

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

**ARD-Buffer**

**2021 Jan. - Juni**

**111 Rezepte**

**Ali Güngörmüs  
Antonina Biebrich  
Christian Henze  
Jörg Sackmann  
Martin Gehrlein  
Rainer Klutsch  
Sören Anders  
Tarik Rose**

**Andreas Schweiger  
Antonina Müller  
Daniele Corona  
Jacqueline Amirfallah  
Michael Kempf  
Robin Pietsch  
Sybille Schönberger**

---

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

# Inhalt

<b>Dessert</b>	<b>1</b>
Orangen-Crème . . . . .	2
<b>Fisch</b>	<b>3</b>
Carpaccio vom Wurzel-Gemüse mit gebratenem Bio-Lachs . . . . .	4
Confierter Lachs mit Gemüse und S�kartoffeln . . . . .	5
Curry-Fischfrikadellen mit Joghurt-Dip . . . . .	6
Dorade mit Zitronen-Petersilien-Butter, Paprika-Salsa . . . . .	7
Fish and Chips mit Apfel-Remoulade . . . . .	8
Forelle auf Gurken-Spaghetti mit Schmand und Blinis . . . . .	9
Kartoffel-Matjes-Plätzchen . . . . .	10
Kräuter-Risotto mit Zander und Zitronen-Schaum . . . . .	11
Maischolle, Zuckerschoten, Speck, S�kartoffel-Stampf . . . . .	12
Matjes Hausfrauenart . . . . .	13
See-Saibling mit aromatisierter Butter und Pak Choi . . . . .	14
Variationen vom Kohlrabi mit gebratenem Saibling . . . . .	15
<b>Gefli�gel</b>	<b>17</b>
Coq au Vin . . . . .	18
Grünkohl mit gebratenem Hähnchen . . . . .	19
Hähnchen im Cornflakes-Mantel mit Johannisbeer-Tomaten . . . . .	20
Hähnchen-Curry mit Mango im Glas . . . . .	21
Hähnchen-Keulen mit Karotten und Granatapfel-Creme . . . . .	22
Hähnchen-Ragout mit Staudensellerie . . . . .	23
Maispoularde, Rettich-Kartoffel-Taler, Rettich-Salat . . . . .	24

Maispoularden-Brust, Ricotta-Käse und Rucola-Salat . . . . .	25
Portobello-Burger mit Huhn und Zuckerschoten-Salat . . . . .	26
Puten-Sandwich mit Petersilien-Pesto und Ei . . . . .	27
Zweierlei Hähnchen-Schnitzel . . . . .	28
<b>Hack</b>	<b>31</b>
Gefüllte Frikadellen mit Joghurt-Dip . . . . .	32
Hack-Auflauf mit Kartoffel-Haube . . . . .	33
Hacksteak mit Gouda, Speck und Gurken-Salat . . . . .	34
Knuspriges Hacksteak auf Pfifferlingen . . . . .	35
Nudelschnecken mit Hackfleisch und Tomaten-Soße . . . . .	36
<b>Innereien</b>	<b>37</b>
Kalb-Leber, Frühlingslauch, Apfel-Chutney, Erdnuss-Soße . . . . .	38
<b>Kalb</b>	<b>41</b>
Grüner Spargel-Salat mit Kalb-Röllchen und Bärlauch . . . . .	42
Kalb-Haxe mit Zitronen-Gremolata, Kohlrabi, Polenta . . . . .	44
Kalb-Medaillons mit buntem Gemüse und Knäckebrot . . . . .	46
Kartoffel-Gratin mit Geschnetzeltem . . . . .	47
Wiener Schnitzel mit Kartoffel-Salat . . . . .	48
<b>Lamm</b>	<b>49</b>
Lamm-Rücken mit Bärlauch-Graupen und Zuckerschoten . . . . .	50
<b>Meer</b>	<b>51</b>
Knusper-Garnelen mit Blumenkohl-Couscous . . . . .	52
Nudel-Eierkuchen mit Krabben . . . . .	53
<b>Rind</b>	<b>55</b>
Carpaccio vom Rinder-Braten, Gemüse-Vinaigrette, Reis . . . . .	56
Frühling-Salze mit Ochsen-Bäckchen, Apfel-Meerrettich . . . . .	57
Piroggen mit Rind-Fleisch und geschmortem Paprika . . . . .	59
Rinder-Braten mit Kartoffel-Stampf und glaciertem Lauch . . . . .	60
Rinder-Geschnetzeltes in Senf-Soße mit Brokkoli . . . . .	61
Rostbraten vom Entrecôte mit Mangold-Bulgur und Apfel . . . . .	62
Tafelspitz mit Sesam-Chili-Creme und grünem Spargel . . . . .	63

<b>Salat</b>	<b>65</b>
Lauch-Salat . . . . .	66
<b>Schwein</b>	<b>67</b>
Cordon bleu mit Brennessel-Spinat . . . . .	68
Fr?nkisches Sch?ufele mit Brezel-Kn?del, Kraut-Salat . . . . .	69
Gef?llte Ofenkartoffeln - Jacked Potatoes . . . . .	71
Kraut-Schupfnudeln mit gef?llten Schnitzelchen . . . . .	72
Mariniertes Schweinehals-Steak und gemischter Salat . . . . .	73
Schwarzes Risotto mit glasiertem Schweinebauch, Brokkoli . . . . .	74
Schweine-Filet mit Kr?uter-Lack, Radieschen-Gem?se . . . . .	75
Schweine-Medaillons mit Kr?uter-Kruste, Fr?hling-Gem?se . . . . .	77
Sommerlicher K?se-Salat mit Minutenschnitzeln . . . . .	78
<b>Suppen</b>	<b>79</b>
Bohnen-Eintopf mit Speck und Birne . . . . .	80
Mandel-Knoblauch-Suppe mit Kr?uter-Kl??chen . . . . .	81
Spargel-Cr?me-Suppe . . . . .	82
<b>Vegetarisch</b>	<b>83</b>
Antipasti-Variationen . . . . .	84
Blumenkohl-Gem?se-Frikassee . . . . .	86
B?rek mit Erbsen-P?ree und Schnittlauch-Eiern . . . . .	87
Erbsen-Flan mit Kartoffeln und Kr?uterschaum . . . . .	88
Falafel mit Harissa-Minz-Joghurt . . . . .	89
Frankfurter Gr?ne So?e mit Pellkartoffeln . . . . .	90
Fr?hling-Gem?se, Kerbel-Vinaigrette, gr?ne Sp?tzle . . . . .	91
Garganelli mit Saubohnen, Schmorzwiebeln und Pecorino . . . . .	92
Gebratene Pilze, Sellerie-Haselnuss-Creme, R?stzwiebeln . . . . .	93
Gebratener K?se mit Parmesan-Spinat und Brotchips . . . . .	94
Gef?llte Kartoffeln, Erbsen-P?ree, Holl?ndische So?e . . . . .	95
Gef?llte Paprika mit Feta-Couscous, marinierte Gurken . . . . .	96
Gef?llte Zucchini-Bl?ten auf Zucchini-Salat . . . . .	97
Gem?se im Backteig, Petersilien-Pesto, Paprika-Relish . . . . .	98

Geschmorte M?hren ? la Currywurst mit Pommes frites . . . . .	99
Gestockte Kartoffel-Ei-Creme mit Erbsen-Gem?se . . . . .	100
Gr?nes Thai-Curry mit Zuckerschoten, Staudensellerie . . . . .	101
Gr?nkohl-Mango-Quiche mit Gew?rz-Sabayon . . . . .	102
Herzhafte Buchteln mit Blaukraut . . . . .	103
Kartoffel-Gem?se mit Erbsen und pochiertem Ei . . . . .	104
Knusprige Gem?se-Puffer mit Tomaten-So?e . . . . .	105
Kr?uter-Ricotta-Ravioli mit Haseln?ssen . . . . .	106
Limonen-Risotto mit gebackenem Spargel . . . . .	107
Linsen-Cr?pes mit M?hren und Romana-Salat . . . . .	108
Linsen-Patties mit Gem?se-So?e und Chili-Bananen . . . . .	109
L?wenzahn-Risotto mit glasierten Fr?hlingzwiebeln . . . . .	110
M?hren-Frittata mit gebratenem Kopfsalat . . . . .	111
Nudel-Bl?tter mit Spinat und Kr?uter-So?e . . . . .	112
Nudeln mit zweierlei vom Parmesan und Safran-Tomaten . . . . .	113
Ofenspargel mit Kartoffel-Schnittlauch-Salsa . . . . .	114
Omelett mit Camembert und Radicchio . . . . .	115
Pimento-Tagliatelle mit Eigelb und Kopfsalat-Schaum . . . . .	116
Reis-Auflauf mit Karotten-Salat . . . . .	117
Rote Linsen-P?ree mit Romana-Salat und Pfannenbrot . . . . .	118
Rote Spaghetti mit Spinat und Feta . . . . .	119
Roulade vom Kartoffelp?ree in B?rlauch-Ei-H?lle . . . . .	120
Spargel-Salat mit Orange und Pfannenbrot . . . . .	121
Spargel-Terrine mit Rhabarber-Chutney . . . . .	123
Stangenbrot mit eingelegten Radieschen und Ziegenk?se . . . . .	124
Winterlasagne mit Nuss-Pesto . . . . .	125
<b>Verschiedenes</b>	<b>127</b>
Dreierlei Sm?rrebr?d . . . . .	128
Tapas . . . . .	130
<b>Wild</b>	<b>133</b>
Wild-Gulasch mit Serviettenkn?del . . . . .	134

<b>Wurst-Schinken</b>	<b>135</b>
Bratkartoffel-Salat mit Speck-Chips und pochiertem Ei . . . . .	136
Frühling-Pasta mit Thüringer Bratwurst und Brokkoli . . . . .	137
Gefüllter Kopfsalat . . . . .	138
Pesto Linguine mit Spargel-Schinken-Gr�stl . . . . .	139
Schinken-Nudeln mit Lauchsalat . . . . .	140
Schinken-Pfannkuchen mit Gemüse und Karotten-Salat . . . . .	141
Tagliatelle mit Schwarzwurzel-Käse-Soße . . . . .	142
Winterliche Makkaroni mit Speck, Käse und Apfelmus . . . . .	143
Wirsingwickel Szegediner Art . . . . .	144
Zucchini-Tomaten-Tarte mit Parmaschinken . . . . .	145
<b>Index</b>	<b>146</b>





# Dessert

# Orangen-Crème

## Für 4 Personen

1 Bio-Orange      1 Vanilleschote      150 ml Milch  
300 g Sahne      2 EL Puderzucker      4 Eigelb

Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, dann die Schale fein abreiben.

Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen.

Milch, Sahne, abgeriebene Orangenschale, Puderzucker, Vanillemark und Vanilleschote in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen. Dann den Topf vom Herd ziehen und 20 Minuten ziehen lassen.

Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Eigelbe mit dem Schneebesen verrühren, die Milch-Sahnemischung durch ein feines Sieb zum Eigelb gießen und verrühren. Die Mischung in 4 feuerfeste Förmchen (ca. 200 ml Inhalt) füllen und diese in eine flache Auflaufform stellen. Soviel heißes Wasser in die Auflaufform gießen, dass die Förmchen bis 2 cm unter den Rand im heißen Wasser stehen.

Im vorgeheizten Backofen auf der unteren Schiene die Cremes ca. 50 Minuten stocken lassen.

Anschließend die Förmchen aus dem Wasserbad nehmen und abgedeckt mindestens 3 Stunden kalt stellen.

In der Zwischenzeit die Orange mit einem Messer so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann die Orangenfilets auslösen.

Die abgekühlte Creme mit den Orangenfilets dekorieren und servieren.

### **Tipp:**

Man kann direkt vor dem Servieren die Cremes (ohne Orangenfilets obenauf) gleichmäßig dünn mit braunem Zucker bestreuen; wie bei einer Crème Brûlée mit dem Gourmet-Flambierbrenner goldbraun abflämmen. Die Orangenfilets dann dazu servieren.

Sybille Schönberger am 18. Januar 2021

**Fisch**

# Carpaccio vom Wurzel-Gemüse mit gebratenem Bio-Lachs

## Für 4 Personen

1 Rote Bete, mittelgroß	1 große Pastinake	1 kleine Steckrübe
1 Spritzer Essig	3 Schwarzwurzeln	2 Bio-Zitronen
80 ml Olivenöl, kalt gepresst	Salz	2 Möhren
1 Prise Zucker	Pfeffer	1/2 Bund glatte Petersilie
100 g Frischkäse	2 EL Olivenöl	4 Bio-Lachsfilets à 120 g

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Rote Bete, Pastinake und Steckrübe waschen und nebeneinander auf ein Backblech legen, evtl. die Rote Bete extra legen damit die anderen Gemüse nicht gefärbt werden. Mit einem zweiten Backblech abdecken und die Gemüse im vorgeheizten Ofen ca. 50 Minuten weich garen.

Anschließend abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit eine große Schüssel mit kaltem Wasser und einem Spritzer Essig bereitstellen.

Die Schwarzwurzeln waschen (dazu am besten Küchenhandschuhe anziehen), schälen und direkt ins Essigwasser legen.

Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronensaft, abgeriebene Zitronenschale, die Hälfte vom Olivenöl und Salz zu einer Marinade mischen.

Geschälte Schwarzwurzeln mit einem Sparschäler oder Gemüsehobel in feine lange Streifen hobeln, in eine Schüssel geben, mit etwas von der Marinade beträufeln und gut vermischen.

Möhren waschen, schälen und ebenfalls mit einem Sparschäler oder Gemüsehobel in feine lange Streifen hobeln. Die Möhrenstreifen ebenfalls mit etwas Marinade beträufeln und gut vermischen.

Die abgekühlten Gemüse schälen, in gleich dicke Scheiben schneiden oder hobeln und dann in passende Stücke schneiden mit Zucker, Pfeffer und ebenfalls mit der Marinade würzen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und grob schneiden.

Petersilie mit restlichem Olivenöl und einer Prise Salz in einen Cutter geben und sehr fein mixen. Dann das Petersilienöl mit dem Frischkäse mischen. Die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtüle geben.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Lachsfilets salzen und in der Pfanne von beiden Seiten ca. 2 Seiten braten.

Die verschiedenen Gemüse dekorativ auf dem Teller auslegen. Ein paar Tupfen Petersilienfrischkäse darauf tupfen und den gebratenen Lachs obenauf geben. Dazu passt frisches Baguette.

Jacqueline Amirfallah am 13. Januar 2021

# Confierter Lachs mit Gemüse und Süßkartoffeln

## Für 4 Personen

### Für das gepickelte Gemüse:

8 Babykarotten	8 Radieschen	100 g Champignons
Salz	1 Stange Zitronengras	30 g Ingwer (frisch)
1 Chilischote	150 ml Wasser	100 g Zucker
50 ml weißer Balsamico		

### Für den Zitronengras-Gewürzsud:

3 Stangen Zitronengras	1 rote Zwiebel	30 g Ingwer (frisch)
1 Limette	250 ml Fischfond	2 Sternanis
1/2 Zimtstange	1 Spritzer Sojasauce	1 Spritzer Fischsauce

### Für die Süßkartoffeln:

400 g Süßkartoffeln	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
1 EL frischen Meerrettich		

### Für den Fisch:

2 Stangen Zitronengras	40 g Ingwer (frisch)	1 Chilischote
280 ml Olivenöl	500 g Lachsfilet (à 125 g)	

Das gepickelte Gemüse bereits am Vortag zubereiten.

Für das Gemüse Babykarotten, Radieschen und Buchenpilze putzen.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser das Gemüse und Pilze 1 Minute blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken, abtropfen und in ein großes sauberes Glas geben.

Für den Einlegefond vom Zitronengras die äußeren harten Blätter entfernen, dann Zitronengras in Stücke schneiden. Ingwer schälen und in Stücke schneiden. Chili abwaschen, der Länge nach halbieren und die Kerne austreichen.

Wasser, Zucker, Balsamico in einen Topf geben. Zitronengras, Ingwer, Chili zugeben, aufkochen. Das Gemüse im Glas mit dem kochenden Fond übergießen, mit dem Deckel verschließen und über Nacht durchziehen lassen.

Für den Zitronengras-Gewürzsud die Zitronengrasstangen andrücken und halbieren. Die Zwiebel inklusive Schale grob schneiden. Ingwer waschen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Von der Limette den Saft auspressen.

Fischfond in einen Topf geben, Zitronengrasstücke, rote Zwiebel, Ingwer und Limettensaft in einen Topf geben und aufkochen. Sternanis, Zimtstange, Sojasauce und Fischsauce zugeben und alles ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Süßkartoffeln schälen und mit einem Kugelausstecher zu Kugeln ausstechen und in eine flache Auflaufform geben. Knoblauchzehe schälen, halbieren und mit in die Auflaufform geben.

Olivenöl überträufeln und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen.

Für den Fisch die Zitronengrasstangen anschlagen und längs halbieren. Ingwer waschen und in grobe Scheiben schneiden. Chili halbieren.

Das Olivenöl mit Zitronengras, Ingwer und Chili in einen Topf geben und auf 80 Grad erhitzen.

Fischfilets in eine flache Form legen und mit dem warmen Öl übergießen, darin 10 Minuten ziehen lassen. Den Zitronengras-Gewürzsud durch ein feines Sieb passieren.

Zum Anrichten etwas Zitronengras-Gewürzsud auf Teller geben, Fischfilet aus dem Öl nehmen und darauf geben. Gepickeltes Gemüse und Süßkartoffeln zugeben, frischen Meerrettich über die Süßkartoffeln reiben.

Antonina Müller am 23. März 2021

# Curry-Fischfrikadellen mit Joghurt-Dip

## Für 4 Personen

### Fischfrikadellen:

600 g festes Fischfilet	100 g gekochte Kartoffeln	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Bund Schnittlauch	3 EL Olivenöl
Curry	50 g geräuch. Forellenfilet	2 Eigelb
1 TL Senf	Salz	Pfeffer

### Joghurt-Dip:

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

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

Die gekochten Kartoffeln pellen und fein zerstampfen oder durch eine Kartoffelpresse drücken. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Für den Dip einen EL zur Seite legen.

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

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

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

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

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

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

Inzwischen für den Joghurtdip von der Zitrone den Saft auspressen.

Joghurt, Agavendicksaft, Olivenöl, Schnittlauchröllchen und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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

Tarik Rose am 18. Juni 2021

# Dorade mit Zitronen-Petersilien-Butter, Paprika-Salsa

## Für 4 Personen

### Für die Doraden:

4 ganze Doraden à 500 g	1 Bio-Zitrone	10 g frischer Ingwer
1/2 Bd. glatte Petersilie	4 Stängel Estragon	Salz
5 EL Olivenöl		

### Für die Paprikasalsa:

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Stängel Zitronengras	8 g frischer Ingwer
4 St. frischer Koriander	3 EL Butter	5 EL Gemüsefond
1/2 TL gemahlener Koriander	Salz	Pfeffer

### Für die Zitronen-Petersilien-Butter:

1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bio-Zitrone	250 g Butter
----------------------------	-----------------	--------------

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Die Doraden abwaschen und abtrocknen Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.

Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Petersilie und Estragon abbrausen und trocken schütteln.

Die Doraden innen und außen leicht salzen, Zitronenscheiben, Ingwer und Kräuterstängel in die Bauchhöhlen der Fische geben. Die gefüllten Doraden in eine breite Auflaufform geben, mit Olivenöl beträufeln.

Danach die Dorade in der Auflaufform bedecken (z.B. mit einem Backblech oder dem Boden einer Springform) und für 35 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Für die Paprikasalsa die rote und die gelbe Paprikaschote abwaschen, halbieren, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech geben, ebenfalls in den Ofen geben und ca. 25 Minuten schmoren, bis die Haut braun wird und Blasen wirft.

In der Zwischenzeit für die Zitronen-Petersilien-Butter die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Für die Paprika-Salsa die Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, dann die Zitronengrasstange fein schneiden.

Ingwer schälen und fein hacken.

Frischen Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Paprika aus dem Ofen nehmen, die Schale abziehe, dann Paprika fein würfeln.

In einer Pfanne Butter schmelzen und Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen, Zitronengras und Ingwer zugeben. Dann die Paprikastücke, kurz in der Pfanne schwenken und mit Tomatenfond ablöschen. Mit gemahlenem Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken und zuletzt den frischen Koriander darüber streuen.

Sobald die Doraden fertig gegart sind, für die Zitronenbutter die Butter in eine Pfanne geben und aufschäumen. Den ausgetretenen Bratensaft der Doraden durch ein Sieb zu der schäumenden Butter geben.

Die gehackte Petersilie hinzufügen, mit Salz und Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Dorade im Ganzen auf Tellern anrichten, die Zitronen-Butter aufträufeln und die Paprikasalsa dazu reichen. Dazu passt frisches Brot.

Ali Güngörmüs am 30. Juni 2021

# Fish and Chips mit Apfel-Remoulade

## Für 4 Personen

### Für Fish & Chips:

125 g Mehl	1 TL Salz	250 ml Bier
3 EL Sesam	1 kg Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg Frittierfett
700 g Kabeljaufilet	Salz	Pfeffer

### Für die Apfelremoulade:

2 Eigelbe	1 EL scharfer Dijon-Senf	1 Schalotte
60 g Apfel	1 Gewürzgurke	3 Stiele glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	220 ml Pflanzenöl
1 EL Weißweinessig		

Für den Ausbackteig Mehl in eine mittelgroße Schüssel sieben, Salz und Bier oder Wasser sowie Sesam zugeben und zu einem sämigen Teig schlagen.

Kartoffeln waschen, schälen und in 1,5 cm breite Stifte schneiden.

Die Kartoffelstifte bis zum Frittieren in eine Schüssel mit Eiswasser legen.

Für die Apfelremoulade Eigelb und Senf aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen können.

Die Schalotte schälen, fein würfeln und kurz in einem Topf mit kochend heißem Wasser blanchieren.

Apfel und Gewürzgurke fein würfeln.

Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Eigelbe mit Senf, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Das Öl erst tropfenweise, dann in feinem Strahl unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen zugeben.

Sobald das ganze Öl untergeschlagen ist, 30 Sekunden kräftig weiterrühren, bis die Masse dick und glänzend geworden ist. Dann den Essig oder Zitronensaft unterrühren. Die Mayonnaise mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schalotte, Apfel, Gurke und Petersilie unter die Mayonnaise mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Chips das Frittierfett in einem hohen Topf oder Fritteuse erhitzen und die Kartoffeln in 2 Portionen jeweils 10-12 Minuten unter häufigem Wenden kross braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im mäßig heißen Ofen (ca. 60 Grad) warm stellen.

Das Fischfilet in 4 gleich große Stücke teilen, mit Küchenpapier trockentupfen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Die Fischstücke so in den Teig tauchen, dass sie vollständig mit Teig überzogen sind.

Die Fischstücke vorsichtig nacheinander im heißen Fett schwimmend garen, von jeder Seite etwa 3 Minuten, bis der Teig goldbraun und knusprig ist.

Anschließend warm stellen, bis alle Filets gebacken sind.

Vor dem Servieren die Kartoffelstifte mit etwas Salz würzen.

Fish und Chips mit der Apfelremoulade servieren.

Sören Anders am 11. Juni 2021



# Forelle auf Gurken-Spaghetti mit Schmand und Blinis

## Für 4 Personen

### Für die Blinis:

15 g frische Hefe	200 ml Milch	3 Eier (Größe M)
125 g Buchweizenmehl	125 g Weizenmehl, (405)	Salz
1 Prise Zucker	100 ml Mineralwasser	2 EL Butterschmalz

### Für die Gurken-Spaghetti:

1 Salatgurke	Salz	Zucker
1 EL Olivenöl	1 TL Balsamico, weiß	

### Für den Schmand:

4 EL Schmand (oder saure Sahne)	1 TL Meerrettich	Salz
---------------------------------	------------------	------

### Für die Forelle:

4 Forellenfilets à 150 g	Salz	3 EL Olivenöl
50 g Butter		

### außerdem:

8 Kapuzinerkresse-Blätter	50 g Saiblingskaviar
---------------------------	----------------------

Für die Blinis die Hefe und Milch (Zimmertemperatur) gründlich verrühren.

Eier trennen und das Eiweiß beiseitestellen.

Beide Sorten Mehl in eine Schüssel füllen. Eine Prise Salz und Zucker darüber streuen, Eigelbe und Hefemilch dazugeben. Zu einem glatten Teig rühren und diesen an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

Für die Gurkenspaghetti die Gurke waschen, schälen, vierteln und die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen. Die Viertel längs in dünne Streifen schneiden oder mit einem Spiralschneider in Gemüse- Spaghetti schneiden.

Für den Meerrettichschmand Schmand mit Meerrettich und einer Prise Salz verrühren. 6. Das Eiweiß zu einem lockeren Eischnee schlagen und unter den geruhten Teig heben.

Dann soviel Mineralwasser untermischen, bis ein dickflüssiger Teig entsteht.

In einer Pfanne Butterschmalz portionsweise erhitzen. Teig in kleinen Häufchen (je ca. 2 EL) in die Pfanne geben und im heißen Fett von beiden Seiten zu goldbraunen Blini ausbacken.

Die Forellenfilets waschen, trocken tupfen und leicht mit Salz würzen.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Filets darin zunächst auf der Hautseite 2 Minuten anbraten.

Die Butter mit in die Pfanne geben, die Filets wenden und noch kurz auf der Fleischseite braten.

Die Kapuzinerkresse-Blätter abwaschen, trocken tupfen und mit einem runden Ausstecher kleine Kreise ausstechen.

Die Gurken-Spaghetti mit etwas Salz einer Prise Zucker, Olivenöl und Essig mischen.

Die Blinis auf Tellern verteilen, Gurken-Spaghetti darauf anrichten und das Fischfilet anlegen. Schmand dazu geben. Mit Kapuzinerkresse und Saiblingskaviar garnieren und servieren.

Andreas Schweiger am 20. Mai 2021

# Kartoffel-Matjes-Plätzchen

## Für 4 Personen

700 g Kartoffeln, mehlig	60 g geräucherter Speck	1 Bund glatte Petersilie
1 Zwiebel	1 Ei	2 Eigelbe
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskat
250 g Matjesfilet	5 EL Pflanzenöl	

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

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

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

In einer Pfanne den gewürfelten Speck auslassen, die Zwiebeln zugeben und goldbraun anschwitzen.

Die heißen Kartoffeln pellen und durch die Presse drücken.

Speck und Zwiebeln, Ei, Eigelbe und Petersilie zugeben und zu einem glatten Teig vermengen (evtl. noch 2 EL Mehl untermischen). Teig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Tipp: Falls der Teig zu feucht ist noch 2-3 EL Mehl untermischen.

Den Kartoffelteig in 12 gleichmäßig große Taler formen.

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

In einer Pfanne Öl erhitzen die Taler von beiden Seiten goldbraun und knusprig ausbacken.

Sören Anders am 25. Juni 2021

# Kräuter-Risotto mit Zander und Zitronen-Schaum

## Für 4 Personen

### Für das Risotto:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	500 ml Geflügelfond
Olivenöl	1 Zweig Thymian	150 g Risottoreis
100 ml trockener Weißwein	Bärlauch-Blätter	4 Stängel Petersilie
½ Pck. Kresse	50 g Parmesan	50 g kalte Butter
20 ml Zitronensaft	Salz	Pfeffer

### Für den Zitronenschaum:

500 ml Fischfond	250 ml halbtrock. Weißwein	125 ml trockener Wermut
1 Bio-Zitrone	Salz	Cayennepfeffer
50 g kalte Butter		

### Für den Fisch:

4 Zanderfilets mit Haut	Salz	2 EL Pflanzenöl
2 Zweige Thymian	1 Spritzer Zitronensaft	1 EL Butter

Für das Risotto die Schalotte und den Knoblauch schälen und klein würfeln.

Geflügelfond in einem Topf erhitzen.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotte, Knoblauch und Thymianzweig anschwitzen. Den Risottoreis dazugeben und mit anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen.

Nach und nach jeweils so viel vom heißen Geflügelfond angießen, dass der Reis gerade knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Risotto unter häufigem Rühren cremig garen. Bärlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Kresse abbrausen und vom Beet schneiden.

Für den Zitronenschaum den Fischfond mit dem Wein und dem Wermut in einem Topf aufkochen und um die Hälfte reduzieren.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft zum Aromatisieren des Risottos auspressen.

In der Zwischenzeit die Zanderfilets kalt waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite im Abstand von 5 mm leicht einschneiden, damit sich die Haut beim Braten nicht zusammenzieht.

In den Fond für den Zitronenschaum die Zitronenschale einrühren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Die Butter hinzufügen und die Sauce mit dem Stabmixer kurz aufschäumen, abschmecken.

Die Fischfilets auf beiden Seiten salzen.

Das Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zanderfilets mit der Hautseite in die Pfanne legen. Kurz andrücken, damit das Filet flach im heißen Öl brät. Die Filets 3-4 Minuten sacht braten, dann wenden und den Thymian, Zitronensaft und Butter zugeben, die Temperatur reduzieren. Die Filets darin gar ziehen lassen.

Für den Risotto Parmesan fein reiben. Nach ca. 20 Minuten Garzeit den Thymian aus dem Risotto entfernen.

Alle gehackten Kräuter und die Butter unter das Risotto rühren, Parmesan unterziehen.

Risotto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Den gebratenen Zander auf Tellern anrichten, den Zitronenschaum überträufeln und Risotto dazu reichen.

Ali Güngörmüs am 10. Mai 2021

# Maischolle, Zuckerschoten, Speck, Süßkartoffel-Stampf

## Für 4 Personen

### Für die Süßkartoffelcreme:

700 g Süßkartoffeln	Salz	3 EL Olivenöl
1/2 TL Chiliflocken	1 Spritzer Zitronensaft	1 TL Honig
1/2 Bd. glatte Petersilie		

### Für die Zuckerschoten:

300 g Zuckerschoten	Salz	3 Schalotten
75 g durchw. Speck	1 EL Olivenöl	Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für die Scholle:

4 Schollenfilets	Salz	2 EL Olivenöl
------------------	------	---------------

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Süßkartoffeln waschen, der Länge nach halbieren, in eine Auflaufform geben, salzen und mit etwas Olivenöl bestreichen. In den vorgeheizten Ofen geben und ca. 25 Minuten weich garen.

In der Zwischenzeit die Zuckerschoten waschen, putzen und 1-2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren.

Die Zuckerschoten 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 Schoten hinzufügen und durchschwenken, dann nach Belieben mit einer Prise Zucker sowie Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.

Schollenfilets abwaschen, mit Küchenpapier trockentupfen und auf Gräten prüfen. Noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen.

Fischfilets mit Salz würzen, mit etwas Olivenöl beträufeln und 2 - 3 Minuten ziehen lassen.

Die gegarten Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit einem Löffel aus der Schale streichen und mit Chiliflocken, 2 EL Olivenöl, Zitronensaft und evtl. etwas Honig zerstampfen und mit Salz abschmecken.

Den Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen fein hacken und untermischen.

In einer Pfanne wenig Öl erhitzen und die Schollenfilets darin bei mittlerer Hitze rundum 23 Minuten braten.

Zum Servieren die Zuckerschoten auf Tellern anrichten, die Schollenfilets darüberlegen und die Süßkartoffelstampf dazu reichen.

Tarik Rose am 07. Mai 2021

# Matjes Hausfrauenart

## Für 4 Personen

2 rote Zwiebeln	Zucker	20 ml Himbeeressig
1 Eigelb	1 TL grober Senf	100 ml Rapsöl
Salz	Pfeffer	1/2 Knoblauchzehe
250 g Magerquark	1 Apfel	1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Dill	400 g Matjesfilet	

Für die Matjes nach Hausfrauen Art die Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebelscheiben in eine Schale geben, ca. 1 TL Zucker und Himbeeressig (bis auf einen Spritzer) zugeben, gut vermengen und abgedeckt 20 Minuten ziehen lassen.

Für die Mayonnaise Eigelb und Senf in einen Rührbecher geben und mit den Schneebeesen des Handrührgeräts kurz verrühren. Zunächst etwas Öl tröpfchenweise einrühren, bis sich Öl und Eigelb zu einer glatten Creme verbunden haben. Dann das restliche Öl in einem dünnen Strahl langsam unterrühren, bis die Mayonnaise die gewünschte Konsistenz hat.

Restlichen Essig zugeben und die Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Knoblauch schälen und fein reiben.

Quark cremig rühren und mit Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken, dann die Mayonnaise unter den Quark rühren.

Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und anschließend in 5 mm große Würfel schneiden.

Schnittlauch und Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Matjes in mundgerechte Stücke schneiden und mit den marinierten Zwiebelscheiben, Kräutern und Apfelwürfeln vermischen.

Den Mayo-Quark unterheben und servieren.

Sören Anders am 25. Juni 2021

# See-Saibling mit aromatisierter Butter und Pak Choi

## Für 4 Personen

### Für das Pesto:

20 g Pinienkerne	1/2 Bund Brunnenkresse	20 ml Olivenöl
30 ml Traubenkernöl	Salz	weißer Pfeffer

### Für das Gemüse:

1 EL Senfkörner	4 kleine Pak Choi	1 kleine Zwiebel
1 EL Butter	20 ml Weißwein	40 ml trockener Wermut
200 g Sahne	Salz	weißer Pfeffer

### Für den Fisch:

2 Tomaten	20 g Butter	150 g Kartoffeln
Salz	600 g Seesaiblingfilets	weißer Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft	2 EL Kapern (Glas)	

Für das Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Die Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

In einem Mixer Brunnenkresseblätter, Pinienkerne, Olivenöl, Traubenkernöl, eine Prise Salz und Pfeffer zu einem feinen Pesto mixen.

Für das Gemüse die Senfkörner in einem Topf mit 200 ml Wasser ca. 20 Minuten kochen, dann abschütten und abtropfen lassen.

Pak Choi putzen, waschen, abtropfen und in 1 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. In einem Topf Butter erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen, mit Weißwein und Wermut ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Dann Sahne zugeben und diese um 2/3 einkochen lassen.

Für den Fisch die Tomaten am Sielansatz einritzen, kurz in kochendem Wasser blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten vierteln, die Kerne austreichen und dann das Fruchtfleisch in 5 mm feine Würfel schneiden.

Die Butter in einen Topf geben und bei geringer Hitze schmelzen und leicht köcheln lassen, damit enthaltene Flüssigkeit verdampfen kann.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, waschen und in 2 mm feine Würfel schneiden.

Die Kartoffelwürfel in der geschmolzenen Butter goldbraun braten.

Dafür die Temperatur wieder etwas erhöhen.

Die goldbraunen Kartoffelwürfel mit einer Siebkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Dann die Bratbutter durch ein Sieb in einen weiteren Topf passieren.

Den Fisch abwaschen, trocken tupfen, in Portionsstücke schneiden, mit Salz, Pfeffer und ein paar Tropfen Zitronensaft würzen.

In einer Pfanne etwas der passierten Bratbutter erhitzen und die Fischstücke darin auf der Hautseite langsam kross anbraten, dann wenden und nur ganz kurz auf der Fleischseite anbraten.

Unter die restliche Bratbutter die Tomatenstücke und Kapern geben.

Vorbereiteten Pak Choi und die Senfkörner zum Sahneseucenansatz geben, darin kurz warm schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pak Choi in der Tellermitte anrichten, die Fischfilets darauf geben und mit der Tomaten Kapern-Butter beträufeln, die Kartoffelwürfel darüber streuen. Das Pesto darum träufeln und alles servieren.

Jörg Sackmann am 30. März 2021

# Variationen vom Kohlrabi mit gebratenem Saibling

## Für 4 Personen

3 junge Kohlrabi mit Grün	1 Schalotte	3 EL Butterschmalz
Salz	Zucker	1 Bio-Zitrone
1 EL Butter	50 g Parmesan	6 EL Olivenöl
500 g Saibling-Filets mit Haut		

Die Kohlrabi einschließlich des Grüns gründlich waschen, trocknen. Die groben äußeren Kohlrabi-Blätter entfernen, die restlichen Blätter beiseitelegen. Kohlrabi sorgfältig schälen.

Eine Kohlrabiknolle in grobe Würfel schneiden. Die zweite Knolle in gleichmäßige etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Die Schalotte schälen und würfeln.

In einem Topf ein Drittel vom Butterschmalz erhitzen. Schalotte und grobe Kohlrabiwürfel darin andünsten, mit Salz und Zucker würzen.

Zugedeckt ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze weich dünsten. Evtl. 1-2-EL Wasser zugeben, damit das Gemüse nicht anbrennt.

In der Zwischenzeit aus der dritten Kohlrabiknolle auf einem Gemüsehobel einige feine Scheiben hobeln und mit einem Ausstecher hübsche Formen daraus ausstechen. Übriges von der Knolle in gleichmäßige, etwa 1 cm große, Würfel schneiden.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Unter die weich gedünsteten Kohlrabistücke die Butter geben und mit einem Stabmixer zu einem Püree verarbeiten. Das Püree mit Salz und etwas Zitronenabrieb abschmecken und kaltstellen.

In der Zwischenzeit den Parmesan fein reiben und mit den Kohlrabi-Blättern (ein paar für die Dekoration aufheben), 2/3 vom Olivenöl und einer Prise Salz zu einem Pesto mixen.

In einer Pfanne ein Drittel vom Butterschmalz erhitzen und die 1 cm großen Kohlrabiwürfel darin bei mittlerer Hitze weich dünsten, leicht salzen.

Die rohen Kohlrabi-Scheiben mit etwa Salz und restlichem Olivenöl marinieren.

Fischfilet waschen, trockentupfen, entgräten und in Portionsstücke schneiden.

Von der Zitrone den Saft auspressen, und die Fischstücke damit beträufeln.

Restliches Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Saiblingsfilets darin auf der Hautseite scharf anbraten. Dabei die Filets mit einem Plattireisen oder einem Pfannenwender flach drücken, damit sich das Filet nicht nach oben wölbt.

Anschließend die Temperatur reduzieren. Fischfilet wenden, salzen und nur noch kurz nachziehen lassen.

Das Kohlrabi-Püree nach Belieben in einen Spritzbeutel füllen und auf vorgewärmte Teller geben. Gebratene Kohlrabiwürfel und marinierten Kohlrabi darum anrichten. Fischfilet anlegen und alles servieren.

Jacqueline Amirfallah am 10. März 2021





Geflü $\frac{3}{4}$  $\frac{1}{2}$ gel

## Coq au Vin

### Für 4 Personen

2 EL Olivenöl	1 Poularde in 8 Teilen	1 EL Mehl
500 ml Weißwein	400 ml Geflügelfond	1 Zwiebel
1 Möhre	100 g Sellerie	5 Zweige Thymian
2 Lorbeerblätter	Salz	Pfeffer
500 g kl. Frühkartoffeln	300 g kl. Möhrchen mit Grün	6 Schalotten
100 g Bauchspeck in Scheiben	200 g Champignons	40 g Butter
1 Prise Zucker	3 St. glatte Petersilie	

Das Öl im Bräter erhitzen. Die Poularden-Stücke darin rundherum a. 8 Minuten goldbraun anbraten.

Dann das Mehl darüber stäuben, mit der Hälfte vom Wein ablöschen und diesen einkochen lassen. Danach den restlichen Wein und den Geflügelfond dazu gießen und aufkochen.

Die Zwiebel schälen und grob würfeln.

Die Möhre und den Sellerie schälen, bzw. putzen und ebenfalls grob würfeln.

Thymianzweige waschen und trocken tupfen. Von einem Zweig die Blättchen abnehmen und beiseite stellen.

Die restlichen Thymianzweige, Lorbeerblätter, Möhre, Sellerie und Zwiebel zum Geflügel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 60 Minuten schmoren.

Inzwischen die Kartoffeln gut waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen.

Die Möhrchen putzen, das Grün, bis auf 1- 2 cm, abschneiden. Möhren ggf. mit einem Sparschäler schälen. 9. Möhren in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten bissfest garen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Schalotten schälen. Die Speckscheiben in dünne Streifen schneiden. Die Champignons putzen und je nach Größe ganz lassen oder vierteln.

Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin bei kleiner Hitze 6 Minuten anrösten.

Den Speck und die Pilze hinzufügen, weitere 5 Minuten mitbraten, mit Pfeffer würzen.

Die gegarten Kartoffeln abgießen und etwas ausdampfen lassen, nach Wunsch schälen.

Die gegarten Poularden-Stücke aus der Sauce nehmen und abgedeckt warmhalten.

Die Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf streichen, dabei Schmorzutaten im Sieb gut ausdrücken.

Die Sauc und die Schalotten-Pilz-Speck-Mischung in den Bräter geben, aufkochen und leicht sämig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

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

Die Poularden-Stücke und Möhrchen in die Sauce geben und kurz darin erhitzen.

In einer Pfanne die restliche Butter schmelzen, die Kartoffeln bei mittlerer Hitze in der Butter leicht braun schwenken, Petersilie untermischen.

Den Coq au Vin in tiefe Teller geben und die Kartoffeln dazu legen, mit Thymianblättchen garniert servieren.

Rainer Klutsch am 16. Juni 2021

## Grünkohl mit gebratenem Hähnchen

### Für 4 Personen

Salz	1 kg Grünkohl	2 EL Senfkörner
1 Spritzer Essig	Zucker	600 g Kartoffeln, mehligk.
2 rote Zwiebeln	2 EL Butterschmalz	1/2 TL Anis
2 Wacholderbeeren	400 g Sahne	600 g Hähnchenbrustfilets
1 EL Olivenöl	3 Zweige Thymian	200 ml Milch
2 EL Butter	1 Prise Muskatnuss	1 EL scharfer Senf
1 EL Honig		

Für den Grünkohl einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Grünkohl waschen, vom Stiel abzupfen und klein rupfen. Im kochenden Salzwasser eine Minute kochen, herausnehmen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

Senfkörner in einem Topf mit 250 ml Wasser aufkochen, dann durch ein Sieb abgießen, geben, abspülen.

200 ml Wasser in einen Topf geben, mit Essig, Zucker und Salz abschmecken, abgespülte Senfkörner zugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Senfkörner durch ein Sieb abgießen.

Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in einem Topf mit Salzwasser weichkochen.

Die Zwiebeln schälen und fein schneiden.

In einer tiefen Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen.

Den abgetropften Grünkohl zugeben und mit Salz, einer Prise Zucker, Anis und gemörsertem Wacholder würzen. Die Hälfte der Sahne zugeben und köcheln lassen, bis der Kohl weich ist.

Hähnchenbrustfilets abwaschen und trockentupfen, dann der Länge nach in dünne Schnitzelchen schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Thymian zum Aromatisieren in die Pfanne legen und die Schnitzelchen auf höchster Stufe kurz von jeder Seite kross anbraten.

Danach die Pfanne vom Herd ziehen und das Fleisch noch kurz in der Pfanne warm halten.

Die weich gekochten Kartoffeln abschütten und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Die Milch im Topf erwärmen, Butter zugeben und darin schmelzen.

Dann die Milch zu den gepressten Kartoffeln geben. Mit Salz und Muskat würzen und zu einem cremigen Püree mit dem Kochlöffel vermischen.

Für die Sauce restliche Sahne in einem Topf aufkochen. Senf zugeben und mit Salz und Honig abschmecken.

Grünkohl mit gebratenen Hähnchenschnitzeln auf Teller geben, die Senfkörner darüber streuen.

Die Senfsahne angießen und das Kartoffelpüree dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 20. Januar 2021

# Hähnchen im Cornflakes-Mantel mit Johannisbeer-Tomaten

## **Für 4 Personen**

### **Für das Hähnchen:**

4 Hähnchenbrustfilets      1 l Gemüsebrühe      6 Eier  
Salz                              150 g Cornflakes      3 EL Mehl  
60 ml Olivenöl

### **Für die Leinsamensauce:**

100 g Gold-Leinsamen      2 kleine Möhren      ½ Bund Schnittlauch  
4 EL Butter                      Salz                      150 ml Buttermilch  
Pfeffer

### **Für die Tomaten:**

3 Schalotten                      4 EL Olivenöl              300 g Johannisbeer-Tomaten  
Salz                                  50 g Butter                  Brühe (bei Bedarf)

### **außerdem:**

essbare Blüten

Für das Hähnchen die Hähnchenbrustfilets waschen und trockentupfen.

Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Die Filets einlegen und in der schwach siedenden Brühe etwa 10-12 Minuten sacht garen.

Währenddessen für die Sauce Leinsamen in eine Schüssel geben.

Großzügig mit Wasser mischen, quellen lassen.

Die Möhren putzen, schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.

Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Möhren darin sacht mit noch leichtem Biss andünsten.

Die Leinsamen abtropfen lassen, zufügen und mit etwas Salz würzen.

Alles etwa weitere 3 Minuten dünsten.

Die Mischung in eine Schüssel geben, kurz abkühlen. Dann Buttermilch unterrühren und Schnittlauch untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gegarten Hähnchenbrustfilets aus der Gemüsebrühe heben und gut abtupfen.

Für den Cornflakesmantel die Eier und etwas Salz mit einem Stabmixer verquirlen. Die Cornflakes kurz untermixen.

Die Hähnchenbrustfilets leicht mit Mehl bestäuben.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Filets in die Cornflakesmischung tauchen, etwas abtropfen lassen. Im heißen Öl je Seite etwa 2 Minuten goldbraun braten.

In der Zwischenzeit für das Gemüse die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten.

Tomaten waschen, trocken tupfen und mit in die Pfanne geben. Mit Salz würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze kurz dünsten.

Danach die Butter in kleinen Stücken zu den Tomaten geben und unterschwenken. Falls nötig etwas Brühe hinzufügen.

Zum Servieren die Hähnchenfilets halbieren. Filetstücke und Tomaten auf Teller verteilen.

Die Leinsamen-Sauce daneben träufeln und nach Belieben mit essbaren Blüten aus dem Garten garnieren.

Andreas Schweiger am 17. Juni 2021

## Hähnchen-Curry mit Mango im Glas

### Für 4 Personen

200 g Langkornreis	Salz	2 Zwiebeln
4 Hähnchenbrustfilets	2 EL Butterschmalz	1 EL Mehl
500 ml Hühnerbrühe	2 Knoblauchzehen	20 g frischer Ingwer
1 Stängel Zitronengras	3 Kaffir-Limettenblätter	1 TL Galgantpulver
1 EL Currypulver	1/2 Bio-Zitrone	3 EL Mango-Chutney
150 g Crème-fraîche	1 Spritzer Tabasco	

Den Reis in einem Topf mit Salzwasser aufkochen und dann bei schwacher Hitze 15 Minuten garen. Anschließend abschütten und abtropfen lassen.

Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.

Das Hähnchenfleisch abwaschen und trockentupfen, dann in etwa 2 cm dicke Streifen schneiden. In einer tiefen Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Fleischstreifen darin rundherum anbraten. Zwiebelstreifen mit in die Pfanne geben und kurz mit anbraten. Dann Mehl darüber stäuben und mit der Brühe ablöschen, alles verrühren und ca.10 Minuten leicht köcheln lassen.

Währenddessen die Knoblauchzehen und Ingwer schälen, klein schneiden, ebenfalls untermischen und mitköcheln lassen.

Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, Zitronengrasstängel dann flachklopfen. Zitronengras und Limettenblättern zum Curry geben und mit Galgant und Curry würzen. Noch kurz weiter köcheln, bis die Flüssigkeit zu einer cremigen Sauce eingekocht ist.

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

Zuletzt Mango-Chutney, Zitronenabrieb, Zitronensaft und Crème fraîche unterrühren und das Curry mit Salz und Tabasco abschmecken.

Zitronengrasstängel und Limettenblätter entfernen.

Reis und Hähnchencurry abwechselnd in vier Gläser mit Twist-Off-Deckel füllen und direkt genießen oder verschließen, kühl stellen (max. 2 Tage) und später einfach in einem heißen Wasserbad erwärmen und genießen.

Sören Anders am 05. März 2021

# Hähnchen-Keulen mit Karotten und Granatapfel-Creme

## Für 4 Personen

### Für Hähnchen und Gemüse:

500 g kleine Kartoffeln	Salz	4 Hähnchenkeulen
40 g Butter	4 EL Olivenöl	2 EL Harissa
Pfeffer	600 g unge Karotten	

### Für die Würzbutter:

250 g weiche Butter	1/2 Bund Estragon	1/2 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1/2 Chilischote	1 Sardellenfilet
1 TL Kapern (Glas)	1 EL Tomatenmark	2 Spritzer Zitronensaft
2 EL Cognac	1 Spr. Worcestershire Sauce	1 TL Salz
1 TL geräuch. Paprikapulver	1 TL Senf	

### Für die Creme:

1 kleiner Granatapfel	8 EL Crème-fraîche	100 g Naturjoghurt
3 TL Honig	Salz, Pfeffer	10 Minze-Blättchen

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

Tipp: Man kann auch Pellkartoffeln vom Vortag verwenden. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Hähnchenkeulen abbrausen und gut trocken tupfen.

Butter für die Keulen in einem Topf schmelzen, dann in eine Schüssel geben. Öl und Harissa einrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Würzelöl auf zwei flache Schüsseln verteilen. In der einen Hälfte der Öl-Mischung die Hähnchenkeulen wenden.

Die Keulen in einen Bräter geben und im vorgeheizten Ofen 60 - 70 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Karotten schälen und längs halbieren, die Karottenhälften in der anderen Hälfte der Öl-Mischung wenden.

Eine Pfanne leicht erhitzen und die Karotten darin bei niedriger Temperatur langsam garen, sodass sie noch einen leichten Biss haben.

Für die Würzbutter muss die Butter zimmerwarm verarbeitet werden.

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

Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Chili waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen, Chili fein schneiden, je kleiner, desto besser.

Sardelle und Kapern ebenfalls fein schneiden.

Estragon, Schalotte, Knoblauch, Chili, Sardelle, Kapern, Tomatenmark, Zitronensaft, Cognac, Worcestershire Sauce, Salz, Paprikapulver und Senf mit der weichen Butter verrühren.

Für die Creme Granatapfel halbieren und die Kerne auslösen (es sollten ca. 120 g sein).

Crème fraîche, Joghurt, Honig, etwas Salz und Pfeffer verrühren.

Minze abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter mit den Granatapfelkernen unter die Creme rühren.

In einer Pfanne die Würzbutter erwärmen und die Pellkartoffeln darin schwenken und ganz leicht bräunen.

Gegarte Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen.

Hähnchenkeulen, Karotten und Kartoffeln auf Teller geben, dazu die Granatapfelcreme reichen.

Christian Henze am 02. März 2021

# Hähnchen-Ragout mit Staudensellerie

## Für 4 Personen

### Für das Ragout:

4 Hähnchenkeulen	Salz	Kurkuma
1 große Zwiebel	3 EL Butterschmalz	400 ml Hühnerbrühe
1/2 Bund Minze	2 Hähnchenbrustfilets	1 Bd. Staudensellerie
1/2 Bund glatte Petersilie	1 Msp. Safranfäden	1 TL Tomatenmark

### Für den Reis:

Salz	200 g Basmatireis	50 g Butter
------	-------------------	-------------

Für das Ragout die Haut von den Hühnerkeulen abziehen und entfernen, Keulen mit Salz und Kurkuma würzen. Die Zwiebel schälen und würfeln.

In einem Schmortopf ein Drittel vom Butterschmalz erhitzen und die Keulen darin anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Zwiebel zugeben und kurz mitbraten.

Dann soviel Brühe angießen, bis die Keulen zur Hälfte mit Flüssigkeit bedeckt sind, aufkochen und zugedeckt die Keulen ca. 40 Minuten schmoren, bis sie weich sind. Dabei gelegentlich wenden und falls nötig noch etwas Brühe zugeben.

Währenddessen für den Reis in einem breiten Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen.

Den Reis gründlich waschen, abtropfen lassen und in das kochende Wasser geben, umrühren. Den Reis etwa 7 Minuten kochen lassen.

Reis in ein Sieb abgießen, unter fließendem Wasser 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 sehr kleiner Hitze 30 Minuten gar dämpfen.

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

Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Von der Hähnchenbrustfilets die Haut hochziehen, 3-4 Blätter Minze auf das Fleisch legen, die Haut wieder darüber ziehen und andrücken.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, die Hähnchenbrüste von beiden Seiten goldbraun anbraten, in eine Auflaufform geben, im heißen Backofen 15 Minuten fertig garen.

Vom Staudensellerie Blätter abzupfen, Staudensellerie waschen, putzen, evtl. äußere, gröbere Stangen entfernen, und die restlichen Stangen in ca. 1 cm lange Stücke schneiden.

Staudensellerieblätter und Petersilie abbrausen, trockenschütteln.

Petersilienblätter abzupfen und zusammen mit restlicher Minze und Staudensellerieblättern fein schneiden.

In einer Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen und die Staudenselleriestücke darin anbraten, salzen und 5 Minuten bei kleiner Hitze braten. Safran fein mörsern und mit den Kräutern zugeben, umrühren und 1-2 Minuten köcheln lassen.

Sobald die Keulen weich gegart sind, das Fleisch von den Knochen lösen, wieder in den Topf geben. Das Tomatenmark und die restliche Brühe zugeben, kurz köcheln lassen. Das Gemüse-Kräutergemisch dazu geben und alles zusammen nochmals für einige Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

Das Ragout und Reis anrichten, die Hähnchenbrüste schräg aufschneiden und dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 17. Februar 2021

# Maispoularde, Rettich-Kartoffel-Taler, Rettich-Salat

## Für 4 Personen

<b>Für die Maispoularde:</b>	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
4 Maispoularden-Brüste	1 EL Pflanzenöl	300 ml Geflügelfond
100 ml weißer Portwein	200 ml Sahne	Salz, Pfeffer
2 Zweige Estragon		
<b>Für den Salat:</b>	2 Zweige Estragon	200 g roter Rettich
Salz, Pfeffer	1 Bio-Limette	1 EL Haselnussöl
1 EL Rapsöl	1 Prise Zucker	
<b>Für die Rettich-Taler:</b>	500 g weißer Rettich	Salz
1 rote Zwiebel	100 g Kartoffel, festk.	2 Eier
2 EL Dinkelmehl (1050)	2 EL Semmelbrösel	
Pfeffer	Piment-d'Espelette	3 EL Pflanzenöl

Für die Poularde Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die Haut der Poularden-Brüste entfernen und beiseitelegen.

In einem flachen Topf Pflanzenöl erhitzen und die Poularden-Brüste darin kurz und kräftig von beiden Seiten anbraten und wieder aus dem Topf nehmen.

Dann die abgezogene Haut, Schalotte und Knoblauch im Bratfett goldbraun anrösten.

Anschließend mit dem Geflügelfond und Portwein ablöschen und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen. Die Sahne zum Saucenansatz geben, kurz erhitzen und dann durch ein feines Sieb in einen Topf streichen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Poularden-Brüste in die heiße Sauce legen.

Alle Estragon-Zweige abbrausen, trocken schütteln, die Hälfte davon in die heiße Sauce legen, zugedeckt, das Fleisch in der simmernden Sauce 15 min. garen.

Den roten Rettich gut waschen und mit der Schale in feine Streifen schneiden. Diese leicht salzen und 10 Minuten ziehen lassen.

Für die Taler den weißen Rettich schälen, grob reiben, salzen und 10 min. ziehen lassen.

Für den Salat die Limette heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben, Saft auspressen. Vom gezogenen roten Rettich den Saft abgießen.

Rettich-Streifen mit Limettenabrieb und -saft, Haselnuss- und Rapsöl in einer Schüssel mischen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Vom restlichen Estragon die Blätter abstreifen, fein schneiden und unter den Salat mischen.

Für die Taler die rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

Die Kartoffel schälen, grob reiben, in ein Tuch geben und gut auspressen.

Den gesalzenen weißen Rettich ebenfalls in ein Tuch geben und gut ausdrücken.

Rettich, Kartoffel und Zwiebel mit Eiern, Mehl und Semmelbröseln in einer Schüssel gut vermengen und mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen, aus der Masse mit einem Esslöffel kleine Taler formen und diese in der Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Die Taler und den Rettich-Salat auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Poularden Brüste aus der Sauce nehmen und daneben anrichten.

Estragon-Zweige aus der Sauce nehmen, Sauce mit einem Stabmixer aufschäumen und über die Poularden-Brüsten träufeln.

Michael Kempf am 11. Mai 2021



# Maispoularden-Brust, Ricotta-Küchlein und Rucola-Salat

## Für 4 Personen

100 g Parmesan	1 Bio-Zitrone	2 Stängel Basilikum
300 g Ricotta	1 Ei	3 EL Mehl
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskat
1 Stange Staudensellerie	50 g getrock. Öl-Tomaten	1 EL Pinienkerne
3 EL Olivenöl, kalt gepresst	1,5 EL Balsamico (gereift)	1 TL Honig
4 Maispoulardenbrustfilets	Olivenöl	100 g Rucola
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Knoblauchzehe
50 g kalte Butter		

Parmesan fein reiben. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Ricotta in eine Schüssel geben und mit dem Ei, Basilikum, 3 EL vom geriebenen Parmesan, Mehl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und etwas Zitronenabrieb verrühren. Diese Masse eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Staudensellerie putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Kalt gepresstes Olivenöl mit Balsamico, 1 Spritzer Zitronensaft und Honig in einer Schüssel verrühren. Staudensellerie, Tomatenstreifen und Pinienkerne untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, diese Marinade zur Seite stellen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Poulardenbrüste abspülen, gut trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Poulardenfilets darin auf der Hautseite anbraten und sacht goldbraun braten.

Die Poulardenfilets in der ofenfesten Pfanne (oder mit dem Bratfett in eine Auflaufform umgesetzt) im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten fertig garen.

In der Zwischenzeit Rucola verlesen, abbrausen und gut trocken schütteln. Rosmarin und Thymianzweig abbrausen und trocken schütteln.

Für die Ricotta-Küchlein in einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen.

Mit einem Esslöffel kleine Häufchen von der Ricotta-Masse in die Pfanne geben und leicht flach drücken, die Ricotta-Taler von beiden Seiten goldbraun braten. Dann herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die gegarten Poulardenbrüste aus dem Ofen nehmen, vorsichtig in der Pfanne wenden, eine angedrückte ungeschälte Knoblauchzehe, Rosmarin- und Thymianzweig sowie kalte Butter zugeben und das Fleisch in der Pfanne bei kleiner Hitze etwa 1 Minute schwenken. Dabei immer mit einem Esslöffel das Bratfett über das Fleisch schöpfen.

Rucola und Ricotta-Küchlein auf Tellern anrichten, die Poulardenbrüste aufschneiden und anlegen. Die Marinade nochmal verrühren und über den Rucola geben, ebenfalls etwas Marinade über die Küchlein träufeln. Mit restlichem Parmesan bestreut servieren.

Daniele Corona am 22. März 2021

# Portobello-Burger mit Huhn und Zuckerschoten-Salat

## Für 4 Personen

### Für das gezupfte Huhn:

1 Bio-Zitrone	2 EL Tandoori-Pulver	1 EL Honig
100 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer
4 Bio-Hähnchenkeulen	2 EL Sesamkörner	2 Stängel frischer Koriander

### Für den Pilz-Burger:

8 Portobello-Pilze	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
--------------------	---------------	---------------

### Für den Salat:

250 g Zuckerschoten	Salz	3 Stiele Minze
2 Tomaten	1 rote Zwiebel	1 Bio-Zitrone
150 g körniger Frischkäse	4 EL Olivenöl	Pfeffer
1 TL Ahornsirup		

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zitrone auspressen, den halben Zitronensaft mit Tandoori-Pulver, Honig, Olivenöl vermischen, mit Salz, Pfeffer würzen.

Die Hähnchenkeulen in einen Bräter oder eine Auflaufform legen und rundum mit der Marinade einstreichen, in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 60 Minuten garen.

Sobald das Keulenfleisch schön weich ist und sich leicht vom Knochen löst, ist es fertig.

Bei Bedarf die Garzeit verlängern, dann jedoch die Backofentemperatur auf 160 Grad herunterschalten. 6. In der Zwischenzeit die Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen Die Portobello-Pilze putzen und die Stiele herausdrehen.

Die Pilz-Hüte mit dem Olivenöl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Grillpfanne auf beiden Seiten braten.

Für den Salat die Zuckerschoten putzen und in kochendem Salzwasser 1 Minuten blanchieren. Herausnehmen und sofort in gesalzenem Eiswasser abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen.

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

Zuckerschoten in Rauten schneiden und mit der Minze mischen.

Die Tomaten waschen, halbieren, entkernen, dabei den Stielansatz entfernen. Tomaten in feine Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden, Zitrone entsaften.

Den Frischkäse mit der Hälfte vom Olivenöl und etwas Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Restliches Olivenöl mit etwas Zitronensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen. Zuckerschoten, Zwiebeln und Tomaten in eine Schüssel geben und mit dem Dressing marinieren.

Die fertig gegarten Keulen aus dem Ofen nehmen und das Fleisch mit der knusprigen Haut mit zwei Gabeln in Stücke zupfen.

Das Fleisch mit den Sesamkörnern und Koriander vermischen und mit Zitronensaft und Salz nachwürzen.

Einen Pilz nehmen, mit dem marinierten Hüttenkäse bestreichen und den Salat darauf geben.

Das Hähnchenfleisch auf dem Salat verteilen. Auf das Huhn noch einmal Salat geben und mit Hüttenkäse toppen. Jetzt noch den zweiten Pilz darauflegen und schon ist der Pilz Burger fertig.

Tarik Rose am 21. Mai 2021

# Puten-Sandwich mit Petersilien-Pesto und Ei

## Für 4 Personen

4 Eier	1 EL Sonnenblumenkerne	1 Fenchelknolle
1 Kohlrabi	1/2 Salatgurke	Salz
2 Tomaten	100 g Blattsalat	300 g Putenbrustfilet
3 EL Rapsöl	12 Toastbrot-Scheiben	150 g gekochter Schinken

## Für das Pesto:

1 Bund glatte Petersilie	2 Knoblauchzehen	30 g geschälte Mandeln
6 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Die Eier in kochendem Wasser 12 Minuten hart kochen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne goldbraun rösten und abkühlen lassen.

Den Fenchel putzen, den Kohlrabi putzen, schälen und vierteln und beides in etwa 2 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln.

Die Gurke waschen und ebenfalls in etwa 2 mm dicke Scheiben schneiden.

Fenchel, Kohlrabi und Gurke auf einer Platte mit etwas Salz mischen.

Die Tomaten waschen und in 3 - 4 mm dicke Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.

Den Salat putzen, waschen und trockenschleudern.

Den Backofen auf 50 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Fleisch waschen, trocken tupfen. Fleisch in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden und salzen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischscheiben auf jeder Seite etwa 3 Minuten goldbraun braten. 11. Die Putenbrustscheiben aus der Pfanne nehmen und im Ofen etwa 5 Minuten ruhen lassen.

Für das Pesto Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Knoblauch schälen und grob schneiden.

Petersilie, Knoblauch, Mandeln, Öl, etwas Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und fein pürieren.

Das Toastbrot im Toaster goldbraun rösten. Hart gekochte Eier schälen und in Scheiben schneiden.

Auf jeden Teller eine Toastbrot Scheibe legen. Salatblätter, Pesto, Fenchel, Kohlrabi, Tomate, Putenbrust, Eier und Gurke darauf geben.

Eine Scheibe Brot darauf geben, erneut Salatblätter, Tomate, Fenchel und Kohlrabi darauf geben und mit einer dritten Toastbrot Scheibe bedecken. Salatblätter, Pesto, Putenbrust, Gurken, Eier, Fenchel und Kohlrabi darauf geben und den Schinken rosettenförmig darauf anrichten.

Die Sandwiches halbieren, mit Holzspießen fixieren und mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Andreas Schweiger am 18. März 2021

## Zweierlei Hähnchen-Schnitzel

### Für 4 Personen

#### Für die gefüllten Schnitzel:

250 g weiße Champignons	3 Stängel glatte Petersilie	2 Zweige Thymian
1 Schalotte	1 EL Rapsöl	Salz
Pfeffer	2 Hähnchenbrustfilets	2 EL Butterschmalz

#### Für den Orangen-Rucola-Salat:

150 g Rucola	1 Chicorée	2 Orangen
1 Zitrone	1 EL Sonnenblumenkerne	½ Bund glatte Petersilie
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker		

#### Für den Spinat:

300 g Blattspinat	1 kleine Zwiebel	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskat

#### Für das Kokoshähnchen:

2 Hähnchenbrustfilets	100 g Pankomehl	100 g Kokosraspel
2 Eier	2 EL Mehl	Salz
300 ml Pflanzenfett		

Für die gefüllten Schnitzel die Pilze putzen und in sehr kleine Würfel schneiden.

Petersilie und Thymian abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und sehr fein schneiden.

Schalotte schälen und sehr fein schneiden.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin glasig anschwitzen. Die Pilzwürfel zugeben und darin anbraten, bis die ausgetretene Flüssigkeit verdunstet ist. Das kann durchaus etwa 10 Minuten dauern. Petersilie und Thymian untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und noch etwa eine Minute braten.

Dann eingekochte Pilzmasse (Duxelle) aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit für den Salat den Rucola und den Chicorée putzen, die Blätter des Chicorées in feine Streifen schneiden.

Die Orange so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Über einer Schüssel die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden und den dabei abtropfenden Saft auffangen.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und grob schneiden.

Für das Dressing Orangen- und Zitronensaft mit Olivenöl in einer Schüssel verrühren, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

Kurz vor dem Servieren Rucola, Chicorée-Streifen, Orangenfilets und Petersilie untermischen und Sonnenblumenkerne überstreuen.

Den Spinat verlesen und die groben Stiele entfernen. Den Spinat gründlich waschen und gut abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Für die gefüllten Schnitzel den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrustfilets kalt abrausen, trocken tupfen. In die Filets längs eine Tasche einschneiden.

Mit einem Teelöffel die gekühlte Pilzmasse in die Taschen füllen und mit einem Holzspieß verschließen. Die gefüllten Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die gefüllten Hähnchenbrustfilets darin von beiden

Seiten goldbraun anbraten.

Dann in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen ca. 15 -20 Minuten fertig braten. Für die Kokosschnitzel das Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und der Länge nach in etwa 2,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Pankomehl und Kokosraspel auf einem Teller mischen. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Das Mehl auf einen weiteren Teller geben.

Die dünnen Hähnchenfleischscheiben leicht salzen und zuerst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Fleischscheiben dann durch das Ei ziehen und anschließend in der Bröselmischung wenden und panieren.

Das Pflanzenfett in einer tiefen Pfanne auf etwa 170 Grad erhitzen. Achtung, das Fett darf nicht zu heiß sein, da die Panade sonst verbrennt, bevor das Fleisch gegart ist! Das Fleisch im heißen Fett ca. 4 Minuten goldbraun und knusprig frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Für den Spinat in einer Pfanne Butter erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Den Spinat zufügen und unter Wenden andünsten, bis er zusammengefallen ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Hähnchenbrustfilets aus dem Ofen nehmen und schräg aufschneiden.

Salat mit dem Dressing marinieren, Sonnenblumenkerne darauf streuen.

Zusammen mit den panierten Schnitzeln und Spinat auf den Teller geben und servieren.

Ali Güngörmüs am 08. Februar 2021



**Hack**

# Gefüllte Frikadellen mit Joghurt-Dip

## Für 4 Personen

4 Eier	3 Schalotten	1 EL Butter
100 ml Milch	1 Brötchen vom Vortag	1/2 Bd. glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe	600 g gemischtes Hackfleisch	1 TL Majoran, getrocknet
Salz	Pfeffer	1 EL eingel. Kapern
4 EL Pflanzenöl	150 g Friséesalat	2 EL Weißweinessig
1 TL scharfer Senf	3 EL Rapsöl	1 Bund Schnittlauch
250 g Natur-Joghurt (3,8%)	1 Spritzer Zitronensaft	

Für die Füllung die Hälfte der Eier hart kochen, anschließend auskühlen lassen und pellen. Schalotten schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schalotten darin goldgelb anschwitzen.

Die Milch in einem Topf erhitzen, dann über das gewürfelte Brötchen in einer Schüssel geben und einweichen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Knoblauch schälen und fein schneiden.

Hackfleisch mit der Hälfte der Schalotten, Knoblauch, restlichen (rohen) Eiern, dem eingeweichten Brötchen, Petersilie, Majoran, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gründlich vermischen.

Für die Füllung die hart gekochten Eier würfeln, die Kapern hacken.

Eier, Kapern und restliche Schalotten vermischen.

Die Hackmasse zu Frikadellen formen, jeweils ein Loch hineindrücken und etwas Eier-Schalotten-Masse einfüllen. Hackmasse um die Füllung schließen.

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

Den Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Aus Essig, Senf, Rapsöl, Salz und Pfeffer ein Dressing mischen und den Salat damit marinieren. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln. Joghurt mit Schnittlauch vermischen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Frikadellen mit dem Joghurdip und Salat servieren.

Rainer Klutsch am 03. Februar 2021



## Hack- Auflauf mit Kartoffel-Haube

### Für 4 Personen

2 Zwiebeln	2 rote Paprika	2 EL Rapsöl
300 g Schweinehack	300 g Rinderhack	Salz
1 EL Tomatenmark	1TL Paprikapulver, edelsüß	½TL Paprikapulver, scharf
1 TL getrock. Majoran	250 ml Gemüsebrühe	150 g Sahne
700 g festk. Kartoffeln	50 g Butter	2 EL Ajvar
Pfeffer	3 Stängel glatte Petersilie	

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Die Paprika waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.

Paprika in breite Streifen schneiden.

Das Öl in einem breiten Topf erhitzen. Das Hackfleisch darin hellbraun und krümelig anbraten und salzen.

Tomatenmark, Zwiebeln und Paprikastreifen dazugeben und 2 Minuten mitbraten.

Das süße und scharfe Paprikapulver mit dem getrockneten Majoran dazugeben und gut untermischen.

Mit Brühe ablöschen und Sahne dazu gießen, alles zusammen aufkochen und etwa 30 Minuten ohne Deckel bei mittlerer Hitze leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, abspülen und in dünne Scheiben hobeln. Die Scheiben in eine große Schüssel geben und salzen.

Die Butter in einem Topf schmelzen und über die Kartoffeln gießen, gründlich durchmischen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Auflaufform mit Butter ausfetten.

Die Paprika-Hack-Mischung mit Ajvar, Salz, Pfeffer abschmecken. In die Auflaufform geben und die Kartoffelscheiben schuppenartig darauf verteilen.

Den Auflauf im heißen Ofen auf der mittleren Schiene ca. 45 Minuten goldbraun überbacken.

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

Petersilie über den gebackenen Auflauf streuen und servieren. Dazu passt frischer Feldsalat mit Vinaigrette.

Sören Anders am 29. Januar 2021

# Hacksteak mit Gouda, Speck und Gurken-Salat

## Für 4 Personen

### Für das Hacksteak:

150 g Bacon	1 Bund glatte Petersilie	100 g fettarmer Gouda
600 g mageren Rinderhack	2 EL scharfer Senf	2 EL Tomatenketchup
3 Bio-Eier	60 g gemahlene Mandeln	Salz
Pfeffer	3 EL Pflanzenöl	

### Für den Gurkensalat:

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

Für das Hacksteak den Bacon würfeln, dann ohne zusätzliches Fett in einer Pfanne braten und erkalten lassen.

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

Den Gouda fein würfeln und mit dem Bacon in eine Schüssel geben.

Petersilie, Hackfleisch, Senf, Ketchup, Eier und Mandeln zugeben.

Alles miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Masse pro Person ein Hacksteak formen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hacksteaks darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten langsam braten.

Währenddessen für den Salat die Salatgurke waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Das Öl in eine Salatschüssel geben, unter ständigem Rühren die saure Sahne, Balsamico, Zucker und 1 Prise Salz hinzufügen.

Die Gurkenscheiben unterheben und alles ca. 10 Minuten durchziehen lassen.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

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

Die Hacksteaks mit dem Salat auf Teller geben.

Christian Henze am 06. Mai 2021

# Knuspriges Hacksteak auf Pfifferlingen

## Für 4 Personen

### Für die Hacksteaks:

1 kleine Zwiebel	3 Stängel glatte Petersilie	3 EL Olivenöl
1 TL Kapern	70 g Gouda	300 g Rinderhackfleisch
1 EL scharfer Senf	1 EL Tomatenketchup	2 Bio-Eier
Salz	Pfeffer	40 g Mandelmehl
10 g Butter		

### Für die Pilze:

150 g Pfifferlinge	1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
10 g Butter	1 TL Tomatenmark	75 ml roter Portwein
30 g Sahne	Salz	Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft		

Für die Hacksteaks die Zwiebel schälen und fein würfeln.

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

Etwa ein Drittel vom Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen.

Kapern hacken, Gouda fein würfeln.

Die Pfifferlinge vorbereiten, dafür mit einem feuchten Tuch putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

Hackfleisch, Senf, Ketchup, ein Ei, Petersilie, Kapern und angeschwitzte Zwiebeln in eine Schüssel geben und alles gut verkneten, zuletzt den gewürfelten Gouda untermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Hackmasse flache längliche Steaks formen.

Das übrige Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Mandelmehl ebenfalls in einen tiefen Teller geben. Die Hacksteaks zuerst im Ei und dann im Mehl wenden.

Restliches Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Hacksteaks darin von beiden Seiten je 5 - 8 Minuten knusprig braten.

In der Zwischenzeit für die Pfifferlinge Butter in einer Pfanne aufschäumen. Pfifferlinge, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten.

Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten, mit dem Portwein ablöschen und etwas einkochen lassen.

Dann Sahne zugießen und sämig einkochen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Pfifferlinge auf Teller verteilen und darauf ein knuspriges Hacksteak anrichten.

Christian Henze am 24. Juni 2021

# Nudelschnecken mit Hackfleisch und Tomaten-Soße

**Für 4 Personen**

**Für den Nudelteig:**

200 g Hartweizenmehl	Salz	1 Eigelb
2 EL Olivenöl	80 ml Wasser	Hartweizenmehl (Ausrollen)

**Für das Hackfleischsugo:**

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

**Für die Tomatensauce:**

250 g geschälte Tomaten	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl	1 Zweig Thymian	Salz, Pfeffer

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

Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Sellerie schälen. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. Karotte und Sellerie sehr fein würfeln (ca. 3 mm).

Chilischote der Länge nach halbieren, der Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. In einem Schmortopf das Olivenöl erhitzen, das Hackfleisch darin anbraten.

Dann Gemüsewürfel, Zwiebel, Knoblauch hinzugeben, anschwitzen. Tomatenmark untermischen, noch kurz mit anrösten. Mit Rotwein ablöschen; die Flüssigkeit fast vollständig einkochen.

Dann mit der Brühe auffüllen. Chili und Thymianblättchen zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

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

Hacksugo mit Salz und Pfeffer abschmecken, ist die Mischung zu flüssig, auf einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Flüssigkeit auffangen.

Den ausgerollten Teig mit Hackfleischsugo bestreichen und von der kurzen Seite fest aufrollen. Die Rolle in ca. 6 cm dicke Stücke schneiden und in eine Auflaufform setzen. Mit der restlichen Flüssigkeit (Hacksugo) übergießen und im vorgeheizten Ofen 30 Minuten garen.

Parmesan fein reiben, nach 30 Minuten Garzeit über den Auflauf streuen und alles nochmals ca. 10 Minuten fertig garen.

In der Zwischenzeit für die Tomatensauce die Pelati-Tomaten grob schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und Schalotte darin anschwitzen, Knoblauch und die Tomaten zugeben. Thymianzweig abbrausen und mit in den Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Tomatensauce ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Die Tomatensauce abschmecken, den Thymianzweig entfernen.

In tiefe Teller jeweils etwas Tomatensauce geben, je Teller 1-2 Nudelschnecken aufsetzen und servieren.

Tarik Rose am 12. März 2021

# Innereien

# Kalb-Leber, Frühlingslauch, Apfel-Chutney, Erdnuss-Soße

## Für 4 Personen

### Für das Apfelchutney:

1 Schalotte	15 g frischer Ingwer	2 Äpfel (z.B. Boskop)
1 EL Butter	80 g Zucker	2 EL Weißweinessig
2 EL Weißwein	Salz	

### Für die Sauce:

10 g frischer Ingwer	2 Knoblauchzehen	150 g geschälte Erdnüsse
1 Chilischote	1 Limette	30 ml Erdnussöl
2 EL Honig	1 EL Apfelessig	200 ml Kokosmilch
200 g cremige Erdnussbutter	50 ml Sojasauce	3 Stängel Koriander

### Für den Frühlingslauch:

2 Bund Frühlingslauch	2 EL Erdnussöl	100 ml Weißwein
3 EL Honig	3 EL Sojasauce	

### Für die Leber:

1 Zwiebel	600 g Kalbsleber	2 EL Mehl
3 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für das Apfelchutney Schalotte und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Äpfel schälen und in kleine, ca. 5 mm große Würfel schneiden.

Butter in einem Topf schmelzen und die Schalotte darin goldgelb anschwitzen. Ingwer zugeben. Zucker einstreuen und diesen goldgelb karamellisieren.

Dann mit Essig und Weißwein ablöschen, die Hälfte der Apfelwürfel zugeben und alles ca. 4 Minuten köcheln lassen.

Anschließend die restlichen Apfelwürfel zugeben und diese 1 Minute mitkochen, mit 1 Prise Salz würzen und den Topf vom Herd ziehen.

Für die Sauce Ingwer und die Knoblauchzehen schälen und ganz fein schneiden.

Erdnüsse grob zerkleinern. Chilischote halbieren, die Kerne austreichen und Chili waschen. Von der Limette den Saft auspressen.

In einem Topf etwas Erdnussöl erhitzen und gehackten Knoblauch und Ingwer kurz darin anschwitzen. Den Honig zugeben und karamellisieren, dann mit Essig und der Kokosmilch ablöschen.

Erdnussbutter, Sojasauce, gehackte Erdnüsse, Chilihälften, Limettensaft und restliches Erdnussöl zugeben, gut unterrühren und alles aufkochen lassen. Nach Belieben noch etwas Wasser zugeben, falls die Sauce zu dick ist.

Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und unter die Sauce mischen und abschmecken.

Den Frühlingslauch waschen, putzen, dabei die äußere Schicht entfernen. Sie wird beim Garen gern hart und zäh. Frühlingslauch in etwa 4 cm große Stücke schneiden.

In einer Pfanne Erdnussöl erhitzen, die Frühlingslauchstücke zugeben und anbraten.

Dann mit Weißwein ablöschen. Honig und Sojasauce zugeben und bei mittlerer Temperatur ein paar Minuten schmoren, bis der Frühlingslauch weich ist.

Für die Leber die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Kalbsleber von Sehnen, Adern und Haut befreien, kalt abbrausen, trocken tupfen und in Portionsscheiben schneiden.

Die Leberscheiben in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen.

Butter in einer Pfanne erhitzen Leberstücke darin je Seite ca. 2 Minuten rosa braten. Die Zwiebelscheiben mit in die Pfanne geben und mitbraten, bis sie goldbraun sind. Leber und Zwiebeln mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Leber und Zwiebeln anrichten, Frühlingslauch und Apfelchutney anlegen und die Sauce angießen.

Antonina Müller am 01. Juni 2021





**Kalb**

# Grüner Spargel-Salat mit Kalb-Röllchen und Bärlauch

## Für 4 Personen

### Für den Spargelsalat:

12 Stangen grüner Spargel	1 Prise Salz	12 Kirschtomaten
4 Bl. frischer Bärlauch	1 Bio-Limette	2 EL Apfelessig einen
1 TL scharfer Senf	1 Prise Zucker	Pfeffer
1 EL Olivenöl		

### Für die gefüllten Kalbsröllchen:

40 g Bärlauch	20 g Parmesan	Bio-Limetten-Abrieb
20 g Pinienkerne	30 ml Olivenöl	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	100 g Taleggio-Käse	4 Kalbsschnitzel (à 150 g)
1 EL Butter	1 Zweig Thymian	1 Knoblauchzehe

### Für die Passionsfrucht-Hollandaise:

100 g Butter	5 Eigelb	20 ml Maracuja
1 Prise Salz	1 Spr. Limettensaft	1 Prise Zucker

Den grünen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, holzige oder angetrocknete Enden großzügig abschneiden.

Spargel in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren. Abgießen und in eisgekühltem Wasser abschrecken, so bleibt er schön grün.

Spargel dann abtropfen lassen, schräg in Scheiben schneiden, dabei die Spitzen ganz lassen.

Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Tomaten und Spargel mischen.

Bärlauch waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden oder hacken und mit dem Gemüse mischen.

Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben (für das Pesto beiseite stellen) und den Saft auspressen.

Aus Essig, etwas Limettensaft, Senf, Salz, Zucker, Pfeffer und Olivenöl ein Dressing rühren. Gemüse damit marinieren.

Währenddessen für das Pesto Bärlauch verlesen, gründlich waschen und trocken tupfen.

Parmesan fein reiben.

Bärlauch in Streifen schneiden und mit Pinienkernen, Parmesan, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und grob mixen.

Pesto mit Salz, Pfeffer und Limettenschale abschmecken.

Den Taleggio entrinden und in feine Würfel schneiden.

Die Kalbsschnitzel trocken tupfen, gleichmäßig plattieren und dann mit dem Pesto bestreichen. Käsewürfel auf dem Fleisch verteilen, dabei rundherum einen breiten Rand frei lassen.

Die langen Seiten der Schnitzel etwas über den Käse klappen und das Fleisch fest aufrollen. Rouladen mit einem Zahnstocher, Rouladennadeln oder Küchengarn fixieren. Das Fleisch leicht salzen.

Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Butter in einer backofengeeigneten Pfanne erhitzen. Die Röllchen darin rundherum anbraten. Thymian abrausen, trocken schütteln und zugeben.

Knoblauch abziehen, in feine Scheiben schneiden und ebenfalls ins Bratfett geben.

Röllchen während des Anbratens öfter mit der Würzbutter beträufeln.

Röllchen dann in den heißen Backofen geben und etwa 5 Minuten gar ziehen lassen.

Währenddessen für die Hollandaise die Butter schmelzen.

Eigelbe und Passionsfruchtsaft oder -mark und Salz in eine Schlagschüssel über ein heißes Wasserbad geben und dickschaumig aufschlagen.

Topf von der Kochstelle ziehen, die flüssige Butter nach und nach unter den Eigelbschaum mixen. Dabei bitte mit Geduld arbeiten, wenn die Butter zu schnell zugegeben wird, verbinden sich die Zutaten nicht zu einer cremigen Hollandaise.

Die Sauce mit etwas Limettensaft und Zucker abschmecken.

Kalbsröllchen und Spargelsalat anrichten. Die Passionsfrucht- Hollandaise dazu servieren.

Antonina Müller am 27. April 2021

# Kalb-Haxe mit Zitronen-Gremolata, Kohlrabi, Polenta

## Für 4 Personen

### Kalbshaxe:

3 rote Zwiebeln	100 g Karotte	100 g Staudensellerie
1 junge Knoblauchknolle	2 Zimtstangen	1 Kalbshaxe, (2 kg)
Salz	Pflanzenöl	2 EL Tomaten-Ketchup
300 ml Rotwein	400 ml Rinderbrühe	

### Kohlrabi-Salat:

300 g Kohlrabi	3 EL Natur-Joghurt	1 TL scharfer Senf
2 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer
2 Spritzer Zitronensaft	3 Zweige Minze	

### Polenta:

400 ml weißer Portwein	250 ml Gemüsebrühe	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 EL Butter	60 g Polentagrieß (Maisgrieß)
40 g Parmesan	Salz	Pfeffer

### Zitronen-Gremolata:

2 EL weiße Senfkörner	1/2 Bio-Zitrone	1 Prise Piment-d'Espelette
4 EL Olivenöl		

Für die Kalbshaxe Zwiebeln schälen und achteln. Karotte und Staudensellerie gut waschen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden.

Knoblauchknolle inklusive Schale halbieren.

Die Zimtstangen in die Mitte eines Backblechs legen und mit dem Küchenflambierbrenner abflämmen. Dann das Blech mit den Zimtstangen zur Seite stellen.

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Die Kalbshaxe kalt abwaschen, abtrocknen und salzen.

In einem Schmortopf oder Bräter Öl erhitzen und die Kalbshaxe darin von allen Seiten kräftig anbraten. Anschließend herausnehmen.

Zwiebeln, Karotte, Staudensellerie und Knoblauch in den Schmortopf geben und kräftig anrösten. Den Ketchup einrühren und gut mit anrösten.

Den Bratansatz mit dem Rotwein und der Brühe ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Die Kalbshaxe und die Zimtstangen zugeben und zugedeckt im vorgeheizten ca. 3,5 Stunden schmoren.

Anschließend die gegarte Kalbshaxe im Schmorfond abkühlen lassen.

Für den Salat Kohlrabi waschen, schälen und in sehr feine Streifen schneiden.

Den Joghurt mit dem Senf und dem Öl in einer Schüssel verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Kohlrabistreifen unter das Dressing mischen, kräftig durchkneten und ca. 10 Minuten marinieren. Dann nochmals abschmecken.

Die Minze abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, in feine Streifen schneiden und unter den Kohlrabi-Salat mischen.

Für die Polenta den Portwein in einen Topf geben und sirupartig einkochen. Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.

Schalotte und den Knoblauch schälen, fein würfeln.

In einem Topf Butter schmelzen und Schalotte und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Die Polenta zugeben und unterrühren. Die Portweinreduktion und 2/3 der heißen Gemüsebrühe zugeben und die Polenta auf niedriger Stufe ca. 10 Minuten garen, dabei immer wieder umrühren. Evtl. heiße Gemüsebrühe nachgeben. Die Polenta sollte eine cremige Konsistenz haben.

Für die Gremolata-Würzmischung die Senfkörner in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.

Dann erkalten lassen. 16. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Zitronenabrieb mit den Senfkörnern, Piment d Espelette und Olivenöl in einen Mörser geben und fein zermahlen.

Von der Haxe den Knochen entfernen und das Fleisch entsprechend portionieren.

Den Schmorfond wieder erhitzen, dann durch ein feines Sieb streichen.

Den passierte Schmorfond bis zur gewünschten Bindung einkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Parmesan fein reiben und kurz vor dem Servieren unter die Polenta rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Haxenfleisch auf vorgewärmten Tellern anrichten, die Schmorsauce angießen.

Die Gremolata mit einem Löffel nochmal verrühren und über das Fleisch träufeln.

Den Kohlrabisalat und Polenta dazu anrichten.

Michael Kempf am 13. April 2021

# Kalb-Medaillons mit buntem Gemüse und Knäckebrot

## Für 4 Personen

### Für das bunte Gemüse:

2 EL Haselnüsse	100 g grüne Bohnen	Salz
20 g Baby-Spinat	1 Radicchio	6 EL Zucker
80 ml weißer Balsamico	40 g Butter	Gänseblümchenblüten

### Für die Hirse:

200 ml Gemüsebrühe	60 g Hirse	4 EL saure Sahne
2 EL weißer Balsamico	2 EL Traubenkernöl	2 EL Haselnussöl
1 Bund Schnittlauch	Salz	

### Für die Kalbslende:

2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	1 Bio-Knoblauchzehe
300 g Kalbslende	Salz	4 EL Olivenöl
40 g Butter	12 Sch. Dinkel-Knäckebrot	

Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie aromatisch duften. Nüsse herausnehmen, auf ein sauberes Geschirrtuch geben und in dem Tuch reiben, so dass sich die Schale ablöst.

Für die Hirse die Brühe in einem Topf erhitzen, die Hirse einrühren und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Dann auf der ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt etwa 10 Minuten quellen lassen.

Die Bohnen waschen, putzen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser 5 Minuten blanchieren. Anschließend abgießen, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und längs halbieren. Spinat putzen, gut waschen und abtropfen lassen.

Den Radicchio putzen und den Strunk abschneiden, die Blätter waschen und trocken schütteln. Für die Hirse die saure Sahne mit Essig, Traubenkern- und Haselnussöl verrühren, unter die Hirse mischen.

Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und ebenfalls unter die Hirse mischen, mit Salz abschmecken.

Für die Kalbslende Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln, den Knoblauch in der Schale andrücken.

Die Kalbslende in etwa 4 mm dünne Scheiben schneiden und mit Salz würzen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischscheiben darin auf jeder Seite etwa 30 Sekunden kräftig anbraten.

Dann das Öl aus der Pfanne gießen oder tupfen und die Butter mit den Kräuterzweigen und dem Knoblauch hinzufügen.

Die Fleischscheiben kurz darin wenden, herausnehmen und etwa 3 Minuten ruhen lassen.

Für den Radicchio den Zucker in einem Topf goldbraun karamellisieren, mit dem Essig ablöschen und etwa 2 Minuten köcheln, bis sich der Karamell gelöst hat.

Radicchioblätter in dem Karamell-Essig schwenken und herausnehmen.

Für die Bohnen Butter in einer Pfanne erhitzen. Die blanchierten Bohnen in der warmen Butter schwenken.

Auf die Teller jeweils eine Scheibe Knäckebrot legen, etwas Hirse darauf verteilen, ein Radicchio-Blatt, ein paar grüne Bohnen, ein Spinatblatt und eine Fleischscheibe darauflegen und mit den übrigen Zutaten auf die gleiche Weise 2 weitere Lagen schichten.

Die restliche Hirse und etwas Karamell-Essig um die Türmchen herum verteilen.

Die Haselnüsse fein darüber reiben und nach Belieben mit Gänseblümchen garnieren.

Martin Gehrlein am 10. Juni 2021

# Kartoffel-Gratin mit Geschnetzeltem

## Für 4 Personen:

### Für das Kartoffelgratin:

750 g Kartoffeln, festk.	0,5 Knoblauchzehe	200 ml Milch
200 ml Sahne	Salz	Pfeffer
Muskatnuss	1 EL Butter	60 g Bergkäse

### Für das Geschnetzelte:

3 Schalotten	400 g Speisepilze	1 Bund glatte Petersilie
600 g Kalbsrücken	Salz	Pfeffer
1 Prise Paprikapulver	2 EL Rapsöl	100 ml Weißwein
150 ml Kalbsfond	200 g Sahne	

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen Für das Gratin die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln, den Knoblauch schälen.

Milch, Sahne und Knoblauchzehe in einen Topf geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und stark aufkochen.

Die Kartoffelscheiben in den kochenden Milch-Sahne-Mix geben und 3 Minuten leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit eine flache Auflaufform (ca. 800 ml Inhalt) mit Butter ausfetten.

Die Kartoffeln mit der Flüssigkeit in die Auflaufform geben, Knoblauchzehe herausnehmen. In vorgeheizten Ofen das Gratin ca. 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Käse fein reiben.

Für das Geschnetzelte Schalotten schälen, in feine Streifen schneiden.

Pilze putzen und vierteln.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den Kalbsrücken halbieren und quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver würzen.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Fleischscheiben darin von allen kurz anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Die Pilze in der gleichen Pfanne anbraten, Schalotten zugeben und kurz mit anschwitzen.

Dann die Pilze mit Weißwein ablöschen und diesen komplett einkochen. Kalbsfond und Sahne zufügen, um ein Drittel einkochen lassen.

Nach 20 Minuten das Gratin aus dem Ofen nehmen, mit dem Käse bestreuen und weitere ca. 15 Minuten im Ofen goldgelb überbacken.

Evtl. die Auflaufform kurz vor Ende der Garzeit abdecken.

Das Fleisch mit dem ausgetretenen Fleischsaft in die Pilzsauce geben, erhitzen und nochmals abschmecken.

Rainer Klutsch am 07. Januar 2021

# Wiener Schnitzel mit Kartoffel-Salat

## Für 4 Personen

### Für den Kartoffelsalat:

1,5 kg festk. Kartoffeln	500 ml Gemüsebrühe	125 ml Weißweinessig
100 ml Sonnenblumenöl	1 EL Senf	Salz
Pfeffer	glatte Petersilie	

### Für die Schnitzel:

4 Kalbsschnitzel	300 g altback. Weizenbrot	50 g Mehl
5 Eier	Salz	Pfeffer
350 g Butterschmalz	1 Zitrone	

### Für den Kartoffelsalat:

Für den Salat die Kartoffeln mit Schale weichkochen, abgießen, kurz abkühlen lassen. Die Kalbsschnitzel trocken tupfen, mit einem aufgeschnittenem Gefrierbeutel belegen und mit einem Plattierisen gleichmäßig etwa 3-4 mm dünn plattieren.

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

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

Die etwas abgekühlten Kartoffeln pellen.

Kartoffeln mit einem Messer oder einem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden.

Gemüsebrühe erhitzen. Die Kartoffelscheiben damit übergießen und 5 Minuten ruhen lassen.

Danach den Essig über die Kartoffeln verteilen, behutsam vermengen und nochmals 3 Minuten ziehen lassen.

Zuletzt das Sonnenblumenöl und Senf unterheben und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Für die Panade das Brot in einem Mixer sehr fein zerkleinern. Brotbrösel in ein feines Sieb geben und auf einen flachen Teller sieben.

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

Die aufgerollten Schnitzel wieder auspacken, mit Salz und Pfeffer würzen und panieren.

Dazu die Schnitzel zunächst einzeln, ohne Druck, im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Dann durch das Ei ziehen, abtropfen lassen. Fleischscheiben zum Schluss in den Bröseln wenden.

Zum Braten das Butterschmalz in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen. Mit einem Holzlöffelstiel die Fetttemperatur prüfen. Stiel ins heiße Butterschmalz halten. Bilden sich am Holz kleine Blasen, ist das Fett heiß genug.

Die Schnitzel ins heiße Butterschmalz geben und durch Schwenken der Pfanne die Oberseite des Schnitzels mit heißem Butterschmalz überschwemmen. Schnitzel von beiden Seiten goldbraun braten.

Schnitzel auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Zitrone heiß waschen, trockenreiben und in Spalten schneiden. Schnitzel auf Teller geben, Zitronenspalten dazulegen und den Kartoffelsalat dazu reichen.

Rainer Klutsch am 14. Januar 2021



**Lamm**

# Lamm-Rücken mit Bärlauch-Graupen und Zuckerschoten

## Für 4 Personen

<b>Für die Graupen:</b>	1 Schalotte	3 EL Olivenöl
50 ml Weißwein	120 g Gerstengraupen	750 ml Lammfond
Salz	10 Bärlauchblätter	
<b>Für den Lammrücken:</b>	2 EL Olivenöl	4 Lammlachse (à 150 g)
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	
1 Knoblauchzehe	2 EL Butter	
<b>Für die Morcheln:</b>	200 g frische Morcheln	3 Stängel glatte Petersilie
2 Schalotten	2 EL Rapsöl	40 g Butter
20 ml Weinbrand	80 g Crème-fraîche	Salz
<b>Für die Zuckerschoten:</b>	1 kleine rote Zwiebel	100 g Zuckerschoten
2 EL Olivenöl	Salz	

Für die Graupen die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Schalotte darin andünsten. Den Wein angießen, einkochen lassen.

Dann die Graupen und den Fond hinzufügen, leicht salzen, die Graupen ca. 25 - 30 Minuten weichkochen.

Inzwischen für die Lammlachse den Backofen auf 80 Grad vorheizen.5.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin 2 - 3 Minuten kräftig anbraten. Dann Lammlachse auf ein Ofengitter legen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten garen, bis die Kerntemperatur 54 Grad beträgt. Die Bratpfanne zur Seite stellen.

Die Morcheln kurz waschen, aufrechtstehend abtropfen lassen. Die Petersilie abbrausen, trocken-schütteln, die Blätter abzupfen, fein schneiden.

Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen; die Morcheln darin etwa 4 Minuten anbraten, zum Schluss die Butter dazugeben. Die Schalotte zugeben, kurz mitbraten. Dann den Weinbrand angießen und die Flüssigkeit etwa 2 Minuten einkochen lassen.

Anschließend Crème fraîche untermischen, aufkochen lassen; Petersilie untermischen, mit Salz abschmecken.

Für die Zuckerschoten die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zuckerschoten waschen, putzen, in 1 cm große, schräge Stücke schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Die Zuckerschoten hinzufügen, mit Salz würzen, etwa 2 Minuten bissfest dünsten.

Den Rosmarin und den Thymian abbrausen , trocken schütteln, den Knoblauch in der Schale andrücken.

Das Bratöl aus der Fleischpfanne mit Küchenpapier aus der Pfanne tupfen. Butter, Rosmarin, Thymian und Knoblauch in die Pfanne geben und erhitzen.

Die Fleischstücke wieder in die Pfanne geben und etwa 40 Sekunden mit der schäumenden Butter übergießen.

Den Bärlauch abbrausen, trocken tupfen, in Streifen schneiden, unter die Graupen mischen.

Die Bärlauch-Graupen auf Teller geben. Die Lammlache jeweils in 3 Stücke schneiden, auf die Graupen legen und die Zuckerschoten dazwischen anrichten. Die Morcheln um die Graupen verteilen und alles anrichten.

Andreas Schweiger am 01. April 2021

**Meer**

# Knusper-Garnelen mit Blumenkohl-Couscous

## Für 4 Personen

### Für den Couscous:

1 Blumenkohl	2 Tomaten	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1/2 Bund glatte Petersilie	1 Zitrone
3 EL Olivenöl	1 TL Honig	1 TL Ras el hanout

### Für die Garnelen:

12 Garnelen (9/12)	1 Knoblauchzehe	1/2 Chilischote
Salz	Pfeffer	4 Kartoffeln, fest kochend
200 ml Olivenöl	1/2 Bund Koriandergrün	

Für den Couscous den Blumenkohl putzen, waschen und vom Strunk befreien, danach in Röschen teilen.

Die Röschen im Standmixer oder in der Küchenmaschine zu grobem Grieß zerkleinern.

Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden, dabei den Stielansatz entfernen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

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

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Die Hälfte vom Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze mit Zwiebel und Knoblauch andünsten. Tomaten und Petersilie untermischen und das Ganze mit restlichem Olivenöl, Zitronensaft, Honig und Ras el hanout abschmecken.

Garnelen am Rücken entlang einschneiden und den dunklen Darmfaden vorsichtig entfernen.

Garnelen waschen und trockentupfen.

Den Knoblauch schälen und fein reiben.

Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und fein würfeln. Die Garnelen mit Knoblauch, Chili, Salz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffeln schälen und waschen. Die Kartoffeln mit einem Spiralschneider zu langen feinen Streifen/Spaghetti verarbeiten.

Garnelen mit den Kartoffelstreifen dicht an dicht fest umwickeln.

Reichlich Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Garnelen darin portionsweise 4 - 5 Minuten knusprig ausbacken. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

Den Koriander abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Den Blumenkohl-Couscous auf den Tellern anrichten. Die Garnelen anlegen und mit Koriandergrün garniert servieren.

Tarik Rose am 26. März 2021

# Nudel-Eierkuchen mit Krabben

## Für 4 Personen

Salz	300 g dünne Bandnudeln	3 bunte Möhren
1 Pastinake	1 Petersilienwurzel	2 Stangen Staudensellerie
1 Stange Lauch	1/2 Bund glatte Petersilie	60 g Hartkäse aus Ziegenmilch
2 EL Pflanzenöl	Pfeffer	6 Eier
100 g Sahne	60 ml Milch	80 g frischer Baby-Spinat
1 Bund Schnittlauch	1 Bio-Zitrone	80 g Nordsee-Krabben
1 EL Rapsöl		

In einem Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen und die Nudeln darin bissfest kochen. Anschließend abschütten, dabei etwas Kochwasser auffangen und die Nudeln abtropfen lassen. Während die Nudeln kochen. Möhren, Pastinake und Petersilienwurzel waschen, schälen und anschließend mit einem Sparschäler in dünne lange Streifen schneiden. Staudensellerie ebenfalls waschen und mit dem Sparschäler in lange Streifen schneiden.

Lauch putzen, waschen. Den grünen Teil in etwa 15 cm lange dünne Streifen schneiden. Den weißen Teil fein würfeln.

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

Den Käse fein reiben.

In einer Pfanne das Bratfett erhitzen und das Weiße vom Lauch darin anschwitzen. Dann die Lauch-, Möhren-, Pastinaken-, Petersilienwurzel- und Selleriestreifen zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze einige Minuten in der Pfanne andünsten, bei Bedarf 3 EL vom aufgefangen Nudelwasser dazu geben.

Die Eier mit der Sahne und Milch verquirlen, Käse und Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die abgetropften Nudeln und die Gemüsenudeln zu kleinen Nudelnestern aufdrehen und in der Pfanne verteilen, dann die Eimasse darüber gießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10-12 Minuten stocken lassen.

Tipp: Man kann die Nudelnester auch in eine gefettete flache Auflaufform geben, die Eiermasse darüber gießen und im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten stocken lassen.

In der Zwischenzeit den Spinat gut waschen und abtropfen lassen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

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

Krabbenfleisch mit etwas Zitronenabrieb, 2 Spritzern Zitronensaft und Rapsöl vermischen. Schnittlauch unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt die Spinatblätter unterheben. Sobald die Ei-Masse gestockt ist, alles vorsichtig aus der Pfanne stürzen, in Stücke schneiden und mit den Spinat-Krabben anrichten.

Sybille Schönberger am 15. Februar 2021



**Rind**

# Carpaccio vom Rinder-Braten, Gemüse-Vinaigrette, Reis

## Für 4 Personen

80 g gekochter Reis	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 rote Paprika	5 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 Karotte	1 EL Orangen-Zesten
Zucker	150 ml Brühe	weißer Balsamico
60 g Bacon	1 Bund gemischte Kräuter	20 g frischer Blattspinat
2 EL schwarze Oliven	1/2 Gurke	40 g Sellerie
40 g Lauch	4 Radieschen	1 Bio-Orange
½ Bio-Zitrone	100 ml Pflanzenfett	1 Prise Paprikapulver
250 g kalter Rinderbraten	4 EL saure Sahne	

Backofen auf 120 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Den gekochten Reis auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im Backofen ca. 30 Minuten trocknen lassen.

Für die Paprikacreme Zwiebel und Knoblauch schälen und grob schneiden.

Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika grob schneiden.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch darin anschwitzen, Paprika zugeben und anbraten, dann Brühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten weich kochen.

Für die süß-sauren Karotten die Karotte schälen, waschen und in feine Ringe schneiden.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, die Karotten mit den Orangenzesten in den Topf geben und 1 EL Zucker zugeben, kurz schwenken. Dann ein Drittel der Brühe und 1 Spritzer Essig angießen und das ganze ca. 10 Minuten dünsten.

Die Speckscheiben in eine beschichtete Pfanne legen und bei mittlerer Hitze knusprig rösten. Dann auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.

Die Kräuter abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Spinat putzen, gut waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

Oliven halbieren. Gurke waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in 5 mm große Würfel schneiden. Sellerie schälen, waschen und in 5 mm große Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und fein schneiden. Radieschen putzen, waschen und fein würfeln.

Für das Dressing von der Orange und Zitronen den Saft auspressen und in eine Schüssel geben. 1 Spritzer der Oliven-Einlegeflüssigkeit und 3 EL Olivenöl zugeben.

Das Dressing mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Alles gewürfelte Gemüse, Spinatstreifen, Oliven, Schnittlauch, Dill und die Hälfte der Petersilie zugeben sowie die süß sauer gegarten Karotten und gut vermischen.

Den Paprika mit einem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren und abschmecken.

Für den Reis in einem Topf das Pflanzenfett erhitzen, den Reis zugeben und aufpuffen lassen, dann mit einer Siebkelle herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Mit etwas Salz und Paprikapulver den gepufften Reis würzen.

Den kalten Braten in dünne Scheiben aufschneiden.

Zum Anrichten die Bratenscheiben nebeneinander auf dem Teller verteilen. Das marinierte Gemüse großzügig darüber verteilen. Etwas Paprikacreme und saure Sahne mit einem Esslöffel darum herum geben, etwas gepufften Reis und restliche Petersilie überstreuen und genießen.

Sören Anders am 26. Februar 2021



## Frühling-Sülze mit Ochsen-Bäckchen, Apfel-Meerrettich

**Für 4 Personen**

**Für die Sülze:**

2 Zwiebeln	500 g Sellerie	4 Karotten
400 g Lauch	3 Ochsenbäckchen (a 450 g)	2 EL Pflanzenöl
1 Lorbeerblatt	3 Wacholderbeeren	Salz
Pfeffer	3 Blatt Gelatine	100 ml Apfelsaft
15 ml Apfelessig		

**Außerdem:**

2 Boskop-Äpfel	1 EL Butter	20 g frischer Meerrettich
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch		

Bereits am Vortag die Ochsenbäckchen garen.

Am Vortag die Zwiebeln schälen und grob würfeln. Sellerie gut waschen. Vom Sellerie die Schale großzügig abschneiden, diese wird zum Garen der Ochsenbäckchen verwendet.

Geschälten Sellerie für die Sülzeinlage zugedeckt beiseite legen.

Die Hälfte der Karotten waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Hälfte vom Lauch putzen, waschen und grob schneiden.

Ochsenbäckchen kalt abspülen, trocken tupfen, überschüssiges Fett, Sehnen und Kollagenstränge entfernen, diese Abschnitte für den Fond beiseite stellen.

Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Ochsenbäckchen darin von allen Seiten kurz und kräftig anbraten.

Sellerieschalen, Zwiebel, Karotten- und Lauchstücke mit den angebratenen Ochsenbäckchen in einen Bräter geben und großzügig mit Wasser bedecken. Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, eine Prise Salz und Pfeffer dazugeben. Zuletzt die Abschnitte der Ochsenbäckchen zugeben. Alles einmal aufkochen, dann zugedeckt in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 3 Stunden sacht köcheln lassen, bis die Bäckchen butterzart sind.

Sobald die Ochsenbäckchen auf Fingerdruck weich nachgeben, den Ofen ausschalten und die Bäckchen auskühlen lassen.

An einem kalten Ort die Ochsenbäckchen, am besten über Nacht, im Schmorfond ausgelieren lassen. Das dauert ca. 12 Stunden.

Anschließend die Ochsenbäckchen im Schmorsaft leicht erwärmen. Ochsenbäckchen aus dem Bräter nehmen und den Fond durch ein feines Sieb in einen Topf passieren. Flüssigkeit etwa die Hälfte einkochen.

In der Zwischenzeit für die Sülzeinlage restliche Karotten und Lauch waschen, putzen bzw. schälen und in feine kleine Würfel schneiden. Ebenfalls den zurückbehaltenen Sellerie in feine Würfel schneiden.

In einem Topf gesalzenes Wasser aufkochen und die Gemüswürfel darin etwa 30 Sekunden blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Ochsenbäckchen ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Gemüswürfel und Fleisch gleichmäßig in eine Sülzenform (ca. 800 ml Inhalt) einschichten.

200 ml vom eingekochten lauwarmen Fond mit dem Apfelsaft und Essig vermengen.

Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und in der warmen Flüssigkeit (sie darf nicht kochen) vollständig schmelzen. Dann in die Sülzenform gießen, bis alle Zutaten vollständig mit Füllung bedeckt sind.

Die Sülze zugedeckt mindestens 5 Stunden (besser 10 Stunden) im Kühlschrank gelieren lassen. Für den Apfel-Meerrettich die Äpfel waschen, mit der Schale und dem Kerngehäuse achteln.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Apfelspalten darin rundherum anbraten.  
Den Meerrettich waschen, schälen und fein reiben.  
Den Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.  
Zum Servieren die Sülze aufschneiden und mit den geschmorten Äpfeln und dem Meerrettich auf den Tellern anrichten. Schnittlauch überstreuen und servieren

Rainer Klutsch am 11. März 2021

# Piroggen mit Rind-Fleisch und geschmortem Paprika

## Für 4 Personen

<b>Für die Piroggen:</b>	400 g Weizenmehl (405)	4 Eier
25 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer	200 g Kartoffeln, festk.
1 Zwiebel	1 EL Pflanzenöl	1 Prise Muskat
3 EL Schmand	250 g kalter Rinderbraten	1 Eigelb
2 EL Butter		

## Für Paprika und Salsa:

2 gelbe Paprika	2 rote Paprika	2 EL Olivenöl
3 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer
1 Tomate	10 schwarze Oliven	30 g Parmesan

Für den Teig Mehl, Eier, Olivenöl und eine gute 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 Mehl unterkneten. Den Teig eine Stunde abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Paprikaschoten waschen, abtrocknen, mit Olivenöl einreiben und in eine Auflaufform oder auf ein Backblech geben. Thymianzweige abbrausen und dazu legen, ebenfalls die Knoblauchzehen. Etwas Salz und Pfeffer überstreuen und die Paprika im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten schmoren, bis die Haut Blasen wirft.

Für die Füllung die Kartoffeln abwaschen, in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen, dann abschütten, abkühlen lassen und pellen. Anschließend in kleine Würfel schneiden.

**Tipp:** Man kann auch eine gekochte Kartoffel vom Vortag verwenden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebel darin goldgelb anschwitzen. Die Kartoffelstückchen zugeben und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Schmand unterrühren, die Pfanne vom Herd ziehen. Den Rinderbraten in Würfel schneiden, unter die Füllung mischen. Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz (auf einer bemehlten Fläche) zu dünnen Bahnen 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, die Ränder andrücken und so zu Piroggen formen.

Geschmorte Paprika etwas abkühlen lassen, dann die Haut abziehen, das Kerngehäuse entfernen. Die Tomate waschen, am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen, die Haut abziehen. Tomate vierteln, die Kerne austreichen, dann die Viertel in feine Würfel schneiden. Oliven fein hacken.

Die Hälfte der Paprika in Rauten schneiden, die andere Hälfte sehr fein hacken.

Den mitgeschmorten Knoblauch aus der Schale drücken und fein hacken.

Gehackte Paprika mit Tomate, Knoblauch und Oliven mischen.

Parmesan in Späne hobeln und unterheben. 1 EL Olivenöl untermischen und die Paprikasalsa mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Piroggen darin ca. 7 Minuten kochen, anschließend mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die gegarten Piroggen darin kurz warm schwenken.

Piroggen mit geschmorten Paprikarauten und Salsa auf Teller geben und servieren.

Antonina Müller am 23. Februar 2021

# Rinder-Braten mit Kartoffel-Stampf und glaciertem Lauch

## Für 4 Personen

### Für den Braten:

1,2 kg Rinderschulter	Salz	Pfeffer
60 g Sellerie	1 Möhre	½ Stange Lauch
1 Zwiebel	Pflanzenöl	2 EL Tomatenmark
300 ml trockener Rotwein	2 EL Balsamicoessig	600 ml Rinderfond
Zucker	30 g kalte Butter	

### Für den Kartoffelstampf:

700 g Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	80 g weiche Butter
Pfeffer	1 Prise Muskat	

### Für die Gelbe Bete:

200 g gelbe Bete	Salz	Zucker
1 Zitrone	2 Stängel glatte Petersilie	3 EL Olivenöl

### Für den Lauch:

400 g Lauch	1 EL Butterschmalz	1 TL Zucker
80 ml Gemüsebrühe	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen.

Die Rinderschulter kalt abspülen, trocken tupfen, salzen und pfeffern.

Sellerie, Möhre und Lauch putzen, abspülen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden.

Zwiebel schälen und würfeln.

Etwas Öl in einem ofenfesten Schmortopf erhitzen. Das Fleisch darin rundum scharf anbraten, aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

Im Topf nochmals etwas Öl erhitzen und das Gemüse unter Wenden anbraten. Das Tomatenmark einrühren und anrösten.

Den Ansatz mit Wein und Essig ablöschen. Das Fleisch wieder einlegen. Soviel Rinderfond angießen, dass das Fleisch zur Hälfte in der Flüssigkeit liegt. Fond aufkochen lassen.

Den Bräter zugedeckt in den Ofen schieben und das Fleisch etwa 2 Stunden schmoren.

Etwa 20 Minuten vor Ende der Schmorzeit für den Kartoffelstampf Kartoffeln abwaschen, in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen.

Gelbe Bete waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln.

Anschließend in Streifen oder Rauten schneiden, mit einer Prise Salz und Zucker würzen und 20 Minuten ziehen lassen.

Für den glacierten Lauch diesen putzen, der Länge nach halbieren, gut waschen und abtropfen lassen. Lauch in 15 cm lange Stücke schneiden.

Die weich gekochten Kartoffeln abbeißen, etwas ausdampfen lassen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Lauchstücke zugeben und gleich mit Zucker würzen. Lauch kräftig anbraten, dann Gemüsebrühe zugeben und ca. 8 Minuten bei mittlerer Hitze garen, dabei immer wieder leicht umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das geschmorte Fleisch aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Den entstandenen Schmorfond in einen Topf passieren und kräftig einkochen.

Mit Zucker und eventuell Salz und Pfeffer abschmecken.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Gelbe Bete mit Zitronensaft und Olivenöl marinieren, Petersilie untermischen und mit Salz abschmecken.

Die weich gekochten Kartoffeln pellen, in grobe Stücke schneiden, in eine Schüssel geben. Weiche Butter zugeben und die Kartoffeln zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die kalte Butter unter die Sauce rühren, die Sauce dann nicht mehr kochen lassen.  
Das Fleisch in Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten und mit der Sauce überziehen. Kartoffelstampf dazu anrichten, darauf glacierten Lauch geben. Gelbe Bete Salat dazu reichen.

Ali Güngörmüs am 22. Februar 2021

## **Rinder-Geschnetzeltes in Senf-Soße mit Brokkoli**

500 g Brokkoli	3 Schalotten	2 Knoblauchzehen
1/2 Bund glatte Petersilie	600 g Entrecôte	Salz
Pfeffer	3 EL Pflanzenöl	150 ml Rotwein
100 g Crème-fraîche	1 EL grüne Pfefferkörner (Glas)	1 EL Honig, flüssig
3 EL Obstessig	2 EL grober Senf	2 EL Balsamico-Creme
2 EL süße ChilisaUCE		

Den Brokkoli in kleine Röschen teilen und waschen.

Die Schalotten und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Entrecôte waschen, trocken tupfen und von Sehnen und überflüssigem Fett befreien.

Anschließend in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Die Fleischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen. 6. Die Hälfte vom Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischwürfel darin rundum kräftig anbraten.

Nun das Fleisch in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen warmhalten.

Die Pfanne mit dem Bratensatz wieder erhitzen und das restliche Öl zugeben. Schalotten und Knoblauch darin abschwitzen, mit dem Rotwein ablöschen und Creme fraîche sowie die Pfefferkörner unterrühren. Die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen.

Währenddessen die Brokkoliröschen tropfnass in einen Topf geben, etwas Salz und etwa eine halbe Tasse Wasser hinzufügen, den Deckel auflegen, aufkochen und den Brokkoli bissfest dünsten.

Zum Saucenansatz Honig, Essig, Senf, Balsamico Creme, ChilisaUCE geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, in die Sauce geben und kurz erhitzen. 12. Das Geschnetzelte mit der Sauce und dem Brokkoli auf Tellern anrichten und mit der Petersilie bestreuen.

Christian Henze am 18. Mai 2021

# Rostbraten vom Entrecôte mit Mangold-Bulgur und Apfel

## Für 4 Personen

Salz	1 Prise Ras el-Hanout	100 g Bulgur
250 g roter Mangold	1 Schalotte	1 Bio-Limette
4 Stängel frischer Koriander	1 EL Butter	1 EL Haselnussöl
Pfeffer	1 Boskop-Apfel	600 g Entrecôte
1 EL Pflanzenöl	100 ml Rote Bete-Saft	100 ml Schwarzbier
30 ml Sojasauce	40 g gesalzene Butter	1 Prise Baharat
1 EL Rapsöl	1/2 Granatapfel	1 EL Pistazien

In einem Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser und Ras el Hanout aufkochen. Bulgur zugeben und ca. 5 Minuten (siehe Packungsangabe) darin köcheln lassen und garen.

Anschließend in ein Sieb gießen und den Bulgur abtropfen lassen.

Den roten Mangold gut waschen, abtropfen. Die Blätter von den Stielen schneiden. Die Stiele in dünne, schräge Scheiben schneiden.

Die Blätter in feine Streifen schneiden und für die Dekoration beiseite stellen.

Die Schalotte schälen und fein schneiden.

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

Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und sehr fein schneiden.

In einer tiefen Pfanne oder einem Topf Butter erhitzen und die Schalotte darin glasig anschwitzen. Mangoldstiele zugeben und kurz mitbraten.

Dann den gekochten Bulgur und Haselnussöl zugeben, mit Salz, Pfeffer, Limettenabrieb und etwas Limettensaft abschmecken. Die Pfanne vom Herd ziehen. Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel sehr fein würfeln. Die Apfelwürfel mit dem Koriander unter den Bulgur mischen und mindestens 10 Minuten durchziehen lassen.

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Das Fleisch abwaschen, trocken tupfen und in Portionsscheiben von ca. 150 g schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Fleischscheiben darin von beiden Seiten kräftig anbraten.

Dann die Fleischscheiben auf ein Backofengitter (darunter ein Backblech geben, um abtropfendes Fett aufzufangen) legen und im vorgeheizten Ofen ca. 4 Minuten medium garen. Nach dem Garen im ausgeschalteten Backofen und bei offener Backofentür noch 5 Minuten ruhen lassen.

Den Bratensatz in der Pfanne mit Rote Bete Saft, Schwarzbier und Sojasauce ablöschen und sirupartig einkochen lassen.

Anschließend die gesalzene Butter in kleinen Stücken unterrühren, die Sauce mit Salz, einem Spritzer Limettensaft und Baharat abschmecken.

Vor dem Anrichten die in Streifen geschnittenen Mangoldblätter mit Rapsöl und 1 Prise Salz marinieren.

Vom Granatapfel die Kerne auslösen.

Fleisch und Bulgur auf Tellern anrichten. Mangoldblätter, Granatapfelkerne und Pistazien auf den Bulgur geben, die Sauce übers Fleisch träufeln und servieren.

Michael Kempf am 09. März 2021

# Tafelspitz mit Sesam-Chili-Creme und grünem Spargel

## Für 4 Personen

700 g Tafelspitz vom Rind	1 EL Butterschmalz	Salz
2 l Gemüsebrühe	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
5 Pimentkörner	2 Lorbeerblätter	

## Für das Gemüse:

1 kg grüner Spargel	Salz	1 Prise Zucker
1 Bio-Limette	2 EL Olivenöl	Pfeffer
1 EL heller Sesam		

## Für die Sesam-Chili-Creme:

1 Knoblauchzehe	1 grüne Chilischote	2 EL Olivenöl
100 g Natur-Joghurt	100 g Frischkäse	100 g Tahin
Salz	1 TL Honig	

Der Tafelspitz muss in der Kochbrühe abkühlen, man sollte ihn schon am Vortag garen.

Den Tafelspitz parieren, d.h. eventuell noch aufliegende Sehnen oder Silberhäute entfernen.

Den Tafelspitz kalt abspülen, gründlich trocken tupfen. In einem Topf das Butterschmalz erhitzen. Tafelspitz salzen und im heißen Butterschmalz rundherum goldbraun anbraten. Die Gemüsebrühe angießen, sodass das Fleisch ganz bedeckt ist.3. Knoblauch und Zwiebel abziehen und grob würfeln. Mit Piment und Lorbeer zum Fleisch geben. Alles sacht aufkochen, dabei entstehenden Schaum öfter abschöpfen. Das Fleisch schwach siedend ca. 2 Stunden köcheln lassen.

Dann das Fleisch bei Zimmertemperatur in der Brühe erkalten lassen. Dies kann man gut am Tag zuvor vorbereiten.

Den Spargel waschen und abtropfen lassen. Spargel dann im unteren Drittel schälen, eventuell angetrocknete oder holzige Enden großzügig abschneiden.

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

Etwas Salz und Zucker zugeben und aufkochen. Spargel einlegen und 7 Minuten zugedeckt garen. Inzwischen Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben.

Limette halbieren und den Saft auspressen.

Limettensaft, -schale und Olivenöl verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den gekochten Spargel aus dem Sud heben, abtropfen lassen, in eine flache Schale geben und mit dem Dressing marinieren.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Für die Chili-Sesam-Creme die Knoblauchzehe schälen. Chili halbieren, die Kerne austreichen, dann das Fruchtfleisch, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.

Chili, Knoblauch und Olivenöl fein pürieren.

Joghurt, Frischkäse und Tahin glatt verrühren. Das Chili-Knoblauch-Öl darunter mixen.

Mit Salz und Honig abschmecken.

Tafelspitz abtropfen lassen und in feine Scheiben aufschneiden. Spargel nochmals abschmecken.

Tafelspitz, Sesam-Chili-Creme und Spargel anrichten. Mit Sesam bestreut servieren.

Jacqueline Amirfallah am 07. April 2021





# Salat

# Lauch-Salat

## **Für 4 Personen**

300 g Lauch      Salz                      1 Bio-Zitrone  
2 rote Äpfel      1 Prise Zucker    Pfeffer  
2 EL Walnussöl

In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Lauchstreifen ca. 30 Sekunden blanchieren, herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

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

Die Äpfel waschen und mit der Schale grob reiben. Geraspelte Äpfel mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Blanchierten Lauch und Äpfel in eine Schüssel geben, mit etwas Zitronenschale, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. 1 Spritzer Zitronensaft und Walnussöl zugeben und alles gut vermischen.

Martin Gehrlein am 04. Januar 2021

# Schwein



# Fränkisches Schäufole mit Brezel-Knödel, Kraut-Salat

## Für 4 Personen

### Für die Schäufole:

4 Schäufole (Schweineschulter) á 350 g	2 Knoblauchzehen	4 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	1 TL Paprika, edelsüß
1 TL Kümmel, ganz	2 EL scharfer Senf	2 Karotten
150 g Knollensellerie	1 große Zwiebel	1 EL Tomatenmark
200 ml dunkles Bier	1 EL Speisestärke	

### Für den Knödel:

3 Laugenbrezeln vom Vortag	1 mittelgroße Zwiebel	1/2 Bund glatte Petersilie
3 EL Butter	250 ml Milch	2 Eier
Salz	Pfeffer	2 Eiweiß

### Für den Krautsalat:

50 g Speckwürfel	600 g Weißkohl	Salz
2 EL weißer Balsamico	1 EL Rapsöl	Pfeffer
1 Prise Kümmel, gemahlen		

Das Fleisch muss über Nacht marinieren.

Bereits am Vorabend die Schwarte der Schweineschultern rautenförmig einritzen.

Knoblauch schälen, sehr fein schneiden oder pressen und mit der Hälfte vom Rapsöl vermischen. Salz, Pfeffer, Paprika und Kümmel mischen. Das Fleisch der Schweineschultern (NICHT die Schwarte) ringsum mit Senf, Knoblauchöl und der Gewürzmischung einreiben.

Das gewürzten Fleisch über Nacht zugedeckt im Kühlschrank marinieren.

Am nächsten Tag Karotte, Sellerie und Zwiebel schälen und grob klein schneiden.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einem Bräter restliches Rapsöl erhitzen und das geschnittene Gemüse darin anrösten.

Tomatenmark dazu geben, kurz mitrösten, dann mit dem Bier ablöschen.

Das marinierte Fleisch mit der Schwarte nach oben auf ein Backgitter setzen und in den Ofen geben. Direkt darunter den Bräter mit dem Gemüse und Bier geben. So kann der Fleischsaft direkt in den Bräter tropfen und es entsteht eine geschmackvolle Sauce.

So das Fleisch zunächst 30 Minuten garen, dann die Kruste mit Wasser besprühen (oder einstreichen), das Fleisch auf eine Seite wenden und weitere 30 Minuten garen. Dann das Fleisch auf die andere Seite wenden, nochmals mit Wasser besprühen (oder einstreichen) und weitere 30 Minuten garen.

Während das Fleisch brät, für den Knödel die Brezeln in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Falls sie noch nicht trocken genug sind, kurz in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

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

In einem Topf ein Drittel der Butter erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Die Milch dazugeben und einmal aufkochen lassen.

Die warme Zwiebel-Milch über die Brezelwürfel gießen. Petersilie und Eier zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und locker vermengen.

Eiweiß steif schlagen und langsam unter die Brezelmasse heben.

Ein sauberes, gründlich mit Wasser ausgespültes Geschirrtuch auslegen und die Knödelmasse als Rolle mittig darauf geben.

Zusammenrollen, die Enden mit Küchengarnt gut zubinden.

In einem breiten Topf Salzwasser aufkochen und die Knödelrolle einlegen. Im leicht siedenden Wasser ca. 30 Minuten pochieren.

Für den Salat die Speckwürfel in einer Pfanne knusprig auslassen.

Den Weißkohl waschen, den Strunk herausschneiden und den Kohl fein schneiden oder hobeln. Kohlstreifen mit ca. 1 TL Salz bestreuen und mit den Händen weich kneten.

Anschließend Speckwürfel, Balsamico und Rapsöl zugeben, mit Pfeffer und Kümmel würzen, alles gut vermischen und den Salat etwas ziehen lassen. Vor dem Servieren nochmal abschmecken. Sobald das Fleisch fertig gegart und die Kruste schön knusprig ist, den Schmorfond im Bräter durch ein Sieb in einen Topf geben. 23.

Die Stärke mit 2 EL Wasser anrühren, in die kochende Sauce geben, diese damit binden und abschmecken.

Die gegarte Knödelrolle vorsichtig aus dem Geschirrtuch auspacken und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne restliche Butter erhitzen und die Knödelscheiben darin von beiden Seiten anbraten.

Die Schüftele auf Teller geben, die Sauce angießen, Knödelscheiben und Krautsalat dazu reichen.

Antonina Müller am 04. Mai 2021

# Gefüllte Ofenkartoffeln - Jacked Potatoes

## Für 4 Personen

### Für die Kartoffeln:

8 Kartoffeln à ca. 150 g	3 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	Zucker	

### Für die Quark-Füllung:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 Chilischote
1 Bund gemischte Kräuter	1 Bio-Limette	250 g Quark
75 g Naturjoghurt	75 g Schmand	Salz
Pfeffer	Zucker	

### Für die Fleischfüllung:

200 g Weißkohl	1,5 EL Honig	2 EL weißer Balsamico
2 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer
2 eingel. Jalapenos	2 EL Butter	250 g Schweinenackensteak
200 g Cheddar-Käse	60 ml Milch	60 ml Sahne
1 Prise Zucker		

Den Backofen auf 175 Grad Umluft (180 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Die Kartoffeln gut waschen, trocken tupfen. Die Kartoffeln von allen Seiten mit Olivenöl einstreichen, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und in eine Auflaufform oder auf ein Backblech legen.

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

Für die Quarkfüllung die Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Chili abwaschen, der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse austreichen und Chili fein hacken.

6. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

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

Quark, Joghurt und Schmand verrühren. Schalotten, Chili, Knoblauch, die Kräuter, Limettenschnitt und -saft untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen, bis die Kartoffeln gegart sind.

Für die Fleischfüllung den Weißkohl waschen, abtrocknen, in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.

Knapp die Hälfte vom Honig, Balsamico, Rapsöl, etwas Salz und Pfeffer zugeben und alles gut verkneten. Jalapenos in feine Ringe schneiden und unter die Krautstreifen heben.

Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen, das Schweinenackensteak darin kurz von beiden Seiten anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen, in Stücke schneiden und diese wieder in die Pfanne geben. Restlichen Honig untermischen und kurz braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Käse grob reiben.

In einer weiteren Pfanne restliche Butter bräunen und mit Milch und Sahne ablöschen.

Den geriebenen Käse unterrühren, die Flüssigkeit darf dabei nicht mehr kochen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Jeweils 2 gegarte Kartoffeln auf einen Teller geben, in der Mitte leicht einschneiden und leicht auseinanderdrücken. Eine Kartoffel mit Quarkcreme, die andere mit Weißkohl, Fleisch und Käsecreme füllen.

Robin Pietsch am 29. Juni 2021

# Kraut-Schupfnudeln mit gefüllten Schnitzelchen

## Für 4 Personen

### Für die Schupfnudeln:

800 g Kartoffeln, mehligk.	4 Eigelb (M)	100 g Mehl
Salz	Muskatnuss	2 EL Butter

### Für das Sauerkraut:

2 Schalotten	1 EL Butter	400 g Sauerkraut, frisch
1 EL Zucker	Salz	1 Lorbeerblatt
4 Wacholderbeeren	Kümmel	200 ml Weißwein
150 ml Gemüsebrühe	Pfeffer	

### Für die gefüllten Schnitzel:

1 kleine Zwiebel	3 Stängel glatte Petersilie	30 g Speckwürfel
500 g Schweinerücken	Salz, Pfeffer	2 EL Butterschmalz

Kartoffeln gründlich abbürsten, knapp mit Wasser bedeckt sehr weichkochen.

Inzwischen für das Sauerkraut Schalotten schälen und fein schneiden.

Butter in einem Schmortopf erhitzen, Schalotten darin leicht andünsten. Sauerkraut untermischen, Zucker, Salz, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und Kümmel dazu geben.

Wein und Brühe angießen. Zugedeckt ca. 15 Minuten sacht köcheln lassen.

Währenddessen gekochte Kartoffeln abgießen, im Topf auf der noch heißen Herdplatte ausdampfen lassen. Die Kartoffeln dann schälen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse in eine Rührschüssel drücken.

Eigelbe, Mehl, Salz und Muskat zu geben und alles kurz glatt verkneten.

Aus dem Teig auf wenig Mehl gleichmäßige, etwa 3 cm dicke, Rollen formen.

Davon etwa 2 cm große Stückchen abstechen. Zwischen den leicht bemehlten Handflächen zu Schupfnudeln formen.

Den Deckel vom Kraut abheben. Weiter köcheln lassen, bis das Sauerkraut weich ist. Dabei die Flüssigkeit fast vollständig verkochen lassen.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Schupfnudeln darin ca. 4 Minuten gar ziehen lassen.

Schupfnudeln aus dem Kochwasser heben, in kaltem Wasser kurz abschrecken, abtropfen lassen und auf einem sauberen Geschirrtuch ausgelegen.

Für die Schnitzel die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Petersilie abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einer Pfanne 1 TL Butterschmalz erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen, Speckwürfel zugeben und anbraten. Zuletzt die Petersilie untermischen und die Pfanne vom Herd ziehen.

Den Schweinerücken in 4 Medaillons schneiden und die Fleischscheiben sehr dünn plattieren.

Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen, auf jeweils eine Hälfte der Fleischscheiben etwas Speck-Zwiebelmasse geben, die andere Hälfte darüber klappen und fest andrücken.

In einer Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen und die gefüllten Schnitzel darin von beiden Seiten braten.

In einer großen Pfanne 2 EL Butter erhitzen. Die Schupfnudeln darin heiß schwenken oder leicht braun anbraten.

Nach Belieben das Sauerkraut mit etwas Butter verfeinern und abschmecken.

Schupfnudeln und Kraut vermischen und anrichten. Die Schnitzel dazu reichen.

Sören Anders am 22. Januar 2021



# Mariniertes Schweinehals-Steak und gemischter Salat

## Für die Steaks:

1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1/2 Bio-Zitrone
2 EL Sojasauce	1 EL Ketchup	200 ml Malzbier
¼ TL Paprikapulver, geräuch.	6 Pfefferkörner, gemörs.	4 Schweinehalssteak á 140 g
Pflanzenöl		

## Für den Salat:

1 Zucchini	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
200 g Wassermelone	100 g Feta	220 g gegarte Kichererbsen
1 Schalotte	3 Zweige Koriander	3 Zweige Minze
1 Msp. Cayennepfeffer	1/2 Bio-Zitrone	

Die Steaks werden bereits am Vortag mariniert.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.

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

Zitronenschale, -saft, Sojasauce, Ketchup, Malzbier, Paprikapulver und gemörserte Pfefferkörner mit in die Schüssel geben und zu einer Marinade vermischen.

Die Hälfte der Marinade in eine Auflaufform geben, die Steaks einlegen. Restliche Marinade auf den Steaks verteilen, die Auflaufform abdecken und das Fleisch mindestens 12 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Am nächsten Tag für den Salat den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden.

Paprika waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen, in breite Streifen schneiden und mit den Zucchini-scheiben in eine Schüssel geben. Mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren, vermischen. Dann das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech flach verteilen und im vorgeheizten Backofen ca. 18 Minuten garen.

**Tipp:** Alternativ kann das Gemüse auch in einer Grillschale auf dem Grill gegart werden.

Die Wassermelone schälen, evtl. vorhandene Kerne entfernen, Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Den Feta in Würfel schneiden. Die Kichererbsen abgießen und kurz mit kaltem Wasser abspülen.

Die Schalotte schälen und sehr fein würfeln.

Den Koriander und die Minze abbrausen, trocken schütteln. Die Minzblätter abzupfen.

Blättchen und kompletten Koriander in feine Streifen schneiden.

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

Schalotten-Würfel, restliches Olivenöl, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zitronensaft und -schale in eine Salatschüssel geben und verrühren.

Das abgekühlte Gemüse aus dem Ofen, Melone, Kichererbsen, Feta und die Kräuter zugeben, gut vermischen und abschmecken. Den Salat mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

Die marinierten Steaks aus der Marinade nehmen und auf Küchenpapier trocknen.

Die Marinade in einen Topf geben, einmal aufkochen lassen, dann durch ein Sieb passieren und anschließend sirupartig in einem Topf einkochen.

Die Steaks mit wenig Pflanzenöl in einer heißen Pfanne oder auf dem Grill von beiden Seiten kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und 5 Minuten ruhen lassen.

Zum Schluss mit der eingekochten Marinade bepinseln.

Den Salat anrichten und evtl. mit Minzblättern garnieren. Das Steak daneben legen.

Michael Kempf am 08. Juni 2021

# Schwarzes Risotto mit glasiertem Schweinebauch, Brokkoli

## Für 4 Personen

### Für den Risotto:

2 Schalotten	500 ml Gemüsebrühe	50 g Parmesan
$\frac{1}{2}$ Limette (Saft)	2 EL Olivenöl	160 g schwarzer Risottoreis
40 ml Weißwein	2 EL Mascarpone	2 EL Butter
1 Spritzer Sojasauce	Pfeffer	

### Für den Schweinebauch:

100 ml Sojasauce	6 EL Honig	100 ml Bier (Pils)
1 TL Speisestärke	500 g Schweinebauch	2 EL Pflanzenöl
Salz		

### Für den Brokkoli:

1 kleiner Brokkoli	10 g frischer Ingwer	1 EL Butter
Sojasauce	1 Prise Zucker	Salz

Für das Risotto die Schalotten schälen und fein schneiden. Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Den Parmesan fein reiben. Von der Limette den Saft auspressen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig anschwitzen. Den Reis zugeben und mit anschwitzen.

Dann mit Weißwein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen.

Anschließend mit der Hälfte der heißen Brühe aufgießen und den Risotto etwa 20 Minuten bissfest garen, dabei immer wieder umrühren und Brühe nachgießen.

In der Zwischenzeit für die Glasur des Schweinebauchs Sojasauce, Honig und Bier in einen Topf geben, aufkochen und so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit leicht eindickt.

Speisestärke mit 1 EL Wasser verrühren und die Glasur damit binden.

Für den Brokkoli in einem großen Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Brokkoli waschen, putzen und in Röschen zerteilen.

Brokkoliröschen im kochenden Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren, aus dem Topf nehmen und abtropfen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Schweinebauch in 4 Scheiben schneiden. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und darin die Schweinebauchscheiben von beiden Seiten kross anbraten.

Die gebratenen Schweinebauchscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und mit der Bierglasur bestreichen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und für ca. 4 Minuten in den heißen Backofen geben.

Sobald das Risotto bissfest gegart ist, Mascarpone, Butter, Parmesan, Limettensaft, Sojasauce und Pfeffer unterrühren und abschmecken.

Für den Brokkoli Ingwer schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen. Brokkoli, Ingwer und Sojasauce zugeben und in der Pfanne schwenken. Mit einer Prise Zucker und Pfeffer abschmecken.

Risotto auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den Brokkoli anlegen und den Schweinebauch darauf legen.

Antonina Biebrich am 26. Januar 2021

# Schweine-Filet mit Kräuter-Lack, Radieschen-Gemüse

## Für 4 Personen

### Für das Fleisch:

2 Tomaten	2 Toastbrotsciben	3 EL Olivenöl
100 g Lauch	1 Bund Basilikum	1 Bund glatte Petersilie
80 g Gorgonzola Dolce	1 Eigelb	20 ml heller Balsamico
Salz	Piment-d'Espelette	100 ml Sojasauce
50 ml Pflaumenwein	1 TL scharfer Senf	1 TL Honig
1 Schweinefilet (600 g)	2 EL Butterschmalz	1 EL Butter

### Für das Gemüse:

600 g weiße Radieschen	3 Stängel glatte Petersilie	40 g Butter
1 TL Zucker	20 ml heller Balsamico	2 EL Wasser
Salz	1 Prise Piment-d'Espelette	100 g Sahne
2 EL Crème-fraîche		

Für die Füllung die Tomaten waschen, am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen, die Schale abziehen. Tomaten vierteln, die Kerne austreichen, dann die Viertel in feine Würfel schneiden.

Vom Toastbrot die Rinde entfernen, das Brot in 5 mm große Würfel schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Brotwürfel darin goldbraun rösten. 4. Den Lauch putzen, waschen und in 5 mm große Würfel schneiden.

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

Den Käse in kleine Würfel schneiden.

Tomaten, geröstete Brotwürfel, Lauch, die Hälfte der Kräuter, Käse und Eigelb in eine Schüssel geben. Balsamico, 2 EL Olivenöl, je eine gute Prise Salz und Piment d'Espelette zugeben, alles gut vermischen und die Füllung 10 Minuten stehen lassen.

Für den Kräuterlack Sojasauce und Pflaumenwein in einen Topf geben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.

Dann Senf, Honig und die restlichen Kräuter untermischen, den Topf vom Herd ziehen.

Das Schweinefilet parieren, also eventuell vorhandenes Fett, Sehnen oder Silberhaut entfernen. Dann mit einem dünnen, langen Messer jeweils in der Mitte der Seitenränder einen langen Schnitt in das Filet einschneiden, so dass eine Tasche zum Füllen entsteht.

Die Füllung mit einem Löffel in die Fleischtasche geben, evtl. mit einem Rührlöffelstiel nach innen drücken. Die seitliche Öffnung mit einem Zahnstocher verschließen.

Das Filet rundum mit dem Kräuterlack bestreichen und nochmals 10 Minuten stehen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und das gefüllte Schweinefilet darin rundherum anbraten. Dann in eine Auflaufform legen (oder in der backofentauglichen Pfanne), in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 10-15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit für das Gemüse die Eiszapfen waschen und schälen, dann schräg in Scheiben schneiden.

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

In einer Pfanne 2/3 der Butter erhitzen und die Eiszapfen darin anschwitzen. Mit Zucker bestäuben und hell schmelzen, mit Balsamico und Wasser ablöschen, mit Salz und Piment d'Espelette würzen und die Flüssigkeit einkochen lassen.

Dann Sahne und Crème fraîche zugeben und cremig einkochen.

Das Schweinefilet aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.

Kurz vor dem Servieren in einer Pfanne Butter erhitzen und das Schweinefilet darin nochmals

schwenken. Herausnehmen und schräg in gleichmäßig große Stücke aufschneiden.21. Unter das Gemüse restliche Butter in kleinen Stücken zugeben und die Petersilie untermischen. Gemüse auf die Tellermitte geben und die Fleischscheiben oben aufsetzen.

Jörg Sackmann am 20. April 2021

# Schweine-Medaillons mit Kräuter-Kruste, Frühling-Gemüse

## Für 4 Personen

### Für das Gemüse:

400 g Brokkoli	1 Kohlrabi	200 g Bundmöhren
100 g Zuckerschoten	2 Schalotten	Salz
1/2 Bio-Zitrone	50 g Butter	Pfeffer

### Für die Schweinemedallions:

1 Schweinefilet (ca. 600 g)	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
-----------------------------	------------	---------------

### Für die Kräuterkruste:

5 Stängel frischer Majoran	1 Bund Kerbel	1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bio-Zitrone	3 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	30 g Semmelbrösel	

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

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

Die Möhren putzen, dabei einen kleinen grünen Stiel stehen lassen.

Möhren dünn schälen, waschen und längs halbieren.

Die Zuckerschoten putzen und waschen.

Die Schalotten schälen und längs in Spalten schneiden.

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Das Schweinefilet parieren, dabei die Sehnen und Silberhäute des Filets entfernen. Das Filet in ca. 5 cm dicke Medaillons schneiden.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die Medaillons darin von beiden Seiten kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Medaillons in eine feuerfeste Form geben und für ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

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

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

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

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Kräuterblättchen, Schnittlauch und etwas Zitronenabrieb mit Olivenöl, je 1 Prise Salz und Pfeffer in den Mörser geben und fein mörsern. Zuletzt die Semmelbrösel untermischen und mit etwas Zitronenabrieb abschmecken.

Die Schweinemedallions aus dem Ofen nehmen und die Kräuterkruste ca. 1-2 cm auf die Medaillons geben und erneut in den Ofen geben und kurz überbacken.

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

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

Sören Anders am 14. Mai 2021

## Sommerlicher Käse-Salat mit Minutenschnitzeln

### Für 4 Personen

#### Für den Käsesalat:

3 kleine Zwiebeln	2 Zweige Zitronenthymian	1 EL Mehl
300 ml Pflanzenöl	Salz	Piment-d'Espelette
400 g Erdbeeren	450 g Greyerzer	1/2 Chilischote
1 Bio-Orange	10 Walnusskerne	1 EL Walnussöl
2 EL Olivenöl	1 EL weißer Balsamico	1 Prise Zucker
weißer Pfeffer		

#### Für das Fleisch:

1 Chinakohl (ca. 400 g)	350 g Schweinelende	100 g Butter
Salz	Pfeffer	3 EL Sojasauce
1 TL Honig	100 ml Gemüsebrühe	1 Spritzer Zitronensaft

Die Zwiebeln schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden.

Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

2/3 der Zwiebelstreifen mit dem Mehl mischen.

Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die bemehlten Zwiebeln darin knusprig rösten.

Anschließend herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz, Piment d'Espelette und der Hälfte der Thymianblättchen würzen.

Die Erdbeeren vorsichtig waschen, abtropfen lassen und putzen. Je nach Größe evtl. halbieren oder vierteln.

Den Käse entrinden und in feine Streifen schneiden.

Chilischote abwaschen, halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und die Orange auspressen.

Walnusskerne grob hacken.

In einer Schüssel Walnussöl, Olivenöl, Balsamico, Orangensaft, 1 Prise abgeriebene Orangenschale, restliche Thymianblättchen und Chili in eine Schüssel geben und zu einem Dressing verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche rohe Zwiebelstreifen, Käsestreifen, Walnüsse und 2/3 der Erdbeeren zugeben und untermischen.

Für das Fleisch den Chinakohl in einzelne Blätter teilen, diese waschen und gut abtropfen lassen. Die Schweinelende in dünne Scheiben (ca. 5 mm) schneiden.

In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Fleischscheiben darin kurz von beiden Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und wieder aus der Pfanne nehmen.

In der Pfanne restliche Butter erhitzen und die Chinakohlblätter darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Ebenfalls aus der Pfanne nehmen.

Den Bratensatz mit Sojasauce und Honig ablöschen, Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Mit Zitronensaft abschmecken.

Kurz vor dem Servieren die Fleischscheiben und Chinakohl-Blätter in der Marinade wenden.

Chinakohlblätter auf den Tellern anrichten, Fleisch darauf geben.

Den Käsesalat in die Mitte des Tellers geben, mit den Röstzwiebeln bestreuen. Mit den restlichen Erdbeeren garnieren.

Jörg Sackmann am 22. Juni 2021

# Suppen

## Bohnen-Eintopf mit Speck und Birne

### Für 4 Personen

1 Zwiebel	350 g Kartoffeln, mehligk.	200 g weiße Bohnen (Dose)
200 g Kidneybohnen (Dose)	2 Birnen	1 EL Sonnenblumenöl
100 g Speck, in Scheiben	600 ml Gemüsefond	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	1 TL Bohnenkraut
3 Stängel glatte Petersilie		

Zwiebel schälen und fein schneiden. Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden.

Die Bohnen abgießen und abtropfen lassen.

Die Birnen waschen, eine Birne vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Birne in Würfel schneiden.

In einem breiten Topf das Öl erhitzen und die Speckscheiben darin knusprig braten, herausnehmen und auf Küchenpapier zum Abtropfen legen.

In diesem Fett die Zwiebeln, Birnenwürfel, die Hälfte der weißen Bohnen und Kartoffelstücke anschwitzen und mit Fond auffüllen. Alles aufkochen und etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

In der Zwischenzeit die restliche Birne vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Birne in Spalten schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Birnenspalten darin glasieren und mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen.

Sobald die Kartoffeln gar sind, die Suppe einmal kurz durchmixen und die restlichen Bohnen dazugeben und erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut abschmecken.

Petersilie waschen, trockentupfen und grob hacken.

Die Suppe in Teller verteilen, mit Speck und Birnenspalten garnieren, Petersilie überstreuen und genießen.

Sybille Schönberger am 18. Januar 2021



# Mandel-Knoblauch-Suppe mit Kräuter-Klößchen

## Für 4 Personen

### Für die Suppe:

3 Knoblauchknollen	200 g frische Mandelkerne	2 Kartoffeln, mehligk.
Salz	5 Schalotten	2 EL Butter
2 EL Olivenöl	400 ml Gemüsebrühe	Pfeffer
Zucker	1 Spritzer Zitronensaft	

### Für die Klößchen:

250 ml Milch	250 ml Wasser	Salz
175 g Hartweizengrieß	2 Stängel glatte Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
$\frac{1}{4}$ Bund Kerbel	50 g ital. Hartkäse	1 Ei
Pfeffer		

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Knoblauch in eine Auflaufform legen und für 40 Minuten in den Backofen geben.

Mandeln auf ein Backblech geben und im Ofen 15 Minuten mitrösten.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser garen, abgießen, etwas ausdampfen lassen und pellen.

Geröstete Mandeln aus dem Ofen herausnehmen, etwas abkühlen lassen, die Haut abziehen und die Mandeln im Mörser sehr fein zerstoßen.

Für die Klößchen Milch und Wasser in einem Topf aufkochen, leicht salzen. Grieß unterrühren und etwa 5 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen, dabei ständig rühren, damit der Brei nicht anbrennt. Dann den Brei in eine Schüssel geben.

Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Hartkäse fein reiben. Ei, Kräuter und geriebenen Käse nacheinander unter die Klößchen-Masse rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen.

Mit 2 Esslöffeln den Klößchenbrei zu Nocken formen. Diese in das siedende Salzwasser geben und je nach Größe etwa 5 - 8 Minuten gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

Für die Suppe die Schalotten schälen, fein würfeln.

Geschmorten Knoblauch aus dem Ofen holen, die Zehen aus der Schale drücken. Kartoffeln grob würfeln.

In einem Topf Butter und die Hälfte vom Olivenöl erhitzen.

Schalotten darin anschwitzen, geschmorten Knoblauchzehen und mit den Kartoffeln zu den Schalotten geben. Die Gemüsebrühe hinzufügen und aufkochen.

Die gemahlenden Mandeln in die Suppe geben und etwas einkochen lassen.

Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken und mit dem restlichen Olivenöl leicht beträufeln.

Die Suppe mit den Klößchen servieren.

Ali Güngörmüs am 29. März 2021

# Spargel-Crème-Suppe

## **Für 4 Personen**

### **Für die Suppe:**

500 g weißer Spargel	600 ml Wasser	Salz
1 Prise Zucker	1 TL Butter	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 EL Butterschmalz	1 Zweig Thymian
100 ml Sahne	200 ml Milch	

### **Für das Kräuteröl:**

1/2 Bund Brunnenkresse	Salz	50 ml Olivenöl
------------------------	------	----------------

Spargel waschen, abtropfen lassen und schälen, holzige Enden abschneiden.

Spargelstangen in ein feuchtes Tuch einwickeln.

Die Schalen und Spargelenden in einen weiten Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Etwas Salz, Zucker und Butter zugeben, alles aufkochen und dann bei milder Hitze 10 Minuten ziehen lassen.

Anschließend den Fond durch ein Sieb passieren.

Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Die Blätter grob schneiden, in einen Cutter geben, leicht salzen, Olivenöl zugeben und fein mixen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die geschälten Spargelstangen in grobe Stücke schneiden.

In einem Topf Butterschmalz erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen, Spargelstücke dazu geben und kurz mitschwitzen. Dann den passierten Fond angießen und aufkochen. Knoblauch, Thymianzweig, Sahne und Milch zugeben und alles ca. 8 Minuten köcheln, bis die Spargelstücke gar sind.

Den Thymianzweig wieder entfernen, die Suppe fein mixen und mit Salz abschmecken.

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und ein paar Tropfen Brunnenkresseöl darüber träufeln.

### **Tipp:**

Zusätzlich kann noch fein gewürfelter geräucherter, gekochter Schinken oder gebratene Garnelen als Topping zur Suppe gereicht werden.

Sybille Schönberger am 19. April 2021

# Vegetarisch

# Antipasti-Variationen

## Für 4 Personen:

### Toskanischer Brotsalat:

200 g Weißbrot vom Vortag	2 EL Olivenöl	200 g reife Tomaten
1 rote Spitzpaprika	1 Stängel Staudensellerie	1 Stängel Frühlingslauch
1 Knoblauchzehe	4 Sardellen in Öl	1/2 Bund Basilikum
1 Büffel-Mozzarella (125 g)	2 EL Kapern (mit Flüssigkeit)	4 EL Balsamico-Essig
6 EL Olivenöl, kalt gepresst	Salz	Pfeffer
1 Bio-Zitrone		

### Auberginen-Creme:

2 Auberginen	80 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer	80 g schwarze Oliven	80 g getrock. Öl-Tomaten
1 Knoblauchzehe	2 Stängel Basilikum	50 g Parmesan
4 EL Balsamico		

### Salat von Ofenzwiebel und Paprika:

4 rote Spitzpaprika	4 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
3 Stängel glatte Petersilie	1 EL Honig	4 EL Olivenöl
3 EL weißer Balsamico	Salz	Pfeffer

### Toskanischer Brotsalat:

Das Brot in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Brotwürfel darin goldbraun anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Tomaten waschen, abtrocknen, den Strunk entfernen und Tomaten in Würfel schneiden.

Paprika waschen, abtrocknen, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in Würfel schneiden.

Staudensellerie waschen, abtrocknen, schälen und in feine Scheiben schneiden.

Frühlingslauch waschen, putzen und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

Sardellen in feine Streifen schneiden.

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

Tomaten, Paprika, Staudensellerie, Frühlingslauch, Knoblauch, Sardellen und Basilikum in eine Schüssel geben.

Den Mozzarella vorsichtig zupfen, zusammen mit den Kapern und mit den abgekühlten Brotwürfeln zum Gemüse in der Schüssel geben, alles vorsichtig vermengen.

Balsamico und Olivenöl zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen. Den Brotsalat zugedeckt im Kühlschrank 30 Minuten durchziehen lassen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen. 11. Vor dem Anrichten etwas frisch abgeriebene Zitronenschale zum Salat geben, untermischen und den Salat nochmals abschmecken.

### Auberginen-Creme:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Auberginen abwaschen, abtrocknen, halbieren und das Fruchtfleisch einritzen.

Auberginenhälften mit der Schnittfläche nach oben in eine flache Auflaufform oder auf ein Backblech geben. Die Schnittflächen mit etwas Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 30 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben, bis sie goldbraun und weich gegart sind.

In der Zwischenzeit die Oliven und getrockneten Tomaten fein hacken.

Knoblauch schälen und fein schneiden.

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

Parmesan fein reiben.

Das Fruchtfleisch der weich gegarten Auberginen auskratzen, klein hacken und in eine Schüssel

geben. Gehackte Tomaten, Oliven, Knoblauch, Parmesan und Basilikum zugeben.  
Nach und nach Balsamico und restliches Olivenöl untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Auberginencreme eignet sich perfekt für Bruschetta und als Beilage für Fisch- und Fleischgerichte. Man kann sie warm und kalt genießen.

**Salat von Ofenzwiebel und Paprika:**

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Paprika abwaschen und abtrocknen.

Ungeschälte Zwiebeln und Paprika auf ein Backblech geben und ca. 30 Minuten im Ofen garen, bis die Zwiebeln weich sind und die Haut der Paprika braune Blasen bekommen hat.

Evtl. die Zwiebeln etwas länger garen.

Von den Paprika die Schale abziehen. Dazu am besten die heißen Paprika, direkt nachdem sie aus dem Ofen genommen wurden mit einem feuchten sauberen Geschirrtuch abdecken und so ein paar Minuten stehen lassen.

Das Kerngehäuse der geschälten Paprika entfernen und Paprika in Streifen schneiden.

Die weich gegarten Zwiebeln aus der Schale lösen und achteln.

Paprika und Zwiebeln in eine Schüssel geben.

Knoblauch schälen, fein schneiden und zugeben.

Petersilie abbrausen, trocken, schütteln, die Blätter abzupfen, in feine Streifen schneiden und ebenfalls zum lauwarmen Gemüse geben.

Dann Honig, Olivenöl und Balsamico zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und vorsichtig untermengen. Den Salat 30 Minuten durchziehen lassen.

Daniele Corona am 21. Juni 2021

## Blumenkohl-Gemüse-Frikassee

### Für 4 Personen

#### Für das Gemüse-Frikassee:

250 g grüner Spargel	250 g weißer Spargel	Salz
1 Prise Zucker	3 Pimentkörner	1 Lorbeerblatt
1 Blumenkohl	100 g Erbsen, gepalt	3 EL Butter
20 g Maisstärke	100 g Sahne	1 Bio-Zitrone
1 EL Schmand	1 EL Kapern in Lake	

#### Für den Reis:

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

Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und eventuell holzige oder angetrocknete Enden abschneiden. Den weißen Spargel ganz schälen und die trockenen Enden abschneiden.

Spargelstangen in ca. 5 cm lange Stücke schneiden, bis zum Kochen mit einem feuchten Tuch abdecken.

Die Spargel-Schalen und -Enden in einen Topf geben, mit kaltem Wasser (ca. 700 ml) bedecken. Salz, 1 Prise Zucker, angestoßenen Piment und Lorbeerblatt zugeben und aufkochen lassen, dann ca. 8 Minuten leicht köcheln lassen.

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

In der Zwischenzeit den Blumenkohl putzen, Blumenkohl in kleine Röschen schneiden.

Den Strunk schälen und in Stücke schneiden.

Eine Handvoll kleine Blumenkohlblätter in Streifen schneiden und zu den Spargelschalen in den Topf geben und noch kurz mitkochen.

Blumenkohlröschen und -strunkstücke in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser ca. 5-8 Minuten bissfest kochen. 8. Gekochten 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 Spargelschalenfond durch ein Sieb in einen Topf gießen und die Spargelstücke im Fond ca. 6 Minuten kochen, die Erbsen ebenfalls darin mitkochen.

Bissfest gekochten Blumenkohl abschütten und abtropfen lassen.

Spargel und Erbsen aus dem Fond nehmen und abtropfen lassen. Den Fond beiseitestellen.

In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen, Stärke zugeben und mit der geschmolzenen Butter verrühren, dann die Sahne angießen und mit dem Schneebesen glattrühren.

Anschließend den beiseite gestellten Spargelfond zugeben, unter Rühren aufkochen und weitere 10 Minuten simmern lassen, bis die Sauce schön sämig ist.

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

Unter die Sauce Schmand und restliche Butter pürieren und mit Zitronenabrieb, -saft, Kapern und Salz abschmecken.

Blumenkohl, Erbsen und Spargelstücke in die Sauce geben und kurz erwärmen.

Dann Blumenkohl-Gemüse-Frikassee anrichten und den Reis dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 05. Mai 2021

## Börek mit Erbsen-Püree und Schnittlauch-Eiern

### Für 4 Personen:

#### Für den Eiersalat:

4 Eier	2 Bund Schnittlauch	100 g Schmand
1 TL scharfer Senf	Salz	Pfeffer

#### Für die Börek:

500 g TK-Erbsen	2 EL Butter	150 g Sahne
3 Stängel frische Minze	1 EL Crème-fraîche	50 ml Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer	100 g Schafskäse
150 g Strudelteig	1 Eigelb	

#### Für den Zitronenjoghurt:

1 Bio-Zitrone	200 g griech. Joghurt (10%)	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	

Die Eier in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 10 Minuten hart kochen, dann kalt abschrecken und pellen.

Für das Erbsenpüree die TK Erbsen leicht antauen.

In einem Topf Butter erhitzen und die Erbsen darin andünsten. Die Sahne angießen und dann zugedeckt bei schwacher Hitze dünsten, bis die Erbsen weich sind.

In der Zwischenzeit die Minze abrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen.

Die gegarten Erbsen in der Sahne pürieren. Minzeblättchen und Crème fraîche unter die pürierten Erbsen mixen.

Das Püree durch ein feines Sieb passieren, je nach Konsistenz noch etwas Brühe dazu gießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Schafskäse fein würfeln und unter das Erbspüree mischen.

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

Strudelteig in 4 Quadrate von jeweils ca. 20 cm Kantenlänge schneiden. Die Quadrate diagonal halbieren, so dass aus einem Quadrat zwei Dreiecke entstehen.

In die Mitte der Teigdreiecke je 2 EL Erbsenpüree geben und die Teigränder mit verquirltem Eigelb bestreichen. Die beiden Seitenspitzen etwas einschlagen, dann von der langen Seite zur gegenüberliegenden Spitze aufrollen.

Die gefüllten Teigstangen mit restlichem Eigelb bestreichen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen die Stangen ca. 10- 15 Minuten knusprig backen.

In der Zwischenzeit für den Joghurt die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Den Joghurt mit Zitronenabrieb, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Für den Eiersalat Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die gekochten Eier halbieren, die Eigelbe auslösen. Eigelbe in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Schmand und Senf unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eiweiß würfeln und mit dem Schnittlauch zum angerührten Eigelb geben, alles gut vermischen und abschmecken.

Die gebackenen Teigtaschen mit dem Eiersalat und dem Zitronenjoghurt servieren.

Ali Güngörmüs am 28. April 2021

# Erbsen-Flan mit Kartoffeln und Kräuterschaum

## Für 4 Personen

### Für den Erbsen-Flan:

250 g frische Erbsen	Salz	2 EL Butter
1 Zwiebel	1 Stiel glatte Petersilie	2 Stiele Minze
150 g Sahne	2 Eier	

### Für die Kartoffeln:

1 Kartoffel 60 g, mehligk.	100 g Mehl (405)	75 ml heißes Wasser
Salz	500 ml Frittieröl	

### Für den Kräuterschaum:

1 Schalotte	100 ml Weißwein	2 EL Weißweinessig
3 Stiele Estragon	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Kerbel
Salz	Pfeffer	4 Eigelb

Die Erbsen in einem Topf mit Salzwasser 2-3 Minuten kochen, anschließend abgießen und abtropfen lassen.

Währenddessen pro Person ein Förmchen für den Flan (ca. 150 ml Inhalt) mit etwas Butter ausfetten.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und kleinschneiden.

Etwas Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Erbsen dazugeben und mit etwas Salz würzen. Die Sahne und die Kräuter zu den Erbsen geben.

Das Ganze kurz aufkochen, dann mit dem Stabmixer grob pürieren und abkühlen lassen.

Für die soufflierten Kartoffeln die Kartoffel mit Schale in einem Topf mit Wasser kochen, bis sie ganz weich ist. Danach die Kartoffel vorsichtig abschütten und noch heiß pellen.

Die Kartoffel kurz ausdampfen lassen und mit dem Gummischaber durch ein Haarsieb streichen. Die Kartoffelmasse nun endgültig auskühlen und trocknen lassen.

Für den Kräuterschaum Schalotte schälen, fein schneiden und mit Weißwein und Essig in einen Topf geben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen. In der Zwischenzeit Estragon, Petersilie und Kerbel abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die eingekochte Flüssigkeit mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Reduktion etwas abkühlen lassen.

Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Eier mit dem Schneebesen kräftig unter die Erbsenmasse rühren.

Anschließend die Masse in die gefetteten Förmchen füllen und diese in eine flache Auflaufform stellen. In die Auflaufform soviel Wasser gießen, dass die Förmchen bis zu zwei Drittel im Wasser stehen. Die Förmchen in der Auflaufform in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 20-30 Minuten stocken lassen.

Sobald die Kartoffelmasse trocken und kalt ist, Mehl, heißes Wasser und 1 Prise Salz zugeben und alles zu einem elastischen glatten Teig kneten.

In einem Topf oder einer Fritteuse das Frittieröl oder -fett erhitzen.

Den Teig dünn ausrollen und zu Kreisen von ca. 6 cm Durchmesser ausstechen. Die Kreise vorsichtig in das heiße Fett gleiten lassen.

Dabei sofort mit einem Löffel flüssiges Fett über die obere Seite der Teigkreise schöpfen. Sobald sich der Kartoffelteig aufgebläht hat, den Teigballon vorsichtig im Fett wenden, sodass er rundum zart bräunt. Die Teigkreise nach und nach ausbacken.

Die soufflierten Kartoffeln mit einer Schöpfkelle aus dem Fett heben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Die abgekühlte Reduktion für den Kräuterschaum in einen Schlagkessel geben. Eigelbe zugeben



und über dem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Kurz vor dem Servieren die Kräuter untermischen.  
Den Erbsenflan auf Teller stürzen, mit Kartoffel-Ballons und Kräuterschaum anrichten.

Sören Anders am 28. Mai 2021

## Falafel mit Harissa-Minz-Joghurt

### Für 4 Personen:

150 g getrock. Kichererbsen	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 El Olivenöl	0,5 TL Currypulver	1 Prise Raz-el-Hanout
0,5 TL oriental. Gewürzmischung	200 ml Gemüsebrühe	1 Bund Minze
0,5 Bund glatte Petersilie	3 EL Butter	4 Eigelb
100 ml Rapsöl	1 Bio-Zitrone	250 g griech. Joghurt (10%)
Salz	Pfeffer	0,5 TL Harissa

Die Kichererbsen in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser mindestens 15 Stunden (am besten über Nacht) einweichen. Die Schalotten schälen und grob würfeln. Die Knoblauchzehe schälen und zerdrücken.

Die eingeweichten Kichererbsen abschütten und abtropfen lassen.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig anschwitzen, Kichererbsen zugeben.

Dann Currypulver, Raz el Hanout und Ducca hinzufügen und kurz mitrösten, Gemüsebrühe angießen und etwa 45 Minuten köcheln lassen, bis die Kichererbsen weich sind.

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

Die Butter in einen Topf geben und leicht bräunen lassen.

Wenn die Kichererbsen weichgekocht sind, die Petersilie und die Hälfte der Minze unterrühren. Danach die Kichererbsen mit dem Stabmixer pürieren und die braune Butter hinzufügen.

Wenn die Masse etwas abgekühlt ist, die Eigelbe unterrühren.

Aus der Masse kleine Bällchen formen.

In einer tiefen Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Kichererbsenbällchen darin braten.

Die restliche Minze fein hacken und die Zitrone auspressen.

Den Joghurt mit Minze verrühren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Harissa (Vorsicht, scharf!) abschmecken.

Die Falafel und den Joghurt getrennt servieren.

Ali Güngörmüs am 11. Januar 2021

## Frankfurter Grüne Soße mit Pellkartoffeln

### Für 4 Personen

4 Eier	1 kg festk. Kartoffeln	Salz
2 EL Zitronensaft	1 EL scharfer Senf	2 EL Speiseöl
150 g Saure Sahne	150 g Schmand	Pfeffer
1 Prise Zucker	1 Bund Kräutermix	

Die Eier in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 10 Minuten hart kochen, dann kalt abschrecken.

Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und abtropfen lassen.

Kartoffeln in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, etwas Salz zugeben und zugedeckt die Kartoffeln ca. 30 Minuten weich kochen.

Inzwischen die gekochten Eier schälen, halbieren und die Eigelbe auslösen.

Eigelb durch ein feines Sieb streichen.

Eigelb mit Zitronensaft, Senf, Öl, saure Sahne und Schmand glatt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die groben Stiele entfernen.

Kräuter mit einem großen Kochmesser sehr fein hacken und unter die angerührte Sauce mischen.

Kartoffeln abgießen, im heißen Topf auf der noch heißen Herdplatte unter Rütteln gründlich abdampfen lassen und pellen (neue Kartoffeln können nach Belieben auch mit Schale serviert werden).

Kartoffeln und Grüne Sauce anrichten.

### **Tipp:**

Wer mag, hackt das gegarte Eiweiß sehr fein und mischt es einfach mit unter die Grüne Sauce.

Sören Anders am 30. April 2021

# Frühling-Gemüse, Kerbel-Vinaigrette, grüne Spätzle

## Für 4 Personen

### Für die grünen Spätzle:

1/2 Bund Kerbel	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Bärlauch	200 ml Wasser	Salz
500 g Weizenmehl Type 405	5 Eier	50 g Butter

### Für das Gemüse:

3 Kohlrabi mit Grün	3 EL Butter	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	125 ml Gemüsebrühe
2 EL Mandelblättchen	1 Bio-Zitrone	1 Bund Kerbel

Kräuter abrausen, trocken schütteln. Vom Kerbel und Petersilie die Blätter abzupfen und grob schneiden. Schnittlauch und Bärlauch klein schneiden.

Dann die vorbereiteten Kräuter mit 200 ml Wasser in einen Mixer geben und sehr fein pürieren. In einen großen Topf reichlich Wasser geben, salzen und aufkochen.

Mehl, Eier und 1 TL Salz in eine große Rührschüssel geben und mit einem Holzrührlöffel vermischen, dann die pürierten Kräuter zugeben alles mit dem Holzrührlöffel zu einem Teig verrühren bzw. schlagen, bis der Teig Blasen wirft und zäh vom Löffel fließt.

Spätzle-Teig portionsweise in eine Spätzlepresse oder -reibe geben oder vom Brett ins kochende Salzwasser pressen, reiben bzw. schaben. 2-3 Minuten garziehen lassen, bis die Spätzle an die Oberfläche steigen, dann mit einer Schaumkelle herausnehmen, in eine Schüssel füllen und beiseitestellen. So weitere Spätzle kochen, bis der Teig aufgebraucht ist.

Für das Frühlingsgemüse Kohlrabi einschließlich des Grüns gründlich waschen, trocknen. Die groben äußeren Kohlrabi-Blätter entfernen, restlichen feine Blätter beiseitelegen.

Kohlrabi schälen, dann in Spalten schneiden.

In einer Pfanne etwas Butter zerlassen und die Kohlrabi-Spalten darin andünsten.

Mit Salz, Pfeffer und einer guten Prise Zucker würzen.

Kohlrabi mit der Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt 8-10 Minuten bissfest dünsten.

In der Zwischenzeit etwas Butter zerlassen und die Mandelblättchen darin anrösten.

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

Kerbel abrausen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen.

Bissfest gegart Kohlrabi abgießen, dabei den Gar-Sud auffangen.

Etwas abgeriebene Zitronenschale, den Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer, den Kohlrabisud und den Kerbelblättchen fein pürieren.

Für die Spätzle Butter in einer großen Pfanne zerlassen, Spätzle darin warmschwemmen.

Die Kräutersauce mit den Kohlrabispalten anrichten. Mandelbutter darüber verteilen. Mit den grünen Spätzle und dem Kohlrabigrün bestreut servieren.

Christian Henze am 29. April 2021

## Garganelli mit Saubohnen, Schmorzwiebeln und Pecorino

### Für 4 Personen

2 rote Zwiebeln	350 g große grüne Bohnenkerne	1 Knoblauchzehe
50 g getrock. Tomaten	1 getrocknete Chilischote	40 ml Olivenöl
150 ml Gemüsebrühe	3 Zweige Minze	Salz
40 g kalte Butter	350 g Garganelli	100 g ital. Hartkäse
Pfeffer		

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Die ungeschälten Zwiebeln in eine flache Auflaufform setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten weich schmoren.

In der Zwischenzeit von den grünen Bohnenkernen die feste Außenhaut entfernen. Die Knoblauchzehe schälen und in feine Scheiben schneiden.

Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden. Die getrocknete Chilischote im Mörser zerdrücken bzw. zerbröseln.

Die weich geschmorten Zwiebeln aus dem Ofen nehmen, schälen und in Streifen schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin anschwitzen.

Zwiebeln, zerbröselte Chilischote, getrocknete Tomaten und die Bohnenkerne zugeben, kurz andünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, alles etwas einkochen lassen.

Die Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden.

Für die Pasta in einen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Minze und kalte Butter zur Bohnenpfanne dazugeben. Ein Drittel davon in einen Topf geben, mit dem Mixstab fein pürieren und warmhalten. Den Rest in der Pfanne beiseite stellen.

Garganelli im kochenden Salzwasser ca. 7 Minuten bissfest kochen.

In der Zwischenzeit 2/3 vom Hartkäse fein reiben für den Käsechip, den Rest des Käses in feine Streifen hobeln.

Den fein geriebenen Käse auf ein Stück Backpapier streuen und frisch gemahlene Pfeffer darauf geben.

Eine flache Pfanne vorheizen, das Backpapier mit dem Käse einlegen, den Käse nochmal mit Backpapier bedecken. Den Käse unter dem Backpapier schmelzen lassen, dabei einmal mit dem Papier wenden.

Dann aus der Pfanne nehmen und den Käsechip auskühlen lassen, dann in Stücke brechen.

Bohnenpfanne wieder auf den Herd geben. Bissfest gekochte Pasta abschütten und zu den Bohnen in der Pfanne geben, (evtl. Kochwasser dazu geben) mit Salz und Pfeffer gegebenenfalls nachwürzen und noch kurz durchziehen lassen.

Die pürierte Bohnensauce in die Mitte des Tellers geben. Die Nudeln auf der Bohnensauce anrichten, mit Käsestreifen und -chips darüber streuen.

Daniele Corona am 27. Januar 2021

# Gebratene Pilze, Sellerie-Haselnuss-Creme, Röstzwiebeln

## Für 4 Personen

### Für die Creme:

300 g Knollensellerie	1 Schalotte	2 EL Rapsöl
180 g Haselnüsse	150 ml Gemüsebrühe	100 ml Sahne
100 ml Milch	Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker		

### Für die Pilze:

8 Kräutersaitlinge	100 g Austernpilze	4 Champignons
50 g Butter	1 Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer

### Für die Röstzwiebeln:

1 Zwiebel	2 EL Mehl	100 ml Rapsöl
-----------	-----------	---------------

Für die Creme Sellerie und Schalotten schälen und grob würfeln.

In einem Topf Rapsöl erhitzen und Sellerie, Schalotten und Haselnüsse darin kurz anschwitzen. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis der Sellerie weich ist.

In der Zwischenzeit die Pilze putzen und nach Belieben halbieren oder vierteln.

Für die Röstzwiebeln die Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden und mit etwas Mehl bestäuben.

In einer großen Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Zwiebelringe darin braten, bis sie goldgelb und knusprig sind. Dann auf ein sauberes Geschirrtuch oder Küchenpapier geben und überschüssiges Fett abtropfen lassen.

Sobald der Sellerie weich gekocht ist, Sahne und Milch hinzugeben, kurz aufkochen und alles mit dem Stabmixer pürieren, bis eine glatte Creme entsteht. Diese mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Für die Pilze die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin scharf anbraten. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Sind die Pilze leicht gebräunt, Butter und Schnittlauchröllchen dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pilze und Röstzwiebeln anrichten und mit der Sellerie-Haselnuss- Creme servieren. Dazu passt frisches Brot.

Ali Güngörmüs am 25. Januar 2021

# Gebratener Käse mit Parmesan-Spinat und Brotchips

**Für 4 Personen**

**Für die Brotchips:**

100 g Bauernbrot am Stück 2 EL neutrales Pflanzenöl

**Für Käse und Spinat:**

300 g Babyspinat	100 g Mungbohnen-Sprossen	2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl	500 g Grillkäse
1 EL Butter	80 g Sahne	50 g Parmesan am Stück
Salz	Pfeffer	

Für die Brotchips den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Das Bauernbrot in sehr dünne Scheiben schneiden, mit dem Öl bestreichen und auf das vorbereitete Backblech legen. Die Scheiben im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten knusprig rösten.

Tipp: Die Brotscheiben können auch in der Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig gebraten werden. Geröstete Brotscheiben aus dem Ofen nehmen. Backofen-Temperatur auf 80 Grad Ober-/Unterhitze reduzieren.

Spinat waschen und abtropfen lassen.

Die Sprossen abbrausen und ebenfalls abtropfen lassen.

Die Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Für den Käse das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Grillkäse in Scheiben schneiden und diese in der Pfanne von beiden Seiten je 2 Minuten anbraten. Auf einen Teller legen und im heißen Ofen warmhalten.

Die Butter in derselben Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin farblos anschwitzen. Dann den Spinat hinzufügen, zugedeckt einige Minuten zusammenfallen lassen.

Sahne zum Spinat geben und aufkochen. Den Parmesan darüber reiben und gut durchschwenken. Alles ca. 1 Minute köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Parmesan-Spinat auf Teller verteilen und den Grillkäse darauf anrichten. Zum Schluss mit den Sprossen garnieren und die Brotchips dazu servieren.

Christian Henze am 25. März 2021

# Gefüllte Kartoffeln, Erbsen-Püree, Holländische Soße

## Für 4 Personen

### Für Kartoffeln und Erbsen:

4 große Kartoffeln, festk.	Salz	1 Bund Estragon
2 kg Erbsen in der Schote	2 Schalotten	4 EL Butter
100 g Sahne	60 ml Sonnenblumenöl	3 Eiweiß

### Für die Sauce Hollandaise:

150 g Butter	3 Eigelb	2 EL trockener Weißwein
2 EL Weißweinessig	Salz	1 Spritzer Zitronensaft

Die Kartoffeln abwaschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser als Pellkartoffeln kochen (ca. 40 Minuten).

Estragon abbrausen, die Blättchen abzupfen. Die Stiele beiseite legen.

Die Estragonblättchen in einem Topf mit kochendem Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen und sofort in Eiswasser legen, anschließend abtropfen lassen.

Erbsen aus der Schote palen, die Erbsen beiseite stellen. Etwa die Hälfte der Erbsenschoten klein schneiden, in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken, salzen und die beiseitegelegten Estragonstiele zugeben. Alles aufkochen, dann 10 Minuten sieden lassen. Anschließend den Fond durch ein Sieb abgießen und auffangen.

Die Schalotten schälen und fein schneiden.

In einem Topf etwas Butter erhitzen, Schalotte darin anschwitzen, die Erbsen zugeben, ca. 400 ml vom Erbsenfond und Sahne zugeben. Die Erbsen einige Minuten weich kochen.

Von den gekochten Erbsen dann etwa 4 EL abnehmen und beiseite stellen.

Etwa 1/3 der Estragonblätter zu den Erbsen in den Topf geben und alles mit dem Pürierstab fein mixen, mit Salz abschmecken.

Ein weiteres Drittel der Estragonblätter und Sonnenblumenöl fein pürieren.

Die weich gekochten Kartoffeln abgießen, pellen und so zurechtschneiden, dass sie auf den Tellern angerichtete werden können, ohne wegzurollen. Die Kartoffelabschnitte beiseite stellen.

Mit einem Kugelausstecher die Kartoffeln aushöhlen, damit sie später gefüllt werden können.

Die nicht ganz so schönen Kartoffelkugeln mit den Kartoffelabschnitten und dem Estragonöl zerstampfen und mit Salz abschmecken.

In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die schönen Kartoffelkugeln darin kurz anbraten, leicht salzen.

Das gesamte Eiweiß und 1 Prise Salz in einer Schüssel glatt verschlagen. 15. In einer Pfanne restliche Butter erhitzen und die Eiweiße darin zu einer dünnen Matte ausbraten (ähnlich einem Pfannkuchen).

Für die Sauce Hollandaise die Butter in einem Topf schmelzen.

Die Eigelbe, Weißwein und Weißweinessig in einen Schlagkessel geben. Unter ständigem Rühren über dem Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Flüssigkeit leicht andickt.

Dann unter weiterem Schlagen nach und nach die lauwarme, flüssige Butter hinzugeben, so dass sich eine cremige Emulsion bildet. Mit Salz und Zitronensaft würzen.

Zum Anrichten das gebratene Eiweiß in Stücke schneiden. Pro Person eine ausgehöhlte Kartoffel auf den Teller setzen, etwas Kartoffelstampf hineindrücken, darauf das Erbsenpüree geben. Mit Kartoffelkugeln, Eiweißstücken, gekochten Erbsen und restlichen Estragonblättern garnieren. Die Sauce Hollandaise angießen.

Jacqueline Amirfallah am 26. Mai 2021

## Gefüllte Paprika mit Feta-Couscous, marinierte Gurken

### Für 4 Personen

#### Für die Paprika:

4 rote Paprikaschoten	2 Zitronen	150 ml Orangensaft
1 EL Honig	1 EL Ras-el-hanout	Salz
Pfeffer	150 g Couscous	1 rote Zwiebel
1/2 Bund glatte Petersilie	150 g Feta	4 EL Olivenöl

#### Für die Gurken:

1 Bund glatte Petersilie	1 Salatgurke	1 Bio-Zitrone
1 rote Zwiebel	2 EL feine Kapern	2 EL Olivenöl
1 TL Honig	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Die Deckel der Paprika abschneiden, die Schoten entkernen, waschen, trocken tupfen und auf einem mit Backpapier belegten Blech im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 10-12 Minuten vorgaren.

Von den Zitronen den Saft auspressen und diesen mit Orangensaft, Honig und Ras el hanout in einen Topf geben und kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Couscous in eine Schüssel geben, mit der heißen Flüssigkeit übergießen und zugedeckt etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen. Den Ofen nicht ausschalten.

Petersilie für Paprika und Gurken abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Zwiebelwürfel, 1/3 der Petersilie und zerbröselten Feta mit dem Couscous mischen. Das Olivenöl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Paprikaschoten mit der Masse füllen und im vorgeheizten Ofen 10 - 15 Minuten garen.

Inzwischen die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Gurkenhälften in feine Würfel schneiden.

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

Die Zwiebel schälen, ebenfalls klein würfeln und mit Gurke, restlicher Petersilie und Kapern vermengen. Olivenöl, Honig, Zitronenschale und -saft untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gefüllten Paprikaschoten auf Teller anrichten und die marinierten Gurken obenauf geben.

Tarik Rose am 23. April 2021



# Gefüllte Zucchini-Blüten auf Zucchini-Salat

## Für 4 Personen

100 ml Gemüsebrühe	50 g Couscous	5 kleine Zucchini à ca. 100 g
1 rote Zwiebel	1 Bund Minze	1 Bund Dill
1 Bio-Zitrone	6 EL Olivenöl	Salz
5 Rosinen	1 Knoblauchzehe	300 g cremiger Schafskäse
5 Zucchiniblüten	2 EL Olivenöl	

Die Gemüsebrühe aufkochen.

Couscous in eine Schüssel geben, die heiße Gemüsebrühe darüber gießen.

Zucchini waschen und abtrocknen.

Für den Zucchini-Couscous zwei Zucchini in sehr feine Würfel schneiden.

Zwiebel schälen und sehr fein schneiden.

Zucchiniwürfel und Zwiebeln zum Couscous geben.

Minze und Dill abbrausen, trocken schütteln. Minzeblättchen und Dill abzupfen, fein schneiden.

Minze und die Hälfte vom Dill ebenfalls zum Couscous geben. Restlichen Dill beiseite stellen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Zitronenschale direkt über den Couscous reiben.

Den Saft auspressen und ebenfalls zugeben.

Die Hälfte vom kalt gepressten Olivenöl angießen und alles vermischen. Zucchini Couscous-Salat mit Salz abschmecken.

Für die Zucchinirollchen eine weitere Zucchini grob raspeln, leicht salzen und ziehen lassen.

Die Rosinen in einer Schüssel mit Wasser einweichen.

Knoblauch schälen, grob schneiden zum restlichen Olivenöl geben und pürieren.

Die eingeweichten Rosinen ausdrücken und fein hacken.

Die Zucchiniraspel ausdrücken und mit dem Schafskäse, restlichem Dill, Knoblauchöl und gehackten Rosinen mischen.

Die restlichen Zucchini längs in dünne Streifen hobeln.

Mit einem Teelöffel etwas Schafkäsemasse jeweils auf einen Zuchinistreifen setzen und aufrollen.

Die Zucchiniblüten vorsichtig öffnen und die Blütenstempel entfernen. Zucchiniblüten mit der restlichen Käsemasse füllen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die gefüllten Blüten von allen Seiten in der Pfanne anbraten.

Gefüllte Zucchiniblüten, Zucchini-Salat und Zucchinirollchen auf Tellern anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 02. Juni 2021

## Gemüse im Backteig, Petersilien-Pesto, Paprika-Relish

### Für 4 Personen:

2 rote Paprika	2 gelbe Paprika	1/2 Bio-Zitrone
800 g Okraschoten	Salz	50 g Sonnenblumenkerne
30 g Pecorino	200 g Blattpetersilie	2 Knoblauchzehen
1 Prise Chilipulver	1 Prise Kreuzkümmel	1 rote Zwiebel
2 Zweige Thymian	2 EL Olivenöl	Pfeffer
3 Eier	200 g Dinkelmehl	250 ml Milch
1 TL Currypulver	500 g Frittierfett	

Für das Paprikarelish den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen.

Die Paprika waschen, vierteln, die Kerne und die weißen Innenhäute entfernen.

Paprikaviertel mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen garen, bis die Haut dunkle Stellen bekommt.

Dann aus dem Ofen nehmen und die Paprikaviertel mit einem sauberen, feuchten Küchentuch abdecken und abkühlen lassen. So lässt sich später die Haut der Paprika besser abziehen.

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

Die Okraschoten waschen und den Stiel etwas einkürzen, allerdings sollte die Schote dabei nicht geöffnet werden.

Einen Topf mit reichlich Wasser aufkochen, salzen und 1 Spritzer Zitronensaft zugeben. Okraschoten im kochenden Wasser ca. 15 Minuten garen, bis sie beim Biegen ein wenig nachgeben.

Die gegarten Schoten aus dem Wasser nehmen und auf einem trockenen Küchentuch ausdampfen lassen. 9. Für das Pesto die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Den Käse fein reiben.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen.

Eine kleine Handvoll Petersilienblätter beiseite legen für den Backteig, den Rest grob schneiden.

Knoblauch schälen, eine Zehe beiseite legen für den Paprika, die andere Zehe grob schneiden und mit Petersilie, Käse, Sonnenblumenöl, Sonnenblumenkernen, Zitronenabrieb, Chilipulver, Kreuzkümmel und etwas Salz in Cutter geben und zu einem feinen Pesto mixen.

Die rote Zwiebel schälen und sehr fein schneiden. Übrige Knoblauchzehe ebenfalls fein schneiden.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Haut der Paprikaviertel abziehen und die Paprika in kleine Würfel schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebelwürfel und Knoblauch zugeben und anschwitzen.

Die Paprikawürfel dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian, 1 Prise Zitronenabrieb und einen Spritzer Zitronensaft zugeben, gut abschmecken und die Pfanne vom Herd ziehen.

Für den Backteig die restlichen Petersilienblätter fein schneiden.

Die Eier trennen. Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen.

Mehl und Eigelbe verrühren, dabei nach und nach die Milch zugeben.

Curry, 1 Prise Salz und Pfeffer unterrühren sowie die Petersilie zugeben. Kurz vor dem Ausbacken den Eischnee behutsam unter den Teig heben.

Das Frittierfett in einem hohen Topf auf 160 Grad erhitzen.

Die ausgedampften Okraschoten durch den Teig ziehen und im heißen Fett goldbraun ausbacken.

Mit einer Siebkelle herausnehmen und auf einem Küchentrepp kurz abtropfen lassen.

Okraschoten mit Paprika-Relish und Pesto auf Teller geben und servieren.

Sybille Schönberger am 26. April 2021

# Geschmorte Möhren à la Currywurst mit Pommes frites

## Für 4 Personen

<b>Für die Pommes:</b>	1 kg vorw. festk. Kartoffeln	6 EL Weißweinessig
	1,5 l Speiseöl	Salz
<b>Für die Möhren:</b>	8 Möhren	1 Bio-Zitrone
	3 EL Olivenöl	0,5 TL rote Currypaste
	Meersalz	1 TL Honig
	0,5 Bund Koriander	Currypulver
<b>Für die Sauce:</b>	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
	1 Bio-Orange	0,5 TL rote Currypaste
	250 g passierte Tomaten	5 g Ingwer
	Meersalz	1 TL Apfelkraut

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

4 Liter Wasser mit Essig aufkochen, Kartoffelstifte in jeweils 2 Portionen ins kochende Essigwasser geben, 68 Minuten vorkochen.

Kartoffeln mit einer Schaumkelle herausheben und auf einem mit einem Küchentuch ausgelegten Blech 5 Minuten gut abtropfen lassen rundherum trocken tupfen Inzwischen das Öl in einem hohen Topf auf 200 Grad erhitzen.

Pro Frittierportion nur 1 gute Handvoll Pommes mit einer Schaumkelle in das Fett geben, sodass sie genügend Platz zum Bräunen haben und die Fetttemperatur nicht unter 180 Grad sinkt, danach jede Portion 40 Sekunden frittieren Die Pommes mit der Schaumkelle herausheben und auf einem mit Küchenpapier belegten Backblech abtropfen lassen Wenn alle Pommes vorfrittiert sind, diese 30 Minuten bei Zimmertemperatur abkühlen lassen Den Backofen auf 160 Grad Umluft (180 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Möhren waschen, schälen, die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Zitronensaft, -schale, Olivenöl, Currypaste, Honig, eine Prise Salz verrühren.

Die Möhren in eine Auflaufform geben, mit der Marinade übergießen und mischen. So im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten garen.

Inzwischen für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

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

In einem Topf Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen, Currypaste zugeben und kurz mit dünsten. Mit dem Orangensaft ablöschen. Die passierten Tomaten zugeben und ein paar Minuten einkochen.

Ingwer schälen und fein reiben. Orangenschale, Ingwer und Apfelkraut zu den Tomaten geben und 5 Minuten einkochen. Mit Salz abschmecken.

Für das 2. Frittieren das Fett erneut auf 200 Grad erhitzen und die Pommes genau wie beim ersten Mal frittieren, diesmal pro Portion ca. 3 Minuten Die Pommes dann mit der Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und in eine vorgewärmte Schüssel geben, salzen und gut durchmischen und am besten heiß servieren.

Den Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Möhren auf Tellern verteilen, Öl unter die Sauce mischen und über den Möhren verteilen, mit Currypulver bestäuben und Korianderblättchen darüber streuen. Die Pommes dazu servieren.

Tarik Rose am 08. Januar 2021

# Gestockte Kartoffel-Ei-Creme mit Erbsen-Gemüse

## Für 4 Personen

### Für die Kartoffelcreme:

150 g neue Kartoffeln	500 ml Geflügelfond	100 ml Portwein
100 ml trockener Wermut	1 Bio-Zitrone	150 g Crème-double
50 g Crème-fraîche	Salz	Cayennepfeffer
40 g Butter	2 Eier	1 Eigelb

### Für die Chips:

2 neue Kartoffeln	400 ml Olivenöl	Salz
Piment-d'Espelette		

### Für das Erbsengemüse:

3 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
20 ml Apfelessig	300 ml Geflügelfond	400 g frische Erbsen, gepalt
1 EL Korinthen	1 Stängel Minze	2 EL Crème fraîche
Salz	Piment-d'Espelette	1 Prise Zucker

Für die gestockte Creme die Kartoffeln waschen, schälen und kleinschneiden.

Kartoffelstücke mit dem Geflügelfond in einen Topf geben und weichkochen (ca. 10 Minuten).

In der Zwischenzeit den Portwein und Wermut in einen Topf geben und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Die weich gekochten Kartoffeln zusammen mit Crème Double und Crème fraîche in einen Mixer geben und fein pürieren, anschließend durch ein feines Sieb streichen.

Die Creme zum eingekochten Portwein und Wermut geben, mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronenschale abschmecken und aufkochen. Dann den Topf vom Herd ziehen und die Butter unterrühren. Die Kartoffelcreme lauwarm abkühlen.

Den Backofen auf 85 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eier, Eigelb verquirlen, unter die Kartoffelcreme rühren, mit Salz, Cayennepfeffer abschmecken.

Die Creme portionsweise in Suppenteller oder hitzebeständige Glasschalen geben, mit hitzebeständiger Folie abdecken und im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten stocken lassen.

Für die knusprigen Kartoffelchips die Kartoffeln waschen und schälen. Dann mit dem Sparschäler dünne Kartoffelstreifen abschälen.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Kartoffelstreifen portionsweise im heißen Öl knusprig braten. Mit einer Siebkelle herausnehmen, auf Küchentrepp abtropfen und mit Salz und Piment dEspelette würzen.

Für das Erbsengemüse die Schalotten schälen und fein schneiden.

Knoblauch schälen und andrücken.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin goldgelb anschwitzen. Dann mit Apfelessig ablöschen und diesen einkochen.

Knoblauch zugeben, kurz anschwitzen, dann mit Geflügelfond ablöschen und aufkochen.

Erbsen zugeben und 3 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit die Korinthen mit heißem Wasser abspülen und abtropfen.

Die Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.

Crème fraîche unter die Erbsen geben, mit Salz, Piment dEspelette und 1 Prise Zucker würzen.

Zum Schluss Minze und Korinthen zum Gemüse geben.

Das Erbsengemüse auf der gestockten Kartoffelcreme anrichten und mit den Chips bestreut servieren.

Jörg Sackmann am 25. Mai 2021

# Grünes Thai-Curry mit Zuckerschoten, Staudensellerie

## Für 4 Personen

200 g Basmatireis	Salz	1 Fenchelknolle
1 Bund Staudensellerie	100 g Zuckerschoten	1 Kartoffel, festk.
8 Baby-Maiskolben	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 Stängel Zitronengras	10 g frischer Ingwer	2 Kaffir-Limettenblätter
50 g Tofu	2 EL Sesamöl	2 EL grüne Currypaste
500 ml Kokosmilch	3 EL Sojasauce	1 TL geröstetes Sesamöl

Duftreis in reichlich leicht gesalzenem Wasser garen.

Den Fenchel putzen, waschen und halbieren. Den harten Strunk entfernen. Den Sellerie und die Zuckerschoten putzen und waschen. Die Kartoffeln schälen und waschen.

Alle geputzten und gewaschene Gemüse in etwa 1,5 cm große Würfel/Stücke schneiden.

Die Baby-Maiskolben waschen, abtropfen und längs vierteln.

Die Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und andrücken. Vom Zitronengras die welken Außenblätter und die obere trockene Hälfte entfernen. Dann die Stangen mit dem Plattiereisen oder einem Topfboden andrücken.

Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Kaffir-Limettenblätter abwaschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden.

Den Tofu in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden.

Das Sesamöl im Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. Fenchel, Staudensellerie, Zuckerschoten, Kartoffeln und Mais darin unter häufigem Rühren andünsten.

Schalotten, Zitronengras, Ingwer und Knoblauch dazugeben und mitdünsten.

Dann die Currypaste und Tofu zugeben und kurz mitrösten.

Die Kokosmilch mit der Sojasauce angießen und das Curry etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Den gegarten Reis abgießen, abtropfen lassen.

Das Curry mit Salz und geröstetem Sesamöl abschmecken. Den Duftreis dazu servieren.

Andreas Schweiger am 08. April 2021

# Grünkohl-Mango-Quiche mit Gewürz-Sabayon

## Für 4 Personen

### Für den Teig:

320 g Dinkelmehl (630)	Salz	120 g kalte Butter
80 ml kaltes Wasser	Mehl	Hülsenfrüchte

### Für die Füllung:

2 Schalotten	400 g Grünkohl	2 EL Speiseöl
200 ml trockener Weißwein	300 ml Gemüsebrühe	2 EL Sojasauce
100 ml Pflaumenwein	4 Spritzer geröst. Sesamöl	Salz
200 g saure Sahne	4 Eier	1 reife Mango

### Für das Gewürzsabayon:

1 Kardamomkapsel	1 Pimentkorn	2 Eier
30 g Zucker	5 EL trockener Weißwein	Salz

Für den Teig das Mehl mit 1 Prise Salz auf der Arbeitsfläche mischen und die kalte Butter in Stückchen dazugeben. Mehl mit Butter und zunächst der Hälfte vom Wasser rasch zu einem glatten Teig verkneten. Ist der Teig zu bröselig, restliches Wasser hinzufügen. Den Teig zugedeckt etwa 2 Stunden in den Kühlschrank legen.

Den Teig 15 Minuten vor der Weiterverarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen.

In der Zwischenzeit für den Grünkohl die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Den Grünkohl waschen, trocken schütteln und grob zerkleinern.

Das Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Den Grünkohl dazugeben und anbraten. Mit dem Wein ablöschen, Brühe, Sojasauce und Pflaumenwein dazugeben und mit Sesamöl und Salz abschmecken.

Den Backofen auf 160 Grad (Umluft) vorheizen.

Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche etwa 4 mm dick ausrollen, eine beschichtete Quicheform von 26 cm Durchmesser (alternativ 4 kleine Förmchen) damit auslegen und einen 3 bis 4 cm hohen Rand formen. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen, damit er sich beim Backen nicht hochwölbt. Den Teig mit Backpapier belegen, mit Hülsenfrüchten auffüllen und im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 12 Minuten blindbacken.

In der Zwischenzeit für die Royale die saure Sahne mit den Eiern verrühren. Mit Salz würzen und nach Belieben durch ein feines Sieb streichen.

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch aus den flachen Seiten vom Stein schneiden und in kleine Würfel schneiden.

Den vorgebackenen Boden aus dem Ofen nehmen (den Backofen eingeschaltet lassen) und das Backpapier und die Hülsenfrüchte entfernen. Den Boden vorsichtig auf ein Backblech stürzen und etwas abkühlen lassen, dann vorsichtig auf dem Backblech wenden.

Den Grünkohl auf den vorgebackenen Teigboden geben und die Royale darüber gießen. Die Mangowürfel darauf verteilen. Die Quiche im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten fertig backen, bis die Grünkohl-Royale-Masse leicht gestockt ist.

Für das Gewürzsabayon die Kardamomsamen aus der Kapsel nehmen und mit Piment im Mörser fein zerstoßen. Die Eier, den Zucker und den Wein in einer Metallschüssel verrühren und über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen. Mit Kardamom, Piment und Salz ab abschmecken. Die Grünkohl Mango-Quiche noch lauwarm in Stücke schneiden und mit dem Gewürzsabayon servieren.

Andreas Schweiger am 28. Januar 2021

## Herzhafte Buchteln mit Blaukraut

### Für 4 Personen

#### Für das Blaukraut:

1 kg Rotkohl	1 Apfel	100 ml Rotweinessig
20 g Zucker	Salz	2 Schalotten
40 g Butter	1 Zimtstange	1 Lorbeerblatt
2 Gewürznelken	5 Wacholderbeeren	250 ml trockener Rotwein
100 ml Gemüsebrühe	100 g Preiselbeeren	100 ml Portwein
2 EL Balsamico		

#### Für die Buchteln:

45 g Butter	150 g Mehl	Zucker
Salz	50 ml Milch	20 g frische Hefe
1 Eigelb	Butter	

#### Für die Schokostreusel:

100 g Mehl	70 g Zucker	1 EL Kakaopulver
1 Eigelb	80 g Butter	Salz, Butter

Das Blaukraut muss 24 Stunden marinieren! Am Vortag für das Blaukraut vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen, den Kohl vierteln und den harten Strunk entfernen. Den Rotkohl mit dem Gemüsehobel fein hobeln.

Den Apfel vierteln, schälen und das Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel fein reiben und zum Rotkohl geben. Mit dem Rotweinessig, dem Zucker und etwa 1 EL Salz marinieren und 24 Stunden abgedeckt, gekühlt ziehen lassen.

Am nächsten Tag für die Buchteln die Butter in einem Topf schmelzen. Mehl, 1 bis 2 TL Zucker und 1/2 TL Salz in einer großen Schüssel mischen und in die Mitte eine Mulde drücken.

Die Milch lauwarm erwärmen und die Hefe darin auflösen. Die flüssige Butter mit der Hefemilch verrühren. Nach und nach in die Mulde gießen, dabei etwas Mehl untermischen.

Das Eigelb dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 2 Stunden gehen lassen.

Eine flache ofenfeste Form mit Butter einfetten.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen.

Aus dem Teig Kugeln von etwa 5 cm Durchmesser formen und Kugel an Kugel in die Form legen. Die Buchteln im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Inzwischen das marinierte Blaukraut auf einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Flüssigkeit auffangen.

Die Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden. In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Das Rotkraut zu den Schalotten geben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten mitdünsten.

Zimt, Lorbeerblatt, Gewürznelken und Wacholderbeeren zum Rotkraut geben und mit dem Rotwein ablöschen. Nach und nach die Brühe und die aufgefangene Flüssigkeit vom Kraut dazu gießen und unter Rühren immer wieder einkochen lassen, bis das Blaukraut gegart ist.

Für die Schokoladenstreusel das Mehl, den Zucker und das Kakaopulver mit dem Eigelb und der Butter verkneten und mit einer guten Prise Salz würzen.

Den Streuselteig in eine gefettete, ofenfeste Form bröseln.

Die gebackenen Buchteln aus dem Ofen nehmen und die Backofentemperatur auf 165 Grad (Umluft) herunterschalten.

Streusel im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 6 Minuten backen.

Die Preiselbeeren zum gegarten Blaukraut geben, Portwein und Balsamico untermischen und

mit Salz und gegebenenfalls mit Zucker abschmecken.

Das Blaukraut auf vorgewärmte Teller verteilen, die Buchteln darauf anrichten und mit den Schokoladenstreuseln bestreuen.

Andreas Schweiger am 04. Februar 2021

## **Kartoffel-Gemüse mit Erbsen und pochiertem Ei**

### **Für 4 Personen**

6 Kartoffeln, vorw. festk.	1 Zwiebel	2 EL Butter
200 ml Weißwein	300 ml Gemüsefond	Salz
1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian	200 g Erbsen
40 g getrock. Öl-Tomaten	80 g Parmesan	40 g Erbsenkresse
1 EL Weißweinessig	4 frische Eier	Pfeffer

Die Kartoffeln schälen, waschen und in 5 mm große Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einer tiefen Pfanne oder einem flachen Topf Butter erhitzen und die Zwiebel mit den Kartoffelwürfeln darin andünsten.

Dann den Wein angießen und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen.

Den Gemüsefond zugießen, leicht salzen und alles etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln und Blättchen abstreifen und fein schneiden.

Erbsen abspülen und abtropfen lassen.

Die getrockneten Tomaten fein schneiden.

Nach 15 Minuten Rosmarin, Thymian, getrocknete Tomaten und Erbsen zugeben. Alles einmal aufkochen und mit Salz abschmecken.

Parmesan in grobe Späne hobeln.

Die Erbsenkresse abbrausen und abtropfen lassen.

Für die pochierten Eier etwa 400 ml Wasser in einem Topf aufkochen, Essig zugeben.

Die Eier einzeln in eine Suppenkelle oder Tasse aufschlagen.

Mit einem Schneebesen einen Strudel im kochenden Wasser erzeugen, dann nach und nach die Eier ins kochende Wasser gleiten lassen und bei schwacher Hitze darin etwa 3 Minuten pochieren. Eier mit einem Schaumlöffel herausheben und in eine Schüssel mit leicht gesalzenem, warmem Wasser geben.

Das Kartoffelgemüse in tiefen Tellern anrichten, darauf je ein pochiertes Ei setzen, etwas Pfeffer darüber mahlen, mit Parmesanspänen und Erbsenkresse bestreuen und servieren.

Andreas Schweiger am 27. Mai 2021



# Knusprige Gemüse-Puffer mit Tomaten-Soße

**Für 4 Personen**

**Für die Tomatensauce:**

1 kleine Zwiebel	2 Knoblauchzehen	300 g frische Tomaten
1 EL Butter	1 Prise Zucker	Salz
Pfeffer	1 Zweig Thymian	

**Für die Gemüsepufer:**

2 kleine Zucchini	Salz	2 Karotten
1 Zwiebel	1 Bund gemischte Kräuter	2 EL Haferflocken
2 EL Weizenmehl (405)	2 Eier	Salz
Pfeffer	2 EL Butterschmalz	

Für Tomatensauce Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

Die Tomaten waschen, halbieren, entkernen und würfeln.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin farblos anschwitzen. Tomaten dazugeben, kurz anbraten. Dann Zucker darüber streuen, mit Salz und Pfeffer würzen, den Thymianzweig zugeben und bei niedriger Hitze 20 Minuten sanft köcheln lassen, dabei nach Bedarf etwas Wasser zugießen.

In der Zwischenzeit für die Gemüsepufer die Zucchini gut waschen, grob raspeln, mit etwas Salz vermengen und einige Minuten ziehen lassen.

Karotten schälen und grob raspeln.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Kräuter abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.8. Geraspelte Zucchini ausdrücken und mit den Karotten und Zwiebeln vermischen.

Haferflocken, Mehl, Eier und Kräuter dazugeben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, portionsweise je ein bis 2 Esslöffel Puffermasse in die Pfanne geben. Die Kleckse in der Pfanne zu Talern verstreichen und von beiden Seiten goldbraun braten.

Die Gemüsepufer und Tomatensauce anrichten und servieren. Dazu passt frischer Blattsalat.

Christian Henze am 06. April 2021

## Kräuter-Ricotta-Ravioli mit Haselnüssen

### Für 4 Personen

#### Für den Teig:

150 g Dinkelmehl Type 630	30 g Hartweizengrieß (Semola)	2 Eier
1 EL Olivenöl	2 EL Wasser	1 Prise Salz

Mehl

#### Für die Füllung:

300 g Ricotta	1/2 Bund glatte Petersilie	4 Stängel Liebstöckel
6 Eigelb	2 EL Panko (Semmelbrösel)	Salz, Pfeffer

#### zusätzlich:

200 g Knollen-Sellerie	2 Stangen Staudensellerie	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 Zweige Thymian	2 EL Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	80 g Haselnüsse
4 EL Olivenöl	2 EL Haselnussöl	60 g Hartkäse

Für den Teig Weizenmehl und Hartweizenmehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Eier, Öl, Wasser und Salz zugeben und alles zu einem glatten Teig kneten.

Tipp: Es ist von Vorteil, zuerst etwas weniger Mehl zu nehmen und den Teig weich anzukneten, dann immer wieder Mehl unterkneten, bis die gewünschte Festigkeit erreicht ist.

Ist der Teig zu trocken, noch wenige Esslöffel kaltes Wasser zugeben, ist er zu klebrig noch etwas mehr Mehl unterkneten. 3. Den Teig abdecken und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung den Ricotta gut abtropfen lassen.

Petersilie und Liebstöckel abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Etwa 1/3 der Kräuterblättchen beiseitelegen, den Rest fein schneiden.

Ricotta mit einem Drittel der Eigelbe, geriebenem Weißbrot und fein geschnittenen Kräutern gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Knollensellerie waschen, schälen, zunächst in 5 mm dicke Scheiben, dann in dünne Streifen schneiden. Stangensellerie waschen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Die Streifen der beiden Selleriesorten sollten ähnlich lang sein.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, Selleriestreifen und Thymian zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze darin weich dünsten.

Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig dünn ausrollen. Dabei die beiseitegelegten Kräuterblättchen auf eine Teigbahn legen, eine weitere Teigbahn überklappen und nochmals ausrollen. So werden die Kräuterblätter mit in den Teig eingearbeitet und ein Kräutermuster entsteht. Die Teigbahnen sollten ca. 15 cm breit sein.

Aus den Teigbahnen 8 Quadrate von ca. 15 cm Kantenlänge schneiden.

Die Ricottafüllung auf die Hälfte der Teigquadrate geben, jeweils eine Kuhle eindrücken.

In die Kuhlen jeweils ein Eigelb geben. Die Teigränder mit Wasser bepinseln, dann mit einem Teigquadrat abdecken und die Ränder fest andrücken.

In einem flachen großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die gefüllten Teigtaschen darin (vorsichtig) ca. 4 Minuten ziehen lassen.

Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Dann Olivenöl zugeben und leicht erwärmen.

Die großen Ravioli vorsichtig mit einer Siebkelle aus dem Wasser heben und abtropfen lassen.

Die abgetropften Ravioli zu den Nüssen in der Pfanne geben und sanft darin schwenken.

Selleriestreifen abschmecken und Haselnussöl überträufeln.

Sellerie auf die Tellermitte geben und jeweils ein Raviolo daraufsetzen, mit Haselnüssen bestreuen und etwas Käse darüber reiben.

Sybille Schönberger am 17. Mai 2021

## Limonen-Risotto mit gebackenem Spargel

### Für 4 Personen

#### Für das Risotto:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	500 ml Geflügelfond	2 EL Olivenöl
150 g Risottoreis	100 ml trockener Weißwein	2 Bio-Zitronen
50 g Parmesan	50 g kalte Butter	Salz
Pfeffer		

#### Für den Spargel:

4 dicke Spargelstangen	Salz	Pfeffer
50 g Mehl	300 g Pankobrösel	2 Eier
500 ml Pflanzenöl		

Die Schalotte und den Knoblauch schälen. Die Schalotte fein würfeln, den Knoblauch zerdrücken. Rosmarin- und Thymianzweig abbrausen und trocken schütteln.

Geflügelfond in einem Topf erhitzen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen, Rosmarin und Thymianzweig sowie den Reis dazugeben und mit anschwitzen. Mit dem Wein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen.

Dann nach und nach den heißen Geflügelfond dazugießen, dabei mit einem Holzlöffel rühren. So unter ständigem Rühren den Reis etwa 20 Minuten köcheln.

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

In der Zwischenzeit Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden.

Dann Spargel in etwa 5 cm lange Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mehl und Pankomehl jeweils in einen tiefen Teller geben, die Eier in einem weiteren tiefen Teller verquirlen.

Dann die Spargelstücke zunächst im Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und anschließend mit dem Pankomehl panieren.

Wenn der Reis bissfest gegart ist, Zitronensaft und Schale hinzufügen und die Kräuterzweige entfernen.

Den Parmesan fein reiben und mit der Butter unter den Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spargel das Pflanzenöl in einem Topf oder einer tiefen Pfanne auf etwa 180 Grad erhitzen. Die panierten Spargelstücke darin knusprig ausbacken.

Den Risotto in einen tiefen Teller geben und den panierten Spargel darauf anrichten.

#### Tipp:

Zu Panierten schmeckt stets ein Spritzer Zitronensaft, deswegen einfach Zitronenschnitze dazu reichen.

Ali Güngörmüs am 15. Juni 2021

# Linsen-Crêpes mit Möhren und Romana-Salat

## Für 4 Personen

### Für die Crêpes:

150 g rote Linsen	500 ml Gemüsebrühe	100 ml Milch
4 Eier	2 EL natives Olivenöl	100 g Mehl
1/2 TL Salz	1/2 TL Paprika, edelsüß	Olivenöl

### Für die Füllung:

1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe, klein	500 g Möhren
100 g Kartoffeln, mehlig	1 EL Butterschmalz	1 TL gemahlener Kardamom
Salz	1 Msp. Zucker	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Koriandergrün		

### Für den Salat:

1 Kopf Romanasalat, klein	1 Möhre, groß	1 Zitrone (Schale, Saft)
Salz	Zucker	2 EL natives Olivenöl

Für die Crêpes Linsen und Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen. Nach etwa 5 Minuten Garzeit 23 Esslöffel Linsen herausnehmen und beiseite stellen.

Übrige Linsen sehr weich garen. Dann Linsen abgießen, mit der Milch in einen hohen Mixbecher geben, verrühren und mit dem Stabmixer pürieren.

Linsenmix, Eier, 2 EL Olivenöl und Mehl zu einem glatten und dünnflüssigen Teig verquirlen. Mit Salz und Paprikapulver würzen. 4.

Den Teig zugedeckt etwa 20 Minuten quellen lassen.

Inzwischen für die Füllung die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

Möhren und Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden.

Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Möhren und Kartoffeln darin anbraten. Knoblauch, Kardamom, eine gute Prise Salz und Zucker dazugeben.

Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten weich dünsten und öfter umrühren. Falls das Gemüse anzusetzen beginnt, 1 Esslöffel Wasser hinzufügen.

Das gegarte Gemüse fein pürieren oder das Gemüse stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Püree warm halten.

Den Teig eventuell mit noch etwas Milch flüssiger rühren.

Olivenöl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Teig darin nacheinander dünne Crêpes backen.

Währenddessen Petersilie und Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stängeln zupfen. Einige Blätter für die Garnitur beiseite legen. Übrige Kräuterblätter fein schneiden und unter das Püree ziehen.

Den Romanasalat putzen, waschen, trocken schleudern und fein schneiden. Die Möhre schälen und mit einem Sparschäler längs in feine Streifen schneiden oder grob raspeln.

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

Romanasalat und Möhren mischen und mit Salz, Zucker, Zitronenschale und -saft sowie Olivenöl marinieren.

Zum Servieren je etwa 2 EL Gemüsepüree auf ein Crêpe geben und aufrollen. Die Crêperollen mit den zurückgehaltenen Linsen und Kräuterblättern garnieren und anrichten. Dazu den Salat reichen.

Jacqueline Amirfallah am 14. April 2021

# Linsen-Patties mit Gemüse-Soße und Chili-Bananen

## Für 4 Personen

### Für die Linsen-Patties:

200 g rote Linsen	500 ml Gemüsebrühe	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	50 g Karotte	1/2 Bund glatte Petersilie
5 EL Dinkelmehl (630)	1 Eigelb	1 TL Currypulver
Salz	Pfeffer	4 EL Semmelbrösel
Pflanzenöl		

### Für die Gemüse-Sauce:

250 g Lauch	5 g Ingwer (frisch)	1 Bio-Limette
2 EL Kokosfett	1 EL Currypulver	300 ml Kokosmilch
100 ml Gemüsebrühe	1 Kafir-Limettenblatt	1/2 Bund frischer Koriander

### Für die Bananen:

1 rote Chilischote	2 Bananen	2 EL Honig
--------------------	-----------	------------

Die roten Linsen in ein feines Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen.

Dann die Linsen mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben, aufkochen und ungefähr 15 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Linsen weich sind, dabei immer mal wieder umrühren.

In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Karotte waschen, schälen und fein reiben.

Wenn die Linsen gar sind, evtl. überschüssige Gemüsebrühe abgießen. Den Topf vom Herd ziehen, Karotte, Zwiebel und Knoblauch untermischen und etwas abkühlen lassen.

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

Unter die lauwarmen Linsen, das Mehl, Petersilie und Eigelb rühren. Die Masse mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen und etwa 15 Minuten nachziehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Sauce den Lauch putzen, der Länge nach halbieren und gut waschen. Lauch in feine Scheiben schneiden.

Ingwer schälen und fein schneiden. Limette heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Ist die Linsenmasse noch zu flüssig 1-2 EL Semmelbrösel untermischen. Restliche Semmelbrösel in einen tiefen Teller geben. Mit angefeuchteten Händen aus der Linsenmasse kleine Bratlinge formen. Diese in den Semmelbröseln wenden.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die Linsen-Patties darin von beiden Seiten goldbraun braten. Herausnehmen und im auf 60 Grad vorgeheizten Ofen warm halten.

In einem Topf Kokosfett erhitzen, Lauch und Ingwer zugeben und darin anschwitzen.

Currypulver untermischen und mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Limettenblatt und Limettenabrieb dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Koriander abbrausen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.

Chili waschen, halbieren, die Kerne entfernen und Chili sehr fein schneiden.

Die Bananen schälen, halbieren und dann der Länge nach halbieren.

In einer Pfanne Honig und Chili erwärmen, die Bananenhälften zugeben und kurz in dem Chilihonig schwenken.

Das Limettenblatt aus der Sauce entfernen, Koriander untermischen und abschmecken.

Die Linsen-Patties auf Teller geben, halbierte Bananen obenauf geben und die Gemüsesauce angießen.

Sybille Schönberger am 01. März 2021

## Löwenzahn-Risotto mit glasierten Frühlingszwiebeln

500 ml Hühnerbrühe	2 Zwiebeln	4 EL Olivenöl
150 g Risottoreis	Salz	1 Knoblauchzehe
50 ml Weißwein	2 Löwenzahn-Stauden	2 Bund Frühlingszwiebeln
2 EL Butterschmalz	Zucker	4 EL Butter
100 g Parmesan am Stück		

Die Hühnerbrühe in einem Topf erhitzen.

Die Zwiebeln schälen und fein schneiden.

In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln darin anschwitzen. Reis dazugeben, glasig dünsten und eine Prise Salz und eine angedrückte Knoblauchzehe zum Reis geben. Reis mit Weißwein ablöschen, diesen einkochen lassen, dann soviel heiße Brühe angießen, bis der Reis gerade bedeckt ist.

Den Reis unter stetigem Rühren sacht köchelnd ca. 20 Minuten garen, dabei nach und nach heiße Brühe zugießen.

Währenddessen vom Löwenzahn die äußeren groben Blätter entfernen und entsorgen.

Die dunkelgrünen Blätter samt Strunk kleinschneiden. Die inneren hellen Blätter beiseite legen. In einem Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Den geschnittenen Löwenzahn darin kurz blanchieren. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Die Frühlingszwiebeln putzen waschen und in etwa 10 cm lange Stücke schneiden, den hellen Teil, falls nötig, der Länge nach halbieren.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, die restlichen Zwiebeln und den blanchierten Löwenzahn darin weich braten, mit Salz und Zucker würzen. Dann aus der Pfanne nehmen, beiseite stellen. Die inneren hellen Blätter separat in der Pfanne braten. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen, die Frühlingszwiebeln darin anschwitzen, mit einer Prise Salz würzen, 1 EL Zucker überstreuen und goldgelb karamellisieren.

Parmesan fein reiben.

Sobald der Reis gar ist, die Knoblauchzehe aus dem Risotto entfernen. Restliche Butter und Parmesan unter das Risotto rühren. Den gebratenen, blanchierten Löwenzahn ebenfalls unterheben. Risotto abschmecken.

Risotto auf Teller geben, gebratene helle Löwenzahnblätter darauf anrichten und mit glasierten Frühlingszwiebeln garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 24. März 2021

# Möhren-Frittata mit gebratenem Kopfsalat

## Für 4 Personen

### Für die Frittata:

800 g Möhren	2 Zwiebeln	3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	6 Eier	150 ml Milch
100 g Sahne	2 EL Crème-fraîche	Salz, Pfeffer
1 Prise Muskatnuss	200 g Fetakäse	1 Bund Kerbel

### Für den Kopfsalat:

1 Kopfsalat	1 Schalotte	1 Zweig Thymian
1 EL Butter	1 Prise Puderzucker	50 ml Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Eine flache Auflauf- oder Tarteform mit festem Boden mit Backpapier auslegen.

Die Möhren putzen, schälen und der Länge nach in ein bis 2 Millimeter dünne Scheiben schneiden, das geht am besten mit dem Sparschäler.

Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und Möhren darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten andünsten, bis die Möhren bissfest gegart sind.

Den Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die Eier mit der Milch, der Sahne und Crème fraîche in einer Schüssel gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen.

Den Fetakäse mit den Fingern leicht zerkrümeln.

Die Möhrenmischung und den Fetakäse abwechselnd in die Auflaufform geben und die Eiermischung darüber gießen.

Die Frittata auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten stocken lassen, dabei die Auflaufform mit einem Backpapier abdecken. Die Frittata ist fertig, wenn sie komplett gestockt ist und eine goldene Farbe hat.

In der Zwischenzeit vom Kopfsalat die äußeren unschönen Blätter entfernen, dann den Salat vierteln und den Strunk heraus schneiden.

Die Schalotte schälen, fein schneiden, den Thymian abbrausen und trocken schütteln.

In einer Pfanne die Butter schmelzen, die Salatviertel einlegen und von allen Seiten kurz anbraten, mit Puderzucker bestäuben und karamellisieren, bis sie eine schöne Farbe annehmen.

Schalotten und Thymian zufügen, mit der Brühe ablöschen und den Salat knapp 3 Minuten dünsten.

Die Frittata aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.

Kerbel abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob schneiden.

Die Frittata in Portionen schneiden oder in der Auflaufform servieren. Mit Kräutern bestreuen und mit dem gebratenen Salat anrichten.

Sören Anders am 03. Juni 2021

# Nudel-Blätter mit Spinat und Kräuter-Soße

## Für 4 Personen

### Für den grünen Nudelteig:

100 g Spinat	200 ml Wasser	200 g Mehl, Type 405
200 g Hartweizenmehl	1/2 TL Salz	1 Ei

### Für den hellen Nudelteig:

100 g Mehl, Type 405	100 g Hartweizenmehl	1 Prise Salz
1 Ei	100 ml Wasser	

### Für den Spinat:

2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 kg Blattspinat
Olivenöl	Salz	Muskat
200 g Ziegenfrischkäse-Taler		

### Für die Kräutersauce:

1 Bund Estragon	1 Bund glatte Petersilie	100 ml Sonnenblumenöl
150 ml Gemüsebrühe	Butter, eisgekühlt	Salz

Für den grünen Nudelteig den Spinat verlesen, waschen und gründlich trocken schleudern und die groben Stiele entfernen.

Spinat dann mit 100 ml Wasser in einen Mixer geben und sehr fein pürieren.

Den Mix dann durch ein feines Sieb streichen, um eventuell noch vorhandene gröbere Stückchen zu entfernen.

Mehl, Hartweizenmehl und Salz in einer Rührschüssel mischen. 5. Ei, Spinatmix und nach und nach etwa weitere 100 ml Wasser zugeben und alles zu einem grünen glatten und geschmeidigen Teig verkneten.

Zu einer Kugel formen und mit einer umgedrehten Schüssel bedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Für den hellen Nudelteig Mehl, Hartweizenmehl, Salz, Ei in eine Rührschüssel geben, nach und nach etwa 100 ml Wasser zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.

Den hellen Teig ebenfalls zu einer Kugel formen und mit einer umgedrehten Schüssel bedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen für den Spinat die Zwiebeln abziehen, halbieren und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Spinat verlesen, gründlich waschen, trocken schleudern und die groben Stiele entfernen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelringe darin anbraten, Knoblauch zugeben. Spinat zugeben, mit Salz und Muskat würzen und unter Rühren zusammenfallen lassen.

Den Spinat in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

Den grünen und hellen Nudelteig jeweils mit der Nudelmaschine oder Teigrolle auf wenig Mehl zu langen, breiten Bahnen ausrollen.

Die Bahnen des hellen Nudelteiges in lange Bandnudeln schneiden.

Helle Nudelstreifen dann mit etwas Abstand zueinander auf die grünen Nudelteigbahnen legen und z. B. mit einem Nudelholz andrücken.

Nun diese zweifarbigen Teigbahnen nochmals vorsichtig durch die Nudelmaschine lassen, damit sich die beiden Teige gut verbinden.

Die entstandenen Nudelbahnen in etwa 10 x 10 cm große Platten schneiden.

Für die Sauce die Kräuter verlesen, abbrausen und trocken schütteln. Kräuter grob schneiden. Kräuter und Öl fein pürieren.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudelplatten darin etwa 3 Minuten bissfest kochen.

Die Gemüsebrühe in einem kleinen Topf erhitzen. Das Kräuteröl untermixen und Butter unterrühren, sodass eine leicht sämige Sauce entsteht. Mit Salz abschmecken.



Abgetropften Spinat nochmals in die Pfanne geben und kurz erhitzen. Den Ziegenfrischkäse zerbröckeln und zufügen.

Die Nudelblätter abtropfen lassen. Jeweils einige Nudelblätter und Spinat auf vorgewärmten Tellern aufschichten. Mit der Kräutersauce beträufeln und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 21. April 2021

## Nudeln mit zweierlei vom Parmesan und Safran-Tomaten

### Für 4 Personen

120 g Parmesan am Stück	300 g Kirschtomaten	4 Knoblauchzehen
40 g Butter	2 Msp. Safranpulver	2 Lorbeerblätter
4 EL weißen Balsamicoessig	200 g passierte Tomaten	2 EL flüssiger Honig
Salz	Pfeffer	300 g Kichererbsen-Nudeln
1 Zwiebel	150 g Sahne	200 ml Gemüsebrühe

Den Backofen auf 170 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Die Hälfte vom Parmesan fein reiben. Geriebenen Parmesan mittig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten goldbraun schmelzen. Dabei immer wieder kontrollieren, denn der Parmesan verbrennt sehr schnell.

Das Backblech aus dem Ofen nehmen, Backpapier mit dem geschmolzenen Parmesan vom Blech ziehen, etwas abkühlen lassen. Anschließend den geschmolzenen Parmesan grob in Stücke brechen.

Die Tomaten waschen und halbieren.

Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Die Hälfte der Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, Tomaten und die Hälfte vom gehackten Knoblauch zugeben und kurz anschwitzen.

Safranpulver und Lorbeerblätter einrühren und mit Essig ablöschen.

Die passierten Tomaten und den Honig hinzufügen, gut vermengen und ca. 7 Minuten dickflüssig einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsangaben bissfest garen. Währenddessen die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Restliche Butter in einem kleinen Topf aufschäumen lassen, Zwiebel und restlichen gehackten Knoblauch zugeben und farblos anschwitzen.

Sahne und Gemüsebrühe dazu gießen und ca. 4 Minuten köcheln lassen.

Den restlichen Parmesan reiben und unter den heißen, jedoch nicht mehr kochenden Saucenansatz geben und mit dem Pürierstab fein mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gegarten Nudeln abgießen und mit der Parmesan-Sauce vermengen.

Die Nudeln in tiefe Teller geben und die Safran-Tomaten darauf verteilen, die Parmesanchips darüber streuen.

Christian Henze am 14. Juni 2021

# Ofenspargel mit Kartoffel-Schnittlauch-Salsa

**Für 4 Personen**

**Für die Salsa:**

150 g festk. Kartoffeln	Salz	1 TL Senf
2 EL Essig	80 ml Spargelfond	Pfeffer
1 Bund Schnittlauch		

**Für den Spargel:**

800 g weißer Spargel	3 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe
1 Bio-Zitrone	Salz	Pfeffer
1 TL brauner Zucker	70 ml Olivenöl	50 g Butter

Für die Salsa die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten weich kochen.

Inzwischen für den Spargel den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Den Spargel waschen, schälen, die holzigen Enden abschneiden.

Tipp: Die Spargelschalen und -enden in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, mit etwas Salz und einer Prise Zucker würzen und aufkochen, dann 10 Minuten simmern lassen.

Anschließend durch ein Sieb passieren, schon hat man einen Fond für die Salsa.

Geschälten Spargel in eine große, flache Auflaufform legen.

Den Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Spargelstangen mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch, Zitronenschale, Zucker, Olivenöl und Thymianzweige dazugeben und untermischen. Die Butter in kleinen Flöckchen darüber geben.

Den Spargel im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 10 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, noch warm pellen und mit einer Gabel zerdrücken.

Senf, Essig und Spargelfond zu den Kartoffeln geben, vermengen, bis die Salsa eine geschmeidige Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp:**

Die Flüssigkeitsmenge für die Salsa hängt vom Stärkegehalt der Kartoffeln ab. Je stärkehaltiger sie sind, umso mehr Fond wird benötigt.

Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Etwa 1 EL Schnittlauchröllchen für die Deko beiseitelegen, den Rest unter die Salsa mischen.

Den gegarten Spargel mit der Kartoffelsalsa anrichten und mit dem restlichen Schnittlauch garniert servieren. Dazu passen sehr gut pochierte Eier.

Tarik Rose am 04. Juni 2021

## Omelett mit Camembert und Radicchio

### Für 4 Personen:

0,5 Radicchio	2 EL Butter	1 TL Zucker
100 g Camembert	10 Bio-Eier	5 EL süße Chilisauce
Salz	Pfeffer	2 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl	1 Zweig Rosmarin	100 g Graubrot in Scheiben

Radicchio putzen, waschen, trocken schwenken und in Streifen schneiden Butter in einer Pfanne aufschäumen.

Radicchio-Streifen und Zucker hinzufügen, alles anbraten und die Pfanne vom Herd ziehen.

Den Camembert würfeln.

Die Eier in einer Schüssel aufschlagen. Chilisauce etwas Salz und Pfeffer zugeben und verquirlen. Käsewürfel unterrühren Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Aus der Ei-Masse nacheinander vier Omeletts braten. Sobald das Omelett wachweich ist, vorsichtig aus der Pfanne heben und das nächste Omelett braten.

Omeletts mit Radicchio füllen, zusammenklappen und im Ofen warmhalten.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Restliche Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Rosmarinzugeben und die Brotscheiben darin anrösten.

Zum Servieren die gerösteten Brotscheiben auf den Tellern verteilen und die Omeletts darauflegen.

Christian Henze am 12. Januar 2021

# Pimento-Tagliatelle mit Eigelb und Kopfsalat-Schaum

## Für 4 Personen

### Für den Nudelteig:

1 gelbe Paprika	250 g Weizenmehl (405)	100 g Hartweizenmehl
4 Eigelbe	Olivenöl	Salz
Piment d'Espelette		

### Für den Salat und -schaum:

150 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	1 gelbe Paprika
1 rote Paprika	2 kleine Romansalate	2 Kopfsalatherzen
1/2 Zitrone	2 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
80 g Sahne	50 g gebräunte Butter	Piment d'Espelette
150 g Saure Sahne		

### Für das confierte Eigelb:

1 Knoblauchzehe	5 g Ingwer (frisch)	1 Zweig Thymian
200 g Butterschmalz	4 Eigelbe, gekühlt	

Für den Nudelteig zunächst Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen. Paprika in grobe Stücke schneiden und mit 2 EL Wasser in einem Mixer fein pürieren. Dann durch ein Sieb in einen Topf passieren und sirupartig einkochen. Anschließend etwas abkühlen lassen.

Mehl, Hartweizenmehl, Paprikasirup, Eigelbe, 1 EL Olivenöl, je eine Prise Salz und Piment d'Espelette in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. Ist der Teig zu trocken noch 1 EL Wasser zugeben. Den Teig abgedeckt ca. 1 Stunde ruhen lassen. 3. In der Zwischenzeit für den Salat die Kartoffeln schälen, in leicht gesalzenem Wasser weich kochen.

Gelbe und rote Paprika waschen, mit einem Sparschäler die Haut dünn abschälen.

Dann halbieren, das Kerngehäuse entfernen, geschälte Paprika in sehr feine Würfel schneiden.

Die Paprikawürfel salzen, gut durchmischen und etwa 20 Minuten ziehen lassen.

Romanasalat putzen, dabei die Salatherzen ganz lassen, Salatblätter, -herzen und Kopfsalatherzen waschen, gut abtropfen lassen.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft mit Olivenöl, etwas Salz und Zucker zu einem Dressing mischen.

Für das confierte Eigelb Knoblauch und Ingwer schälen und andrücken. Thymian abbrausen, trocken schütteln.

Butterschmalz mit Knoblauch, Ingwer und Thymian in einen Topf geben, auf 70 Grad erhitzen. Gekühlte Eigelbe vorsichtig ins Butterschmalz gleiten lassen, sie sollten ganz mit Butterschmalz bedeckt sein. Eigelbe im 65 Grad heißen Butterschmalz 30 Minuten ziehen lassen.

Vom Kochwasser der weich gekochten Kartoffeln 50 ml abnehmen und zur Seite stellen. Dann die Kartoffeln abgießen, leicht ausdampfen lassen.

Romanasalatblätter mit Kartoffeln, Kartoffelwasser, Sahne, brauner Butter, einer Prise Salz und Piment d'Espelette in einen Mixer geben, fein pürieren und abschmecken. Das Ganze in eine Syphon-Sprühflasche füllen, diese kurz vor dem Servieren in 70 Grad heißes Wasser stellen.

Die Saure Sahne mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken.

Den Nudelteig mit Hilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen, zu Bandnudeln schneiden.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Nudeln 2 Minuten kochen, herausnehmen, abtropfen lassen.

Die gesalzenen Paprikawürfel in ein sauberes Geschirrtuch geben, gut ausdrücken.

Kopfsalatherzen vierteln und mit dem Dressing marinieren.

Die Nudeln in einer Pfanne mit Olivenöl warm schwenken.

Nudeln rosettenartig auf Teller geben, etwas Kopfsalatschaum in die Lücken spritzen, mari-

nierte Salatherzen dazwischen setzen und mit saurer Sahne beträufeln. Die confierten Eigelbe aufsetzen, mit den Paprikawürfeln bestreut servieren.

Jörg Sackmann am 16. März 2021

## Reis-Auflauf mit Karotten-Salat

### Für 4 Personen

#### Für den Auflauf:

250 g Langkornreis	Salz	500 g TK-Spinat
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	4 EL Butter
2 Eier	100 g Bergkäse	50 g Pinienkerne
Cayennepfeffer		

#### Für den Karottensalat:

800 g Karotten	1 EL veg heller Balsamico	2 EL Rapsöl
80 ml Orangensaft	Salz	1 Prise Zucker

#### Außerdem:

Fett

Den Reis in einem Topf mit Salzwasser aufkochen und dann bei schwacher Hitze 15 Minuten garen. Anschließend abschütten und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit den Spinat putzen, welche Blätter und grobe Stiele entfernen. Spinat gut waschen, abtropfen lassen und grob schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch darin goldgelb anschwitzen.

Die Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen. Den Käse fein reiben.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

Spinat, Zwiebeln, Knoblauch, Eigelbe und Reis miteinander vermischen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Eischnee vorsichtig unterheben. Pinienkerne mit dem Käse vermischen und ebenfalls vorsichtig unterheben.

Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten und das Spinat-Reis- Gemisch einfüllen. Restliche Butter in Flocken darauf geben. Den Auflauf im heißen Backofen etwa 30 Minuten garen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

In der Zwischenzeit für den Karottensalat die Karotten waschen, schälen und fein raspeln.

Essig, Öl, Orangensaft, etwas Salz und 1 Prise Zucker gut miteinander verrühren und mit den fein geriebenen Karotten vermischen, nochmals abschmecken und 20 Minuten durchziehen lassen.

Gegarten Reisauflauf und Karottensalat servieren.

Rainer Klutsch am 25. Februar 2021

# Rote Linsen-Püree mit Romana-Salat und Pfannenbrot

## Für 4 Personen

### Für den Brotteig:

20 g frische Hefe	1 EL Zucker	60 ml Wasser
300 g Weizenmehl, (405)	1 Msp. Backpulver	100 g Naturjoghurt
50 ml Milch	1 TL Schwarzkümmelöl	Salz
2 Zweige Thymian	Olivenöl	Sumach

### Für die Linsen:

1 rote Zwiebel	5 g frischer Ingwer	1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl	1 TL Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken
250 g rote Linsen	750 ml Gemüsebrühe	Salz
1 TL Honig		

### Für den Salat:

3 Mini-Romanasalat	3 Zweige Koriander	1/2 Bund Schnittlauch
1 Zitrone	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Pfannenbrot die Hefe zerbröseln und mit Zucker und handwarmem Wasser verrühren. Die aufgelöste Hefe mit der Flüssigkeit zum Mehl geben, mit Backpulver, Joghurt, Milch, Schwarzkümmelöl und 1 Prise Salz in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in der Schüssel mit einem Tuch abdecken und 30 Minuten, bzw. bis er etwa das Doppelte seines Volumens erreicht hat, gehen lassen.

Für die Linsen Zwiebel, Ingwer und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken, dabei einige Zwiebelwürfel für die Dekoration beiseitelegen.

Die Hälfte vom Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin anschwitzen, ohne dass sie Farbe nehmen.

Kurkuma und Chiliflocken hinzufügen und kurz mitbraten.

Anschließend die roten Linsen dazugeben, die Gemüsebrühe angießen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann etwa 2 EL Linsen für die Dekoration herausnehmen und beiseitestellen. Die restlichen Linsen noch weitere 5 Minuten kochen.

Von den gekochten Linsen die überflüssige Brühe in eine Schüssel abgießen. Zu den Linsen restliches Olivenöl geben und mit dem Stabmixer pürieren. Falls die Konsistenz zu fest ist, etwas von der Kochflüssigkeit hinzufügen und zum Schluss mit Salz, Honig und Chiliflocken abschmecken.

### Tipp:

Das Linsenpüree wird beim Erkalten fester. Wird es kalt gegessen, dann sollte die Konsistenz in heißem Zustand etwas flüssiger sein. Es ist allerdings auch möglich, wenn auch etwas mühsam, später weitere Flüssigkeit unterzurühren. Zudem sollte das Püree zum Erkalten locker abgedeckt werden, damit die obere Schicht nicht trocken wird.

Für das Pfannenbrot den Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Thymianblättchen unter den gegangenen Hefeteig kneten, dann den Teig in Portionen aufteilen. Die Teigstücke auf einer mit etwas Mehl bestäubten Arbeitsplatte dünn ausrollen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Teigfladen darin von beiden Seiten braten, bis sie Blasen werfen und goldbraun sind, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das warme Brot mit Sumach und Salz bestreuen.

Den Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Koriander und Schnittlauch abbrausen und trocken schütteln.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Den Romanasalat mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl marinieren.

Den Salat und Linsenpüree auf Tellern anrichten. Mit beiseite gestellten Linsen und Zwiebel-

würfeln bestreuen, mit Korianderblättchen und Schnittlauch dekorieren. Das Pfannenbrot dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 10. Februar 2021

## Rote Spaghetti mit Spinat und Feta

### Für 4 Personen

1 kg frischer Blattspinat	Salz	400 g Spaghetti
150 ml Rote-Bete-Saft	20 g Butter	2 EL Weißweinessig
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
Pfeffer	1 Prise Muskat	1 Bio-Zitrone
1 Gartenkresse-Schälchen	100 g Feta	

Spinat putzen, die Stängel entfernen. Spinatblätter gut waschen und abtropfen lassen.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Die Spaghetti im kochenden Salzwasser darin bissfest garen.

In der Zwischenzeit in einem kleinen Topf Rote-Bete-Saft mit Butter und Essig bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten einkochen lassen.

Zwiebel und den Knoblauch schälen und kleinschneiden.

Spaghetti abgießen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Nudelwasser mit der Rote-Bete-Reduktion in einen großen flachen Topf (oder eine Pfanne) gießen und kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Nudeln und etwas Zitronenschale in die Rote-Bete Reduktion geben und kurz erwärmen, dabei ständig wenden, bis die Nudeln die rote Farbe angenommen haben.

Kresse vom Beet schneiden und den Fetakäse mit den Fingern zerbröseln. 12. Spinat in tiefe Teller geben, darauf die roten Spaghetti anrichten und mit Feta und Kresse garnieren.

Rainer Klutsch am 12. April 2021

# Roulade vom Kartoffelpüree in Bärlauch-Ei-Hülle

## Für 4 Personen

### Für das Kartoffelpüree:

800 g Kartoffeln, mehlig	Salz	100 ml Milch
50 g Butter	1 rote Zwiebel	1 EL Butterschmalz
80 g Bergkäse		

### Für die Bärlauch-Ei-Hülle:

2 Bund Bärlauch	80 ml Milch	2 EL Sonnenblumenöl
3 Eier	2 EL Maisstärke	Salz
Pflanzenöl zu Braten		

### Für die Sauce:

120 g Sonnenblumenkerne	200 ml Milch	1 EL Kartoffelpüree
Salz	Pfeffer	

Für das Püree die Kartoffeln waschen, schälen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser garen.

In der Zwischenzeit für die Ei-Hülle den Bärlauch abbrausen, trockenschütteln.

1/3 vom Bärlauch grob schneiden und mit der Milch und dem Sonnenblumenöl fein pürieren.

Eier zugeben und glatt mixen. Die Maisstärke zugeben, nochmals kurzglatt mixen und mit Salz würzen.

In einer großen beschichteten Pfanne mit wenig Bratöl erhitzen. Aus der Eiermasse darin bei mittlerer Hitze dünne Fladen ausbacken (ähnlich wie Crêpes). Dazu Deckel auflegen, damit die Oberseite rasch stockt und die Fladen nicht gewendet werden müssen. Möglichst bei schwacher Hitze backen, damit die Ei-Fladen schön elastisch bleiben.

Für das Püree die Zwiebel schälen, fein würfeln. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin goldbraun anschwitzen.

Käse in kleine Würfel schneiden.

Gegarte Kartoffeln abschütten, leicht ausdampfen lassen. Dann die Kartoffeln noch heiß durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.

In einem Topf Milch und Butter erhitzen und über die gepressten Kartoffeln geben.

Danach alles zu einem Püree verarbeiten. 1 EL vom Püree beiseite stellen.

Zwiebel und Käse unter das Kartoffelpüree mischen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitzen vorheizen.

Die Ei-Fladen zu Rechtecken schneiden. Einige Bärlauchblätter für die Dekoration zur Seite legen. Restliche Bärlauchblätter auf die Ei-Fladen legen, bis die gesamte Fläche dicht bedeckt ist.

Anschließend das Kartoffelpüree mit Hilfe eines Spritzbeutels auf die Eier-Bärlauch Matte geben. Zur Rolle wickeln und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Nochmals etwa 5 Minuten im heißen Backofen garen.

2 EL Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und beiseite stellen.

Für die Sauce die restlichen Sonnenblumenkerne sehr fein hacken und in einem Topf ohne Fett anrösten. Mit Milch ablöschen, aufkochen und das übrige Kartoffelpüree einrühren, die Soße damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die restlichen Bärlauch-Blätter fein schneiden.

Die Rollen aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und auf Teller verteilen. Die Sauce darüber träufeln und mit Bärlauch und Sonnenblumenkernen bestreuen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 31. März 2021



# Spargel-Salat mit Orange und Pfannenbrot

## Für 4 Personen

### Für das Pfannenbrot:

20 g frische Hefe	1 TL Zucker	60 ml Wasser
300 g Weizenmehl, Type 405	1 TL Backpulver	1 Prise Salz
1 Prise Chilipulver	100 g Naturjoghurt	1 Ei
Mehl	Butterschmalz	

### Für den Salat:

2 Bio-Orangen	2 EL Zucker	100 g Cashewkerne
1 EL Sonnenblumenöl	1 Prise Ras el Hanout	Salz
500 g grüner Spargel	500 g weißer Spargel	1 Prise Zucker
1 Bund Thai-Spargel	1 Bund wilder Spargel	1 Limette
4 EL Olivenöl	Pfeffer	1/2 Bund Sauerampfer
1 Bund Schnittlauch		

Für das Pfannenbrot Hefe zerbröseln und mit Zucker und handwarmen Wasser verrühren. Mehl mit Backpulver, Salz und Chilipulver in einer Schüssel mischen.

Joghurt und Ei verrühren, die Hefemilch untermischen und zu der Mehlmischung geben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in der Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch bedecken und 30 Minuten gehen lassen.

Die Orangen heiß abwaschen und abtrocknen. Von einer Orange die Schale mit Hilfe eines Sparschälers dünn abschälen, in feine Streifen schneiden. 5. Etwas Wasser aufkochen, die Orangenschalenstreifen darin kurz blanchieren, das Wasser wegschütten, die Streifen abtropfen lassen. Nochmals etwas Wasser aufkochen und die Streifen darin ein zweites Mal blanchieren, Streifen abtropfen lassen, Wasser wegschütten.

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.

Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Sobald sie etwas Farbe angenommen haben, das Sonnenblumenöl zugeben, mit Ras el Hanout und Salz würzen, aus der Pfanne nehmen und erkalten lassen.

Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Den weißen Spargel ganz schälen und die trockenen Enden abschneiden. Spargelstangen, bis zum Garen, mit einem feuchten Tuch abdecken.

Die Spargel-Schalen und -Enden in einen flachen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken, Salz, 1 Prise Zucker zugeben und aufkochen lassen, dann ca. 8 Minuten leicht köcheln lassen.

Dann die Spargelschalen und -Enden aus dem Fond herausnehmen und entfernen.

Im Fond die vorbereiteten Spargelstangen ca. 7 Minuten bissfest kochen.

In der Zwischenzeit den Thaispargel und wilden Spargel waschen, die trockenen Enden abschneiden.

Thaispargel und wilden Spargel 2 Minuten im Fond bissfest kochen.

Für das Dressing von der restlichen Orange und Limette den Saft auspressen.

Orangen- und Limettensaft in einer Schüssel mit dem Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gegarten Spargel abschütten, nach Belieben in mundgerechte Stücke schneiden und mit der Marinade übergießen. Vorbereitete Orangenfilets untermischen.

Sauerampfer und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Kräuter unter den Spargelsalat mischen.

Den gegangenen Hefeteig in Portionen aufteilen und auf einer mit etwas Mehl bestäubten Arbeitsplatte dünn ausrollen.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Teigfladen darin von beiden Seiten braten, bis sie Blasen werfen und goldbraun sind.

Die abgekühlten Cashewkerne grob hacken.

Spargelsalat anrichten, mit den Cashewkernen bestreuen und das Pfannenbrot dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 12. Mai 2021

# Spargel-Terrine mit Rhabarber-Chutney

## Für 4 Personen

### Für die Terrine:

500 g grüner Spargel	Salz	5 Blatt Gelatine
60 ml Gemüsebrühe	150 g Sahne	200 g Doppelrahm-Frischkäse
50 g Naturjoghurt	weißer Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft
3 EL schwarze Pfefferkörner	1 EL grobes Salz	2 Bund Dill

### Für den Salat:

100 g Wildkräutersalat	1 EL heller Balsamico	2 EL Olivenöl
1/2 TL scharfer Senf		

### Für das Chutney:

250 g Rhabarber	1 Zwiebel	5 g Ingwer
1/2 TL Senfkörner	1 Prise Zimt, gemahlen	Salz
Pfeffer	90 ml Weißweinessig	175 g Roh-Rohrzucker

Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden und Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Eine Terrinenform (ca. 600 ml Inhalt) mit Frischhaltefolie auskleiden.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Gemüsebrühe mit einem Drittel der Sahne in einen Topf geben und erhitzen. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und in der heißen Flüssigkeit auflösen.

Die restliche Sahne steif schlagen.

Frischkäse und Joghurt in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen glattrühren. Die Flüssigkeit mit der aufgelösten Gelatine in den Frischkäse einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft kräftig abschmecken. Dann die geschlagene Sahne unterheben.

Ein Drittel der Masse in die vorbereitete Terrinenform geben und etwas anziehen lassen.

Darauf die Hälfte der Spargelstangen verteilen, ein weiteres Drittel der Masse darauf geben und wieder etwas anziehen lassen. Darauf die restlichen Spargelstangen geben und die restliche Masse einfüllen. Mit der Folie abdecken und 4 Stunden im Kühlschrank durchkühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Wildkräutersalat abrausen und trocken schütteln.

Rhabarber waschen und schälen. Dann Rhabarber in kleine Stücke schneiden. 11. Zwiebel schälen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben.

Rhabarber, Zwiebeln, Senfkörner, Zimt, Ingwer, Salz, Pfeffer und Essig in einen Topf geben, zum Kochen bringen. Rohrzucker untermischen, alles bei reduzierter Hitze unter Rühren etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis das Chutney die Konsistenz von Konfitüre hat.

Für die Terrinenummantelung die Pfefferkörner mit grobem Salz in einem Mörser zerstoßen. Dill abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Dill mit dem Pfeffer-Salz-Gemisch vermischen. Die gekühlte Terrine vorsichtig mit der Folie aus der Form stürzen. Auf ein Küchenbrett die Dill Pfeffer-Mischung dünn aufstreuen. Von der Terrine vorsichtig die Folie lösen und rundum in der Pfeffermischung wälzen, so dass die Terrine einen Pfefferrand erhält.

Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette rühren.

Salat mit der Vinaigrette marinieren, auf Tellern jeweils ein kleines Salatbouquet legen.

Terrine mit einem scharfen Messer in ca. 2 cm starke Scheiben. Ca.

3 Terrinenscheiben und jeweils 1-2 EL Rhabarberchutney mit auf den Teller geben und servieren.

Rainer Klutsch am 19. Mai 2021

# Stangenbrot mit eingelegten Radieschen und Ziegenkäse

**Für 4 Personen**

**Für das Stangenbrot:**

270 ml Wasser	1 TL Zucker	20 g frische Hefe
500 g Mehl	1 TL Salz	1 TL Olivenöl

**Für den Belag:**

2 Bund Radieschen	150 ml Weißweinessig	Wasser
Salz	Zucker	3 Gartenkresse-Schälchen
3 EL Olivenöl	2 EL Mandeln	100 g Crème-fraîche
1 TL Senf	200 g Ziegenfrischkäse	

Für den Teig handwarmes Wasser und Zucker in eine Schüssel geben, die Hefe hineinbröseln und darin lösen.

Mehl mit Salz in einer großen Schüssel mischen, das Hefewasser und Öl zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Den Teig in der Schüssel abgedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Radieschen putzen und waschen. Vom Radieschengrün kleine schöne Blätter abzupfen, diese abbrausen und trocken schütteln.

Weißweinessig mit nahezu der gleichen Menge Wasser in einen Topf geben, die Mischung sollte angenehm sauer schmecken, mit Salz und Zucker pikant abschmecken und aufkochen.

Die Hälfte der Radieschen vierteln, in den kochenden Essigsud geben, einmal aufkochen, dann den Topf vom Herd ziehen und die Radieschenviertel darin auskühlen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Den gegangenen Hefeteig nochmals durchkneten, in 8 Stücke teilen und daraus jeweils Stangen von 2 cm Durchmesser formen. Die Teigstangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten knusprig backen. Etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die restlichen Radieschen in sehr feine Scheiben schneiden, einige Radieschen auch vierteln.

Die Kresse von den Beeten abschneiden, abbrausen und trocken schütteln.

Die Hälfte der Kresse mit Hälfte Olivenöl, Mandeln und 1 Prise Salz in einen Cutter geben und fein pürieren.

Crème fraîche, Senf und die Hälfte des Ziegenkäses mithilfe einer Gabel mit dem entstandenen Kresse-Püree mischen. Mit Salz abschmecken.

Die restliche Kresse fein schneiden.

Den restlichen Ziegenkäse zu Kugeln formen und in der fein geschnittenen Kresse wälzen.

Radieschen-Blätter und geschnittene Radieschen mit restlichem Olivenöl und einer Prise Salz marinieren.

Die gebackenen Brotstangen der Länge nach aufschneiden und mit der Kressecreme bestreichen. Die marinierten und die in Essigsud eingelegten Radieschen darauf geben. Die Käsekugeln darauf setzen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 03. März 2021

# Winterlasagne mit Nuss-Pesto

## Für 4 Personen

### Für die Lasagne:

6 Schalotten	2 Möhren	2 Kartoffeln
12 Rosenkohlröschen	40 g Butter	2 EL Mehl
400 ml Milch	Räuchersalz	1 Orange
60 g saure Sahne	300 g Taleggio (ital. Weichkäse)	9 Lasagne-Nudelblätter

### Für das Pesto:

70 g Walnusskerne	40 g Haselnüsse	1 Bund glatte Petersilie
50 g Parmesan	50 ml Rapsöl	50 ml Walnussöl
Salz		

Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Möhren und Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Den Rosenkohl waschen, putzen und die äußeren Blätter entfernen, den Strunk keilförmig heraus schneiden und die einzelnen Blätter ablösen.

Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Mit dem Mehl bestäuben, kurz anschwitzen, die Milch angießen, mit dem Schneebesen unterrühren und aufkochen. Mit 2 Prisen Räuchersalz würzen und die Béchamelsauce ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.

Die Orange so großzügig schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets zwischen den einzelnen Trennhäuten ausschneiden.

Die Rosenkohlblätter mit den Möhren- und Kartoffelwürfeln zur Béchamelsauce geben und kurz erhitzen.

Die Orangenfilets hinzufügen und die saure Sahne unterrühren.

Den Taleggio in Scheiben schneiden.

Gemüsesauce, Taleggio, Lasagneblätter abwechselnd in eine gebutterte, ofenfeste Form schichten, dabei mit Gemüse beginnen und mit Taleggio abschließen.

Die Lasagne im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten garen.

In der Zwischenzeit für das Pesto Walnüsse und Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und grob schneiden.

Parmesan fein reiben.

Geröstete Nüsse, Petersilie, Parmesan und die Öle in einen Mörser oder ein Mixgerät geben und zu einem körnigen Pesto zerkleinern. Bei Bedarf mit Salz abschmecken.

Die Lasagne auf Teller portionieren und mit dem Pesto servieren.

Andreas Schweiger am 21. Januar 2021



# Verschiedenes

# Dreierlei Smørrebrød

## Für 4 Personen

### Für den Brotteig:

300 ml Milch	200 ml Wasser	100 g Zuckerrüben-Sirup
42 g frische Hefe	250 g Weizenmehl (Type 1050)	250 g Roggenschrot
50 g Sonnenblumenkerne	50 g Sesam, geschält	50 g Leinsamen
Salz	Pfeffer	Butter

1 Kastenbrotbackform (21 cm)

### Für den klassischen Belag:

2 Bücklinge	4 Kopfsalatblätter	4 Radieschen
1 Bund Schnittlauch	Butter	4 Eier
Salz		

### Für den Nachtmahl-Belag:

1 Tomate	1 Apfel	Butter
2 Stängel glatte Petersilie	6 Cornichons	80 g Frühstücksspeck
20 g Leberpastete		

### Surf & Turf-Belag:

500 g Flanksteak	2 EL Olivenöl	½ Bio-Zitrone
1 kleine Knoblauchzehe	1 Eigelb (extrafrisch)	1 TL Senf
1 TL Kapern (Glas)	150 ml Pflanzenöl	Salz
Paprikapulver, geräuchert	2 Zweige Dill	1/2 Salatgurke
Pfeffer	150 g Nordsee-Krabbenfleisch	

## Hinweis:

Die Zubereitungszeit verkürzt sich auf 30 Minuten, wenn man das Brot nicht selbst backt und ein frisches Roggenvollkornbrot vom Bäcker verwendet.

Für den Teig Milch, Wasser und Zuckerrübensirup in einen Topf geben, verrühren und leicht erwärmen.

Anschließend den Topf vom Herd ziehen, handwarm abkühlen lassen, die Hefe hinein bröseln und vollständig auflösen.

Mehl, Roggenschrot, Sonnenblumenkerne, Sesam und Leinsamen in eine große Rührschüssel geben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und untermischen. Dann die Hefe Flüssigkeit angießen und alles zu einem Teig verkneten. Den Teig abgedeckt 2 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Kastenbrotbackform (ca. 21 cm Länge) einfetten.

Den gegangenen Teig noch einmal gut kneten und in die Backform geben, glattstreichen und auf der Oberfläche einige Male leicht einschneiden.

Das Brot für 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, dann die Hitze auf 200 Grad reduzieren und weitere 60 Minuten backen.

Das Smørrebrød auskühlen lassen und aus der Form lösen.

Für den klassischen Belag die geräucherten Heringe entgräten und der Länge nach halbieren.

Salatblätter waschen und abtropfen lassen. Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Schnittlauch abbrausen trocken schütteln und fein schneiden.

Pro Portion eine Scheibe Brot mit Butter bestreichen und ein Salatblatt auf jede Brotscheibe legen. Anschließend je eine Fischhälfte auf die Brote legen.

Die Radieschen in dünne Scheiben schneiden und auf den Fisch legen.

Die Eier in einer Pfanne mit etwas Butter zu Spiegeleiern braten, leicht salzen.

Spiegeleier auf die Radieschen geben und mit Schnittlauch bestreut servieren. Ganz klassisch



wird kein Spiegelei dazu serviert, sondern ein rohes Eigelb in der Eierschale in einer Ecke des Brotes oder auch getrennt vom Brot servieren.

Für die zweite Belagsvariante die Tomate und den Apfel abwaschen.

Den Apfel in Spalten schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anbraten.

Die Tomate in Scheiben schneiden.

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

Den Frühstücksspeck in einer Pfanne knusprig braten.

Pro Portion eine Scheibe Brot mit Butter bestreichen, darauf den kross gebratenen Speck geben.

In die Mitte etwas Leberpastete oder Leberwurst legen.

Tomaten- und die gebratenen Apfelscheiben auf dem Brot drapieren, mit Petersilie und gehackten Cornichons bestreut servieren.

Für die Belagvariante Surf & Turf den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Flanksteak in einem Abstand von ca. 3 cm quer zur Faser einschneiden (die Einschnitte sollten nicht tiefer als 1-2 mm sein) und mit etwas Olivenöl bepinseln.

Eine Grillpfanne stark erhitzen und das Steak darin von beiden Seiten jeweils 2 Minuten scharf anbraten. Dann in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten medium garen.

In der Zwischenzeit für die Mayonnaise die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, etwas Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

Knoblauch schälen und fein schneiden. Zusammen mit Eigelb, Senf, Kapern und Zitronenschale in einen hohen, schmalen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab durchmischen. Dabei nach und nach das Öl untermischen, bis eine dickliche Mayonnaise entsteht.

Die Mayonnaise mit Salz, Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken und kühl stellen.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Gurke abwaschen, der Länge nach halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne herausstreichen. Dann die Gurke in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Das Steak aus dem Ofen nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und noch kurz ruhen lassen.

In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und die Gurkenscheiben darin von beiden Seiten bei starker Hitze kurz braten.

Herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Krabben in die Bratpfanne der Gurken geben, bei milder Hitze einmal kurz durchschwenken und Dill untermischen.

Das Fleisch quer zur Faser in Scheiben schneiden.

Pro Person eine Scheiben Brot mit etwas Zitronen-Mayonnaise bestreichen. Darauf die Fleischstreifen geben, nochmals etwas Mayonnaise, ein paar Gurken und die Krabben darauf anrichten.

Rainer Klutsch am 28. Juni 2021

# Tapas

## **Für 4 Personen:**

Salzmandeln 1 Eiweiß grobkörniges Salz  
150 g Mandeln mit Haut

## **Spitzpaprika mit Chorizo:**

2 rote Spitzpaprika 1 rote Zwiebel 2 Zweige Thymian  
2 EL Olivenöl 100 g Chorizo geräuch. Paprikapulver  
1 Prise Zucker kl. grüne Paprikaschoten 1 Knoblauchzehe  
50 ml Olivenöl grobes Salz

## **Datteln mit Speck:**

8 Datteln Sorte (Medjol) 8 dünne Speckscheiben

## **Manchego mit Feigen:**

100 g span. Hartkäse 2 Feigen 1 Bio-Limette  
3 Stängel Koriander 3 Stängel glatte Petersilie 2 EL Olivenöl

## **Miesmuscheln mit Schinken:**

500 g frische Miesmuscheln 2 Lauchzwiebeln 3 EL Olivenöl  
20 ml Weißwein 100 g Serranoschinken 1 Limette

## **Marinierte Oliven:**

100 g grüne Oliven 100 g schwarze Oliven 0,5 Bund glatte Petersilie  
1 Knoblauchzehe 0,5 Bio-Zitrone 1 EL Olivenöl

## **Alioli:**

2 Toastbrot-Scheiben 20 ml Milch 1 Eigelb  
0,5 TL scharfer Senf 150 ml Olivenöl 1 Knoblauchzehe  
0,5 Bio-Zitrone Salz

Für die Salzmandeln den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Das Eiweiß mit der Gabel leicht anschlagen (kein Eischnee daraus schlagen!), etwas Salz untermischen. Dann Mandeln untermischen. Die Mandeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und ca. 15 Minuten im vorgeheizten Backofen rösten. Dann Mandeln inklusive Backpapier auf ein Kuchengitter ziehen, auskühlen lassen.

Für die gebackene Paprika den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Paprika abwaschen, der Länge nach vierteln oder achteln, das Kerngehäuse entfernen.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

In einer backofengeeigneten Pfanne Olivenöl erhitzen und Paprikastreifen darin anbraten.

Chorizo in Stücke schneiden und mit den Zwiebelringen und Thymianblättchen zur Paprika geben. Mit Salz, Paprikapulver und 1 Prise Zucker würzen und im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten fertig garen.

Für die Pimientos de Padrón die Pimientos waschen und abtrocknen.

Die Knoblauchzehe schälen und andrücken.

In einer tiefen Pfanne das Olivenöl erhitzen, die Pimientos und die Knoblauchzehe hineingeben und unter Schwenken braten, bis die Pimientos einige Blasen bekommen. Mit dem Salz bestreuen und heiß servieren.

Für die Speckdatteln die Datteln längs aufschneiden, entsteinen und wieder zusammendrücken. Den Speck der Länge nach halbieren und jede Dattel mit einer Speckhälfte umwickeln.

In einer beschichteten Pfanne die Speckdatteln kross braten.

Für den Käse mit Feigen Manchego in fingerdicke Stücke schneiden.

Feigen abwaschen, trocken tupfen, halbieren und in Spalten schneiden.

Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden.

Koriander und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Käsestücke mit den Kräutern, Limettenscheiben und geschnittenen Feigen mischen und mit Olivenöl beträufeln.

Für die Miesmuscheln die Muscheln gründlich in viel Wasser waschen, dabei bereits geöffnete Muscheln aussortieren und entsorgen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und die Hälfte davon grob schneiden.

Grob geschnittene Lauchzwiebel in einem Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen, die Muscheln zugeben, Weißwein zugeben und die Muscheln zugedeckt ca. 5 Minuten garen.

Muscheln, die sich nach dem Garen nicht geöffnet haben, aussortieren und entsorgen.

Die gegarten Muscheln aus der Schale lösen.

Den übrigen Zwiebellauch fein schneiden. Schinken ebenfalls fein schneiden. Von der Limette den Saft auspressen.

Muscheln, Schinken und Zwiebellauch mischen, mit Limettensaft und Olivenöl abschmecken.

Für die marinierten Oliven die Oliven mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

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

Knoblauch schälen und fein hacken. Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden.

Oliven, Petersilie, Knoblauch, Limettenscheiben und Olivenöl in eine Schüssel geben und alles vermischen.

Für die Alioli die Toastbrotsscheiben in einen tiefen Teller geben und mit der Milch übergießen. Eigelb mit Senf in eine Schüssel geben, langsam das Öl mit dem Schneebesen unterrühren, bis eine Mayonnaise entsteht.

Mayonnaise mit dem eingeweichten Brot und der geschälten Knoblauchzehe in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein mixen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Alioli mit Zitronenabrieb, Zitronensaft und Salz abschmecken.

Die verschiedenen Tapas in Schälchen anrichten. Dazu Weißbrot servieren.

Jacqueline Amirfallah am 23. Juni 2021



**Wild**

# Wild-Gulasch mit Serviettenknödel

## Für 4 Personen

### Für den Serviettenknödel:

150 ml Milch	4 Brötchen vom Vortag	2 Schalotten
1/2 Bund glatte Petersilie	1 EL Butterschmalz	3 Eier
Salz	Pfeffer	

### Für das Gulasch:

600 g Wildfleisch (Schulter)	1 Zwiebel	1 Karotte
60 g Sellerie	30 g geräucherter Speck	2 EL Butterschmalz
1 EL Tomatenmark	1 EL Mehl	2 EL Balsamico
200 ml Rotwein	1 Lorbeerblatt	1 TL Wacholderbeeren
1 TL Pfefferkörner	300 ml Fleischbrühe	200 g Champignons
Salz	Pfeffer	3 EL Butter (1 EL gekühlt)

25 g Sauerrahm

### Außerdem:

Geschirrtuch (Baumwolle)	Küchengarnt	gehackte Petersilie
--------------------------	-------------	---------------------

Für den Knödel die Milch in einem Topf erhitzen. Die Brötchen in feine Scheiben schneiden, mit der heißen Milch begießen und ca. 20 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Für das Gulasch das Fleisch parieren und in 5 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel, Karotte und Sellerie schälen und in feine Würfel schneiden. Speck fein würfeln.

In einem Schmortopf Butterschmalz erhitzen. Das Fleisch darin von allen Seiten anbraten.

Zwiebel, Gemüswürfel und Speck zugeben und ebenfalls anbraten.

Sobald alles leicht Farbe genommen hat, Tomatenmark zugeben und noch eine halbe Minute anbraten. Mit Mehl bestäuben und mit Balsamico und Wein ablöschen, gut verrühren.

Lorbeerblatt, zerdrückte Wacholderbeeren und Pfefferkörner zugeben und alles ca. 50 Minuten zugedeckt schmoren. Währenddessen nach und nach die Fleischbrühe angießen, damit das Fleisch stets knapp mit Flüssigkeit bedeckt schmort.

Für den Knödel Schalotten schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen, die Petersilie untermischen und dann zu den Brotscheiben geben.

Eier verquirlen und ebenfalls zum Brot hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen. Sollte der Teig zu trocken sein, noch etwas Milch dazugeben.

Ein sauberes, gründlich mit Wasser ausgespültes Geschirrtuch auslegen und die Knödelmasse als Rolle mittig darauf anrichten.

Zusammenrollen, die Enden mit Küchengarnt gut zubinden. In einem breiten Topf Salzwasser aufkochen und die Knödelrolle einlegen und im siedenden Wasser ca. 30 Minuten pochieren.

In der Zwischenzeit die Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Sobald die Fleischwürfel weich gegart sind, diese aus dem Schmorfond stechen und warm stellen.

Den Bratensatz durch ein Sieb passieren, die Sauce etwas einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit 1 EL kalter Butter aufmontieren. Das Fleisch wieder dazugeben.

In einer Pfanne mit 2 EL Butter die Pilze anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Serviettenknödel vorsichtig aus dem Tuch auswickeln und in Scheiben aufschneiden.

Serviettenknödel auf Teller verteilen, das Gulasch und jeweils einige gebratene Pilze dazu reichen.

Je 1 TL Sauerrahm darauf geben und nach Belieben mit Petersilie bestreuen und servieren.

Sören Anders am 05. Februar 2021

# Wurst-Schinken

# Bratkartoffel-Salat mit Speck-Chips und pochiertem Ei

## Für 4 Personen

### Für den Salat:

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

### Für Speck und Eier:

100 g geräuch. Speck, dünn	1 Spritzer Weißweinessig	4 frische Eier
----------------------------	--------------------------	----------------

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

Tipp: Dies kann man auch gut am Vortag machen.

Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

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

Für die Speckchips den Speck auf ein Blech mit Backpapier legen, mit Backpapier bedecken und mit einer Auflaufform o.ä. beschweren damit sich die Chips nicht zu sehr wellen. Im vorgeheizten Ofen ca. 6 Minuten knusprig garen.

Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

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

Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Dill und Petersilie abzupfen, Schnittlauch fein schneiden. Jeweils einige Kräuter für die Deko beiseitelegen.

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

Gurke waschen, halbieren, die Kerne austreichen. Gurke in kleine Würfel schneiden, leicht salzen und ziehen lassen.

Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden.

Lauchzwiebel putzen, waschen und fein schneiden.

Für die Eier reichlich Wasser in einem Topf aufkochen, Essig zugeben.

Die Eier einzeln in eine Suppenkelle oder Tasse aufschlagen. Mit einem Schneebesen einen Strudel im kochenden Wasser erzeugen, dann nach und nach die Eier ins kochende Wasser gleiten lassen und bei schwacher Hitze darin etwa 3 Minuten pochieren.

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

Den Bratkartoffelsalat auf Teller geben, pochierte Eier und Speckchips darauf anrichten und mit übrigen Kräutern garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 24. Februar 2021



# Frühling-Pasta mit Thüringer Bratwurst und Brokkoli

## Für 4 Personen

Salz	500 g Spirelli	100 g Erbsen
2 Schalotten	1 Frühlingszwiebel	8 Kirschtomaten
10 Bärlauch-Blätter	1/2 Bund Schnittlauch	20 g Hartkäse
500 g Brokkoli (Stück)	5 EL Olivenöl	500 g Thüringer Bratwürste
50 ml Hühnerbrühe	20 g Butter	1 Zitrone
Pfeffer		

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen.

Die Nudeln darin nach Packungsangabe bissfest kochen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Die Erbsen in einem Topf mit leicht gesalzenem, kochendem Wasser ca. 10 Sekunden blanchieren. In ein Sieb abgießen, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Die Kirschtomaten waschen und halbieren oder vierteln.

Den Bärlauch und den Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

Den Käse fein reiben.

Den Brokkoli im Ganzen waschen und trocken tupfen. Das holzige Ende vom Strunk abschneiden. Dann den ganzen Brokkoli in große Scheiben, ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Tipp: Brokkoliabschnitte klein schneiden und später in der Pfanne mit den Wurstbällchen mitbraten.

In einer großen Pfanne die Hälfte vom Öl erhitzen, die Brokkolischeiben darin kurz anbraten, dann die Temperatur reduzieren und bei kleiner Hitze garbraten.

Die Wurstmasse aus der Pelle (Darm) drücken und zu walnussgroßen Bällchen rollen.

In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und die Wurstbällchen darin anbraten.

Schalotten und Frühlingszwiebel zugeben und etwa 2-3 Minuten mitbraten. Dann Erbsen und Tomaten zugeben und untermischen.

Die gekochten Nudeln und bei Bedarf etwas Brühe zugeben und unterschwenken.

Zuletzt Butter, Schnittlauch und Bärlauch untermischen.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Gegarten Brokkoli mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Frühlingspasta auf Teller verteilen, mit Käse bestreuen. Die gebratenen Brokkolischeiben seitlich anlegen und genießen.

Andreas Schweiger am 04. März 2021

# Gefüllter Kopfsalat

## Für 4 Personen:

### Für den Salat:

1 Kopfsalat	1 Bund Estragon	2 Gartenkresse-Schälchen
4 Blatt Gelatine	150 g gekochter Schinken	60 ml Milch
400 g Ziegenfrischkäse	Salz	

### Für das eingelegte Gemüse:

1 Bund Radieschen	1 Gemüsezwiebel	150 ml Weißweinessig
150 ml Wasser	Salz	Zucker
1 Lorbeerblatt		

### Für die Vinaigrette:

1/2 Zitrone	1 TL scharfer Senf	2 EL Weißweinessig
4 EL Pflanzenöl	Zucker	Salz
Pfeffer		

**Zusätzlich:** 500 g Sonnenblumenkernbrot

Vom Salat nur die äußeren nicht so schönen Blätter ablösen, ansonsten den Salatkopf ganz lassen und im Ganzen mit viel Wasser waschen, anschließend gut ausschütteln.

Estragon abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Kresse abbrausen, trocken schütteln und ebenfalls fein schneiden.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Den Schinken in feine Würfel schneiden.

In einem Topf Milch erhitzen (nicht aufkochen), die eingeweichte Gelatine gut ausdrücken, in die heiße Milch geben und darin schmelzen, dabei den Topf vom Herd ziehen.6. Den Frischkäse in eine Schüssel geben, die aufgelöste Gelatine angießen und untermischen. Estragon, Kresse und Schinkenwürfel zugeben und ebenfalls untermischen, mit Salz abschmecken.

Die Käsemasse in einen Spitzbeutel füllen.

Die Salatblätter vorsichtig auseinander drücken, sacht trocken tupfen und die Käsemasse zwischen die Blätter spritzen.

Den Salatkopf fest in ein sauberes, angefeuchtetes Geschirrtuch wickeln, 2 Stunden kalt stellen.

In der Zwischenzeit die Radieschen waschen, putzen und in Achtel schneiden.

Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

Essig und Wasser in einen Topf geben, mit Salz und Zucker würzen.

Lorbeerblatt dazugeben und aufkochen.

Radieschenspalten und Zwiebelringe einlegen, aufkochen, dann den Topf vom Herd ziehen und Gemüse im Sud erkalten lassen.

Für die Vinaigrette von der Zitrone den Saft auspressen und mit Senf, Weißweinessig, Pflanzenöl, einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut vermischen (oder in ein sauberes Marmeladeglas geben, Deckel schließen und schütteln).

Das Brot in Scheiben schneiden und wahlweise im Toaster oder auf einem Backblech im Ofen bei 180 Grad goldbraun rösten.

Vor dem Anrichten den Salat vorsichtig auswickeln, halbieren und vierteln.

Jeweils ein Salatviertel auf einen Teller geben und mit der Vinaigrette beträufeln.

Radieschen und Zwiebelringe abtropfen lassen und um den Salat verteilen. Das geröstete Brot dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 09. Juni 2021

# Pesto Linguine mit Spargel-Schinken-Gröstl

## Für 4 Personen

1 große Kartoffel, festk.	Salz	20 g Pinienkerne
200 g weißer Spargel	200 g grüner Spargel	2 Bund Basilikum
2 Knoblauchzehen	40 g Parmesan	20 g Parmesan
60 ml Olivenöl	100 g Mortadella	1 Schalotte
1 Bund Schnittlauch	400 g Linguine	2 EL Olivenöl
1 EL Butter	Pfeffer	1 Bio-Zitrone

Die Kartoffel gut waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser garen.

Anschließend abgießen, etwas ausdampfen lassen und pellen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und anschließend abkühlen lassen. Weißen und grünen Spargel waschen. Den weißen Spargel ganz schälen, den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen, jeweils die holzigen Enden abschneiden. Bis zur weiteren Verarbeitung Spargel in ein feuchtes Tuch einwickeln.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden.

Parmesan und Pecorino fein schneiden.

Für das Pesto Basilikumblätter, geröstete Pinienkerne, Knoblauch, kalt gepresstes Olivenöl, Parmesan, Pecorino und eine gut Prise Salz in einen Cutter oder Mörser geben und zu einem feinen Pesto mixen bzw.

zermahlen.

Für das Gröstl den Schinken in feine Würfel schneiden.

Die Schalotte schälen und fein schneiden.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Die gekochte Kartoffel in etwa 5 mm große Würfel schneiden. Die geschälten Spargelstangen in feine Scheiben schneiden. 12. Die Linguine in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 8-10 Minuten garen.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Kartoffelwürfel darin anbraten. Dann Schalotte und Schinken zugeben und kurz braten. Spargelscheiben zugeben, die Butter zugeben und alles gut anbraten. Zuletzt Schnittlauch untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gegarten Linguine in ein Sieb abgießen, dabei etwas (ca. 80 ml) Nudelwasser auffangen.

Pasta und aufgefangenes Nudelwasser in eine Schüssel geben, das Pesto zugeben und gut unterrühren.

Die Linguine portionsweise in eine Schöpfkelle geben und mit einer Fleischgabel zu einem Nudelnest drehen. Die Nudelnester auf Teller geben. Das Gröstl darüber geben. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und direkt auf das Gericht etwas Zitronenschale reiben.

Daniele Corona am 03. Mai 2021

# Schinken-Nudeln mit Lauchsalat

## Für 4 Personen

### Für die Nudeln:

3 Stängel Petersilie	1 Ei	200 g Hartweizengrieß
100 g Mehl	Salz	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	150 g gekochter Schinken	100 g geräucherter Schinken
2 EL Butter	30 ml Weißwein	250 g Sahne
1 Eigelb	Pfeffer	100 g Bergkäse

### Für den Salat:

300 g Lauch	Salz	1 Bio-Zitrone
2 rote Äpfel	1 Prise Zucker	Pfeffer
2 EL Walnussöl		

Für den Nudelteig Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob schneiden. Petersilie mit dem Ei fein pürieren.

Weizengrieß und Mehl in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben.

Petersilien-Ei, 1 Prise Salz und so viel Wasser (ca. 50 ml) unter die Mischung kneten, dass ein glatter geschmeidiger, aber fester Nudelteig entsteht.

Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

Nudelteig portionsweise mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und zu breiten Nudeln schneiden.

Tipp: Die Nudeln kann man auch gut am Vortag vorbereiten, auf einem sauberen Küchentuch ausbreiten und antrocknen lassen.

Für den Salat den Lauch putzen, der Länge nach halbieren, waschen und anschließend in feine halbe Ringe schneiden.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Lauchstreifen ca. 30 Sekunden blanchieren, herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

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

Die Äpfel waschen und mit der Schale grob reiben. Geraspelte Äpfel mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Blanchierten Lauch und Äpfel in eine Schüssel geben, mit etwas Zitronenschale, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. 1 Spritzer Zitronensaft und Walnussöl zugeben und alles gut vermischen.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudeln darin portionsweise bissfest garen (frisch ca. 2 Minuten, angetrocknet etwas länger). Nudeln mit einer Siebkelle herausnehmen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Schinken in feine Streifen oder Stücke schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten.

Beide Schinkensorten darin kurz schwenken. Weißwein zugeben, kurz einköcheln lassen. Sahne unterrühren, ebenfalls etwas einköcheln lassen.

Eigelb mit etwas von der Sahneseauce verrühren. Die Mischung danach unter die Schinkensahne rühren.

Nudeln zugeben und die Nudeln kurz warm schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schinkennudeln auf Teller verteilen. Bergkäse darüber reiben und mit dem Lauchsalat servieren.

Martin Gehrlein am 04. Januar 2021

# Schinken-Pfannkuchen mit Gemüse und Karotten-Salat

**Für 4 Personen**

**Für die Pfannkuchen:**

300 g Mehl	170 ml Milch	1 Päckchen Weinsteinbackpulver
70 ml Speiseöl	Salz	Pfeffer
100 g gekochter Schinken	100 g Emmentaler	4 Champignons
2 Frühlingslauch	1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie
50 g Mais		

**Für den Salat:**

500 g Karotten	1/2 Bund Schnittlauch	100 ml Kondensmilch
1/2 TL Senf	20 ml Weißweinessig	Salz
Pfeffer	150 g Feldsalat	

Für den Pfannkuchenteig Mehl mit Milch, Backpulver und Speiseöl zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig mit Salz und Pfeffer würzen und 1 Stunde ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Schinken und Käse in feine Würfel schneiden.

Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden. Frühlingslauch putzen, waschen und fein schneiden.

Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für den Salat die Karotten schälen und fein raspeln.

Für das Dressing Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Kondensmilch mit Senf, Weißweinessig und Schnittlauch verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Karottenraspel mit dem Dressing marinieren.

Salate putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Den Pfannkuchenteig nochmals durchrühren. Schinken, Käse, Frühlingslauch, Pilze, Kräuter und Mais daruntermischen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen und darin ohne Fett nach und nach aus dem Teig Pfannkuchen ausbacken.

Die gebackenen Pfannkuchen auf einen Teller geben und im auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorgeheizten Ofen warmhalten, bis alle Pfannkuchen ausgebacken sind.

Zum Servieren jeweils auf die Pfannkuchen etwas Salat und Karottensalat geben, zusammenrollen und genießen.

Sybille Schönberger am 01. Februar 2021

## Tagliatelle mit Schwarzwurzel-Käse-Soße

### Für 4 Personen

#### Für den Nudelteig:

255 g Hartweizenmehl      3 Eier      1 TL Olivenöl  
1 Prise Salz      Hartweizenmehl (Ausrollen)

#### Für die Sauce:

1 Spritzer Zitronensaft      2 Schwarzwurzeln      1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe      1 EL Butter      200 ml Gemüsebrühe  
200 ml Weißwein, trocken      1 Lorbeerblatt      ½ TL Senfkörner  
100 ml Sahne      70 g ital. Weichkäse      Salz, Pfeffer

#### zusätzlich:

3 Schwarzwurzeln      80 g Bacon, dünn      1/2 Radicchio  
1 EL Rauchmandeln      2 EL Pflanzenöl

Der Nudelteig sollte über Nacht ruhen.

Für den Nudelteig Hartweizenmehl, Eier, Olivenöl und Salz in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben und mit dem Knethaken (oder von Hand) zu einem glatten Nudelteig verkneten. Ist der Teig zu feucht noch etwas Mehl zugeben, ist er zu trocken, 1-2 EL kaltes Wasser unterkneten.

Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 12 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Nudelteig portionsweise mit der Nudelmaschine dünn ausrollen, mit Hartweizenmehl bestreuen. Die Teigbahnen zusammenrollen und dann in dünne Tagliatelle schneiden. Die Nudelnester auf ein mit Hartweizenmehl bestreutes Blech oder Tuch legen.

Für die Sauce zunächst für die Schwarzwurzeln eine große Schüssel mit kaltem Wasser und einem Spritzer Zitronensaft bereitstellen.

Die Schwarzwurzeln für die Sauce und die zusätzlichen Schwarzwurzeln schälen und direkt ins Zitronenwasser legen.

Schalotte und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

In einer tiefen Pfanne Butter erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen.

Schwarzwurzeln für die Sauce aus dem Zitronenwasser nehmen, gut abtrocknen, in feine Scheiben schneiden und zu den Schalotten geben. Anbraten, ohne dass sie Farbe annehmen.

Dann mit der Gemüsebrühe und dem Weißwein ablöschen, Lorbeer und Senfkörner zugeben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.

Anschließend die Sahne zugeben und 10 Minuten ziehen lassen, nicht mehr einkochen.

Den Saucenansatz durch ein feines Sieb in einen Topf passieren und leicht erwärmen.

Den Käse entrinden, in Stücke schneiden. Käsestücke mit einem Pürierstab untermixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Bacon in Streifen schneiden. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und den Bacon darin knusprig auslassen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Radicchio putzen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden.

Die Rauchmandeln grob hacken.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen. Restliche Schwarzwurzeln aus dem Zitronenwasser nehmen, gut abtrocknen, in schräge Scheiben schneiden und in der Pfanne kurz anbraten.

Dann die Temperatur reduzieren und die Schwarzwurzelsauce zugeben.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die vorbereiteten Nudeln darin ca. 2 Minuten kochen. Abgießen, dabei etwas Nudelwasser auffangen.

Die gekochten Nudeln unter die Sauce mischen, abschmecken und bei Bedarf noch etwas Nudelwasser zugeben. Radicchiostreifen untermischen und auf Tellern anrichten.

Die Nudeln mit Bacon und Rauchmandeln bestreuen und servieren.

## Winterliche Makkaroni mit Speck, Käse und Apfelmus

### Für 4 Personen

#### Für das Apfelmus:

600 g säuerliche Äpfel    3 EL Zitronensaft     $\frac{1}{2}$  Zimtstange  
Zucker

#### Für die Makkaroni:

2 Zwiebeln                    1 Knoblauchzehe            400 g Kartoffeln, festk.  
100 g Speckwürfel            450 ml Gemüsebrühe        250 g Sahne  
250 g Makkaroni                80 g Bergkäse                Salz, Pfeffer

Äpfel waschen, trocken reiben und in grobe Stück schneiden.

Apfelstücke, Zitronensaft, Zimt und etwas Wasser in einen Topf geben, zugedeckt aufkochen. Bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis das Fruchtfleisch zerfällt.

Äpfel durch ein Passiergerät (Flotte Lotte) oder grobes Sieb passieren. Apfelmus nach Belieben mit etwas Zucker abschmecken; Auskühlen lassen.

Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden.

Gemüsebrühe und Sahne in einem großen Topf aufkochen. Kartoffeln und Makkaroni untermischen, unter gelegentlichem Rühren wieder sacht aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten garen, bis die Nudeln noch leichten Biss haben und die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Gegebenenfalls noch etwas heißes Wasser angießen, alles sämig einkochen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden.

Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.

Speck in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett anbraten.

Zwiebeln und Knoblauch zugeben und alles unter Wenden goldbraun braten.

Käse grob reiben. Die gekochten Nudeln/Kartoffeln vom Herd ziehen und den Käse darunter mischen und schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Speck-Zwiebel-Mischung vor dem Servieren auf dem Makkaroni-Mix verteilen. Das Apfelmus dazu servieren.

Sören Anders am 15. Januar 2021

## Wirsingwickel Szegediner Art

### Für 4 Personen

#### Für die Wirsingwickel:

2 EL Senfsaat	1 Wirsingkopf	Salz
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	80 g durchw. Speck
geräuch. Paprikapulver	gemahl. Kümmel	Chilipulver
2 EL flüssige Butter		

#### zusätzlich:

5 Zweige Majoran	2 rote Paprikaschoten	1 Bio-Limette
2 EL Olivenöl	Salz	Chilipulver
geräuch. Paprikapulver	100 g Sauerkraut (Dose)	Pflanzenöl
150 g Schmand		

Senfsaat in einem Topf mit Wasser etwa 10 Minuten kochen, anschließend absieben.

Den Wirsing putzen, ggf. äußere sehr grobe Blätter entfernen.

Zunächst pro Person je drei äußere Blätter ablösen und den Strunk entfernen.

Leicht gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen und die Wirsingblätter darin kurz blanchieren. Anschließend direkt in Eiswasser abschrecken und auf einem sauberen Geschirrtuch gut abtropfen.

Restliche (inneren) Wirsingblätter lösen, jeweils den Strunk entfernen. Die rohen Wirsingblätter in feine Streifen schneiden.

Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Speck fein würfeln und in einer Pfanne kross auslassen.

Schalotten- und Knoblauchwürfel zugeben und anschwitzen. Die Wirsingstreifen zugeben, leicht salzen und kurz anbraten, bis das Wasser der Kohlstreifen verdampft ist.

Die vorgegarten Senfkörner zugeben, mit Paprikapulver, Kümmel, Chilipulver und Salz abschmecken.

Den Backofen auf 120 Grad Umluft (130 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Die blanchierten Wirsingblätter mit den Wirsingstreifen füllen und fest zusammenrollen.

Die Wirsingrollen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit der Butter bepinseln und im vorheizten Ofen ca. 12-14 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Majoran abbrausen, trocken schütteln und die kleinen schönen Blattröschen abzupfen und für die Dekoration beiseitestellen. Restliche Blätter abzupfen und fein schneiden.

Paprika waschen, mit einem Sparschäler die Haut dünn abschälen.

Dann Paprikaschoten halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika fein würfeln.

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

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Paprikawürfel darin kurz anrösten.

Dann Paprika in eine Schüssel geben, geschnittenen Majoran, Limettenabrieb- und Saft zugeben und gut vermischen. Mit Salz, Chilipulver und Paprikapulver würzen.

Das Sauerkraut auf einem sauberen Geschirrtuch gut abtrocknen.

In einem hohen Topf das Frittieröl auf ca. 160 Grad erhitzen.

Sauerkraut darin langsam goldgelb frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf Küchenpapier gut abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Die Wirsingwickel in der Mitte der vorgewärmten Teller anrichten.

Den Paprikasalat und kleine Schmandkleckse darauf verteilen. Das frittierte Sauerkraut darauf geben und mit Majoranblättchen garnieren.

Tipp: Aus dem Schmand lassen sich schöne Nocken formen, wenn man ihn 1 Stunde vor dem Anrichten auf ein sauberes Leinen- oder Geschirrtuch streicht und kaltstellt.



## Zucchini-Tomaten-Tarte mit Parmaschinken

### Für 6 Personen

#### Für den Teig:

200 g Dinkel-Mehl, Type 630	1 Ei (Größe M)	120 g kalte Butter
1 Prise Salz	Butter	Mehl
500 g Hülsenfrüchte		

#### Für die Füllung:

300 g gelbe Zucchini	300 g grüne Zucchini	6 Eier-Tomaten
200 g Ziegenhartkäse	2 Knoblauchzehen	200 g passierte Tomaten
80 g Parmaschinken	1 Bund Basilikum	Pfeffer

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

In der Zwischenzeit für die Füllung alle Zucchini abwaschen und in etwa 2 mm dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten ebenfalls waschen, den Strunkansatz entfernen und Tomaten dann in 4 mm dicke Scheiben schneiden.

Den Ofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Tarteform (Durchmesser 26 cm) einfetten und mit Mehl austäuben.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und in die Form legen, dabei den 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. 15 Minuten backen.

In der Zwischenzeit den Käse in Späne hobeln.

Den Knoblauch schälen und fein hacken. Gehackten Knoblauch unter die passierten Tomaten mischen.

Den vorgebackenen Teig aus dem Ofen nehmen, mit Hilfe des Backpapiers die Hülsenfrüchte wieder entfernen. Den Teigboden kurz abkühlen lassen.

Die Schinkenscheiben auf dem Teigboden auslegen, darauf die passierten Tomaten verteilen und die Hälfte vom geriebenen Käse darauf streuen.

Anschließend von außen nach innen die Zucchini- und Tomatenscheiben dachziegelartig einschichten. Zuerst einen Ring Zucchini-scheiben, dann einen Ring Tomatenscheiben usw.

Wenn die Tarte komplett belegt ist, restlichen Käse darüber streuen.

Im vorgeheizten Ofen die Tarte ca. 30 Minuten backen. 14. In der Zwischenzeit Basilikum abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Die gebackene Tarte aus der Form heben, mit Pfeffer aus der Mühle bestreuen, die Basilikumblätter darauf verteilen und die Tarte servieren.

Sybille Schönberger am 07. Juni 2021

# Index

- Aubergine, 84  
Auflauf, 117
- Bacon, 142  
Bauch, 74  
Blumenkohl, 52, 86  
Bohnen, 46, 92, 94  
Braten, 56, 59, 60  
Bratklops, 32  
Bratwurst, 137  
Brokkoli, 61, 74, 77, 137  
Brot, 128, 130  
Butter, 128
- Carpaccio, 56  
Chicoree, 28  
Chinakohl, 78  
Coq-au-Vin, 18  
Cordon-bleu, 68  
Couscous, 52, 96, 97  
Cr?me, 2  
Crepes, 108  
Curry, 89, 98, 99, 101, 109
- Dorade, 7
- Eier, 87, 88, 90, 91, 98, 100, 102, 104–108,  
111, 115, 117, 120  
Eintopf, 80  
Entrec?te, 61, 62  
Erbsen, 73, 86–89, 95, 100, 104, 113, 137
- Falafel, 89  
Filet, 46, 75, 77, 78  
Fisch-Frikadelle, 6  
Fleisch, 59, 68, 128, 134  
Forellen-Filet, 9  
Frischk?se, 112, 123, 124
- Garnelen, 52  
Geschnetzeltes, 61  
Gr?nkohl, 19, 102  
Gulasch, 134  
Gurke, 8, 9, 27, 34, 56, 96, 128, 136
- H?hnchen-Brust, 19–21, 23, 28  
H?hnchen-Curry, 21  
H?hnchen-Schenkel, 22, 23, 26  
H?hnchen-Schnitzel, 28  
H?hner-Brust, 24  
Haxe, 44
- K?se, 81, 84, 92, 94, 96, 104, 106, 107, 110,  
111, 113, 117, 119, 120, 125  
Kabeljau-Filet, 8  
Kalb, 38  
Kartoffel, 88, 90, 95, 99–101, 104, 108, 114,  
116, 120, 125  
Kartoffeln, 80, 81  
KI??chen, 81  
Kn?del, 69, 134  
Kohlrabi, 15, 27, 44, 77, 91  
Kr?uter, 81  
Krabben, 53  
Kraut, 69, 99
- Lachs-Filet, 4, 5  
Lasagne, 125  
Lauch, 60, 66, 75  
Linsen, 108, 109, 118
- M?hren, 4, 5, 18, 20, 22, 36, 44, 53, 56, 57,  
60, 69, 77, 99, 105, 108, 109, 111,  
117, 125, 134, 141  
Mangold, 62  
Matjes, 10, 13  
Medaillon, 46  
Medaillons, 77  
Mett, 144  
mit-Alkohol, 130  
Mozzarella, 84
- Nacken, 71  
Nudeln, 53, 92, 112, 113, 119, 137, 140, 142
- Obst, 128, 130  
Ochse, 57  
Orangen, 2

Pak-Choi, 14  
 Paprika, 7, 59, 69, 84, 96, 108, 116  
 Pastinaken, 4, 53  
 Pilze, 5, 18, 26, 28, 35, 47, 50, 93, 134, 141  
 Polenta, 44  
 Poularde, 18, 24  
 Poularden-Brust, 25  
 Puten-Brust, 27

R?ben, 128  
 R?cken, 47, 50, 72  
 R?llchen, 42  
 Radicchio, 46, 115, 142  
 Radieschen, 5, 56, 75, 124, 128, 136, 138  
 Ravioli, 106  
 Reis, 11, 21, 23, 56, 74, 86, 107, 110, 117  
 Rettich, 5, 9, 24, 57  
 Rinder-Hack, 33–36  
 Rosenkohl, 125  
 Rostbraten, 62  
 Rote-Bete, 4, 60, 62, 119  
 Rotkraut, 103

Saibling-Filet, 14, 15  
 Salat, 136, 138, 140, 141  
 Sauerampfer, 121  
 Sauerkraut, 72, 144  
 Schafsk?se, 87, 97  
 Schinken, 138–141, 145  
 Schnitzel, 72, 78  
 Scholle, 12  
 Schoten, 12, 26, 50, 77, 96, 98, 101, 130, 144  
 Schulter, 60  
 Schwarzwurzeln, 4, 142  
 Schwein, 33  
 Schweine-Hals, 73  
 Sellerie, 18, 23, 25, 36, 44, 53, 56, 57, 60, 69,  
 84, 93, 101, 106, 134  
 Sp?tzle, 91  
 Spaghetti, 119  
 Spargel, 42, 63, 82, 86, 107, 114, 121, 123,  
 139  
 Speck, 80, 136, 143, 144  
 Spinat, 28, 46, 53, 56, 68, 94, 112, 117, 119  
 Steak, 71, 73  
 Stecker?be, 4  
 Strudel, 87

Tafelspitz, 63  
 Tagliatelle, 116  
 Teig-Taschen, 59, 106

Wei?kohl, 69, 71  
 Wiener-Schnitzel, 48  
 Wirsing, 144

Zander-Filet, 11  
 Ziegenk?se, 124  
 Zucchini, 73, 97, 105, 145