	20 g frische Hefe	1 TL Zucker
270 ml Wasser	1 TL Salz	1 EL Olivenöl

### Für den Belag:

2 rote Zwiebeln	2 Zweige Rosmarin	4 Zweige Thymian
300 g rosé Champignons	1 EL Olivenöl	1 EL Honig
250 g milder Ziegenkäse	200 g Crème fraîche	

### Für den Salat:

300 g Champignons	1 Bio- Zitrone	1 Knoblauchzehe
1 Bund Schnittlauch	3 Stängel glatte Petersilie	Salz
2 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	

Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben. Die Hefe zerbröseln und mit dem Zucker im handwarmen Wasser auflösen. Dann die Flüssigkeit zum Mehl geben und gründlich durchkneten, Salz und Öl zugeben und zu einem glatten Teig kneten, der nicht mehr klebt.

Den Teig in einer großen Schüssel abgedeckt ca. 2 Stunden gehen lassen.

Für den Belag die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln und Blätter abstreifen und fein schneiden. Steinchampignons putzen und fein schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen.

Gehackte Kräuter und Honig zugeben, den Ziegenkäse darunter mischen und die Pfanne vom Herd ziehen.

Den Backofen auf 240 Grad Umluft (oder 220 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Den gegangenen Hefeteig in Stücke von ca. 150 g aufteilen. Die einzelnen Teigstücke zu dünnen Fladen ausrollen (am besten durch die Nudelmaschine geben).

Die Brotfladen mit Crème fraîche bestreichen, geschnittene Pilze darauf streuen und darüber die Ziegenkäsemasse geben.

Die Brotfladen auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen und im vorgeheizten Ofen etwa 8 Minuten backen, bis der Teig schön knusprig ist.

In der Zwischenzeit für den Salat Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.

Den Knoblauch schälen und sehr fein schneiden. Schnittlauch und Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Petersilienblättchen abzupfen und fein schneiden, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

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

Die Pilze mit Salz und Zitronenabrieb würzen, Zitronensaft überträufeln. Knoblauch, Schnittlauch und Petersilie untermischen und zuletzt das Olivenöl zugeben. Den Salat mit Salz und Zucker abschmecken.

Die gebackenen Brotfladen und Champignonsalat servieren.

Jacqueline Amirfallah am 23. September 2020

# Butternut-Kürbis mit Portwein-Feigen und Ziegenkäse

## Für 4 Personen

<b>Für den Kürbis:</b>	1 Butternut-Kürbis, (1 kg)	1 kleine Chilischote
2 Knoblauchzehen	1 Zweig Thymian	Salz, Pfeffer, Muskatnuss
1 EL flüssiger Honig	1 EL Weißweinessig	40 ml Olivenöl
<b>Für die Feigen:</b>	100 g Zucker	300 ml Portwein
1 Zimtstange	1 Sternanis	1/4 Vanilleschote
1/2 Limette	4 frische Feigen	
<b>Für den Ziegenkäse:</b>	60 g durchw. Speck	1 Zweig Thymian
1/2 Limette	200 g Ziegenfrischkäse	1 EL Honig
1 Ei	80 g Mehl	1 TL Backpulver
Pflanzenöl		
<b>zusätzlich:</b>	geröstete Kürbiskerne	1 Beet Gartenkresse

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kürbis schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Kürbis in etwa 5 mm große Würfel schneiden.

Chilischote waschen und halbieren. Knoblauchzehen schälen und halbieren. Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Kürbiswürfel auf ein tiefes Backblech (oder in eine flache Auflaufform) geben. Knoblauch untermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Thymian und Chili auflegen. Honig, Essig und Olivenöl darüber träufeln.

Kürbis im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten schmoren.

Für die Portweifeigen Zucker in einen Topf geben und hellgelb karamellisieren.

Dann mit dem Portwein ablöschen. Zimtstange, Sternanis und Vanilleschote zugeben. Die Limette auspressen und den Saft mit in den Topf geben. Die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen.

In der Zwischenzeit die Feigen waschen, jeweils in 6 Spalten schneiden und in eine Schale geben.

Den eingekochten Portweinsud über die Feigen gießen und ziehen lassen.

Für den gebackenen Ziegenkäse den Speck fein würfeln und in einer Pfanne knusprig auslassen. Dann auf einem Kuchenkrepp abtropfen lassen.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Von der Limette den Saft auspressen.

Die Hälfte vom Ziegenfrischkäse mit Honig, Thymian, Limettensaft, Ei, Mehl und Backpulver in eine Schüssel geben und gut vermengen.

Den restlichen Ziegenfrischkäse in vier Teile teilen und jeweils mit der Hand zu einer Kugel formen. Die Käsekugeln in den Speckwürfeln rollen.

Speck-Käsekugeln mit der Käseteigmasse umhüllen. Dazu etwas Masse auf einen Esslöffel geben, die Kugel mittig daraufsetzen und mit dem Finger die Masse um die Kugel streichen.

Frittierfett in einem hohen Topf auf etwa 160 Grad erhitzen.

Käsekugeln im heißen Fett ca. 4 Minuten goldbraun frittieren. Mit einer Siebkelle herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Geschmorten Kürbis mittig auf Teller geben, die Käsekugeln daraufsetzen und die Portweifeigen darum anrichten. Nach Belieben mit gerösteten Kürbiskernen und Kresse garnieren.

Antonina Biebrich am 30. November 2020



## Caponata - Sommer-Gemüse süß-sauer

### Für 4 Personen

100 g Zucker	150 ml Wasser	2 Auberginen
Salz	4 EL Olivenöl	2 Zucchini
2 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian	2 EL Rosinen
3 weißer Balsamico	3 EL Pinienkerne	2 Tomaten

Zucker in einen Topf geben und goldbraun schmelzen. Mit Wasser ablöschen und zu einem Karamellsirup einköcheln lassen.

Die Auberginen waschen, putzen, halbieren und in Würfel von ca. 1,5 cm schneiden. In eine Schüssel geben, leicht salzen und einige Minuten ziehen lassen.

Dann das ausgetretene Wasser abschütten und die Auberginenwürfel trocken tupfen.

In einer großen Pfanne Olivenöl leicht erhitzen und die Auberginenwürfel darin bei kleiner Hitze langsam braten, bis sie richtig weich sind.

In der Zwischenzeit Zucchini waschen, putzen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Die Brattemperatur erhöhen. Die Zucchiniwürfel zu den Auberginen geben, Rosmarin- und Thymianzweige einlegen und alles 3-4 Minuten braten.

Dann Rosinen dazu geben, mit Balsamico ablöschen, den Karamellsirup angießen und alles aufkochen lassen. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und das Gemüse erkalten lassen.

In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen, Tomate würfeln, mit Salz würzen und unter das erkaltete Gemüse mischen. Zuletzt die Pinienkerne untermischen und das Gemüse abschmecken.

Das Gemüse kann kalt als Antipasti mit Brot oder auch warm zu Pasta sowie zu gegrilltem Fisch serviert werden.

Jacqueline Amirfallah am 02. September 2020

# Chinakohl mit Preiselbeeren, Süßkartoffeln und scharfen Nüssen

## **Für 4 Personen:**

### **Für die Süßkartoffeln:**

2 Süßkartoffeln (à ca. 350 g)	grobes Salz (ca. 1 kg)	1 EL Butter
3 EL Olivenöl	1 TL Orangen-Abrieb	Salz

### **Für die Nüsse:**

0,5 Wasabipaste	1 TL Erdnussöl	30 g Zucker
100 g Paranüsse	1 Prise Salz	

### **Für den Kohl:**

2 Orangen	1 Zwiebel	30 g eingel. Ingwer
3 EL Ingwersaft	3 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
60 ml Sojasauce	2 Chinakohlköpfe (à 150 g)	3 EL Erdnussöl
2 EL Preiselbeeren, (Glas)		

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Süßkartoffeln abwaschen.

In eine Auflaufform etwa 2 cm hoch grobes Salz geben. Die Süßkartoffel darauf setzen. Die Butter in kleinen Stücken darauf geben und so im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten weich garen.

In der Zwischenzeit für die Nüsse Wasabipaste mit Erdnussöl verrühren. Zucker in einer Pfanne schmelzen, Wasabipaste einrühren, die Nüsse zugeben und darin karamellisieren und mit einer Prise Salz würzen.

Für den marinierten Kohl die Orangen mit einem Messer schälen, so dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann über einer Schüssel die Orangenfilets ausschneiden, den entstehenden Saft in der Schüssel auffangen. Wenn alle Filets herausgelöst sind, den Orangenrest über der Schüssel ausdrücken. Die Orangenfilets für die Dekoration zur Seite legen.

Zwiebel schälen und fein schneiden.

Eingelegten Ingwer in feine Streifen schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin farblos anschwitzen. Ingwersaft zugeben, mit Zucker bestreuen und karamellisieren. Sojasauce und Ingwerstreifen zugeben, Orangensaft zugeben und die Marinade mit Salz abschmecken.

Chinakohl der Länge nach vierteln, gut waschen und abtropfen lassen.

Die gegarten Süßkartoffeln schälen und fein schneiden. Die Kartoffelscheiben mit Olivenöl und Orangenabrieb mischen und mit Salz abschmecken.

In einer Pfanne Erdnussöl erhitzen, Chinakohlviertel darin kurz von allen Seiten anbraten. Die Marinade angießen und einmal aufkochen lassen.

Kohlviertel aus der Pfanne nehmen und die Marinade noch etwas einkochen lassen.

Dann die Pfanne vom Herd ziehen, restliches Olivenöl untermischen und die Marinade abschmecken.

Chinakohl auf Teller geben, etwas von der eingekochten Marinade darüber träufeln, Süßkartoffeln darum herum geben. Mit Nüssen bestreuen, Preiselbeeren und Orangenfilets darüber geben.

Jörg Sackmann am 20. Oktober 2020

# Gebackene Süßkartoffeln mit Bohnen-Creme

## **Für 4 Personen:**

### **Für die Süßkartoffeln:**

4 Süßkartoffeln, mittelgroß	400 g schwarze Bohnenkerne	2 EL eingel. Jalapeño-Scheiben
2 TL Aprikosenkonfitüre	1 EL weißer Balsamico	Salz
Pfeffer	200 g saure Sahne	1 Prise Zucker

### **Für den Tomaten-Shot:**

2 EL Pinienkerne	200 g Eiertomaten, gekühlt	Balsamico
Olivenöl	rote Tabascosauce	2 Prisen Zucker
Salz	Pfeffer	2 Stängel Koriander
8 grüne Oliven		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Süßkartoffeln waschen, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen 40-45 Minuten weich garen. Dabei zum Ende der Garzeit mit einem Holzspieß oder einem spitzen Messer eine Garprobe machen.

Währenddessen Bohnenkerne in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Bohnenkerne, Jalapeños, Aprikosenkonfitüre und Balsamico-Essig im Standmixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren.

Die Bohnencreme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Saure Sahne in einer Schale cremig aufschlagen und mit Zucker und etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Tomaten-Shot Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.

Eiertomaten waschen, Stielansatz entfernen und Kerne auslösen. Das Fruchtfleisch grob würfeln. In einen Standmixer geben. Essig, Olivenöl, etwas Tabascosauce und Zucker dazugeben und alles glatt mixen. (Alternativ einen Pürierstab verwenden.) Den Shot dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und 4 kleine vorgekühlte Gläser verteilen.

Den Koriander abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Oliven ebenfalls hacken und beides auf die Shots streuen. Zum Schluss mit den Pinienkernen garnieren. Tomaten-Shots bis zum Servieren kalt servieren.

Das Blech aus dem Backofen nehmen, die Süßkartoffeln auf Teller verteilen, längs einschneiden und mithilfe von zwei Gabeln auseinander drücken.

Die Bohnencreme einfüllen und mit der gewürzten sauren Sahne garnieren. Die Tomaten-Shots dazu servieren.

Tipp: Nach Wunsch mit Parmesanchips dekorieren. Dafür einfach Parmesan fein reiben. Eine beschichtete Pfanne mit einem Stück Backpapier auslegen, darauf den Parmesan streuen und bei mittlerer Hitze den Parmesan schmelzen lassen. Sobald der Parmesan golden geschmolzen ist, das Backpapier mit dem Parmesan vorsichtig aus der Pfanne nehmen. Den Parmesanchip etwas abkühlen lassen. Anschließend vom Backpapier lösen und nach Wunsch zerbrechen.

Christian Henze am 06. Oktober 2020

# Gebratene Tomaten im Brioche-Brötchen, Bohnen-Salsa, Ei

## Für 4 Personen

### Für die Brötchen:

2 EL brauner Zucker	3 EL Milch	200 ml Wasser
20 g frische Hefe	500 g Dinkelmehl (630)	80 g weiche Butter
1 Ei	$\frac{1}{2}$ TL Salz	Dinkelmehl
1 Eigelb	2 EL Sahne	

### Für die Salsa:

400 g weiße Bohnenkerne, gegart	2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
20 g getrock. Öl-Tomaten	1 Zitrone	1/2 Bund glatte Petersilie
2 EL Olivenöl	Salz	

### Für den Belag:

80 g Romanasalat	3 Fleischtomaten	Olivenöl
Balsamicoessig	Salz	Pfeffer

### Für die Eier:

8 frische Eier	150 ml Weinessig	Salz
----------------	------------------	------

Für die Brötchen Zucker, Milch und lauwarmes Wasser in einer Schüssel verrühren, die Hefe darin auflösen. Mehl und Butter dazugeben und alles mit den Händen verrühren.

Das Ei leicht verquirlen, mit dem Salz zum Teig geben und alles mit den Händen (oder den Knethaken eines Handrührgeräts bzw. der Küchenmaschine) ca. 8 Minuten gut verkneten.

Die Teigkugel in eine große Schüssel geben, mit etwas Mehl bestäuben, abdecken und bei Zimmertemperatur etwa 1 Stunde gehen lassen.

Dann aus dem Teig 8 Brötchen formen. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit etwas Mehl bestäuben, mit einem Geschirrtuch abdecken und weitere 10 Minuten gehen lassen.

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

In der Zwischenzeit für die Salsa die gegarten Bohnen abbrausen, abtropfen lassen und grob zerdrücken.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten fein hacken. Von der Zitrone den Saft auspressen.

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

Die Bohnen, Zwiebeln, Knoblauch, getrocknete Tomaten, Petersilie und Olivenöl mischen.

Mit Zitronensaft und Salz würzen.

Für die Brötchen Eigelb und Sahne verquirlen. Die Brötchen damit bestreichen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten goldbraun backen.

Den Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Die Tomaten waschen, in fingerdicke Scheiben schneiden, mit etwas Olivenöl beträufeln.

Eine Grillpfanne erhitzen und die Tomatenscheiben darin von beiden Seiten braten.

Herausnehmen, mit etwas Essig und Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Eier etwa 1 Liter Wasser und Essig in einem weiten Topf aufkochen, die Kochstelle auf niedrigste Stufe zurückschalten.

Die Eier einzeln in kleine Schälchen oder eine Suppenkelle aufschlagen. Mit einem Schneebesen einen Strudel im Wasser erzeugen.

Eier dann rasch nach und nach in das heiße Wasser gleiten lassen.

Eier ca. 5 Minuten knapp unter dem Siedepunkt (etwa 90 Grad) gar ziehen lassen.

Eine Schale mit gesalzenem, warmem Wasser bereitstellen. Die pochierten Eier mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben und ins Salzwasser geben, kurz ziehen lassen.

Die abgekühlten Brioche-Brötchen aufschneiden und in der Grillpfanne kurz auf der Außenseite

an Grillen.

Auf der unteren Hälfte der Brötchen die Bohnen-Salsa verteilen, darauf die Tomatenscheiben anrichten. Mit etwas Salat toppen, je ein pochiertes Ei darauf geben und die Briochendeckel darauflegen.

Tarik Rose am 25. September 2020

# Gebratener Käse-Sellerie mit Kräuter-Quark

## Für 4 Personen:

### Für den Sellerie:

1 große Sellerieknolle	Salz	250 g Roquefort
2 Eier	Pfeffer	Muskatnuss
100 g Mehl	100 g Semmelbrösel	2 Stiele Thymian
1 Knoblauchzehe	30 g Walnusskernhälften	Sonnenblumenöl

### Für den Zitronenkräuterquark:

10 Blätter Zitronenmelisse	2 Stiele frischer Thymian	1 Bund Schnittlauch
2 Stiele glatte Petersilie	2 Stiele Oregano	0,5 Bio-Zitrone (Schale)
0,5 Knoblauchzehe	400 g Sahnequark	

Die Sellerieknolle schälen, waschen und abtropfen lassen.

Aus der Sellerieknolle 8 möglichst große, etwa 5 mm dünne Scheiben schneiden. Dafür, sofern möglich, eine Aufschnittmaschine verwenden.

Übrigen Sellerie anderweitig verwenden.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Selleriescheiben darin mit noch leichtem Biss vorgaren.

Sellerie aus dem Kochwasser heben, auf sauberen Geschirrtüchern ausgebreitet abtropfen und gut ausdampfen lassen.

Den Käse in 4 gleich große, flache Scheiben schneiden.

Den Käse auf 4 Selleriescheiben verteilen. Mit je einer weiteren Scheibe Sellerie belegen, sacht flachstreichen und die Ränder rundum andrücken.

Eier, etwas Salz, Pfeffer und Muskat auf einem großen flachen Teller verquirlen.

Mehl und Semmelbrösel auf zwei weiteren großen flachen Tellern verteilen.

Thymian abbrausen, gründlich trocken tupfen und die Blättchen abzupfen.

Knoblauch abziehen. Thymianblättchen und Knoblauch fein hacken.

Walnüsse fein hacken. Mit Thymian-Knoblauchmix unter die Semmelbrösel mischen.

Die gefüllten Selleriescheiben zunächst in Mehl wenden, sacht abklopfen. Dann im verquirlten Ei wenden. Etwas abtropfen lassen und zuletzt in der Semmelbröselmischung wenden und gleichmäßig panieren.

Die Panade sacht andrücken.

Jeweils etwas Öl in zwei großen, geschichteten Pfannen erhitzen.

Panierte Selleriescheiben darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze sacht goldbraun braten.

In der Zwischenzeit für den Zitronen-Kräuter-Quark Kräuter abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und fein schneiden.

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

Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln oder durchpressen.

Quark, Kräuter, Knoblauch, etwas Zitronenschale, Salz und Pfeffer glatt verrühren und abschmecken.

Gebratenen Käse-Sellerie auf vorgewärmten Tellern verteilen, den Kräuter-Quark dazu reichen.

Sybille Schönberger am 26. Oktober 2020

# Gefüllte Walnuss-Crêpes mit Radicchio und Birne

## Für 4 Personen

### Für die Crêpes:

50 g Butter	2 Zweige Thymian	1 kleine Knoblauchzehe
250 g Dinkelmehl, Type 1050	1/2 Päck. Weinsteinbackpulver	Salz
Pfeffer	50 g Walnüsse, gehackt	400 ml Milch
2-3 EL Pflanzenöl		

### Für die Käsesauce:

50 g Blauschimmelkäse	70 ml weißer Balsamico	50 ml Gemüsebrühe
50 ml Rapsöl	Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker		

### zusätzlich:

2 Birnen, fest	2 EL Honig	1 EL Butter
2 Radicchio		

Für die Crêpes die Butter in einem Topf schmelzen.

Den Thymian abrausen, trockenschütteln und die Blättchen abstreifen.

Den Knoblauch schälen und sehr fein schneiden.

Dinkelmehl, Backpulver, 1 Prise Salz und Pfeffer, Walnüsse, Thymianblättchen, Knoblauch, Milch und die flüssige Butter miteinander verrühren, bis ein relativ flüssiger Teig entsteht.

Eine beschichtete Pfanne vorheizen. Darin nach und nach aus dem Teig, ohne extra Fettzugabe, dünne Crêpes ausbacken.

Für die Sauce den Käse etwas zerbröckeln und in eine Schüssel geben. Balsamico, Gemüsebrühe und Rapsöl zugeben und verrühren, bis eine geschmeidige Sauce entsteht.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Birnen waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen, Birnen anschließend in Spalten schneiden.

Den Honig in einer Pfanne erhitzen, die Birnenspalten dazugeben und gut durchschwenken. Zum Schluss etwas Butter einrühren.

Den Radicchio putzen, waschen, abtropfen und in dünne Streifen schneiden.

Zum Servieren die Crêpes jeweils mit Birnen und Radicchio belegen, etwas Käsesauce darüber geben und aufrollen oder einfach nur zusammenklappen.

Sybille Schönberger am 21. September 2020

# Gemüse-Risotto mit Mirabellen und Gurken-Minz-Shot

## Für 4 Personen

### Für den Gemüserisotto:

2 Schalotten	550 ml Gemüsebrühe	40 g Butter
140 g Risottoreis	200 ml trockener Weißwein	Salz
1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
100 g Möhren	100 g Zucchini	2 getrocknete Tomaten
50 g Parmesan		

### Für die Mirabellen:

12 Mirabellen	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
100 ml trockener Weißwein	1 EL Waldhonig	Salz

### Für den Shot:

1 Salatgurke	1 Chilischote	2 Äpfel
3 Stängel Minze	2 EL Speisequark (20%)	Salz

Für den Gemüserisotto die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Brühe in einem Topf erhitzen.

Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Den Reis hinzufügen und andünsten. Mit dem Wein ablöschen und die Flüssigkeit auf ein Fünftel einkochen lassen. Mit Meersalz würzen.

Die Knoblauchzehe ungeschält andrücken. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und mit dem Knoblauch zum Reis geben. So viel heiße Brühe angießen, dass der Reis bedeckt ist. Unter häufigem Rühren, den Reis ca. 20-25 Minuten mit noch leichtem Biss garen, dabei immer wieder heiße Brühe nachgießen, sobald diese eingekocht ist.

Für die Mirabellen die Früchte waschen, halbieren und entsteinen.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Den Wein mit Honig und Kräutern in einen kleinen Topf geben und auf die Hälfte einkochen.

Die Mirabellen dazugeben und etwa 2 Minuten mitköcheln. Mit Salz abschmecken.

Möhre und den Zucchini putzen, schälen bzw. waschen und in kleine Würfel schneiden.

Die getrockneten Tomaten ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Alles 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Risotto geben und mit garen. Die Kräuter und den Knoblauch entfernen.

Den Parmesan fein reiben unter den Risotto rühren. Mit Meersalz abschmecken.

Die Gurke waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen.

Gurke in grobe Stücke schneiden.

Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und in Stücke schneiden.

Die Äpfel waschen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen.

Die Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Gurke, Äpfel, Chili und Minze mit dem Quark im Küchenmixer pürieren. Mit Salz abschmecken und auf vier Gläser verteilen.

Den Gemüserisotto mit den Mirabellen auf Tellern anrichten. Den Gurkenshot dazu reichen.

Andreas Schweiger am 06. August 2020



## Gewürzmöhren-Nudeltaschen mit Safran-Butter

### Für 4 Personen:

#### Für den Nudelteig:

100 g Weizenmehl (405)	100 g Hartweizenmehl	0,25 TL Salz
1 Ei	100 ml Wasser	

#### Für die Füllung:

1 rote Zwiebel	1 kg Möhren	1 Zwiebel
0,5 Bund Suppengemüse	Salz	1 TL Pfefferkörner
1 Lorbeerblätter	2 EL Olivenöl	gemahlener Kardamom
gemahlener Kreuzkümmel	Chilipulver	Zucker
Pfeffer	3 Lauchzwiebeln	50 g Butter
100 g kalte Butter	1 Msp. Safranfäden	

Weizen- und Hartweizenmehl sowie Salz in einer Rührschüssel mischen.

Ei und ca. 100 ml Wasser zugeben und alles zu einem glatten geschmeidigen Pastateig verkneten. Ist der Teig zu fest, noch einige Tropfen Wasser unterkneten, ist er zu weich, noch etwas Hartweizenmehl unterkneten.

Den Teig zu einer glatten Kugel formen und zugedeckt ca. 30 Minuten quellen lassen.

Währenddessen für die Füllung die rote Zwiebel schälen und würfeln.

Möhren putzen, waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Für die Brühe die übrige Zwiebel halbieren, auf den Schnittflächen in einem Topf ohne zusätzliches Fett kräftig anrösten.

Suppengemüse putzen und würfeln, mit Putzabschnitten der Möhren und Zwiebel, etwas Salz, Pfefferkörnern und Lorbeer in den Topf zu den Zwiebelhälften geben. Etwa 600 ml Wasser angießen, aufkochen. Bei schwacher Hitze zu einer Brühe köcheln lassen.

Inzwischen für die Füllung die Zwiebelwürfel im heißen Olivenöl in einem Topf andünsten. Kardamom, Kreuzkümmel und Chili zugeben und kurz mit andünsten.

Möhrenstücke zugeben und mit Salz und Zucker würzen. Etwa 2-3 EL von der köchelnden Gemüsebrühe dazugeben. Die Möhren bei schwacher Hitze zugedeckt weich dünsten.

Gedünstete Möhren in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.

Kochflüssigkeit dabei auffangen.

Etwa die Hälfte der Möhren fein pürieren. Das Möhren-Püree mit Salz, Pfeffer, Zucker und den Gewürzen nach Belieben abschmecken und etwas abkühlen lassen.

Das Möhrenpüree in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle geben.

Den Teig portionsweise mithilfe einer Nudelmaschine zu langen dünnen Bahnen ausrollen.

Das Möhrenpüree in kleinen Häufchen mit jeweils etwas Abstand zueinander auf dem Teig verteilen. Die Teigländer mit kaltem Wasser bestreichen. Teig über die Möhrenfüllung klappen. Teigländer und zwischen den Füllungen fest andrücken. Aus den Nudelbahnen Täschchen ausschneiden.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Nudeltäschchen darin portionsweise bei sacht köchelndem Wasser garen.

Herausnehmen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit die Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.

In einer Pfanne etwas Butter erhitzen. Die Lauchzwiebeln darin kurz andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.

In einem Topf etwas Butter erhitzen, restliche gedünstete Möhrenstückchen darin warm schwenken, abschmecken.

Kalte Butter in kleine Würfel schneiden.

Safranfäden fein mörsern und mit 100 ml von der heißen Gemüsebrühe und dem aufgefangenen

Möhrenkochfond in einem kleinen Topf aufkochen.

Topf dann von der Kochstelle ziehen und die übrige kalte Butter nach und nach unter die Safranbrühe mixen. Die Safranbutter abschmecken.

Nudeltäschchen, Lauchzwiebeln und Möhrenstückchen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Safranbutter überträufeln und alles sofort servieren.

Extra-Tipp: Übrige Brühe passieren und für ein anderes Gericht verwenden oder abgekühlt einfrieren.

Jacqueline Amirfallah am 07. Oktober 2020

## Gratinierte Lauch-Pfannkuchen

### Für 4 Personen

#### Für die Pfannkuchen:

100 g Mehl	150 ml Milch	3 Eier
30 g flüssige Butter	Salz	2 EL Butterschmalz

#### Für die Füllung:

3 Stangen Lauch	300 g Champignons	2 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskat
200 ml Gemüsebrühe	100 g Sauerrahm	

#### Zusätzlich:

Butter	150 g Gouda	2 Zweige Thymian
100 g Sauerrahm		

Für die Pfannkuchen Mehl mit Milch, den Eiern und der flüssigen Butter gut verrühren. Mit einer Prise Salz den Teig würzen und 30 Minuten quellen lassen.

Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und Lauch darin anbraten, die Pilze zugeben und ebenfalls mitanbraten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Lauch mit Gemüsebrühe ablöschen und etwa 3 Minuten köcheln lassen.

Sauerrahm unter den Lauch mischen, abschmecken und die Pfanne vom Herd ziehen.

In einer beschichteten Pfanne mit etwas Butterschmalz nach und nach aus dem Teig dünne Pfannkuchen ausbacken.

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen.

Die Pfannkuchen mit dem Lauch-Pilz-Gemüse füllen, aufrollen und nebeneinander in eine gebutterte Auflaufform schichten.

Gouda fein reiben. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Käse, Thymian und Sauerrahm mischen.

Die Käsemischung auf die aufgerollten Pfannkuchen streichen und im vorgeheizten Ofen ca. 10-15 Minuten gratinieren.

Pro Portion: 630 kcal / 2630 kJ 26 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 48 g Fett

Andreas Schweiger am 17. Dezember 2020

# Kartoffel-Gemüse-Piroggen mit Mohn-Soße

## Für 4 Personen

500 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	100 g Zwiebel
100 g Karotte	1 EL Butterschmalz	40 ml Weißwein
100 ml Gemüsefond	100 g Sahne	1 Bio-Zitrone
1 Fenchelknolle	1 Stängel Koriander	2 EL Olivenöl
40 ml weißer Portwein	Zucker	1 Prise Piment-d'Espelette
150 ml Orangensaft	weißer Pfeffer	Muskatnuss, frisch gerieben
1 Pfirsich	1 TL kalte Butter	1 EL Mohn, gemahlen
2 Eigelbe	2 TL Hartweizengrieß	300 g Weizenmehl (Type 405)
70 g weiche Butter	Mehl	500 ml Frittieröl
100 g Crème-fraîche		

Die Kartoffeln abwaschen und in einem Topf mit Salzwasser kochen.

In der Zwischenzeit für die Füllung Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Karotte waschen, schälen und ebenfalls in feine etwa 5 cm lange Streifen schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Karottenstreifen zugeben, kurz anbraten und mit dem Wein ablöschen. Gemüsefond zugeben und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Dann die Sahne zugeben und um die Hälfte einkochen.

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

Fenchel waschen, halbieren, den Strunk ausschneiden und den Fenchel in Streifen schneiden.

Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen, Fenchelstreifen darin anschwitzen. Mit Portwein ablöschen, mit Salz, 1 Prise Zucker und Piment d'Espelette würzen. 2/3 vom Orangensaft und etwas Zitronenschale zugeben und den Saft um mehr als die Hälfte einkochen lassen.

Dann 1/3 der Fenchelstreifen entnehmen, zum Rahmgemüse geben. Alles in ein Püriergefäß geben. Korianderblättchen zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und grob pürieren. Mit restlichem Olivenöl verfeinern.

Pfirsich waschen, abtrocknen, halbieren, den Stein auslösen, in feine Spalten schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Zucker goldgelb karamellisieren, mit restlichem Orangensaft ablöschen, Pfirsichspalten zugeben und kalte Butter untermischen.

Pfirsichspalten mit der Hälfte vom Fenchel in einer Schüssel mit Zitronensaft verfeinern.

Den Rest Fenchel mit der Sauce in der Pfanne lassen.

Den Mohn in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten und abkühlen lassen.

Für den Pirogenteig die gekochten Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und pellen.

Kartoffeln durch eine Presse drücken und mit Eigelben, Grieß, Mehl und weicher Butter verkneten. Den Kartoffelteil mit Salz und Muskat würzen.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und mit einem Kreisausstecher Kreise von 10 cm Durchmesser ausstechen.

Auf jeden Teigkreis 1 EL der Gemüsepaste geben und zu einem Halbmond zusammenklappen.

Frittieröl in der Fritteuse auf 180 Grad erhitzen (oder das Öl in einem hohen Topf erhitzen) und die Piroggen darin goldbraun ausbacken, herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zum restlichen Fenchel in der Pfanne Crème fraîche und Mohn geben, aufkochen und die Sauce abschmecken.

Fenchelstreifen und Pfirsich auf die Teller setzen, Piroggen anlegen und die Sauce angießen.

Jörg Sackmann am 04. August 2020

# Kartoffel-Krapfen mit Lauch-Gemüse

**Für 4 Personen**

**Für die Krapfen:**

600 g Kartoffeln, mehligk.    Salz                    25 g Butter

75 ml Wasser                    50 g Mehl                    2 Eier

Muskatnuss                    800 ml Frittieröl

**Für das Gemüse:**

400 g Lauch                    2 EL Butter                    50 g Blauschimmelkäse

Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden.

In einem Topf in kochendem Salzwasser die Kartoffeln ca. 20 Minuten garen, bis sie weich sind. In der Zwischenzeit den Lauch putzen, längs halbieren, waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

Dann den Lauch quer in feine Streifen oder Rauten schneiden.

Für den Brandteig in einem kleinen Stieltopf die Butter mit 75 ml Wasser und 1 Prise Salz aufkochen.

Das Mehl auf einmal dazugeben und mit einem Kochlöffel so lange rühren, bis sich ein weißer Belag auf dem Topfboden bildet.

Die Brandteigmasse in eine Rührschüssel geben.

Die Eier einzeln mit den Knethaken des Handrührgeräts gründlich unter den Brandteig rühren.

Die weich gegarten Kartoffeln abgießen und etwa 5 Minuten auf einem Sieb ausdampfen lassen.

Anschließend die Kartoffeln noch warm durch die Kartoffelpresse auf die Brandteigmasse drücken und gründlich unterrühren. Den Teig mit Salz und Muskatnuss würzen.

Für das Gemüse Butter in einem Topf oder einer Pfanne erhitzen und den Lauch darin kurz andünsten.

Den Käse in kleine Stücke schneiden und unter den Lauch mischen. Das Gemüse bis zum Servieren warm halten.

Tipp: Anstatt des würzigen Blauschimmelkäse kann man zum Lauch auch körnigen Frischkäse geben. Dann jedoch das Gemüse mit Pfeffer und Salz abschmecken und 1 EL gehackte glatte Petersilie untermischen.

Reichlich Frittieröl in einer Fritteuse oder in einem hohen Topf auf 160 Grad erhitzen.

Tipp: Die Temperatur kann man mit einem Holzlöffelstiel prüfen. Dazu den Holzlöffelstiel ins Fett halten, bilden sich um den Stiel kleine Blasen, ist das Fett heiß.

Mit zwei Teelöffeln aus dem Kartoffelteig kleine Nocken abstechen und diese im heißen Öl goldbraun ausbacken.

Mit einem Schaumlöffel die Krapfen herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Evtl. die Krapfen nachsalzen.

Krapfen und Lauch-Gemüse anrichten und servieren.

Andreas Schweiger am 19. November 2020

# Kartoffel-Pfannkuchen mit Karotten-Gemüse, Haselnüssen

## Für 4 Personen:

200 g mehlig Kartoffeln	50 g Mehl	100 ml Milch
100 g Sahne	2 Eier	Salz
6 Karotten	140 g Butter	2 Schalotten
0,25 Stange Lauch	5 EL trockener Weißwein	100 g Sahne
100 ml Milch	5 EL Haselnussöl	

## Außerdem:

ca. 12 Haselnusskerne

Für den Pfannkuchen die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Anschließend die gekochten Kartoffeln abgießen, etwas abkühlen lassen und pellen. Die gepellten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Die Kartoffeln locker mit dem Mehl vermengen. Milch, Sahne und Eier unterrühren und den Teig mit etwas Salz würzen.

Zugedeckt beiseite stellen.

Für das Gemüse die Karotten putzen und schälen. Dann mit dem Sparschäler die Karotten längs in breite Streifen schälen, sodass Karottennudeln entstehen.

In einer Pfanne etwa 1/3 der Butter erhitzen, die Karottenstreifen darin ca. 3 Minuten andünsten, mit Salz würzen und warm halten.

Für die Sauce die Schalotten schälen und in Ringe schneiden.

Den Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in Scheiben schneiden.

Die Hälfte der restlichen Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Den Lauch dazugeben und mit Salz würzen.

Mit dem Wein ablöschen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.

Die Sahne dazugießen und alles 5 Minuten sacht köcheln lassen.

Dann die Milch zum Lauch geben und aufkochen lassen.

Die Lauchsahne in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Lauchcreme nach Belieben durch ein feines Sieb streichen.

Das Haselnussöl mit dem Stabmixer in die heiße, aber nicht mehr kochende Lauchsahne mixen. Warm halten.

Für die Pfannkuchen in einer Pfanne etwas Butter erhitzen, etwa ein Viertel des Teigs hineingeben und durch Schwenken der Pfanne verteilen.

Den Teig auf der Unterseite goldbraun backen, wenden und die andere Seite ebenfalls goldbraun backen. Den Pfannkuchen auf einen Teller geben und warm halten.

Aus dem restlichen Teig auf die gleiche Weise weitere Pfannkuchen backen.

Kartoffelpfannkuchen auf vorgewärmte Teller verteilen, die Karottennudeln darauf anrichten.

Den Haselnusschaum noch einmal mit dem Stabmixer aufmixen und über die Karotten träufeln. Die Haselnüsse z. B. mit einem Trüffelhobel oder dem Sparschäler hauchfein darüberhobeln und alles servieren.

Andreas Schweiger am 01. Oktober 2020

## Kartoffel-Spitzkohl-Auflauf

750 g Kartoffeln, festk.	Salz	500 g Spitzkohl
1 Zwiebel	250 g feines Kalbsbrät	60 g Butter
25 g Mehl	250 ml Milch	Pfeffer
Muskat	1 Lorbeerblatt	200 g Taleggio (ital. Weichkäse)

Kartoffeln waschen, ungeschält in Salzwasser ca. 20 Minuten knapp garen, abgießen und ausdämpfen lassen. Kartoffeln noch warm pellen.

Währenddessen vom Spitzkohl die eventuell welken, äußeren Blätter entfernen. Dann den Strunkansatz keilförmig herausschneiden. Die großen Blätter einzeln ablösen. Das Spitzkohlinnere in Streifen schneiden.

Die Blätter und das Innere portionsweise in kochendem Salzwasser 2 Minuten vorkochen, herausnehmen und eiskalt abschrecken.

Spitzkohl abtropfen lassen. Die Blätter dann mit Küchenpapier trocken tupfen.

250 ml vom Spitzkohl-Kochwasser abmessen und beiseite stellen.

Aus den Blättern die dicken Mittelrippen herausschneiden.

Zwiebel schälen und fein würfeln.

Das Brät zu kleinen Bällchen formen.

Etwas Butter in einem Topf erhitzen, die Brätbällchen darin rundherum leicht braun anbraten. Auf einen Teller geben.

Im Bratfett die Kohlstreifen kurz anbraten.

Für die Béchamelsauce in einem Topf 2 EL Butter erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Das Mehl überstäuben, anschwitzen. Dann mit einem Schneebesen nach und nach die Milch und das Spitzkohlwasser einrühren.

Unter Rühren sacht aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Lorbeerblatt dazugeben und die Sauce bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dabei ab und zu rühren, damit die Sauce nicht anbrennt.

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

Taleggio in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

Einen eine Auflaufform mit der restlichen Butter ausfetten. Dann mit Spitzkohlblättern überlappend auslegen, diese sollten noch etwas über den Rand der Auflaufform hinaus ragen. Nun im Wechsel Kartoffeln, geschnittenen Spitzkohl, Béchamelsauce, Käse und Brätbällchen in den Topf schichten. Dabei mit Pfeffer und wenig Salz würzen. Mit einer Schicht Béchamelsauce und Käse abschließen. Die heraushängenden Kohlblätter darüber schlagen.

Den Auflauf im vorgeheizten Ofen auf der untersten Schiene ca. 40 Minuten garen.

Spitzkohl-Auflauf vor dem Servieren kurz ruhen lassen, evtl.

stürzen, in Portionsstücke teilen und auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Martin Gehrlein am 08. Oktober 2020

# Kartoffelnudeln mit Sauerrahm und lauwarmem Radicchio

## Für 4 Personen

### Für die Kartoffelnudeln:

250 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	500 g Weizenmehl (550)
Muskatnuss	5 Eier	3 EL kalte Butter
200 g saure Sahne	edelsüßes Paprikapulver	Pfeffer

### Für den Radicchio:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 EL Pinienkerne
2 Radicchio	2 EL Olivenöl	1 TL brauner Zucker
1 Msp. Jaipur-Curry	1 Orange	Salz

### zusätzlich:

60 g Parmesan

Für die Kartoffelnudeln die Kartoffeln waschen, ungeschält in Salzwasser je nach Größe 20-25 Minuten garkochen, abgießen und gut abkühlen lassen.

Das kann auch schon am Vortag gemacht werden.

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse in eine große Schüssel drücken. Mehl, 1 Prise Muskat, etwas Salz und Eier zugeben, zu einem festen Nudelteig verarbeiten und zu einer Rolle formen.

Mit einem Küchenspachtel kleine Stücke abstechen, mit den Handflächen zu länglichen, spitzen Fingernudeln formen und auf das vorbereitete Backblech legen.

Die Butter in Flöckchen darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen.

Für den Radicchio die Schalotten schälen und fein schneiden. Knoblauch schälen und andrücken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Radicchio-Blätter lösen, waschen, abtropfen lassen und grob schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Schalotten und die Knoblauchzehe anschwitzen, Radicchio-Blätter zugeben und kurz anbraten. Pinienkerne zugeben.

Mit braunem Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen, Curry ebenfalls untermischen. Von der Orange den Saft auspressen, zum Radicchio geben und etwas einkochen lassen. Den gebratenen Salat mit Salz abschmecken.

Für die Fingernudeln die saure Sahne mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen, über die heißen Fingernudeln im Ofen träufeln und 5 Minuten überbacken.

Die Kartoffelnudeln auf Teller verteilen und mit dem Radicchio anrichten. Nach Belieben vor dem Servieren Parmesan darüber hobeln oder reiben.

Christian Henze am 13. August 2020

## Käse-Knödel mit Feldsalat

### Für 4 Personen

500 g Brötchen vom Vortag	200 ml Milch	1 Zwiebel
1 TL Butterschmalz	1 Bundglatte Petersilie	200 g Bergkäse
4 Eier	1 Msp. Muskat	Salz
Pfeffer	100 g Feldsalat	80 ml Gemüsebrühe
1 kl. gekochte Kartoffel	2 EL Sonnenblumenöl	1 EL Apfelessig
1/2 TL scharfer Senf	1 Prise Zucker	100 g Butter
2 EL Semmelbrösel		

Die Brötchen in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Milch lauwarm erwärmen, über die Brotscheiben geben und abgedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Die Zwiebel schälen, fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die fein geschnittene Zwiebel darin goldgelb anschwitzen.

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

Den Käse in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Zum eingeweichten Brot Petersilie, die Hälfte der gedünsteten Zwiebel und Eier geben und alles gut vermengen. Den Knödelteig mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Dann die Käsewürfel in die Masse einarbeiten.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Mit angefeuchteten Händen aus der Brotmasse ca. 12 Knödel formen und diese im siedenden Salzwasser ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.

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

Für das Dressing die Brühe leicht erwärmen.

Die Kartoffel in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken oder durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Brühe angießen und gut vermengen. Die restlichen angehängelten Zwiebeln, Öl, Essig und Senf zugeben und gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Für die Bröselbutter die Butter in einem Topf schmelzen und leicht bräunen. Dann Semmelbrösel untermischen, den Topf vom Herd ziehen und mit Salz abschmecken.

Die gegarten Knödel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, auf Tellern anrichten und die Bröselbutter darauf geben. Feldsalat mit Dressing marinieren und dazu reichen.

Christian Henze am 02. November 2020



## Käse-Schinken-Päckchen

### Für 4 Personen:

0,5 Bio-Zitrone	2 kleine, reife Birnen	1 EL Zucker
8 große Scheiben TK-Blätterteig	150 g Emmentaler in Scheiben	150 g gekochter Schinken
100 g Schmand	150 g Doppelrahmfrischkäse	2 EL Honig
Salz	Pfeffer	2 EL Mandelkerne
2 Eigelb		

Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale spiralförmig abschälen, Zitronensaft auspressen.

Die Birnen schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden.

Etwas Wasser, Zucker, Zitronensaft und -schale in einem Topf aufkochen.

Die Birnenwürfel darin zugedeckt kurz weich dünsten. Birnenwürfel abtropfen und etwas abkühlen lassen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Hälfte der Blätterteigscheiben mit etwas Abstand auf das vorbereitete Backblech legen und auftauen lassen.

Restliche Blätterteigscheiben auf einer Arbeitsfläche ausbreiten und ebenfalls auftauen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Teigscheiben auf dem Blech mit Käse und Schinken belegen, dabei rundherum einen kleinen Rand frei lassen.

Schmand, Frischkäse und Honig mit etwas Salz und Pfeffer glatt verrühren.

Die Mandeln hacken, mit 150 g Birnenstückchen unter die Frischkäsemischung rühren.

Die Schmandmischung mittig auf dem Schinken verteilen.

Die Eigelbe und etwas Wasser verrühren und die Teigländer damit bepinseln.

Die restlichen Blätterteigscheiben etwas ausrollen, über die Füllung legen und die Ränder rundum mit einer Gabel gut festdrücken, damit die Füllung beim Backen nicht ausläuft.

Die Strudelpäckchen mit dem restlichen Eigelb bepinseln.

Im vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten goldgelb backen.

Je ein knusprig gebackene Käse-Schinken-Päckchen auf einen Teller setzen und servieren. Nach Belieben grünen Salat mit Vinaigrette dazu servieren.

Christian Henze am 19. Oktober 2020

## Klößchen mit Pinienkernen, Backpflaume und Pilz-Soße

### Für 4 Personen

1,5 kg Kartoffeln, mehlig.	Salz	100 g Pinienkerne
2 rote Zwiebeln	2 EL Butterschmalz	8 Backpflaumen
150 ml Sahne	1 EL getrock. Steinpilze	100 g Shiitake-Pilze
100 g Steinchampignons	100 g Kartoffelstärke	2 Eier
2 EL Butter		

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen.

Währenddessen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Von den gerösteten Pinienkernen etwa 1/3 für die Dekoration zur Seite stellen, die übrigen Pinienkerne fein hacken.

Rote Zwiebeln schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

Backpflaumen grob schneiden, unter die Zwiebeln mischen, einmal durchschwenken und die Pfanne vom Herd ziehen.

Sahne und getrocknete Steinpilze in einen Topf geben, aufkochen, dann den Topf vom Herd nehmen und die Pilze in der Sahne ziehen lassen.

Shiitake-Pilze und Champignons putzen und in etwa 1 cm große Würfel oder Scheiben schneiden. Gekochte Kartoffeln abgießen und noch warm durch die Presse drücken.

Kartoffelstärke, gehackte Pinienkerne, Eier und etwas Salz zugeben und zu einem Teig vermischen.

Aus dem Teig Klößchen von ca. 3 cm Durchmesser formen und etwas von der Backpflaumen-Zwiebelmasse hineindrücken.

Klößchen in einem Topf mit reichlich siedendem Salzwasser ca. 6 Minuten garen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die vorbereiteten frischen Pilze darin braten, mit Salz würzen.

Die Steinpilze in der Sahne fein pürieren und zu den Pilzen in der Pfanne geben.

Alles nochmals aufkochen und abschmecken.

Tipp: Wenn von der Backpflaumen-Zwiebel-Masse noch etwas übrig ist, einfach mit in die Pilzsaucen geben.

Die Klößchen mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben, abtropfen lassen und auf Teller geben. Die Sauce darüber gießen und mit restlichen Pinienkernen bestreuen.

Jacqueline Amirfallah am 02. Dezember 2020

# Kürbis-Nocken mit Austernpilzen

## Für 4 Personen

### Für Nocken, Kürbiskompott:

650 g Kartoffeln, mehlig	Salz	350 g Hokkaido-Kürbis
1/2 Bio-Orange	1 Apfel	2 EL Rosinen
80 g Butter	2 EL Zucker	60 ml weißer Balsamico
50 ml Wasser	Piment-d'Espelette	50 g kalte Butter
3 Eigelb	100 g Mehl	50 g Kartoffelstärke
Mehl	1 TL Tannenhonig	

### Für die Pilze:

300 g Austernpilze	1/2 Bund glatte Petersilie	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	80 g Parmesan im Stück

Die Kartoffeln waschen und mit Schale in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen. In der Zwischenzeit den Kürbis schälen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Die Orange heiß abspülen, abtrocknen und etwas Schale fein abreiben.

Den Apfel waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Apfel in feine Würfel schneiden.

Die Rosinen mit wenig heißem Wasser übergießen und einweichen.

In einer Pfanne die Hälfte der Butter schmelzen. Kürbis zugeben und anschwitzen, mit Zucker bestreuen und karamellisieren.

Die Apfelwürfel und Orangenabrieb untermischen, mit Balsamico und 50 ml Wasser ablöschen und den Kürbis weich garen. Mit Salz und Piment d'Espelette würzen.

Mit einem Pürierstab den Kürbis grob zerkleinern; dabei die kalten Butterwürfel untermixen.

Das Kürbiskompott abschmecken.

Die weich gekochten Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, pellen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken.

Vom Kürbiskompott etwa 2 EL zu den Kartoffeln geben. Restliche Butter und Eigelbe zugeben und alles zu einer geschmeidigen Masse vermischen.

Mehl und Stärke vorsichtig unterkneten. Die Masse etwa 30 Minuten kalt stellen.

In der Zwischenzeit die Pilze putzen.

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

Für die Nocken reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen.

Den Kürbis-Kartoffelteil auf einer bemehlten Arbeitsfläche zunächst zu etwa 1 cm dicken Stränge ausrollen. Dann davon etwa 2 cm lange Stücke abschneiden und diese zu Nocken formen.

Mit einer Gabel Rillen in die Nocken drücken.

Die Nocken im siedenden Salzwasser ca. 3 Minuten garen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze darin unter Wenden anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Petersilie untermischen.

Parmesan mit einem Sparschäler zu Spänen hobeln.

Das Kürbiskompott nochmals erhitzen, Honig untermischen.

Die Rosinen abgießen und untermischen.

Die Nocken unter das Kürbiskompott mischen und auf vorgewärmte Teller verteilen.

Gebratenen Pilze und Parmesanspäne darauf anrichten und servieren.

Jörg Sackmann am 24. November 2020

## Maisküchlein mit mexikanischer Soße

### Für 4 Personen

10 kleine Tomaten	1 Zwiebel	1 Chilischote
1 kleine Knoblauchzehe	3 EL Pflanzenöl	Salz
200 g Mais (Dose)	60 g Cornflakes, ungesüßt	4 Eier
80 g Butter	20 g Popcorn-Mais	1 TL Ras-el-Hanout
1/2 Avocado		

Für die Sauce die Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen und die Tomaten klein schneiden.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Chilischoten waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden.

Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Hälfte vom Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Knoblauch mitdünsten. Die Tomaten dazugeben und erhitzen, mit Salz würzen.

Für die Maiküchlein die Maiskörner auf einem Sieb abtropfen lassen, die Cornflakes zerbröseln. Die Eier in einer Schüssel verquirlen, leicht salzen. Die Maiskörner und die zerbröselten Cornflakes unterrühren.

Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, kleine Portionen von der Maismischung hineingeben und zu Küchlein flachdrücken. Die Küchlein auf der Unterseite goldbraun braten, wenden und auf der anderen Seite ebenfalls goldbraun braten.

Aus der restlichen Maismischung weitere Küchlein braten. Die Küchlein auf Küchenpapier abtropfen lassen und warmhalten.

Für das Popcorn das restliche Öl und Popcorn-Mais in einen Topf geben, sodass Körner und Öl möglichst gleichmäßig auf dem Topfboden verteilt sind. Einen Deckel auflegen. Den Topf geschlossen bei starker Hitze aufheizen und die Maiskörner aufpuffen lassen (Deckel dabei nicht abheben!). Gelegentlich am Topf rütteln, damit alle Körner gleichmäßig aufpuffen. Den Herd ausschalten. Den Topf erst öffnen, sobald keine Körner mehr zerpuffen! Das Popcorn in eine Schüssel geben und mit Ras-el-Hanout mischen.

Das Fruchtfleisch der Avocado mit einem Löffel aus der Schale lösen, mit Salz würzen und mit einer Gabel zerdrücken. Das Avocado-Mus unter die Tomatenmischung rühren.

Die Maisküchlein mit der mexikanischen Sauce anrichten und mit Popcorn bestreuen.

Andreas Schweiger am 23. Juli 2020

# Makkaroni- Auflauf mit gebratenem Rotkohl

## Für 4 Personen

200 g kurze Makkaroni	Salz	2 Schalotten
2 EL Butter	2 EL Mehl	200 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne	Pfeffer	Muskat
150 g Bergkäse	1 Apfel	100 g garte Maronen
Butter	400 g Rotkohl	2 rote Zwiebeln
4 Rosenkohlröschen	3 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
2 EL Balsamico		

Die Makkaroni in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen, anschließend abschütten, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit Schalotten schälen und fein schneiden.

In einem Topf Butter erhitzen und die Schalotten darin glasig anschwitzen. Mehl zugeben und unter Rühren die kalte Gemüsebrühe zugeben, anschließend die Sahne zufügen.

Die Sauce unter ständigem Rühren ca. 6 Minuten leicht köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den Käse fein reiben.

Den Apfel waschen, vierteln, entkernen, Apfeliertel in dünne Scheiben schneiden.

Die Maronen klein hacken.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Auflaufform mit Butter ausfetten.

Die Sauce vom Herd ziehen, die Apfelscheiben, die Maronen, die Hälfte vom geriebenen Käse und die Makkaroni zugeben, alles vermischen und in die Auflaufform geben. Mit dem restlichen geriebenen Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen den Auflauf ca. 25 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Rotkohl waschen, den harten Strunk entfernen und Rotkohl in Streifen schneiden.

Rote Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Rosenkohlröschen waschen, den Strunk keilförmig ausschneiden und die Blättchen einzeln lösen.

In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen, Rotkohl- und Zwiebelstreifen darin gut anbraten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, mit Balsamico ablöschen und diesen einkochen lassen.

Die Rosenkohlblättchen unter den Kohl mischen und kurz mitanbraten. Zuletzt das restliche Olivenöl unterrühren und abschmecken.

Den Makkaroni-Auflauf aus dem Ofen nehmen und kurz stocken lassen.

Zum Anrichten rechteckige Türrchen aus dem Auflauf schneiden oder mit einem Ausstechring rund ausstechen und auf Teller geben. Darauf den gebratenen Rotkohl anrichten und servieren.

Martin Gehrlein am 03. November 2020

## Marinierte Steinchampignons mit Sommer-Rübchen

### Für 4 Personen

400 g Sommerrübchen (Navetten)	grobes Meersalz	60 g Sonnenblumenkerne
Salz	80 ml Traubenkernöl	Tonkabohne
3 Schalotten	10 kl. Steinchampignons	300 g Steinchampignons
Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft	Estragonessig
2 EL Olivenöl	2 Stängel Estragon	

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Rübchen putzen, gut waschen und trocken tupfen. Eine Auflaufform mit Meersalz ausstreuen. Die Rübchen auf das Salz setzen und im heißen Backofen etwa 50 Minuten weich garen.

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und leicht salzen.

Das Traubenkernöl in einen Topf geben und nur kurz ganz leicht erhitzen. Etwas von der Tonkabohne in das Öl reiben (ähnlich wie man mit einer Muskatnuss würzen würde).

Schalotten schälen, fein würfeln. Die Schalotten ganz kurz in kochendem Wasser blanchieren, herausnehmen, auf ein Tuch geben und sehr gut trocken auspressen.

Alle Pilze putzen, die kleinen Pilze zur Seite stellen. Die restlichen Pilze fein würfeln und in eine Schüssel geben. Gewürfelte Schalotten zugeben, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, 1 Spritzer Estragonessig und Olivenöl würzen.

Die gegarten Rübchen schälen und in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Mit der Hälfte vom aromatisierten Traubenkernöl und 1 Spritzer Estragonessig marinieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Estragon abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Die kleinen Pilze in sehr feine Scheiben schneiden.

Zum Anrichten marinierte Pilze in die Tellermitte geben, die Rübchen darauf und drum herum anrichten, mit den Sonnenblumenkernen und den Pilzscheiben bestreuen. Mit Estragonblättchen garnieren und mit dem aromatisierten Traubenkernöl beträufeln.

Jörg Sackmann am 28. Juli 2020

# Ochsenherztomaten in Kräuter-Panade mit Oliven-Creme

## Für 4 Personen

### Für die Tomaten:

4 Ochsenherztomaten	2 Stiele glatte Petersilie	2 Stiele Dill
2 Stiele Majoran	2 Stiele Thymian	1/2 Bund Schnittlauch
8 EL Pankomehl	Salz	Zucker
Pfeffer	3 EL Butterschmalz	1 Knoblauchzehe

### Für die Olivencreme:

75 g schwarze Oliven	75 g grüne Oliven	100 g Frischkäse
100 g Crème-fraîche	Salz	1 TL Fenchelsaat
2 EL Sonnenblumenkerne	4 Sch. Sonnenblumenkernbrot	1 Handvoll Rauke
1 EL Olivenöl		

Die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser geben, herausnehmen und dann die Haut abziehen.

Petersilie, Dill, Majoran und Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Von den Kräuterblättchen einige für die Deko zurückbehalten, den Rest fein schneiden.

Die geschnittenen Kräuter und Pankomehl im Cutter zu einem grünen Paniermehl mixen.

Für die Olivencreme die Oliven klein hacken.

Frischkäse und Crème fraîche miteinander vermischen, die Oliven dazugeben und mit Salz und etwas Fenchelsaat abschmecken.

Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in der Pfanne rösten und mit restlicher Fenchelsaat und Salz würzen. Die Brotscheiben toasten.

Rauke abbrausen, trocken schütteln und gut abtropfen lassen.

Die Brotscheiben mit Olivencreme bestreichen.

Die gehäuteten Tomaten in 1-1,5 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen, die Tomatenscheiben von beiden Seiten in die Pankomehl-Kräuter-Brösel drücken.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und mit einer angedrückten Knoblauchzehe aromatisieren, die panierten Tomatenscheiben dazugeben und langsam knusprig braten.

Die gebratenen Tomaten vorsichtig auf das Brot legen, die Rauke mit Olivenöl beträufeln und darauf geben, mit restlichen Kräutern und Olivencreme garnieren, Sonnenblumenkerne drüberstreuen.

Jacqueline Amirfallah am 26. August 2020

# Panierte Austernpilze, glasierte Zwetschgen, Blattsalat

## Für 4 Personen

### Für den Salat:

250 g Eichblattsalat	2 Stiele glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
3 Stiele Kerbel	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ TL Senf
Salz	Pfeffer	1 Prise Zucker
50 ml Sonnenblumenöl	30 ml Sherryessig	

### Für die Zwetschgen:

350 g frische Zwetschgen	1 Zweig Thymian	1 Knoblauchzehe
1 EL Butter	1 EL brauner Zucker	50 ml Balsamico

### Für die Pilze:

500 g große Austernpilze	2 Zweige Thymian	150 g gemahlene Haselnüsse
50 g Pankomehl	Salz	Pfeffer
4 Eier	2 EL Pflanzenöl	

Den Eichblattsalat putzen, waschen und trockenschleudern.

Petersilie, Schnittlauch und Kerbel abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden.

Für das Salatdressing die Kräuter mit gewürfelter Schalotte, Senf, etwas Salz, Pfeffer, Zucker, Sonnenblumenöl und Essig in eine Schüssel geben und gut verrühren. Kurz vor dem Servieren den Salat zugeben und untermischen.

Die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Zwetschgenhälften in Spalten schneiden.

Thymian abrausen und trocken schütteln. Knoblauch schälen und andrücken.

Die Butter in einer Pfanne schmelzen, Zucker zugeben und schwenken, bis der Zucker etwas karamellisiert ist. Dabei aufpassen, dass die Butter nicht verbrennt! Die Zwetschgen, den Knoblauch und den Thymian dazugeben, kurz durch die Pfanne schwenken. Alles mit etwas Balsamico ablöschen, dann einmal kurz aufkochen und vom Herd nehmen.

Die Austernpilze vorsichtig mit Küchenpapier abreiben und evtl. anhängenden Sand entfernen. Thymian abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Die Haselnüsse und Pankomehl vermengen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

Die Eier in einer Schüssel verquirlen, die großen Pilzscheiben darin wenden und in den Haselnuss-Bröseln panieren.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die panierten Pilze darin goldbraun und knusprig braten.

Zum Servieren den Salat mit dem Dressing marinieren und auf einer großen Platte anrichten. Die knusprigen Austernpilze darauflegen und die glasierten Zwetschgen um den Salat herum drapieren.

Sybille Schönberger am 17. August 2020



# Paprikacreme mit roten Linsen, Paprika und Peperoni

## Für 4 Personen

### Für die gepickelten Peperoni:

4 Peperoni	1 rote Zwiebel	200 ml Weißweinessig
Wasser	Salz	Zucker
2 Lorbeerblätter		

### Für die Paprikacreme:

1 Zwiebel	2 rote Paprika	2 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian	4 EL Olivenöl	Salz
1 Prise Zucker	geräuch. Paprikapulver	500 ml Gemüsebrühe
100 g rote Linsen		

### Für die geschmorte Paprika:

4 Spitzpaprika	1 Zwiebel	4 Zweige Thymian
Salz	1 Prise Zucker	3 EL Olivenöl
Zusätzlich	12 Kirschtomaten	3 Stängel Basilikum, grün
3 Stängel Basilikum, rot	1 Bund Rucola	

Peperoni waschen, halbieren, die Kerne austreichen und die Schoten längs in Streifen schneiden. Rote Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

Essig mit nahezu der gleichen Menge Wasser in einem Topf mischen, bis die Mischung angenehm sauer schmeckt. Mit Salz und Zucker abschmecken und aufkochen.

Lorbeerblätter und Peperonistreifen zugeben, nochmals aufkochen.

Dann Zwiebelstreifen zugeben, den Topf vom Herd ziehen, 2,5 Stunden durchziehen lassen.

Für die Paprikacreme die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in Stücke schneiden.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Paprikastücke zugeben und braten, sie weich sind. Gemüse mit Salz, Zucker, Paprikapulver würzen.

Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Die Linsen und die Kräuterzweige zugeben und 5 Minuten kochen lassen.

Einige gekochte Linsen für die Dekoration abnehmen und beiseite stellen.

Die überschüssige Flüssigkeit abgießen, die Kräuterzweige herausnehmen. PaprikaLinsen-Masse fein pürieren, abschmecken, restliches Olivenöl unterrühren und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Spitzpaprika waschen, der Länge nach vierteln und die Kerne austreichen.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln. Paprikaviertel, Zwiebelstreifen und Thymianzweige in eine flache Auflaufform geben. Mit Salz und Zucker würzen, Olivenöl darüber geben und alles gut durchmischen. Im vorgeheizten Backofen etwa ca. 10 Minuten schmoren.

In der Zwischenzeit die Kirschtomaten waschen und abtropfen lassen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Rucola abbrausen und trocken schütteln.

Zum Anrichten etwas Linsencreme auf Teller geben, mit beiseite gestellten Linsen bestreuen, geschmorte Paprika und gepickelte Peperoni zugeben und mit Rucola, Tomaten und Basilikum dekorieren. Dazu Baguette reichen.

Jacqueline Amirfallah am 09. September 2020

# Pasta mit gebratener Spitzpaprika

## Für 4 Personen

### Für den Nudelteig:

100 g Weizenmehl (405)    100 g Hartweizengrieß    1 Prise Salz  
1 Ei    100 ml Wasser

### Für das Gemüse:

4 Fleischtomaten	Salz	Zucker
Zimt	4 EL Olivenöl	1/2 Bund Frühlingszwiebeln
3 rote Spitzpaprika	3 gelbe Spitzpaprika	2 grüne Spitzpaprika
4 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe	1 Bund Basilikum

Für den Nudelteig Mehl und Weizengrieß mischen. Salz, Ei und etwas Wasser zugeben und alles gründlich glatt verkneten, dabei nach und nach restliches Wasser zugeben, bis ein geschmeidiger Nudelteig entsteht. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Die Tomaten an der Unterseite kreuzförmig einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen und die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln, das Kerngehäuse entfernen.

Ein Blech mit Backpapier auslegen und die Tomatenviertel darauf geben. Diese mit Salz, Zucker und Zimt würzen, mit wenig Olivenöl beträufeln. Die Tomaten in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 20 Minuten trocknen lassen.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen, den weißen Teil fein würfeln, den grünen Teil in feine Röllchen schneiden.

Paprika waschen, der Länge nach vierteln und die Kerne entfernen.

Thymian abbrausen, trocken schütteln.

In einer Pfanne etwas vom Olivenöl erhitzen, Paprika zugeben, mit Salz und Zucker würzen und anbraten. Thymianzweige und das weiße der Frühlingszwiebeln zugeben und mitbraten.

Knoblauchzehe schälen, mit restlichem Olivenöl pürieren und ebenfalls mitbraten.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Den Nudelteig portionsweise mit der Nudelmaschine dünn ausrollen, dabei einige Basilikumblätter in den Teig einarbeiten und zu Bandnudeln schneiden.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudeln darin portionsweise etwa 2 Minuten garen. Nudeln mit einer Siebkelle herausnehmen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Das Grün der Frühlingszwiebeln unter die Paprika mischen, die Tomaten aus dem Ofen nehmen und ebenfalls untermischen.

Die abgetropften Nudeln unter das Gemüse mischen, restlichen Basilikum überstreuen und anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 29. Juli 2020

## Pilz-Maronen-Strudel

2 Knoblauchzehen	2 Zweige Thymian	270 ml Milch
Salz	Pfeffer	Muskat
80 g Weichweizengrieß	500 g gemischte Speisepilze	150 g vorgek. Maronen
1 Schalotte	2 Stiele Blattpetersilie	Butterschmalz
3 Eigelb	2 Eiweiß	85 g saure Sahne
2 Strudelteigblätter	weiche Butter	
<b>Für den Salat:</b>		
1 Kopf Endiviensalat	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	3 EL Apfelessig
2 TL scharfer Senf	50 ml Rapsöl	Salz
Pfeffer	$\frac{1}{2}$ TL Honig	

Für die Füllung 1 Knoblauchzehe abziehen und andrücken. Thymian abbrausen, trocken schütteln.

In einem Topf 250 ml Milch, 1 Prise Salz, etwas Pfeffer und Muskat, Thymian und die Knoblauchzehe aufkochen.

Den Grieß unter Rühren einrieseln lassen, einmal kurz aufkochen. Dann den Topf von der Kochstelle ziehen und den Grieß etwa 20 Minuten quellen lassen.

Währenddessen die Pilze putzen, eventuell anhängenden Sand mit einem Küchentuch entfernen. Pilze in Scheiben schneiden.

Maronen fein würfeln. Schalotte abziehen und ebenfalls fein würfeln.

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

Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Pilze und Maronen darin mit Farbe anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Schalotten dazugeben und kurz mit anbraten. Petersilie untermischen und alles etwas abkühlen lassen.

Thymianzweig und Knoblauchzehe aus dem Grießbrei entfernen. Den Grieß einmal durchrühren. Auf Zimmertemperatur abkühlen.

Die Pilz-Maronenmasse und 2 Eigelb zur Grießmasse geben und alles gut verrühren.

Eiweiß steif schlagen, dabei etwas Salz mit einrieseln lassen.

Zunächst die saure Sahne und dann vorsichtig den Eischnee unter die Grießmasse heben.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Ein Strudelblatt auf einer sauberen Arbeitsfläche ausbreiten, dünn mit Butter bestreichen.

Das zweite Blatt passgenau darauf legen und ebenfalls dünn mit Butter bestreichen.

Die Grießmasse auf dem Strudelteig verteilen, dabei rundherum einen breiten Rand frei lassen.

Zwei Teigseiten etwas über die Füllung klappen. Teig und Füllung zu einem Strudel aufrollen.

Den Strudel auf das Blech setzen. Übriges Eigelb und Milch verquirlen, den Strudel damit bestreichen.

Strudel im heißen Backofen ca. 15 - 20 Minuten goldbraun backen In der Zwischenzeit den Endiviensalat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und die Salatblätter in feine Streifen schneiden.

Für das Salatdressing den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Aus Essig, Senf, Öl, etwas Salz, Pfeffer und Honig ein Dressing rühren.

Salat mit dem Dressing marinieren und den Schnittlauch untermischen.

Den Strudel aus dem Ofen nehmen, vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen.

Strudel in Portionsstücke schneiden, mit dem Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Sybille Schönberger am 09. November 2020

# Pilz-Ragout mit Brezel-Knödeln

## Für 4 Personen

### Für die Brezelknödel:

250 g Laugenstangen	150 ml Milch	1 Zwiebel, klein
2 Stängel glatte Petersilie	3 EL Butter	2 Eier
1 Prise Muskatnuss	Salz	Pfeffer

### Für das Pilzragout:

300 g gemischte Speisepilze	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Stängel glatte Petersilie	1 TL Butter	100 ml trockener Weißwein
200 ml Sahne	Salz	Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft		

Für die Knödel das Salz von den Laugenstangen abstreifen, die Stangen in etwa 5 mm große Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. Die Milch aufkochen, über die Laugenwürfel gießen, abdecken und 20 Minuten ziehen lassen.

Zwiebel schälen und fein würfeln.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

1 EL Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, die Zwiebel darin glasig anschwitzen und dann zu den eingeweichten Laugenstangen geben. Eier leicht verquirlen und darüber gießen. Petersilie zugeben, mit Muskat Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen.

Die Knödelmasse mit angefeuchteten Händen zu einem 4 cm dicken Strang formen, dann auf Frischhaltefolie legen und zu einer Rolle formen. Die Enden straff eindrehen, verknoten und in ein Geschirrtuch einwickeln und die Enden mit Küchengarnt gut verschließen.

Reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen.

Die Knödelrolle hineinlegen und im leicht siedenden Wasser 30 Minuten garen.

In der Zwischenzeit für das Pilzragout die Pilze putzen und grob in Stücke schneiden.

Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin scharf anbraten.

Zwiebeln und Knoblauch zugeben und weiterbraten, bis alles gut Farbe angenommen hat. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Dann Sahne zugießen, mit Salz und Pfeffer würzen und sämig einkochen.

Die gegarte Knödelrolle aus dem Wasser herausnehmen, auswickeln und in dicke Scheiben schneiden.

Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Knödelscheiben darin von beiden Seiten knusprig anbraten.

Das Pilzragout mit Zitronensaft verfeinern, die gehackte Petersilie untermengen und auf vier Teller verteilen. Dazu die knusprig gebratenen Brezelknödel reichen.

Christian Henze am 08. September 2020

# Pizza

## **Für 4 Personen**

### **Für den Teig:**

425 g Weizenmehl (550)	75 g Hartweizengrieß	20 g frische Hefe
250 ml Wasser, sehr kalt	2 EL Olivenöl	1 TL Salz
Mehl	Olivenöl	

### **Für die Tomatensauce:**

600 g Tomaten	1 kleine Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl	1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian
Salz	Pfeffer	

### **Für den Belag:**

300 g Mozzarella	1 Bund Basilikum	Pfeffer
------------------	------------------	---------

### **Außerdem:**

Pilze, Paprika, usw.

Für den Pizzateig Mehl, Hartweizengrieß, Hefe, Wasser, Olivenöl und Salz in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und mit Knethaken 10 Minuten bei niedrigster Stufe, dann weitere 5 Minuten auf hoher Stufe kneten. Sobald sich der Teig gut vom Schüsselrand löst und einen leichten, matten Glanz hat, ist er fertig.

Den Teig zu einer Kugel formen, zurück in die Schüssel geben, mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und 1 Stunde ruhen lassen.

Für die Tomatensauce die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz im heißen Wasser blanchieren und anschließend häuten. Die Tomaten vierteln, den Strunk entfernen, nach Belieben die Kerne austreichen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen, die Tomaten zugeben und aufkochen.

Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und zu den Tomaten geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 45 Minuten ganz leicht köcheln lassen.

Dann die Kräuterzweige entfernen und die Tomatensauce mit einem Pürierstab grob mixen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Teig auf wenig Mehl zu einem Rechteck ausrollen, dann auf das mit Öl ausgepinselte Backblech geben und mit Händen gleichmäßig aufs Blech drücken.

Teig mit der Tomatensauce bestreichen. Mozzarella in Stücke zupfen und auf dem Pizzateig verteilen.

Die Pizza im vorgeheizten Ofen ca. 15-18 Minuten backen, bis Boden und Rand knusprig braun sind.

In der Zwischenzeit Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Pizza aus dem Ofen nehmen, mit Pfeffer bestreuen und mit Basilikumblättchen bestreut genießen.

Sören Anders am 28. August 2020

# Quark-Nocken mit Wildreis und Roter Bete

## Für 4 Personen:

### Für die Rote Bete:

2 Schalotten	300 g Rote Bete	2 EL Olivenöl
4 EL Weißweinessig	100 ml trockener Weißwein	4 EL Honig
Salz		

### Für die Quarknocken:

400 g Sahnequark (40%)	125 g Butter	2 Eier
130 g Graubrot-Brösel	50 g Crème-fraîche	Salz
0,5 Bund gemischte Kräuter		

### Für den Wildreis:

80 g Wildreis	Salz	2 rote Zwiebeln
1 Möhre	1 Bund Lauchzwiebeln	80 g Butter
5 EL Gemüsebrühe		

Die rote Bete muss am Vortag vorbereitet werden und über Nacht marinieren. Der Quark für die Nocken muss über Nacht abtropfen.

Am Vortag für die Rote Bete die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Rote Bete schälen und in etwa  $\frac{1}{2}$  cm große Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten.

Mit dem Essig ablöschen, einkochen lassen und dann den Wein angießen. Alles etwa 1 Minute köcheln lassen.

Dann den Honig untermischen. Mit einer Prise Salz würzen und die Rote Bete hinzufügen. Einmal aufkochen lassen.

Rote Bete samt Würzfond in eine Schüssel geben, abdecken und über Nacht ziehen lassen.

Ebenfalls am Vortag für die Quarknocken den Quark in ein feines, mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb geben und über Nacht im Kühlschrank abtropfen lassen.

Am folgenden Tag die Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze zerlassen und langsam erhitzen, bis sie goldbraun ist und ein nussiges Aroma hat.

Nussbutter etwas abkühlen lassen.

Die Eier trennen. Eiweiß zu Eischnee schlagen.

Quark, 2 EL von der Nussbutter, 50 g Brotbrösel, Eigelbe und Crème fraîche verrühren und mit Salz würzen. Zugedeckt kurz quellen lassen.

Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für den Wildreis den Reis in reichlich kochendem Salzwasser etwa 15 Minuten garen.

Währenddessen die Zwiebeln und die Möhre schälen und in feine Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden.

Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.

Möhre und Lauchzwiebeln dazugeben und einige Minuten mit noch leichtem Biss dünsten. Mit Meersalz würzen.

Für die Quarknocken reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen.

Eischnee und unter die Quarkmischung heben. Mit einem in Wasser getauchten Esslöffel aus der Masse Nocken abstechen und im siedenden Salzwasser etwa 3 Minuten gar ziehen lassen.

Die restliche braune Butter mit den übrigen Brotbröseln und den Kräutern mischen.

Die Quarknocken mit einem Schaumlöffel aus dem Kochwasser heben, abtropfen lassen.

Den Wildreis in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

Den Reis unter das Gemüse mischen. Die Brühe hinzufügen und aufkochen. Die restliche Butter in Stückchen unterrühren.

Die Quarknocken auf vorgewärmte Teller verteilen, Brot-Kräuter- Brösel über die Nocken streuen. Den Wildreis-Gemüse-Mix und die abgetropfte Rote Bete dazu anrichten.

Martin Gehrlein am 15. Oktober 2020

## Röstbrot mit Spinat und gebackenem Ei

### Für 4 Personen

4 EL Butter	300 g Landbrot	Salz
5 Eier	2 Schalotten	300 g Blattspinat
Pfeffer	1 Prise Cayennepfeffer	4 EL Mehl
4 EL Semmelbrösel	100 ml Rapsöl	80 g Pecorino

In einer Pfanne 3 EL Butter erhitzen und leicht aufschäumen lassen.

Vom Brot pro Portion eine Scheibe, etwa 1 cm dick schneiden. Die Brotscheiben in der Pfanne mit Butter von beiden Seiten anrösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Für die Eier in einem Topf Wasser aufkochen. 4 Eier im kochenden Wasser 3 Minuten garen.

Inzwischen die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Spinat verlesen, gründlich waschen und trocken schleudern. Vom Spinat die groben Stiele entfernen.

Die Eier abgießen, abschrecken und schälen.

In der Pfanne 1 EL Butter erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten.

Den Spinat zufügen und unter Wenden andünsten, bis er ganz zusammengefallen ist. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Spinat abtropfen lassen.

Übriges Ei auf einem flachen Teller verquirlen. Mehl und Semmelbrösel jeweils auf weiteren Tellern verteilen.

Die vorgegarten Eier zunächst im Mehl, dann im Ei wenden. Zuletzt vorsichtig in den Semmelbröseln wenden.

Rapsöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Eier darin rundherum goldbraun und knusprig ausbacken.

Das Brot, Spinat und gebackene Eier anrichten.

Den Pecorino in Späne hobeln, überstreuen und alles servieren.

Ali Güngörmüs am 16. November 2020

## Rote Bete-Ravioli mit winterlichem Blattsalat

### Für 4 Personen

#### Für die Ravioli:

4 Rote Bete Knollen, groß	Salz	Rohrohrzucker
2 Schalotten	100 g Butter	1 Bund Estragon
1 Bio-Zitrone	400 g Ziegenquark	2 Eiweiß
1 Spritzer Walnussöl	Pfeffer	

#### Für den Salat:

50 g Feldsalat	50 g Radicchio	1 Chicoréekolben
20 g Walnüsse	1 rote Zwiebel	2 EL weißer Balsamico
1 TL Honig	Salz	Pfeffer
2 EL Olivenöl	2 EL Walnussöl	

Rote Bete waschen, schälen und in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Bete Scheiben in eine Schüssel geben und mit etwas Salz und Zucker, locker vermischen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Schalotten schälen und fein schneiden.

Ein Drittel der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin goldgelb anschwitzen und mit Salz würzen.

Estragon abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Den Quark mit den Schalotten, Estragon und Zitronenschale mischen und in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.

Für den Salat Feldsalat, Radicchio und Chicorée putzen, waschen und trockenschleudern.

Radicchio und Chicorée in Streifen schneiden und mit dem Feldsalat in einer Schüssel mischen.

Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Rote Zwiebel schälen, fein hacken und in ein Sieb geben. Mit kochend heißem Wasser übergießen, abtropfen lassen.

Die Rote Bete Scheiben aus der Schüssel nehmen, abtupfen und auf Küchenpapier ausbreiten. Das Eiweiß verquirlen und die Rote Bete Scheiben damit einstreichen. Auf jede Scheibe einen Tupfer Quarkfüllung geben und vorsichtig zusammenklappen.

Restliche Butter in einer Pfanne erwärmen, das Öl zugeben und die Ravioli darin vorsichtig erwärmen. Mit Pfeffer bestreuen.

Für das Salatdressing in einer Schüssel Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer miteinander verrühren. Dann die Öle unterrühren und zum Schluss die blanchierten Zwiebelwürfel dazugeben.

Die Blattsalate mit dem Dressing mischen, geröstete Walnüsse grob hacken und überstreuen.

Salat auf Teller geben, die Ravioli darum anrichten. Restliche Füllung dekorativ dazwischen geben.

Andreas Schweiger am 10. Dezember 2020



# Rotkraut-Pastete mit Walnuss-Creme

## Für 6 Personen

### Für die Füllung:

1 Bund Schnittlauch	1 Bund glatte Petersilie	1 Ei
1 Eigelb	200 g Crème-fraîche	600 g gegarter Rotkohl
2 Birnen	100 g Blauschimmelkäse	

### zusätzlich:

Butter	30 g Butter	6 Strudelteigblätter
1 Eigelb		

### Für die Walnusscreme:

2 Eigelbe	1 EL scharfer Senf	200 ml Sonnenblumenöl
50 ml Walnussöl	6 Walnusskernhälften	Salz
Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft	

Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Ei und Eigelb mit Crème fraîche vermischen, die Kräuter und Rotkohl unterheben.

Eine Tarteform (26 cm Durchmesser) mit Butter ausfetten.

Restliche Butter in einem Topf schmelzen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

2/3 der Teigblätter auf einer Seite mit der geschmolzenen Butter dünn bepinseln, dann mit der gebutterten Seite nach oben fächerförmig in die Tarteform legen, so dass am Rand etwas Teig übersteht und die Form komplett ausgelegt ist. Die Rotkohlmasse einfüllen.

Die Birnen waschen, längs vierteln, das Kerngehäuse entfernen und nach Bedarf schälen.

Birnenviertel in dünne Spalten schneiden und kreisförmig auf der Rotkohlmasse auslegen.

Käse in kleine Stücke zupfen und zwischen den Birnenspalten verteilen.

Mit den restlichen Strudelblättern die Füllung abdecken, die überhängenden Teigränder locker darüber schlagen.

Das Eigelb verquirlen und die Teigoberfläche damit bestreichen.

Im vorgeheizten Ofen die Pastete ca. 45 Minuten goldgelb backen.

In der Zwischenzeit für die Walnusscreme Eigelbe, Senf, Sonnenblumen- und Walnussöl bereitstellen, damit sie alle Zimmertemperatur annehmen können.

Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und grob hacken.

Für die Creme Eigelbe mit Senf, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren.

Das Sonnenblumenöl erst tropfenweise, dann in einem feinen Strahl unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen zugeben. Dann das Walnussöl in feinem Strahl unterrühren, bis die Masse dick und glänzend geworden ist. Zuletzt Zitronensaft unterrühren und abschmecken. Dann die gehackten Walnusskerne unterheben.

Die gebackene Rotkohl-Pastete in der Form etwas auskühlen lassen, dann aus der Form nehmen. Pastete aufschneiden und lauwarm servieren. Dazu als Dip die Walnusscreme reichen.

Sybille Schönberger am 21. Dezember 2020

# Salat mit dreierlei Bohnen mit Ei und Pfifferlingen

## Für 4 Personen

1 kg dicke Bohnen in Schoten	400 g grüne Bohnen	200 g Wachsbohnen
Salz	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
6 Stiele Bohnenkraut	2 Lauchzwiebeln	7 EL Olivenöl
3 EL Weißweinessig	2 EL Himbeeressig	Pfeffer
1 Prise Zucker	400 g Pfifferlinge	1 EL Butter
2 Birnen	brauner Zucker	
<b>Außerdem:</b>	200 ml Weißweinessig	4 Eier, extrafrisch

Für den Bohnensalat die Bohnenkerne aus den Schoten lösen. Die Kerne in kochendem Wasser ca. 3 Minuten garen. Die Bohnenkerne abgießen, gut abtropfen und etwas abkühlen lassen. Dann die Kerne aus den Häutchen drücken.

Die grünen Bohnen und Wachsbohnen putzen, waschen und abtropfen lassen.

Bohnen in kochendem Salzwasser etwa 78 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Das Bohnenkraut abrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stängeln zupfen und hacken.

Die Lauchzwiebeln waschen und in feine Röllchen schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Hälfte der Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen.

Schalotten und Knoblauch mit Weißwein und Himbeeressig ablöschen.

Die gekochten Bohnen abgießen, gut abtropfen lassen und direkt mit in die Pfanne geben, ebenfalls die Bohnenkerne und die Hälfte der Lauchzwiebeln zugeben. Die Pfanne vom Herd ziehen, alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und 4 EL Öl darüber gießen.

Die Pilze putzen und evtl. halbieren.

In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen, Pfifferlinge zugeben und anbraten.

Restliche Schalotten, Lauchzwiebeln und Butter zugeben und mitanschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Eier etwa 1 Liter Wasser und Essig in einem weiten Topf aufkochen, die Kochstelle auf niedrigste Stufe zurückschalten.

Die Eier einzeln in kleine Schälchen oder eine Suppenkelle aufschlagen. Mit einem Schneebesen einen Strudel im Wasser erzeugen.

Eier dann rasch nach und nach in das heiße Wasser gleiten lassen. Eier ca. 5 Minuten knapp unter dem Siedepunkt (etwa 90 Grad) gar ziehen lassen.

Eine Schale mit gesalzenem, warmem Wasser bereit stellen. Die pochierten Eier mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben und ins Salzwasser geben, kurz ziehen lassen. Nach Belieben die abstehenden Eiweißteile sauber abschneiden.

Die Birnen waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.

Die Birnenviertel mit den Schnittkanten kurz in braunen Zucker tauchen. Eine Pfanne erhitzen und die Birnenviertel auf den Schnittkanten in die Pfanne setzen, kurz karamellisieren lassen. Der Zucker soll nur karamellisieren, die Birnen sollen nicht weich gegart werden.

Lauwarmen Bohnensalat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat auf Tellern verteilen, die Birnenspalten anlegen und die gebratenen Pilze oben aufgeben. Je ein pochiertes Ei darauf anrichten und servieren.

Martin Gehrlein am 10. August 2020

# Salat von Kraut und Rüben mit Ofen-Zwiebeln

## Für 4 Personen

grobes Salz	6 kleine weiße Zwiebeln	3 rote Zwiebeln
100 ml Weißweinessig	Salz	Zucker
2 TL Senf	50 ml Apfelsaft	3 EL Apfelessig
80 ml Sonnenblumenöl	20 ml Walnussöl	Pfeffer
1 Pastinake	1/2 kleine Steckrübe (600 g)	10 Rosenkohl-Köpfchen
500 g junger Grünkohl	300 g Spitzkohl	3 Topinambur-Knollen
Butter	1 EL Honig	1 Knoblauchzehe
4 Scheiben Graubrot	1 Beet Gartenkresse	

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Auflaufform mit grobem Salz ausstreuen, die weißen Zwiebeln darauf setzen.

Zwiebeln im heißen Backofen etwa 30 Minuten garen, bis sie weich sind.

Währenddessen die roten Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

Weißweinessig mit nahezu der gleichen Menge Wasser in einem Topf geben, die Mischung sollte angenehm sauer schmecken, mit Salz und Zucker pikant abschmecken und aufkochen. Die Zwiebelringe zugeben, den Topf vom Herd nehmen und die Zwiebelringe im Sud ziehen lassen.

Aus Senf, Apfelsaft, Apfelessig, Sonnenblumen- und Walnussöl eine Vinaigrette rühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pastinake und Steckrübe schälen abspülen, abtropfen lassen und in schöne mundgerechte Stücke schneiden. Rosenkohl putzen, waschen und vierteln. Grünkohl putzen, gründlich waschen, trocken schleudern und mundgerecht zerpfeifen.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen.

Die vorbereiteten Knollen- und Kohlzutaten darin jeweils mit noch leichtem Biss blanchieren. Dabei die knackigsten Gemüse mit längerer Garzeit zuerst in den Topf geben.

Die Gemüsesorten abtropfen lassen und noch warm mit etwas von der Vinaigrette vermischen, ziehen lassen.

Spitzkohl putzen, abspülen, abtropfen lassen und sehr fein schneiden. Spitzkohl, etwas Salz und 2 EL Vinaigrette mischen und kurz durchkneten. Ebenfalls ziehen lassen.

Topinambur schälen, in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln und mit der übrigen Vinaigrette marinieren.

Die gebackenen Zwiebeln aus dem Ofen nehmen, Schalen entfernen.

Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin anbraten. Honig überträufeln und durchschwenken. Zwiebeln salzen.

Vorbereitete und marinierte Gemüsezutaten nochmals würzen, abschmecken und auf einer Platte zu einem Salat arrangieren.

Die eingelegten roten Zwiebelringe abtropfen lassen. Gebackene und rote Zwiebeln auf dem Salat verteilen.

Etwas Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch abziehen und andrücken.

Brotscheiben in der heißen Butter rösten, die Knoblauchzehe mit ins Bratfett geben.

Dann die gerösteten Brotscheiben auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Die Kresse vom Beet schneiden und über die Brote streuen. Das geröstete Brot und Salat anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 11. November 2020

# Schmorgemüse-Ravioli in Tomaten-Consommé

## Für 4 Personen

### Für die Consommé:

2,5 kg Tomaten	1 Bund Basilikum	2 EL Gin
5 EL Weißweinessig	2 EL Salz	1 EL Zucker

### Für den Nudelteig:

250 g Weizenmehl	4 Eigelb	1 Ei
1 TL Weißweinessig	2 EL Olivenöl	Salz

### Für die Füllung:

1 Paprika	1 Zucchini	2 Tomaten
1 kleine Knoblauchzehe	12 schwarze Oliven	2 EL Olivenöl
Salz	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
2 Stängel Basilikum		

Am Vortag für die Tomaten-Consommé die Tomaten waschen und vierteln, dabei die Stielansätze entfernen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Tomatenviertel mit Basilikum, Gin, Essig, Salz und Zucker in einen Mixer geben und kurz anmixen.

Ein Sieb mit einem Passiertuch auslegen, über eine Schüssel hängen.

Die leicht gemixten Tomaten hineingeben und über Nacht abtropfen lassen.

Für den Nudelteig das Mehl in eine Schüssel geben. Die Eigelbe mit dem Ei, dem Essig und der Hälfte vom Olivenöl vermischen, mit 1 Prise Salz würzen.

Die Eiermischung zum Mehl geben und alles zu einem glatten, festen Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen und mit dem restlichen Öl einreiben, in eine Schüssel geben und abgedeckt 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Schmorgemüsefüllung Paprika und Zucchini waschen und putzen. Paprika entkernen. Das Gemüse kleinschneiden. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und Tomaten klein würfeln.

Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Oliven fein hacken.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und Knoblauch, Paprika und Zucchini darin anschwitzen, würzen.

Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und mit in die Pfanne geben.

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

Zuletzt die gewürfelten Tomaten und Basilikum unter das Gemüse mischen und kurz mitbraten, Oliven untermischen.

Den Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 1-2 mm dünn ausrollen oder mit der Nudelmaschine zwei dünne Bahnen ausrollen. Die Füllung in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle geben und im Abstand von 4 cm kleine Häufchen vom Schmorgemüse auf eine Teigbahn, bzw. Teighälfte spritzen. Die zweite Teigbahn darüberlegen und um die Füllung herum andrücken. Ravioli ausschneiden und die Ränder nochmal gut andrücken.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen, die Ravioli hineingeben und etwa 1 Minute köcheln lassen. Sobald die Ravioli an der Wasseroberfläche schwimmen, herausnehmen.

Die Tomaten-Consommé in vorgewärmte Teller verteilen, die Ravioli hineinlegen und nach Belieben mit Basilikumblättchen garnieren.

Andreas Schweiger am 02. Juli 2020

# Schwarzwurzeln in Käse-Soße mit Petersilien-Polenta

## Für 4 Personen

### Für die Schwarzwurzeln:

1 Spritzer Essig	800 g Schwarzwurzeln	1 Zwiebel
3 EL Butterschmalz	Salz	100 g Parmesan
1/2 Bund Majoran	1/2 Bund Schnittlauch	200 g braune Champignons
1 TL Kartoffelstärke	250 g Sahne	Muskat

### Für die Polenta:

1 Bund glatte Petersilie	600 ml Milch	Salz
Muskat	150 g Polentagrieß	2 EL Butter

Eine große Schüssel mit kaltem Wasser und einem Spritzer Essig bereitstellen.

Die Schwarzwurzeln schälen und direkt in Essigwasser legen, dann in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und wieder ins Essigwasser geben.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einer großen Pfanne 2 EL Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

Die Schwarzwurzeln zugeben, mit Salz würzen und bei kleiner Hitze garen.

Den Parmesan fein reiben.

Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und feinschneiden.

Champignons putzen und vierteln.

In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen, Pilze darin anbraten und mit Salz würzen. Mit Kartoffelstärke abstauben, die Sahne dazugeben und aufkochen lassen. Mit Salz, Muskat, Schnittlauch und Majoran-Blättchen abschmecken und die Schwarzwurzeln dazugeben.

Den geriebenen Käse zugeben und warten, bis der Käse schmilzt. Die Sauce darf nicht mehr kochen, vorsichtig umrühren und die Sauce nochmal abschmecken.

Für die Polenta Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Petersilie und 100 ml Milch im Mixer sehr fein pürieren.

Die so grünlich gefärbte Milch zusammen restlicher Milch aufkochen, mit Salz und Muskat abschmecken.

Die Polenta einrühren und unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Anschließend Butter zugeben und nochmals abschmecken.

Zum Servieren die Polenta mittig auf den Teller geben und die Schwarzwurzel darüber geben.

Jacqueline Amirfallah am 16. Dezember 2020

# Tomaten und Eier aus der Pfanne mit Weizenbrötchen

## Für 4 Personen

### Für die Brötchen:

250 g Weizenmehl (Type 405)	250 g Hartweizengrieß	10 g Salz
15 g Zucker	1 Päckchen Trockenhefe	150 ml lauwarmes Wasser
50 g flüssige Butter	150 g Vollmilchjoghurt (3,5%)	1 Ei
2 EL Milch	1 Prise Paprikapulver	

### Für die Tomaten-Ei Pfanne:

2 kg aromatische Tomaten	2 rote Zwiebeln	Olivenöl
Salz	1 Prise Zucker	8 Eier
Pfeffer		

Für die Brötchen in einer großen Schüssel das Mehl mit Hartweizengrieß, Salz und Zucker vermischen. Die Trockenhefe in lauwarmem Wasser auflösen und zum Mehl geben.

Anschließend die flüssige Butter und den Joghurt dazugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Gegebenenfalls noch etwas mehr Wasser zugeben, falls der Teig zu fest ist.

Den Teig mit einem Tuch abdecken und ca. 2 Stunden gehen lassen.

Den gegangenen Teig in 4 gleich große flache Kugeln teilen, auf ein Backblech verteilen und nochmals 15 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kurz vor dem Backen das Ei mit etwas Milch verquirlen, das Paprikapulver einrühren und die Brötchen damit bestreichen. Jetzt die Brötchen bei 180 Grad 10-12 Minuten backen bis die Brötchen goldbraun sind.

Die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken und anschließend die Haut abziehen. Dann Tomaten vierteln, den Strunk entfernen, Tomatenviertel halbieren.

Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Olivenöl in einer großen tiefen Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten.

Tomaten zugeben, unter gelegentlichem Wenden sacht schmoren, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Mit Salz und Zucker würzen.

Sobald die Tomatenflüssigkeit eingekocht ist, die Eier aufschlagen und zwischen die Tomaten setzen.

Eier salzen und bei schwacher Hitze das Eiweiß fast stocken lassen.

Die leicht gestockten Eier in der Pfanne vorsichtig rühren, die Eigelbe sollen noch ein wenig weich sein. Pfeffer frisch darüber mahlen.

Tomateneier anrichten und die Brötchen dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 01. Juli 2020

# Tomaten-Krapfen mit Pfifferlingen und Joghurt-Dip

## Für 4 Personen

1 mittelgroße Zucchini	Salz	2 Schalotten
1 Bund Schnittlauch	1 Bund glatte Petersilie	300 g Pfifferlinge
2 EL Olivenöl	Pfeffer	50 ml Gemüsebrühe
2 EL weißer Balsamico	2 EL Traubenkernöl	3 EL getrocknete Tomaten
80 g Pecorino (ital. Hartkäse)	2 Eier	100 ml Rapsöl
150 g griech. Joghurt (10%)	1 Msp. Cayennepfeffer	1 TL Paprikapulver

Die Zucchini waschen und trocknen. Danach fein raspeln, salzen und 30 Minuten stehen lassen. Die Schalotten schälen und fein würfeln.

Den Schnittlauch und Petersilie abbrausen und trocken schütteln.

Von der Petersilie die Blättchen abzupfen und fein schneiden, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Pfifferlinge mit Küchenpapier oder einem Pinsel säubern.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Pilze mit den Schalotten darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz braten. Die Gemüsebrühe, Balsamico und das Traubenkernöl dazugeben. Dann die Pfanne zur Seite ziehen.

Die getrockneten Tomaten hacken und den Pecorino fein reiben.

Die Eier trennen und das Eiweiß zu Eischnee aufschlagen.

Die gesalzenen Zucchini ausdrücken und mit den Tomaten, den Eigelben und dem Pecorino vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eischnee und Schnittlauchröllchen unterheben.

In einer großen, tiefen Pfanne Rapsöl erhitzen. Aus der Masse mit dem Esslöffel kleine Krapfen abstechen und ins heiße Öl geben. Bei niedriger Temperatur von beiden Seiten vorsichtig anbraten.

Für den Joghurtdip den Joghurt in einer Schüssel glattrühren, mit Salz, Cayennepfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Die marinierten Pfifferlinge und die Krapfen zusammen anrichten, mit der Petersilie bestreuen. Den Joghurt-Dip dazu reichen.

Ali Güngörmüs am 06. Juli 2020

# Tomaten-Tarte-Tatin

## Für 6 Personen

### Für den Belag:

2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl
1 EL Rohrzucker	Salz	600 g kleine Tomaten
2 TL Balsamico	1 TL Worcestersoße	1 grüne Chilischote
Pfeffer	4 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin
3 Stängel Estragon	3 Stängel Basilikum	

### Für den Teig:

240 g Dinkelmehl (Type 630)	1 TL Weinsteinbackpulver	1 Prise Salz
1 Prise Rohrzucker	65 g Olivenöl	85 ml heißes Wasser

### Für den Salat:

250 g Blattsalate	1 Bund gemischte Kräuter	4 getrock. Öl-Tomaten
1/2 Bio-Zitrone	4 EL Rapsöl	2 EL Weißweinessig
1 TL Senf	1 Prise Salz	1 Prise Rohrzucker
Pfeffer		

### zusätzlich:

2 EL Pinienkerne	80 g Ziegenfrischkäse-Taler	3 Stängel Minze
3 Stängel Basilikum		

Eine auslaufsichere Tarteform (Ø 2830 cm) bereitstellen.

Für den Belag Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

In einer Pfanne 2/3 vom Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Zucker darüber streuen und weiterbraten, bis die Zwiebeln karamellisiert sind.

Salzen und die Zwiebelmasse auf dem Boden der Tarteform gleichmäßig verteilen.

Tomaten, waschen, abtrocknen, halbieren. Bei größeren Tomaten den grünen Strunk entfernen.

In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Tomaten darin kurz scharf anbraten. Balsamico, Worcestersoße dazugeben.

Chilischote nach Belieben entkernen und in feine Streifen schneiden. Chili unter die Tomaten heben und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Vorsichtig umrühren.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In der Zwischenzeit für den Teig Mehl, gesiebtetes Backpulver, Salz und Zucker in eine fest verschließbare Schüssel geben und gründlich mischen. Olivenöl und heißes Wasser verquirlen, zugeben. Die Schüssel mit passendem Deckel fest verschließen und alles kräftig schütteln. Deckel abnehmen und die entstandene Mischung mit den Fingern kurz zu einem Teig vermengen.

Thymian, Rosmarin, Estragon und Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein schneiden.

Die geschmorten Tomaten mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gehackten Kräuter unterrühren. Die Tomatenmasse soll nicht zu flüssig sein, eventuell noch etwas einkochen lassen. Die gegarten Tomaten gleichmäßig über die Zwiebeln geben.

Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen und z. B. mit Hilfe einer großen Palette, Kuchenretter oder der Teigrolle über die Tomaten legen. Den Teig innen am Rand nach unten umklappen und gut an den Formrand festdrücken.

Die Tarte auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen. Der Teig soll goldbraun und knusprig sein.

Inzwischen Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen, Schnittlauch und getrocknete Tomaten klein schneiden.

Für das Dressing die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft



auspressen. Öl, Essig und Senf vermischen, mit Salz, einer Prise Zucker, Pfeffer, wenig Zitronensaft und -schale abschmecken.

Den Salat in einer Schüssel mit Kräutern, getrockneten Tomaten und dem Salatdressing vorsichtig mischen.

Tarte aus dem Ofen nehmen, kurz in der Form ruhen lassen, dann vorsichtig vom Formrand lösen und auf eine große Platte stürzen.

Die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne trocken rösten.

Die Ziegenkäsetaler zerkrümeln und zusammen mit den Pinienkernen über die Tarte streuen. Mit einigen Pfefferminz- und Basilikumblättchen belegen und sofort servieren. Dazu den Blattsalat reichen.

Christina Richon am 27. Juli 2020

# Tortelloni mit Pfifferlingen und Zitronen-Pesto

## Für 4 Personen

### Für die Tortelloni:

4 Eier	400 g Mehl (405)	25 ml Olivenöl
Salz	500 g frische Pfifferlinge	2 Schalotten
100 g Bauchspeck	1/2 Bund Petersilie	Weißwein
Pfeffer	2 EL Mascarpone	1 Eigelb
2 EL Butter		

### Für das Zitronen-Pesto:

1 Bio-Zitrone	60 g Pinienkerne	1 Knoblauchzehe
120 g Parmesan	4 Stängel Basilikum	Salz
Zitronenpfeffer	1 Prise Zucker	80 ml Olivenöl

Für den Nudelteig Eier, Mehl, Olivenöl und eine Prise Salz in eine Rührschüssel geben und mit der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ist der Teig zu trocken, noch wenige Esslöffel kaltes Wasser zugeben, ist er zu klebrig noch etwas mehr Mehl unterkneten. Den Teig eine Stunde abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Pfifferlinge putzen und klein schneiden.

Die Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Speck ebenfalls klein würfeln.

Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einer Pfanne die Speckwürfel auslassen bis sie knusprig sind. Dann aus der Pfanne auf ein Küchenpapier geben.

In der Pfanne, in der der Speck gebraten wurde, die Schalotten kurz anschwitzen, mit einem Spritzer Weißwein ablöschen und nochmals einkochen lassen. Sobald der Weißwein verkocht ist, die Pfifferlinge zugeben und anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Pfifferlinge und Speck in eine Schüssel geben und auskühlen lassen.

Eine Hälfte der ausgekühlten Speck-Pfifferlinge zur Seite stellen. Für die Füllung die restlichen Speck-Pfifferlinge mit Mascarpone vermengen, Petersilie untermischen und abschmecken.

Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz in sehr dünne Bahnen auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Aus dem Teig mit einem Ausstecher Kreise von ca. 8 cm Durchmesser ausstechen. In die Mitte der Teigkreise je einen Teelöffel Füllung geben, die Ränder mit Eigelb bestreichen. Teigkreise überklappen, Ränder andrücken und Tortelloni formen.

Einen Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die gefalteten Tortelloni ca. 7 Minuten darin kochen, anschließend mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben.

Für das Pesto die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale dünn mit einem Sparschäler schälen und den Saft auspressen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

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

Zitronenschale, Zitronensaft, Parmesan, Pinienkerne, Knoblauch und Basilikum in einer Küchenmaschine grob mixen. Salz, Zitronenpfeffer, Zucker und das Olivenöl zugeben und nochmals kurz mixen.

In einer Pfanne Butter schmelzen, die Tortelloni und zur Seite gestellte Speck-Pfifferlinge darin schwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tortelloni und Pfifferlinge mit dem Zitronen-Pesto anrichten und servieren.

Antonina Biebrich am 24. August 2020

# Überbackenes Sommer-Gemüse

## Für 4 Personen

### Für das Gemüse:

500 g Cherry-Tomaten	3 rote Paprika	4 Knoblauchzehen
1 EL Rohrohrzucker	Salz	Pfeffer
100 ml Olivenöl	4 kleine Auberginen	3 Stängel Basilikum
1 Prise Cayennepfeffer	1 Bund frischer Thymian	375 g Mozzarella
200 g Pasta		

### Für den Dip:

1/2 Bund frische Minze	1/2 Knoblauchzehe	1 Bio-Zitrone
300 g Crème-fraîche	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 250 Grad Umluft vorheizen.

Ein großes Backblech mit Backpapier belegen.

Die Tomaten waschen und auf dem Blech verteilen. Die Paprika waschen, den Stielansatz und das Kerngehäuse herausschneiden. Paprika vierteln und mit der Innenseite nach oben auf das Blech legen. Die ungeschälten Knoblauchzehen dazulegen. Das Gemüse mit Zucker, etwas Salz und Pfeffer bestreuen und mit 1/3 vom Olivenöl beträufeln. Im heißen Backofen auf mittlerer Schiene 10 Minuten rösten.

In der Zwischenzeit die Auberginen waschen, halbieren. Die Schnittflächen mit einem scharfen Messer gitterförmig ca. 1 cm tief einritzen. Die Auberginenhälften mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech oder in eine Auflaufform legen und mit restlichem Olivenöl beträufeln und mit etwas Salz bestreuen.

Die Tomaten und Paprika aus dem Ofen nehmen. Die Auberginen auf der mittleren Schiene ebenfalls bei 250 Grad ca. 10 Minuten im Ofen rösten.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Gerösteten Knoblauch aus der Schale drücken und mit den Tomaten, Paprika und Basilikum im Mixer fein pürieren und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Den Mozzarella in Scheiben schneiden.

Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen, anschließend abgießen und abtropfen lassen.

Tipp: Anstatt der Nudeln passt zu diesem Gericht auch roter Quinoa.

Diesen nach Packungsangabe in Salzwasser kochen.

Die Backofentemperatur auf 200 Grad Umluft herunterschalten.

Die Auberginen aus dem Ofen nehmen und reichlich mit püriertem Gemüse bestreichen.

Die Thymianblättchen darauf verteilen und mit Mozzarellascheiben bedecken. Alles wieder in den Backofen geben und den Mozzarella goldbraun überbacken (ca. 15 Minuten).

In der Zwischenzeit für den Dip die Minze abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

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

Die Crème fraîche mit Zitronenschale und etwas Zitronensaft glattrühren. Mit Salz, Pfeffer, etwas fein geriebenem Knoblauch abschmecken. Zum Schluss die fein gehackte Minze unterrühren.

Zum Servieren das überbackene Gemüse auf die Nudeln setzen und mit Minz-Crème fraîche-Dip genießen.

Theresa Baumgärtner am 13. Juli 2020

## Vegetarische Wirsingroulade mit Haselnüssen

### Für 4 Personen:

500 g Kartoffeln, mehlig	Salz	12 frische Maronen
1 Wirsingkohl	80 g Butter	Pfeffer
Muskatnuss	3 EL Haselnusskerne	1 Bund frischer Majoran
3 EL Butterschmalz	1 Zwiebel	200 g gegarte Maronen
gemahl. Kreuzkümmel	500 ml Gemüsebrühe	100 ml Sahne
20 g kalte Butter		

### Außerdem:

Küchengar	Speisestärke
-----------	--------------

Die Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben und mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt aufkochen. Kartoffeln zugedeckt gar kochen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die frischen Maronen in Schale an der flachen Seite mit einem spitzen Messer leicht einritzen.

Maronen und etwas Wasser in eine flache Auflaufform geben. Im heißen Backofen etwa 10 Minuten rösten.

Den Wirsing putzen, ggf. äußere sehr grobe Blätter entfernen.

Leicht gesalzenes Wasser in einem großen Topf aufkochen. Den Kohlkopf vorsichtig hineingeben und kurz köcheln lassen.

Kohl dann mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, etwas abkühlen lassen und die äußeren Blätter vorsichtig lösen.

Den Vorgang wiederholen, bis etwa 12 schöne, große Blätter abgelöst sind. Die Blätter eventuell zusätzlich nochmals kurz im kochenden Wasser blanchieren, bis sie formbar sind. Wirsingblätter in reichlich kaltem Wasser abschrecken. Kohlblätter gründlich abtropfen lassen.

Den übrigen Kohl fein schneiden.

In der Pfanne 23 EL Butter erhitzen, den fein geschnittenen Kohl darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze mit noch leichtem Biss dünsten. Maronen aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Dann die Maronen schälen und grob zerkleinern.

Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten, auf einen Teller geben und auskühlen lassen. Nüsse hacken.

Den Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Majoran hacken.

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

Für die Füllungsmasse ca. 1/3 der gepressten Kartoffeln mit dem gedünsteten Wirsing, gehackten Maronen und Haselnüssen mischen. Mit Salz und etwas Majoran würzen.

Die vorbereiteten Wirsingblätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, dicke Blattrippen flach schneiden. Je 2 Blätter leicht überlappend auslegen, die Füllung auf den Blättern verteilen.

Seiten der Wirsingblätter etwas über die Füllung klappen. Die Blätter fest zu Rouladen aufrollen. Mit Küchengar fixieren.

Butterschmalz in einem weiten Topf erhitzen. Die Rouladen darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten.

In der Zwischenzeit Zwiebel abziehen und fein würfeln.

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

Gegarte Maronen zugeben. Mit Salz und Kreuzkümmel würzen.

Gemüsebrühe angießen, alles einmal aufkochen lassen.

Dann die Mischung abtropfen lassen, Brühe aufbewahren. Maronen in einen hohen Mixbecher oder Mixer geben und fein pürieren, dabei nach und nach soviel Kochflüssigkeit untermixen, dass ein feines Püree entsteht.

Die restlichen gepressten Kartoffeln unter das Maronenpüree mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rouladen aus dem Topf heben und zugedeckt warm halten.

Den Bratensatz mit Sahne und übriger Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen. Offen etwas einkochen lassen.

Die Sauce mit Salz, übrigen Majoranblättchen und Pfeffer würzen und abschmecken.

Die gut gekühlte Butter in Stückchen untermixen. Die Sauce nach Belieben mit etwas angerührter Maisstärke binden.

Wirsingröllchen, Sauce und Kartoffel-Maronenpüree anrichten

Jacqueline Amirfallah am 28. Oktober 2020

# Warmer Reissalat mit Weißkraut, Mangold und Erdnusscreme

## Für 4 Personen

### Für den Reissalat:

200 g Basmatireis	Salz	5 EL Reissessig
1 TL geröstetes Sesamöl	150 g Weißkohl	2 Mangoldblätter
10 Zuckerschoten	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 rote Zwiebel
1 Zitronengrashalm	1 rote Chilischote	5 EL Sonnenblumenöl
1 reife Mango	2 EL Erdnusskerne, geschält	

### Für die Erdnusscreme:

4 EL Erdnusskerne, geschält	2 rote Chilischoten	4 EL eingelegter Ingwer
1/4 Bund Koriander	1/2 Knoblauchzehe	4 EL Reissessig
2 TL geröstetes Sesamöl	6 EL Honig	2 EL helle Sojasauce
4 EL Kokosmilch (Dose)	Salz	

Den Reis mit kaltem Wasser gut abspülen und abtropfen lassen.

Gewaschen Reis in einen Topf mit reichlich Wasser geben, salzen und aufkochen, bei milder Hitze garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

Gegarten Reis in einer Schüssel mit Reissessig und Sesamöl mischen und abkühlen lassen.

Den Weißkohl putzen und den Strunk entfernen. Weißkohl in feine Streifen schneiden.

Mangoldblätter waschen und trocken schütteln, die Stiele abschneiden und in feine Streifen schneiden. Die grünen Blätter ebenfalls in Streifen schneiden.

Die Zuckerschoten putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

Vom Zitronengras die welken Außenblätter und die obere, trockene Hälfte entfernen, die untere Hälfte in sehr feine Ringe schneiden.

Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und den Kohl darin 2 Minuten anbraten.

Die Mangoldstiele dazugeben und 1 Minute mitbraten. Dann Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln, Zwiebeln, Zitronengras und Chili hinzufügen und alles 1 weitere Minute braten. Mit Salz würzen und das warme Gemüse mit dem Reis mischen.

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch auf den flachen Seiten vom Stein schneiden und fein würfeln. Die Mango mit den Erdnüssen unter den Reissalat mischen. Für die Erdnusscreme die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Die Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und grob schneiden. Den Ingwer abtropfen lassen und ebenfalls grob schneiden. Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Erdnüsse, Chili, Ingwer, Koriander und Knoblauch mit Reissessig, Sesamöl, Honig, Sojasauce und Kokosmilch in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.

Die Erdnusscreme mit Salz abschmecken und zum Reissalat servieren.

Andreas Schweiger am 10. September 2020

# Würziger Kürbisauflauf mit gebratenen Salatherzen

## Für 4 Personen:

### Für den Auflauf:

1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)	250 g rote Spitzpaprika	1 rote Chilischote
2 Knoblauchzehen	1 Bund glatte Petersilie	1 Zweig Rosmarin
Salz	Pfeffer	2 EL Olivenöl
2 Eier	150 ml Milch	100 g Bergkäse

### Für den Salat:

4 Salatherzen	1 EL Zucker	2 EL Olivenöl
1 EL Apfelessig	30 ml Orangensaft	2 EL Kürbiskernöl
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Kürbis waschen, trockenreiben und vierteln.

Die Kerne sowie das faserige Innere mit einem scharfkantigen Esslöffel herausschaben.

Die Kürbisviertel nach Belieben mit einem scharfen Küchenmesser schälen. Fruchtfleisch in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Die Paprika halbieren, Stielansatz, Samen und die weißen Scheidewände entfernen.

Das Paprika-Fruchtfleisch waschen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.

Die Chilischote längs halbieren, Stielansatz, Samen und Scheidewände entfernen. Das Fruchtfleisch waschen, abtropfen lassen und fein hacken.

Die Knoblauchzehen schälen und hacken.

Petersilie und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und Nadeln abstreifen und fein schneiden.

Kürbiswürfel, Paprika, Chili, Knoblauch und Kräuter in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer würzen, Olivenöl zugeben und gründlich vermischen.

Eine große Auflaufform mit etwas Olivenöl ausfetten.

Eier mit der Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Käse fein reiben.

Kürbis-Mischung in der Form verteilen, die Eiermilch darüber gießen, gleichmäßig mit dem Käse bestreuen.

Die Form in den heißen Backofen schieben und den Auflauf etwa 45 Minuten backen.

Von den Salatherzen braune Außenblätter vorsichtig abnehmen und den Salat der Länge nach halbieren. Salathälften waschen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne den Zucker leicht karamellisieren lassen. Das Olivenöl dazugeben und die halben Salatherzen mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze den Salat langsam anbraten bis die untere Seite eine leichte Bräunung aufweist, die obere Seite des Salat bleibt oben noch schön frisch und knackig.

Mit Apfelessig und Orangensaft ablöschen und die Flüssigkeit löffelweise immer wieder über den Salat träufeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.

Die Form aus dem Backofen nehmen, auf ein Gitterrost setzen und den Auflauf etwas abkühlen lassen.

Auflauf portionieren, auf Teller verteilen. Salatherzen dazu geben und mit Kürbiskernöl beträufeln.

Rainer Klutsch am 22. Oktober 2020

# Zucchini-Polenta-Strudel mit Tomaten-Mango-Salat

## Für 4 Personen

### Für den Strudel:

1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Knoblauchzehe
300 ml Milch	Salz	100 g Instant-Polentagrieß
50 g Pinienkerne	4 getrock. Tomaten	50 g Parmesan (Stück)
5 Eigelbe	150 g flüssige Butter	1 Zucchini
4 EL Olivenöl	6 Blätter Strudelteig)	1 Ei

### Für den Tomaten-Mango-Salat:

1 reife Mango	8 Kirschtomaten	60 g getrock. Tomaten
4 Basilikumblätter	4 Frühlingszwiebeln	1/2 Bio-Zitrone
Salz		

Für die Polentafüllung Rosmarin und Thymian abbrausen und trocknen schütteln, den Knoblauch ungeschält andrücken.

Milch mit den Kräuterzweigen und Knoblauch in einen Topf geben, eine Prise Salz hinzufügen und einmal aufkochen, dann den Topf vom Herd nehmen, alles 5 Minuten ziehen lassen.

Anschließend die Kräuterzweige und Knoblauch entfernen und die Milch nochmals aufkochen. Den Polentagrieß unter Rühren einstreuen, kurz aufkochen und bei schwacher Hitze 5 Minuten quellen lassen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die getrockneten Tomaten in feine Würfel schneiden. Den Parmesan reiben.

Die gequollene Polenta in die Küchenmaschine oder eine Schüssel geben. Die Eigelbe und 2/3 der flüssigen Butter abwechselnd nach und nach unterrühren.

Dann Pinienkerne, getrocknete Tomaten und Parmesan unterheben, alles mit Salz abschmecken. Die Polentamasse halbieren, jeweils auf einer Lage Frischhaltefolie verteilen und zu einer länglichen Rolle formen, dabei in die Folie einwickeln. Dann die Rollen jeweils fest in ein Geschirrtuch einwickeln und 1 Stunde kühl stellen.

Die Zucchini putzen, waschen und in 3 mm dünne Scheiben schneiden.

Das Olivenöl in zwei großen Pfannen erhitzen und die Zucchinischeiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Jeweils 3 Blätter Strudelteig aufeinanderlegen, dabei jede Schicht mit restlicher flüssiger Butter bestreichen. Zucchinischeiben mittig auf den obersten Strudelteigschichten verteilen.

Die 2 Polentarollen auswickeln und jeweils auf die Zucchinischicht legen.

Das Ei trennen. Die Teigländer mit dem Eiweiß bestreichen, Seitenländer zur Mitte über die Füllung klappen. Den Teig von der Längsseite zu Strudel aufrollen.

Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Ofen auf der mittleren Schiene zunächst etwa 8 Minuten backen.

Das Eigelb verquirlen, die Strudel damit bestreichen und weitere etwa 15 Minuten im Ofen goldbraun fertig backen.

Für den Tomaten-Mango-Salat die Mango schälen, das Fruchtfleisch auf den flachen Seiten vom Stein schneiden, dann fein würfeln. Die Kirschtomaten waschen, vierteln und nach Belieben entkernen. Die getrockneten Tomaten in feine Würfel schneiden, Basilikumblätter abbrausen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Alles in eine Schüssel geben.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronensaft über die Salatzutaten träufeln, Zitronenabrieb untermischen und den Salat mit Salz abschmecken.



Zucchini-Polenta-Strudel mit einem Messer mit Wellenschliff in Stücke schneiden und mit dem Tomaten-Mango-Salat anrichten.

Andreas Schweiger am 03. September 2020



# Verschiedenes

## Brioche-Brötchen

### Für 4 Personen

2 EL brauner Zucker	3 EL Milch	200 ml Wasser
20 g frische Hefe	500 g Dinkelmehl (630)	80 g weiche Butter
1 Ei	$\frac{1}{2}$ TL Salz	Dinkelmehl
1 Eigelb	2 EL Sahne	

Für die Brötchen Zucker, Milch und lauwarmes Wasser in einer Schüssel verrühren, die Hefe darin auflösen. Mehl und Butter dazugeben und alles mit den Händen verrühren.

Das Ei leicht verquirlen, mit dem Salz zum Teig geben und alles mit den Händen (oder den Knethaken eines Handrührgeräts bzw. der Küchenmaschine) ca. 8 Minuten gut verkneten.

Die Teigkugel in eine große Schüssel geben, mit etwas Mehl bestäuben, abdecken und bei Zimmertemperatur etwa 1 Stunde gehen lassen.

Dann aus dem Teig 8 Brötchen formen. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit etwas Mehl bestäuben, mit einem Geschirrtuch abdecken und weitere 10 Minuten gehen lassen.

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

Eigelb und Sahne verquirlen. Die Brötchen damit bestreichen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten goldbraun backen.

Tarik Rose am 25. September 2020

## Gebrannte Mandeln

100 ml Wasser	180 g Zucker	1/2 Vanilleschote
1 Prise Zimt	200 g Mandelkerne, ungeschält	

Wasser und Zucker in einen Topf geben.

Vanilleschote längs halbieren, das Mark herausstreichen. Vanillemark und Zimt mit in den Topf geben und alles kurz aufkochen.

Die Mandeln mit in den Topf geben und weiterkochen, bis das Wasser verdunstet ist, dabei immer wieder umrühren.

Dann bei mittlerer Hitze den Zucker, der sich um die Mandeln gelegt hat, vollständig karamellisieren und die Mandeln mit einer gleichmäßigen Schicht überzieht.

Die Mandeln auf ein Stück Backpapier geben und mit 2 Gabeln voneinander trennen. Vorsichtig alles ist sehr heiß! Die Mandeln auf dem Backpapier abkühlen lassen, dann genießen.

Sören Anders am 11. Dezember 2020

**Wild**

# Hirsch-Gulasch mit Äpfeln und Lebkuchen-Semmelknödel

## Für 4 Personen

### Für das Gulasch:

3 rote Zwiebeln	2 Äpfel	3 Zweige Rosmarin
800 g Hirschfleisch	Salz	Zimt
Kreuzkümmel	2 EL Butterschmalz	40 ml Johannisbeersaft
1 l Wildbrühe	1 EL Speisestärke	

### Für die Semmelknödel:

1 Zwiebel	50 g Speck	3 Zweige Majoran
6 Brötchen vom Vortag	100 g Butter	300 ml Milch
Salz	Muskat	3 Eier
200 g Lebkuchen		

### Zusätzlich:

200 g Rosenkohl	Salz	2 Äpfel
3 EL Butter	2 EL Zucker	2 EL Pistazien, gehackt

Für das Gulasch Zwiebeln schälen und grob würfeln. Äpfel waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Äpfel grob würfeln. Rosmarin abbrausen und trocken schütteln.

Das Fleisch in 4 cm große Würfel schneiden und mit Salz, Zimt und Kreuzkümmel würzen und im heißen Butterschmalz scharf anbraten.

Grob gewürfelte Zwiebeln und die Apfelwürfel dazu geben und mit anbraten.

Dann den Rosmarin dazugeben und mit Rotwein oder Johannisbeersaft ablöschen. Soviel Brühe angießen, dass das Gargut knapp zur Hälfte mit Flüssigkeit bedeckt ist. Gulasch zugedeckt ca. 1 Stunde sacht schmoren, bis das Fleisch weich ist. Dabei immer wieder umrühren und etwas Flüssigkeit ergänzen.

Für die Knödel die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Den Speck fein würfeln. Speck und Zwiebel in einer Pfanne anschwitzen.

Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Majoran unter die Speckzwiebeln mischen.

Die Brötchen in Würfel schneiden. In einer Pfanne 1/3 der Butter erhitzen und die Hälfte der Brotwürfel darin goldbraun braten.

Die Milch in einem Topf erwärmen und mit Salz und Muskat abschmecken. Die Eier verquirlen. Alle Brotwürfel (ungeröstet und geröstet) in eine Schüssel geben. Die Milch, Eier und Speckzwiebeln und dazu geben und alles gut miteinander vermischen.

Lebkuchen in kleine Würfel schneiden und unter die Brötchenmasse heben. Alles zusammen ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Den Rosenkohl putzen, vierteln oder achteln. In einem Topf mit kochendem Salzwasser den Rosenkohl knackig blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Für die Knödel in einem breiten Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Aus der Knödelmasse Knödel (Größe nach Belieben) formen und im siedenden Salzwasser ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.

Stärke mit 1 EL Wasser vermischen. Weich gekochte Fleischwürfel aus dem Fond nehmen, den Saucenansatz durch ein Sieb geben. Die Sauce abschmecken, mit der angerührten Stärke binden und etwas köcheln lassen. Die Fleischwürfel wieder zugeben.

Die restlichen Äpfel waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden.

In einer Pfanne die Hälfte der Butter erhitzen, die Apfelspalten zugeben, mit Zucker bestreuen und goldgelb karamellisieren. Rosenkohl zugeben und warm schwenken.

In einer Pfanne die restliche Butter bräunen, die Pistazien zugeben.

Gulasch, Knödel und Rosenkohl-Apfel auf den Teller bringen, die Knödel mit der Pistazienbutter beträufeln.

**Tipp:**

Gulasch und Semmelknödel können am Abend vorher fertig gestellt werden und am nächsten Tag wunderbar erwärmt werden. Für die Knödel dazu 2 EL Butter und etwa 1 cm hoch Wasser in den Topf geben. Semmelknödel hineingeben und ca. 15 Minuten bei aufgelegtem Deckel erwärmen.

Jacqueline Amirfallah am 23. Dezember 2020

## Reh-Schnitzel mit Quitten und Pistazien-Creme

**Für 4 Personen**

**Für Quitten, Schnitzel:**

2 reife Quitten	1 EL Zitronensaft	3 EL Zucker
2 Gewürznelken	1 Lorbeerblatt	1 Zimtstange
200 ml Weißwein	300 ml Apfelsaft	8 Rehschnitzel à 80 g
2 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer	5 EL Mehl

**Für das Pistazien-Creme:**

80 g Weißbrot	300 ml Milch	150 g Pistazienkerne
2 Knoblauchzehen	6 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer

Von den Quitten zunächst den Flaum mit einem Geschirrtuch gründlich abreiben. Die Quitten schälen, vierteln, entkernen und in schmale Scheiben schneiden. Sofort mit dem Zitronensaft mischen.

Den Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren, die Quittenstücke, Gewürznelken, Lorbeerblatt und Zimtstange zugeben, unterrühren und Wein und Apfelsaft angießen. Bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten leicht köcheln lassen.

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.

Für die Creme das Brot in ca. 1 cm große Stücke reißen. Diese auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen etwa 7 Minuten goldbraun rösten.

Anschließend die gerösteten Brotstücke in eine Schüssel geben und die Milch darüber gießen, etwas ziehen lassen. Dann die Brotstücke ausdrücken und sowohl Milch als auch das eingeweichte Brot beiseite stellen.

Pistazien in der Pfanne ohne Fett rösten. Knoblauch schälen und grob schneiden.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Das weiche Brot zusammen mit den Pistazien, den Knoblauchzehen, den Thymianblättchen, Salz und Pfeffer mit einem Pürierstab glattrühren.

Nach und nach soviel Milch untermixen, bis eine sämige Creme entsteht.

Die Rehschnitzel waschen, trocken tupfen, mit einem Plattier-Eisen zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie oder einem Tuch flachklopfen.

In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Rehschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden, gut abklopfen und im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

Die Schnitzel und Quitten auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Pistazien-Creme dazu servieren.

Sören Anders am 11. September 2020

# Wild-Pfanne mit Preiselbeeren und Nuss-Spätzle

## Für 4 Personen

### Für die Haselnuss-Spätzle:

250 g Mehl (405)	5 Eier (M)	Salz
2 EL Butter	25 g gemahl. Haselnusskerne	

### Für die Fleischpfanne:

600 g Wildfleisch	Salz	1 Zwiebel
200 g gemischte Speisepilze	1 Zweig Rosmarin	2 EL Butterschmalz
2 Wacholderbeeren	1 Lorbeerblatt	1 TL Mehl (405)
80 ml trockener Rotwein	150 g Sahne	2 EL Preiselbeeren
1 EL scharfer Senf	Pfeffer	

Für die Spätzle das Mehl in eine Rührschüssel geben, eine Mulde in die Mitte drücken. Eier und 1 TL Salz verquirlen, in die Mulde gießen. Mit einem Kochlöffel gründlich vermischen und durchschlagen, bis der Teig glatt und leicht blasig ist. Zugedeckt etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Für die Fleischpfanne das Fleisch kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen und in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Fleisch mit etwas Salz würzen.

Zwiebel schälen und würfeln. Pilze putzen und Stücke schneiden. Rosmarin abbrausen und trocken schütteln.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, das Fleisch darin portionsweise scharf anbraten. Zugedeckt beiseite stellen.

Zwiebeln und Pilze im Bratfett unter Wenden kräftig anbraten. Rosmarin, Wacholderbeeren und Lorbeer zugeben. Das Mehl überstäuben und kurz mit anschwitzen.

Rotwein unter Rühren angießen und etwas einköcheln lassen.

Die Sahne zugießen und alles 12 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen reichlich Wasser in einem großen Topf zugedeckt aufkochen.

Die Gewürze aus dem Saucenfond entfernen, Preiselbeeren und Senf zugeben und alles glatt verrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch zugeben, einige Minuten in der Sauce ziehen, dabei aber nicht mehr köcheln lassen.

Das Wasser für die Spätzle kräftig salzen. Spätzleteig portionsweise durch eine Spätzlepresse oder über einen Spätzlehobel ins kochende Wasser geben.

Aufkochen, durchrühren und die Spätzle mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben, kurz abtropfen lassen.

Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen und aufschäumen lassen. Haselnüsse einstreuen und kurz anrösten. Die tropfnassen Spätzle darin kurz schwenken. Mit Salz würzen.

Die Fleischpfanne nochmals abschmecken, mit Haselnuss-Spätzle anrichten und servieren.

Christian Henze am 12. November 2020



# Wurst-Schinken

# Bratapfel mit gebratener Blutwurst, Kartoffel-Püree

## Für 4 Personen

### Für die Bratäpfel:

2 rote Zwiebeln	3 EL Butterschmalz	60 g Weiß- oder Graubrot
4 säuerl. Äpfel, mittelgroß	3 Zweige Thymian	60 g Camembert
50 g Doppelrahm-Frischkäse	Salz	Pfeffer
2 EL Butter		

### Für das Kartoffelpüree:

600 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	200 ml Milch
80 g Butter	1 Prise Muskat	

### Für die Blutwurst:

350 g Blutwurst, geräuchert	3 EL Mehl	2 EL Butterschmalz
-----------------------------	-----------	--------------------

Für die Bratäpfel die Zwiebeln schälen, fein schneiden.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun rösten.

Das Brot in 5 mm große Würfel schneiden.

In einer Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen und die Brotwürfel darin knusprig rösten.

Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Äpfel abbrausen, trockenreiben und jeweils einen Deckel abschneiden. Die Kerngehäuse großzügig ausstechen oder schneiden, dabei die Böden nicht mit durchstechen.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Den Camembert fein würfeln und mit Frischkäse, Thymian, Zwiebeln und Brotwürfeln mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Äpfel in eine Auflaufform setzen, mit der Käse-Brot-Mischung füllen. Die Butter schmelzen, die Äpfel damit bestreichen.

Die Äpfel auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

Gekochte Kartoffeln abgießen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken.

Milch in einem Topf erwärmen. Die Butter schmelzen und bräunen.

Milch zu den Kartoffeln geben und gut verrühren. Braune Butter untermischen und das Püree mit Salz und Muskat abschmecken, warm stellen.

Die Blutwurst ggf. aus der Hülle lösen, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit Mehl bestäuben.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Blutwurststücke darin von beiden Seiten kräftig anrösten. Anschließend auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Die Bratäpfel mit dem Kartoffelpüree und der Blutwurst servieren.

Sören Anders am 06. November 2020

# Calzone mit Salami

## Für 4 Personen

### Für den Teig:

425 g Weizenmehl (550)	75 g Hartweizengrieß	20 g frische Hefe
250 ml Wasser, sehr kalt	2 EL Olivenöl	1 TL Salz
Olivenöl	Mehl	

### Für die Tomatensauce:

600 g Tomaten	1 kleine Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl	1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian
Salz	etwa Pfeffer	

### Für den Belag:

300 g Mozzarella	100 g Salami (feine Scheiben)	1 Bund Basilikum
80 g italienischer Hartkäse		

Für den Pizzateig Mehl, Hartweizengrieß, Hefe, Wasser, Olivenöl und Salz in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und mit Knethaken 10 Minuten bei niedrigster Stufe, dann weitere 5 Minuten auf hoher Stufe kneten. Sobald sich der Teig gut vom Schüsselrand löst und einen leichten, matten Glanz hat, ist er fertig.

Den Teig zu einer Kugel formen, zurück in die Schüssel geben, mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und 1 Stunde ruhen lassen.

Für die Tomatensauce die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz im heißen Wasser blanchieren und anschließend häuten. Die Tomaten vierteln, den Strunk entfernen, nach Belieben die Kerne austreichen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen, die Tomaten zugeben und aufkochen.

Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und zu den Tomaten geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 45 Minuten ganz leicht köcheln lassen.

Dann die Kräuterzweige entfernen und die Tomatensauce mit einem Pürierstab grob mixen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Teig in vier Portionen teilen. Teigstücke nacheinander rund ausrollen und auf ein mit Olivenöl ausgepinseltes Backblech legen.

Jeden Teigkreis zur Hälfte mit etwas Tomatensauce bestreichen. Mozzarella in Stücke zupfen und auf der Tomatensauce verteilen, ebenfalls die Salami.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und ebenfalls auf die Teigkreise geben.

Vorsichtig die unbelegte Teigseite über die Füllung klappen, sodass pro Blech zwei Halbkreise entstehen, Ränder gut festdrücken.

Den Rest der Tomatensauce auf der Calzone verteilen. Den Käse reiben und darüber streuen.

Die Bleche nacheinander in den heißen Ofen schieben. Calzone jeweils ca. 15 Minuten goldbraun und knusprig backen.

Sören Anders am 28. August 2020

# Flammkuchen und Bratwürste

## Für 4 Personen

### Für den Teig:

20 g Hefe	2 EL Wasser, lauwarm	250 g Mehl
100 ml Buttermilch	2 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
1 TL Salz		

### Für den Belag:

4 Schalotten	100 g durchw. geräuch. Speck	1 Bund Schnittlauch
150 g Crème fraîche	Pfeffer	

### Für die Bratwürste:

2 Zwiebeln	3 EL Pflanzenöl	4 Thüringer Rostbratwürste
4 Brötchen	Senf	

Für den Teig die Hefe in einer Tasse mit lauwarmem Wasser auflösen.

Das Mehl in eine Rührschüssel geben, eine Mulde eindrücken und die gelöste Hefe angießen. Etwas Mehl vom Schüsselrand darüber geben. Buttermilch, Olivenöl, 1 Prise Zucker und Salz zufügen und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig in der Schüssel abgedeckt bei Zimmertemperatur 1 Stunde gehen lassen.

Den gegangenen Teig nochmals durchkneten und in 4 gleich große Stücke teilen und diese abgedeckt nochmals 30 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen (wenn möglich mit Backstein) auf 250 Grad Ober- und Unterhitze 20 Minuten vorheizen.

Für den Belag Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Speck fein würfeln. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Teigstücke nach und nach auf der bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Teigkreisen ausrollen. Dann einen Teigfladen auf einen bemehlten Holzschieber ziehen. (Wer keinen Backstein hat, gibt den Teig auf einen leicht bemehlten Bogen Backpapier, das Backblech sollte bereits im vorgewärmten Ofen sein).

Jeden ausgerollten Teigfladen mit etwa 3 EL Crème fraîche bestreichen. Jeweils einige Speckwürfel und Schalotten darauf verteilen. Mit Pfeffer würzen.

Tipp: Anstatt Speck kann man auch klein gewürfelte Champignons verwenden.

Den Fladen auf den heißen Backstein schieben und ca. 6 Minuten knusprig backen.

In der Zwischenzeit die weiteren Teigstücke ausrollen und belegen. Nach und nach backen.

Gebackenen Flammkuchen mit dem Schieber aus dem Ofen holen, mit Schnittlauch bestreuen, in Stücke schneiden und sofort servieren.

Für die Bratwürste die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

In einer Pfanne die Hälfte des Öls erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze goldgelb dünsten.

Restliches Öl erhitzen und die Bratwürste darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten braten und garen.

Die Brötchen aufschneiden. Nach Belieben etwas Senf auf eine Brötchenhälfte streichen. Gedünstete Zwiebeln darauf verteilen, Bratwurst darauf geben und mit der oberen Brötchenhälfte belegt anrichten.

Sören Anders am 11. Dezember 2020

# Kartoffel-Eintopf mit Würstchen

## Für 4 Personen

### Für den Fond:

400 g Knollensellerie	3 Karotten	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	2 EL Rapsöl	1 Pr. Paprikapulver, edelsüß
1,2 l Wasser	2 Wacholderbeeren	2 Lorbeerblätter
Salz	Pfeffer	

### Für die Einlage:

1 Zwiebel	6 Kartoffeln, (festk.)	6 Karotten
Salz	2 Paprikaschoten, rot	1 Bund Staudensellerie
100 g Bauchspeck, geräuchert	4 Würstchen	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Schnittlauch		

### Zusätzlich:

300 g Bauernbrot	2 EL Butter	150 g Bergkäse
------------------	-------------	----------------

Für den Fond Sellerie, Karotten, Zwiebeln und Knoblauch schälen, bzw. abziehen und grob zerkleinern.

Rapsöl in einem hohen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten.

Mit dem Paprikapulver bestäuben.

Sellerie und Karotten zugeben und kurz mitdünsten.

Das Wasser, Wacholderbeeren und Lorbeerblätter zugeben. Salzen, pfeffern und etwa 2,5 Stunden köcheln lassen.

Inzwischen für die Einlage Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Kartoffeln und Karotten putzen, bzw. schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Kartoffeln und Karotten in leicht gesalzenem Wasser blanchieren. Herausnehmen und kalt abrausen.

Paprikaschoten und Staudensellerie putzen und ebenfalls in etwa 2 cm große Stücke schneiden.

Bauchspeck, je nach Geschmack, in etwas dickere Scheiben bzw. Würfel schneiden.

In einer tiefen Pfanne die Speckstücke kurz andünsten, Zwiebelwürfel zugeben und glasig dünsten, dann aus der Pfanne nehmen.

Paprika und Staudensellerie im Speck-Bratfett etwa 2 Minuten andünsten.

Den fertig gekochten Fond durch ein Sieb in einen Topf gießen und abschmecken, er sollte nicht zu salzig sein.

Tipp: das gekochte Gemüse vom Fond eignet sich, fein püriert, noch wunderbar für Saucen zu Nudeln oder als interessante Note für Kartoffelpüree.

Würstchen in ca. 1 cm starke Scheiben schneiden.

Blanchierte Karotten- und Kartoffelwürfel in den Fond geben und zunächst etwa 5 Minuten garen.

Dann Paprika, Staudensellerie und Speck-Mix zugeben und weitere 10 Minuten garen.

Petersilie und Schnittlauch abrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen.

Das Brot in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Brotscheiben darin von beiden Seiten anrösten.

Die Würstchen in den Eintopf geben und warm ziehen lassen (dabei sollte der Fond nicht mehr kochen, nur siedend).

Brote auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Käse reiben und jeweils darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen die Käsebröte goldbraun überbacken.

Kurz vor dem Servieren Petersilie und Schnittlauch unter den Eintopf mischen und abschme-

cken.

Eintopf und überbackene Brote anrichten und servieren.

Rainer Klutsch am 03. Dezember 2020

## **Knusperbrot mit Blut- und Leberwurst, Apfel, Rote Bete**

### **Für 4 Personen**

500 g gegarte Rote Bete	1 Schalotte	2 Lauchzwiebeln
3 EL Apfelessig	1 Prise Zucker	Salz
Pfeffer	6 EL Sonnenblumenöl	300 g frisches Bauernbrot
2 Äpfel	3 EL Puderzucker	300 g geräuch. Blut-, Leberwurst
3 EL Semmelbrösel	2 EL Butterschmalz	

Die Rote Bete zunächst in 5 mm dicke Scheiben, diese dann in Stifte schneiden.

Schalotte schälen und fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Essig, Zucker, Salz, Pfeffer und die Hälfte vom Öl zu einer Vinaigrette mischen.

Rote Bete, Schalotte und Lauchzwiebeln in eine Schüssel geben und vermengen, die Vinaigrette darüber träufeln und behutsam untermischen.

Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen.

Vom Brot pro Portion 1 Scheibe, etwa 1 cm dick schneiden. Brotscheiben halbieren.

In einer großen Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Brotscheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig rösten. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

Die Äpfel waschen, das Kerngehäuse ausstechen und Äpfel in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Puderzucker auf einen Teller geben. Die Apfelscheiben auf einer Seite in den Puderzucker drücken. Dann mit der Zuckerseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.

Die Apfelscheiben im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten schmoren, bis der Zucker goldgelb geschmolzen ist.

In der Zwischenzeit die Wurst in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, den Wurst darm entfernen. Die Wurstscheiben in Semmelbröseln wenden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Wurstscheiben darin goldbraun braten.

Den Rote Bete-Salat auf dem gerösteten Brotscheiben anrichten, darauf jeweils eine Apfelscheibe geben, gebratene Wurstscheiben darauf setzen und servieren.

Antonina Biebrich am 29. Dezember 2020

# Krautkrapfen mit Kopfsalat

## Für 4 Personen

### Für die Krapfen:

1 Zwiebel	150 g geräucherter Bauchspeck	600 g Spitzkraut
3 EL Schweineschmalz	1/2 TL Kümmelsamen	1 EL Zucker
Salz	Pfeffer	100 ml trockener Weißwein
450 ml Wasser	1 TL Speisestärke	300 g Weizenmehl (405)
2 Eier	200 ml Rinderbrühe	

### Für den Salat:

1 Kopfsalat	1/2 Zwiebel	4 EL Weißweinessig
1/2 TL Senf	6 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker		

Für die Füllung die Zwiebel schälen und fein schneiden, den Speck fein würfeln. Das Kraut abwaschen, den harten Strunk entfernen und das Kraut in feine Streifen schneiden.

1 EL Schmalz in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin farblos anschwitzen. Speck hinzugeben und anbraten.

Die Krautstreifen zugeben und einrühren. Kümmelsamen und Zucker zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Weißwein und 400 ml Wasser hinzugießen, ca. 1 Stunde offen sämig einkochen.

Tipp: Anstatt frischem Weißkraut kann man auch Sauerkraut verwenden.

Speisestärke mit 1-2 EL kaltem Wasser glattrühren, zum Binden in die Füllung einrühren und vollständig auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit für den Krapfenteig Mehl, 1 Prise Salz, Eier und 3 EL Wasser zu einem geschmeidigen Nudelteig verarbeiten. Den Teig abgedeckt 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Den geruhten Nudelteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer dünnen Platte (30 cm x 40 cm) ausrollen.

Die Füllung auf die Teigplatte streichen und wie einen Strudel von der Längsseite her aufrollen. Die Rolle in 5 cm lange Stücke schneiden.

Restliches Schmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Teigstücke auf den Schnittflächen hineinsetzen und leicht anbraten.

Dann etwa 2/3 der Brühe angießen und die Krautkrapfen abgedeckt 30 Minuten bei niedriger Temperatur dünsten, zwischendurch wenden. Nach Bedarf Brühe nachgießen und von der anderen Seite knusprig braten.

Inzwischen den Kopfsalat putzen, waschen und abtropfen lassen Für die Vinaigrette die Zwiebel schälen und fein schneiden. Essig, Senf und Öl in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und gut verrühren.

Die Zwiebel untermischen. Kurz vor dem Servieren den Kopfsalat mit dem Dressing marinieren. Die Krautkrapfen gleich aus der Pfanne servieren, den Salat dazu reichen.

Christian Henze am 14. September 2020

# Lauwarmer Kartoffel-Brotsalat mit Chorizo

## Für 4 Personen

### Für das Brot:

225 g Weizenmehl (405)	150 g Roggenmehl (1150)	9 g Salz
10 g Margarine	20 g frische Hefe	250 ml Wasser
100 g Walnüsse		

### Für die Chorizo-Kartoffeln:

300 g Kartoffeln	Salz	250 g Chorizo
2 Knoblauchzehen	250 ml roter Portwein	2 EL Zucker
2 Zweige Thymian	100 g Butter	

### Für den Feldsalat:

150 g Feldsalat	2 EL Apfelessig	1 TL scharfer Senf
2 EL Sonnenblumenöl	1 EL Walnussöl	Salz
Pfeffer	$\frac{1}{2}$ TL Honig	

Für das Brot Weizen- und Roggenmehl mit Salz in eine Rührschüssel geben und vermengen. Margarine zugeben, Hefe darüber bröseln. Wasser angießen und alles mit einem Knehtaken ca. 8 Minuten kneten und dann nochmals ca. 4 Minuten, auf höchster Stufe schlagen lassen. Die Walnüsse unter den Teig mischen.

Anschließend den Teig zu einem Brot formen. Mit Mehl bestäuben und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und ca. 30 bis 45 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 240 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine kleine feuerfeste Form mit ca. 100 ml Wasser füllen, in den vorgeheizten Ofen geben, sowie das Backblech mit dem Brot. Das Brot ca. 25 Minuten backen. Anschließend gut auskühlen lassen.

Tipp: Das Brot kann schon am Vortag gebacken werden.

Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen.

Anschließend abschütten, ausdampfen lassen und pellen.

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

Aus Essig, Senf, Sonnenblumen- und Walnussöl, etwas Salz, Pfeffer und Honig ein Dressing rühren.

Von der Chorizo die Wurstpelle entfernen, Chorizo in gleich große Würfel schneiden.

Die gepellten Kartoffeln in dieselbe Größe schneiden.

Knoblauch schälen, fein hacken oder durch die Knoblauchpresse drücken.

Chorizo in einer Pfanne kurz anbraten, Knoblauch zugeben und kurz anschwitzen.

Zucker zugeben und goldgelb karamellisieren.

Anschließend mit Portwein ablöschen, einen Thymianzweig und die Kartoffeln zugeben und die Flüssigkeit ein wenig einkochen lassen.

Tipp: Wer keinen Alkohol verwenden möchte, löscht mit 3 EL Essig ab, gibt die lauwarmen Kartoffeln darunter und zieht die Pfanne vom Herd.

Etwa 100 g vom ausgekühlten Brot in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Tipp: Restliches Brot nach Belieben genießen.

In einer Pfanne Butter erhitzen, die Brotwürfel darin mit einem Thymianzweig knusprig rösten. Dann auf ein Küchenpapier geben, abtropfen lassen und etwas salzen.

Direkt vorm dem Servieren Feldsalat mit dem Dressing marinieren und die Brotcroûtons unter den Kartoffelsalat mischen. Beide Salate auf Tellern arrangieren.

Antonina Biebrich am 29. Dezember 2020



# Pasta mit Linsen, Hackbällchen und mariniertem Apfel

## Für 4 Personen

### Für die Linsen:

300 g grüne Linsen	1 Stange Staudensellerie	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Chilischote	2 EL Olivenöl
500 ml Hühnerbrühe	400 g kleine Teigwaren	Salz
Pfeffer	50 g Parmesan	

### Für die Äpfel:

1 Bio-Zitrone	3 Äpfel	1 TL süßer Senf
3 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker	1 Lauchzwiebel	

### Für die Bällchen:

4 Salsiccia	1 EL Olivenöl
-------------	---------------

Linsen unter fließendem Wasser waschen. Dann in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser 6-10 Stunden einweichen.

Eingeweichte Linsen abgießen und in einem Topf mit reichlich Wasser (ungesalzen) aufkochen und 30 Minuten kochen.

Währenddessen für die marinierten Äpfel die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Äpfel in dünne Spalten schneiden. Zitronensaft mit Zitronenabrieb, Senf, Öl, 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker verrühren und über die Äpfel geben. Gut durchmengen und ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Staudensellerie gründlich putzen, waschen und in Scheibchen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili kleinschneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Sellerie mit der Zwiebel, dem Knoblauch und der Chili etwa 3 Minuten dünsten.

Nach 30 Minuten Kochzeit das Linsenwasser abgießen. Hühnerbrühe und das Gemüse aus der Pfanne zu den Linsen in den Topf geben und zugedeckt 10 Minuten köcheln.

Dann die Nudeln zu den Linsen geben und im Linsentopf fertig garen, etwa 10 Minuten offen köcheln lassen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Falls die Flüssigkeit nicht ausreicht, noch etwas kochend heißes Wasser angießen, damit die Pasta-Linsen nicht zu trocken werden, sie sollte eine leicht flüssige, sämige Konsistenz haben. Salsiccia aufschneiden und das Brät herausdrücken. Aus dem Brät kleine Kugeln formen und diese etwas flach andrücken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Hackbällchen darin von allen Seiten knusprig braten.

Die Lauchzwiebel putzen, waschen, kleinschneiden und kurz vor dem Servieren unter die Äpfel mischen.

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

Die Linsen mit der Pasta in tiefe Teller geben und die Hackbällchen darauflegen.

Parmesan frisch reiben und über das Gericht streuen. Die marinierten Äpfel dazu reichen.

Sören Anders am 04. September 2020

# Index

- Aubergine, 113, 155  
Auflauf, 126, 133, 159  
Avocado, 83, 132
- Bällchen, 58  
Bürgermeisterstück, 78  
Baiser, 10  
Beeren, 6, 17  
Birne, 119, 129, 145, 146  
Birnen, 7  
Blumenkohl, 23, 53  
Blutwurst, 170  
Bohnen, 76, 79, 115, 116  
Bolognese, 61, 62  
Bratapfel, 8  
Braten, 84  
Bratklops, 63  
Bratwurst, 172  
Brokkoli, 42, 47  
Brot, 164  
Butter, 164
- Calzone, 171  
Chicoree, 144  
Chinakohl, 114  
Chorizo, 176  
Crêpe, 9  
Crème, 12  
Crepes, 119  
Croutons, 104  
Curry, 127
- Dorade, 22
- Eier, 88, 115, 116, 118, 122, 124, 125, 127,  
128, 130, 132, 136, 140, 142, 143,  
150, 151, 154, 159
- Eis, 8  
Enten-Brust, 39  
Enten-Keule, 50  
Entrecôte, 83  
Erbsen, 33, 38, 43
- Fenchel, 27, 123, 135
- Filet, 92–94  
Fisch, 88, 103  
Fleisch, 78, 83, 92, 102, 103, 107, 166, 168  
Forelle, 23–25  
Forellen-Filet, 23–25  
Frikassee, 38  
Frischkäse, 112, 129, 135, 152
- Gazpacho, 102  
Geflügel, 66, 89, 106  
Geschmnetzeltes, 93  
Gnocchi, 110  
Grünkohl, 39, 147  
Gulasch, 166  
Gurke, 20, 25, 74, 82, 92, 96, 102, 103, 107,  
120
- Hähnchen, 53  
Hähnchen-Brust, 43–45, 52  
Hähnchen-Schenkel, 42, 46  
Hüfte, 80  
Hüftsteak, 80  
Hühnchen, 44  
Hühner-Brust, 39  
Hackfleisch, 61  
Heidelbeeren, 10, 12  
Himbeeren, 13, 14, 16  
Hirsch, 166  
Huhn, 40
- Käse, 88, 110, 118–120, 124, 127, 128, 131,  
133, 145, 149, 154, 159, 160  
Kürbis, 28, 46, 63, 88, 112, 131, 159  
Kalb, 57  
Kartoffel, 110, 114, 115, 123–128, 130, 131,  
149, 156  
Kartoffeln, 2, 88, 103  
Knödel, 3, 84, 128, 140, 166  
Kokos, 104  
Kotelett, 72, 95  
Krabben, 74  
Kraut, 147, 175  
Kuchen, 7, 8, 10, 11, 18, 122, 125, 132

Lachs-Forelle, 26  
 Lauch, 25, 30, 38, 44, 70, 82, 121, 122, 124,  
 125, 142, 174  
 Leberwurst, 174  
 Linsen, 32, 137, 177  
  
 Möhren, 58, 59, 61, 62, 78, 84, 95, 173  
 Mandeln, 8, 10, 13, 16  
 Mangold, 158  
 Maronen, 40, 133, 139, 156  
 Maultaschen, 56  
 Melone, 104  
 Mozzarella, 141, 155  
  
 Nacken, 97  
 Nudeln, 21, 39, 47, 56, 61, 62, 72, 74, 76, 138,  
 155, 177  
  
 Orangen, 11  
  
 Paprika, 57, 75, 88, 92, 102, 138, 141, 148,  
 155, 159  
 Pastinaken, 105  
 Perlhuhn-Brust, 47  
 Pfannkuchen, 122, 125  
 Pfirsich, 8  
 Pflaumen, 18  
 Pilze, 69, 93, 111, 130, 134, 136, 140, 146,  
 149, 151, 154, 168  
 Pizza, 141  
 Polenta, 149, 160  
 Poularden-Brust, 48  
 Pudding, 14, 15  
  
 Quark, 6, 14, 118, 120, 142, 144  
  
 Räucherfisch, 29–31, 34  
 Rüben, 134, 147  
 Rücken, 69, 70, 81, 99  
 Radicchio, 72, 119, 127  
 Radieschen, 56  
 Ragout, 140  
 Ravioli, 144, 148  
 Reh-Schnitzel, 167  
 Reis, 38, 42, 48, 50, 57, 120, 142  
 Rettich, 29, 48  
 Riesen-Garnelen, 75, 76  
 Rind, 103  
 Rinder-Hack, 58, 59, 61, 62  
 Rosenkohl, 2, 80, 99, 166  
 Rostbraten, 86  
 Rote-Bete, 34  
  
 Rotkraut, 66, 89, 145  
 Roulade, 81, 82  
 Rumpsteak, 79, 86  
  
 Saibling-Filet, 20, 32  
 Salami, 171  
 Salat, 175, 176  
 Salsiccia, 177  
 Sauerampfer, 31, 45  
 Schinken, 105  
 Schnitzel, 68  
 Scholle, 33  
 Schulter, 84  
 Schwein, 62  
 Sellerie, 26, 106, 118  
 Soljanka, 107  
 sonstige, 164  
 Speck, 106, 107, 172, 173, 175  
 Spinat, 22, 143  
 Spitzkohl, 50, 126  
 Steak, 81, 97  
 Strudel, 139, 145, 160  
  
 Törtchen, 12, 16  
 Tarte, 12, 14  
 Topinambur, 24  
  
 Vegan, 113, 134, 137, 138  
 Vitello, 70  
  
 Würstchen, 173  
 Wurst, 107  
  
 Zander-Filet, 21, 27, 28, 35  
 Ziegenkäse, 111, 112  
 Zucchini, 160