

**Kochrezepte von Amateur-Köchen  
aus Fernsehsendungen  
des ZDF**

**Die Küchenschlacht  
2010-2014**

mind. 7 Rezepte pro Koch

**Rezepte**

<b>Angela Rüping</b>	<b>Anna Stocsits</b>
<b>Bernd Müller</b>	<b>Curt Regner</b>
<b>Elke Möller</b>	<b>Frank Stellmach</b>
<b>Jörg Heitz</b>	<b>Julia Fleissgarten</b>
<b>Kathrin Weisenstein</b>	<b>Maria Böck</b>
<b>Mario Böhme</b>	<b>Markus Fütterer</b>
<b>Sandra Gierl</b>	<b>Sarah Bokop</b>
<b>Stanislaw Schmidt</b>	<b>Stephan Knoche</b>

---

<sup>1</sup>In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<http://horst.hollatz.de>), akt.: 16. Oktober 2019.

# Inhalt

<b>Beilagen</b>	<b>1</b>
Allgäuer Käse-Spätzle . . . . .	2
Asiatisches Ratatouille . . . . .	2
Kartoffel-Gratin . . . . .	2
Kartoffel-Sellerie-Stampf . . . . .	3
Kohlrabi-Mangold-Curry . . . . .	3
Marokkanischer Couscous . . . . .	4
Orangen-Risotto . . . . .	4
Ratatouille . . . . .	5
Zitronen-Risotto . . . . .	5
<b>Dessert</b>	<b>7</b>
Apfel-Strudel mit Vanille-Soße . . . . .	8
Aprikosen-Käse-Küchlein mit Walnüssen . . . . .	9
Bananen-Strudel aus der Pfanne . . . . .	10
Beeren-Mille-feuilles . . . . .	10
Blätterteig-Feigen-Törtchen . . . . .	11
Erdbeer-Tiramisu . . . . .	11
Erdbeeren mit Zimt-Zabaione . . . . .	11
Gebackene Nektarinen mit Amaretti-Sahne . . . . .	12
Gebratene Ananas mit Chili-Dip . . . . .	12
Gratinierte Ananas mit Orangen-Sirup . . . . .	13
Himbeer-Traum . . . . .	13
Ingwer-Passionsfrucht-Trifle im Glas . . . . .	13
Joghurt-Sorbet mit Orangen und Macadamia-Nüssen . . . . .	14

Käse-Sahne-Crème . . . . .	14
Mascarpone-Himbeer-Quark . . . . .	15
Mohn-Parfait mit Honig-Birnen . . . . .	15
Mohn-Zwetschgen-Strudel mit Vanille-Soße . . . . .	16
Mousse au chocolat auf Himbeer-Spiegel . . . . .	17
Orangen-Mohn-Crème mit Crumble . . . . .	17
Panettone-Ofenschlupfer mit Zwetschgen-Soße . . . . .	18
Pekanus-Apfel-Küchlein mit Karamell-Soße und Sahne . . . . .	19
Schaum-Pfannkuchen mit Zimt-Äpfeln . . . . .	20
Schnee-Klößchen auf Himbeer-Spiegel . . . . .	20
Süße Beeren mit Sahne-Quark . . . . .	21
Topfen-Knödel im Mohn-Mantel mit Beeren-Röster . . . . .	21
Topfen-Knödel . . . . .	22
Topfen-Soufflé . . . . .	22
Warme Feigen mit Kardamom-Eis . . . . .	23
<b>Fisch</b>	<b>25</b>
Dorsch-Filet mit Tomaten-Oliven-Ragout . . . . .	26
Gedämpfter Heilbutt mit Blumenkohl-Crème und Spinat . . . . .	27
Heilbutt mit Erbsen-Püree und Weißwein-Soße . . . . .	28
Kabeljau mit Gemüsetriple und Kartoffel-Sellerie-Stampf . . . . .	29
Lachs im Bananen-Mantel mit Zitronen-Reis . . . . .	30
Lachs und Kartoffel-Püree auf mediterrane Art . . . . .	31
Lachs-Tatar mit Kartoffeln und Birnen . . . . .	32
Schmorgurke mit Zander und Kartoffel-Sellerie-Püree . . . . .	33
Seelachs-Filet mit Frischkäse-Haube auf Prinzess-Bohnen . . . . .	34
Warmes Seeteufel-Carpaccio mit Kartoffel-Lauch-Gemüse . . . . .	34
Zander mit Kartoffel-Radieschen-Salat . . . . .	35
Zander mit Meerrettich-Kartoffel-Püree und Roter Bete . . . . .	36
Zweierlei vom Lachs mit süß-scharfer Schmorgurke . . . . .	37

<b>Geflügel</b>	<b>39</b>
Chicken Korma, Anisbrot, Aprikosen-Koriander-Chutney . . . . .	40
Enten-Brust auf Orangen-Risotto in Lauch-Hülle . . . . .	41
Enten-Brust mit Gorgonzola-Risotto und Feldsalat . . . . .	42
Enten-Brust mit Kürbis-Gemüse und Rotwein-Soße . . . . .	43
Enten-Brust mit Orangen-Soße und Spitzkohl-Ragout . . . . .	44
Enten-Brust mit Sellerie-Püree, Möhren, Schalotten . . . . .	45
Geschmortes Zitronen-Huhn mit Spinat . . . . .	46
Hähnchen-Brust mit Ratatouille und Basmati-Reis . . . . .	47
Hähnchen-Brust-Streifen mit Kürbis-Rosenkohl-Gemüse . . . . .	48
Hähnchen-Filet auf Orangen-Scheiben, Lauch, Pfeffer . . . . .	49
Orientalischer Schmortopf mit Huhn, Sesam mit Möhren . . . . .	50
Orientalisches Aprikosen-Hühnchen, Kräuter-Nuss-Bulgur . . . . .	51
<b>Hack</b>	<b>53</b>
Asia-Bulette mit Wasabi-Kokos-Kartoffel-Stampf . . . . .	54
Lamm-Hack-Pistazien-Kufta mit Hirse-Salat, Schafskäse . . . . .	55
Porree-Gemüse mit Hackfleisch-Bällchen, Salzkartoffeln . . . . .	56
<b>Innereien</b>	<b>57</b>
Kalb-Leber, Kartoffel-Püree, Weißwein-Soße, Salbei-Chips . . . . .	58
<b>Kalb</b>	<b>59</b>
Kalb-Filet mit Champignon-Risotto . . . . .	60
Kalb-Filet mit Kartoffel-Risotto und Bohnen-Pilz-Gemüse . . . . .	61
Kalb-Filet mit Pancetta, Weißwein-Soße, Orangen-Möhren . . . . .	62
Kalb-Gulasch mit Spätzle und kleinem Salat . . . . .	63
Kalb-Medaillons auf Pastis-Erdbeeren und Kartoffel-Püree . . . . .	64
Kalb-Medaillons, Pastis-Erdbeeren, Oliven-Kartoffel-Püree . . . . .	65
Kalb-Schnitzel, Pistazien, Graupen-Risotto, Steinpilze . . . . .	66
<b>Lamm</b>	<b>67</b>
Gorgonzola-Risotto mit Radicchio und Lamm-Filet . . . . .	68
Lamm-Karree mit Zucchini-Tomaten-Gemüse . . . . .	69
Lamm-Rücken mit Erbsen-Minz-Püree und Vichy-Karotten . . . . .	70
Lamm-Rücken mit Kartoffel-Gratin und Speckbohnen . . . . .	71
Zatar-Lamm-Filet mit Korinthen-Mandel-Pilaw . . . . .	72

<b>Meer</b>	<b>73</b>
Garnelen in Beurre blanc mit Vanille und Zitronen-Risotto . . . . .	74
Jakobsmuschel auf Fenchel-Safran-Gemüse . . . . .	75
<b>Rind</b>	<b>77</b>
Entrecôte mit Remoulade und Möhren . . . . .	78
Rinder-Filet mit Bratkartoffeln . . . . .	78
Rinder-Filet mit getrüffeltem Kartoffel-Püree . . . . .	79
Rinder-Filet-Steak mit Champignon-Soße und Spätzle . . . . .	80
Rinder-Steak in Orangen-Soße mit Honig-Möhren . . . . .	81
Rinder-Steak in Orangen-Soße mit Honig-Möhren . . . . .	82
Rinderfilet, Kartoffel-Würfel, Paprika-Gemüse, Chili-Dip . . . . .	83
Shashimi vom Rind, Teriyaki-Pilze, Gurken-Joghurt, Reis . . . . .	84
Surf and Turf mit Bratkartoffeln . . . . .	85
Tournedos mit Rettich-Kartoffel-Kürbis-Rösti . . . . .	86
<b>Salat</b>	<b>87</b>
Linsen-Salat mit gebratenem Serrano-Schinken . . . . .	88
Spargel-Salat mit zweierlei Thunfisch und Kartoffel-Rösti . . . . .	89
<b>Schwein</b>	<b>91</b>
Schnitzel Wiener Art, Möhren-Gemüse, Kartoffel-Auflauf . . . . .	92
Schweine-Filet mit cremigen Pilzen und Brezen-Knödeln . . . . .	93
Schweine-Filet, Gnocchi, Orangen-Senf-Soße, Feldsalat . . . . .	94
Schweine-Filet, Österkron-Soße, Gnocchi, Birnen-Würfel . . . . .	95
Schweine-Filet-Roulade, Risotto, Pangrita, Salbei-Soße . . . . .	96
<b>Soßen</b>	<b>99</b>
Champignon-Soße . . . . .	100
Französische Butter-Soße mit Vanille . . . . .	100

<b>Suppen</b>	<b>101</b>
Apfel-Sellerie-Suppe mit Zwiebel-Chutney . . . . .	102
Curry-Möhren-Suppe mit Jakobsmuscheln . . . . .	102
Kalte Gurken-Suppe mit Garnelen . . . . .	103
Kürbis-Crème-Suppe mit Lachs-Bonbons . . . . .	104
Rote Linsen-Suppe . . . . .	105
Ziegenkäse-Crème-Suppe mit Rucola, Knoblauch und Lachs . . . . .	105
<b>Vegetarisch</b>	<b>107</b>
Allgäuer Käse-Spätzle, Garten-Salat und Rucola-Dressing . . . . .	108
Gemüse-Strudel mit Kräuter-Quark-Joghurt-Dip . . . . .	109
Kohlrabi-Mangold-Curry mit Basmatireis . . . . .	109
Selbstgemachte Gnocchi mit Tomaten-Ragout . . . . .	110
Spinat-Crespelle mit Tomaten-Soße . . . . .	111
<b>Vorspeisen</b>	<b>113</b>
Asiatisches Ratatouille mit angebratenem Lachs-Sashimi . . . . .	114
Geflügel-Leber mit Avocado, Himbeeren, Pfifferlingen . . . . .	115
Häckerle mit Kartoffel-Puffer . . . . .	115
Hähnchen-Garnelen-Bällchen im Reis-Mantel . . . . .	116
Kartoffel-Rösti mit Dip und Blatt-Salat . . . . .	117
Lachs-Rucola-Involtini mit Mango-Wildkräuter-Salat . . . . .	118
Mangold-Päckchen, Hackfleisch-Füllung, Tomaten-Soße . . . . .	119
Marokkanischer Couscous mit scharfem Lamm-Filet . . . . .	120
Pikante griechische Crème mit Röstbrot . . . . .	120
Roastbeef-Päckchen mit Salat . . . . .	121
Rohes, Gebratenes von der Garnele, Fenchel-Orangen-Salat . . . . .	122
Sesam-Falafel mit buntem Salat, Brot und Dip . . . . .	123
Zweierlei Saibling mit Gurken-Salat . . . . .	124
<b>Wild</b>	<b>125</b>
Hirsch-Rücken mit Preiselbeer-Birnen, Cognac-Soße . . . . .	126
Reh-Filet, Rosenkohl, Trüffel-Polenta, Portwein-Soße . . . . .	127
Reh-Rücken mit Spitzkohl, Maronen-Püree, Portwein-Soße . . . . .	128
Wachtel-Brust mit Belugalinsen und Pancetta . . . . .	129

<b>Wurst-Schinken</b>	<b>131</b>
Himmel und Erde einmal anders . . . . .	132
Spaghettini mit mediterranem Gemüse und Speck . . . . .	133
<b>Index</b>	<b>134</b>



# Beilagen

## Allgäuer Käse-Spätzle

### Für zwei Personen

200 g Mehl	2 Zwiebeln	125 g Emmentaler
125 g Romadur	50 g Butter	2 Eier
125 ml Wasser	Muskatnuss, Salz, Pfeffer	

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Dient nur zum Warmhalten. Das Mehl, die Eier und das Wasser in einer Schüssel vermengen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Zutaten zu einem zähflüssigen Teig kneten. Einen Topf mit Wasser und Salz aufsetzen. Das Wasser zum Kochen bringen. Die Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden und in Mehl wenden. Zusätzlich eine Pfanne mit einem Esslöffel Butter erhitzen. Die Zwiebelringe bei milder Hitze langsam goldbraun anbraten. Die Zwiebelringe im Anschluss warm halten. Eine Porzellan-Schüssel im Ofen leicht aufwärmen. Sobald das Wasser kocht, mit einem Spätzlehobel den Teig in das leicht kochende Wasser hobeln. Die fertigen Spätzle schwimmen auf der Wasseroberfläche. Mit einer Kelle die Spätzle herausheben. Das Wasser gut abtropfen lassen. Die Spätzle in die vorgewärmte Schüssel geben. Den Emmentaler reiben. Den Romadur von der Rinde befreien und in dünne Scheiben schneiden. Die Käsesorten abwechselnd über die Spätzle streuen. Zum Schluss die gebräunten Zwiebeln mit einem Stück Butter über die Spätzle geben.

Maria Böck am 29. Juli 2013

## Asiatisches Ratatouille

### Für zwei Personen

300 g Zucchini	300 g Aubergine	100 g Shiitake, frisch
Olivenöl	2 Schalotten	1 Paprika, rot
1 Chilischote, rot	1/2 Bund Petersilie, glatt	3 EL Sesamsamen

Die Zucchini und die Aubergine waschen, trocken tupfen, längs halbieren und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Paprika halbieren, das Gehäuse entfernen und mit den Shiitakepilzen in Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und in Spalten schneiden. Für das Ratatouille das geschnittene Gemüse mit Olivenöl in einer Pfanne bei starker Hitze braten, nach etwa drei Minuten die Schalotten und die Paprikaspalten dazugeben und weitere zwei Minuten braten. Anschließend die Sesamsamen und die geschnittene halbe Chilischote ohne Kerne dazugeben.

Mario Böhme am 17. Juni 2014

## Kartoffel-Gratin

### Für zwei Personen

400 g mehlig. Kartoffeln	70 g Pecorino	125 ml Sahne
100 ml Milch	1 Muskatnuss	Butter, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen und fein hobeln. Eine Auflaufform mit Butter austreichen und die Kartoffelscheiben in der Auflaufform schichten. Milch mit Sahne vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Mischung zu den Kartoffeln geben. Den Parmesan reiben, circa 70 Gramm über die Kartoffeln streuen und diese anschließend für 20 Minuten in den Backofen stellen.

Anna Stocsits am 20. November 2014

## Kartoffel-Sellerie-Stampf

### Für zwei Personen

5 Kartoffeln, festk.	1/2 Knolle Sellerie	1 Limette, unbehandelt
1 Zwiebel	1 Knoblauch	300 ml Milch
150 g Butter	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und salzen. Die Zwiebel schälen und halbieren. Den Knoblauch schälen und andrücken. Die Kartoffeln und die halbe Sellerie schälen, würfeln und mit der Zwiebel und dem Knoblauch in kochendem Wasser garen. Die Kartoffeln und die Sellerie abgießen, die Milch hinzugeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und zerstampfen. Die Butter unterrühren und mit Limettenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mario Böhme am 18. Juni 2014

## Kohlrabi-Mangold-Curry

### Für zwei Personen

400 g Kohlrabi	175 g Mangold	1 Lorbeerblatt
1 TL gelbe Senfkörner	1 TL gemahlener Ingwer	1 TL Fenchelsamen
1 TL Kurkuma	1 TL Zucker	1 EL Mehl
250 ml Gemüsefond	50 ml Hafersahne	2 EL Erdnussöl
Zimt, Salz, Pfeffer		

Den Kohlrabi schälen und würfeln. Den Mangold putzen und in Streifen schneiden. Einen Esslöffel Öl in einem großen Topf erhitzen und die Senfkörner zugedeckt darin anbraten. Sobald die Körner anfangen zu springen, den Topf von der Herdplatte nehmen. Die Hitze reduzieren, das Lorbeerblatt, den Ingwer, die Fenchelsamen, den Kurkuma, das Lorbeerblatt sowie den Zucker zugeben. Alles kurz unter Rühren anbraten. Anschließend den Kohlrabi zugeben, mit Mehl bestäuben, den Fond zugeben und circa zwölf Minuten köcheln lassen. Den Mangold zu dem Kohlrabi geben und einige Minuten mitkochen lassen. Anschließend die Hafersahne zugeben, ebenfalls kurz köcheln lassen und mit Salz abschmecken.

Julia Fleissgarten am 04. März 2013

## Marokkanischer Couscous

### Für zwei Personen

150 g Couscous	200 ml Hühnerfond	125 ml Naturjoghurt
30 ml Rapsöl	75 g Pistazienkerne	2 Zitronen
1 rote Zwiebel	1 Granatapfel	1 Bund Koriander
1 Bund Minze	1 TL Kreuzkümmel	1 TL Korianderkörner
1 TL bunter Pfeffer	1 TL Paprikapulver edelsüß	1 TL Salz
1 TL Safranfäden		

Zunächst Kreuzkümmel, Korianderkörner und bunten Pfeffer in einem Mörser zermahlen, danach Salz und Rapsöl dazugeben. Den Couscous in eine hitzebeständige Schüssel geben und die Gewürzmischung unterrühren. Den Hühnerfond mit den Safranfäden aufkochen und über den Couscous gießen. Die Schüssel abdecken und fünf Minuten ziehen lassen. Derweil den Granatapfel vierteln und die Kerne in einer mit Wasser gefüllten Schüssel auslösen. Das Wasser anschließend abgießen. Den Saft von anderthalb Zitronen auspressen und über den Couscous geben. Die Zwiebel abziehen, in dünne Ringe schneiden und gemeinsam mit den Granatapfelkernen und den Pistazien unter den Couscous mengen. Koriander und Minzeblätter waschen, trocken tupfen, fein schneiden und ebenfalls unter den Couscous mischen. Die Schale einer halben Zitrone abreiben, den Saft auspressen. Nun den Joghurt mit dem Zitronensaft und der Zitronenschale mischen, das Paprikapulver darüber streuen und mit dem Couscous vermengen.

Anna Stocsits am 18. November 2014

## Orangen-Risotto

### Für zwei Personen

100 g Risottoreis	1 Karotte	$\frac{1}{4}$ Knolle Sellerie
1 Stange Lauch	1 Orange	2 Zehen Knoblauch
50 g Parmesan	100 g Butter	200 ml Orangensaft
100 ml Weißwein	100 ml Hühnerbrühe	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	Zucker, Salz, Pfeffer	

Karotten- und Selleriewürfel sowie den Lauch mit jeweils einem Zweig Thymian und Rosmarin in ein wenig Butter andünsten. Den Reis dazugeben, kurz mitbraten und mit dem Weißwein, der Hühnerbrühe und dem Orangensaft ablöschen. Das Ganze bei geringer Hitze gar kochen. Die Schale einer halben Orange abreiben. Anschließend die Orange filetieren und zusammen mit dem Orangenabrieb zum Risotto geben. Vor dem Anrichten den Parmesan reiben und das Risotto mit Parmesan, Butter, Salz und Pfeffer abschmecken.

Markus Fütterer am 04. August 2014

## Ratatouille

### Für zwei Personen

1 Auberginen	2 Zucchini	2 rote Paprika
3 Zwiebeln	4 Knoblauchzehen	4 Tomaten
50 g Tomatenmark	250 ml Gemüsefond	50 ml Olivenöl
50 g Ajvar	20 g Kräuter-der-Provence	20 g Paprika edelsüß
Salz, Pfeffer		

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen. Die Zwiebeln in Ringe und den Knoblauch in feine Würfel schneiden. Die Gemüsesorten waschen. Das Kerngehäuse der Paprika entfernen. Die Zucchini und die Aubergine halbieren und in Scheiben schneiden. Die Paprika in Stücke schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin anschwitzen. Das Gemüse dazugeben und mitschwenken. Das Ratatouille mit etwas Gemüsefond ablöschen und etwa 15 bis 20 Minuten schmoren lassen. Die Tomaten von ihren Kernen befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Tomatenstücke kurz vor Garenden zu dem Gemüse geben. Alles mit den Kräutern der Provence würzen; mit Salz, Pfeffer, Ajvar und Tomatenmark abschmecken.

Bernd Müller am 31. Juli 2013

## Zitronen-Risotto

### Für zwei Personen

150 g Risottoreis	15 g Parmesan	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	0,5 Bund glatte Petersilie	1 Zitrone
15 g Butter	3 EL Olivenöl	60 ml trockener Weißwein
500 ml Gemüsefond	Salz, Pfeffer	

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Zwiebelwürfel in Olivenöl kurz anschwitzen, den Knoblauch und den Risottoreis dazugeben und unter ständigem Rühren durchschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen. Erst wenn dieser verkocht ist, nach und nach den heißen Fond dazugießen, dabei immer wieder umrühren. Die Schale von einer Zitrone reiben und zu dem Risotto geben. Den Parmesan reiben und ebenfalls dazugeben. Die Butter unterrühren. Die Petersilie schneiden und dazugeben.

Elke Möller am 07. Februar 2013



# Dessert

# Apfel-Strudel mit Vanille-Soße

**Für zwei Personen**

**Für den Strudel:**

2 Blätter Filoteig	4 säuerliche Äpfel	30 g Rosinen
50 g gemahlene Haselnüsse	50 g Semmelbrösel	70 g Zucker
60 g Butter	3 EL brauner Rum	10 g Zimt

**Für die Vanillesauce:**

1 Vanilleschote	100 g Sahne	30 g Zucker
1 Ei		

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Rosinen in dem Rum einweichen, die Haselnüsse mit den Semmelbröseln in etwas Butter anrösten. Für den Strudel den Teig mit Butter bestreichen und die angerösteten Brösel und Haselnüsse darauf streuen. Die Äpfel schälen mit dem Gurkenhobel fein schneiden, danach mit Zucker und Zimt mischen und auf den Bröseln verteilen. Die Rosinen dazugeben, das Ganze zu einem Strudel rollen, mit Butter bestreichen und im Backofen circa 20 Min backen. Für die Sauce die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark auskratzen. Beides mit dem Zucker und der Sahne aufkochen und kurz ziehen lassen. Das Ei trennen und das Eigelb mit dem Schneebesen in die Sahnemasse einarbeiten. Die Masse unter kräftigem Rühren bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen. Die Sauce sollte dickflüssig sein, aber nicht stocken. Den Strudel aufschneiden und zusammen mit der Vanillesauce anrichten.

Anna Stocsits am 21. November 2014



# Aprikosen-Käse-Küchlein mit Walnüssen

**Für zwei Personen**

**Für den Käseküchlein-Teig:**

50 g getrocknete Aprikosen	1 Zitrone	4 Strudelblätter
3 Eier, Größe M	30 g Butter	250 g Ricotta
250 g Magerquark	1 EL Aprikosenkonfitüre	1 EL Bitterorangenlikör
1 Schote Vanille	100 g Zucker	50 g Walnusskerne
2 EL Speisestärke	Salz	

**Für die Walnüsse:**

1 EL Zucker	1 EL Butter	1 Schote Vanille
50 g Walnusskerne	1 Prise Salz	

**Für die Saucen:**

1 Orange	3 EL Crème-fraîche	3 EL Aprikosenkonfitüre
1 TL Bitterorangenlikör	1 Schote Vanille	4 Blätter Minze

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Küchlein die Butter in einem Topf zerlassen. Die Aprikosen in Würfel schneiden und in dem Bitterorangenlikör einlegen. Die Strudelblätter in zehn mal zehn Zentimeter große Quadrate schneiden und mit der flüssigen Butter bestreichen. Anschließend je vier Quadrate mit der gebutterten Seite nach unten und überlappend in eine Muffinform geben. Den Ricotta und den Magerquark mit einer Prise Salz und dem Zucker glatt rühren. Die Schale einer halben Zitrone abreiben und die Vanilleschote auskratzen. Den Zitronenabrieb und das Vanillemark mit den Eiern und einem Esslöffel Aprikosenkonfitüre verrühren. Die Speisestärke dazugeben und gut verrühren. Die eingeweichten Aprikosen abtropfen lassen. Anschließend die Aprikosen unter die Masse heben und in die vorbereiteten Strudelblätter geben. Die Küchlein 15 Minuten im Ofen backen, bis die Masse gestockt ist und die Strudelblätter einen knusprigen, goldbraunen Rand haben. - 10 - Für die Walnüsse die Vanilleschote auskratzen und die Walnusskerne grob hacken. Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Die ausgekratzte Vanilleschote und die Walnusskerne dazugeben und vermengen. Die Butter dazugeben und aufschäumen lassen. Anschließend mit Salz abschmecken. Für die erste Sauce die Schale der Orange abreiben und den Saft auspressen. Das Mark der Vanilleschote auskratzen. Den Orangenabrieb mit Crème-fraîche, dem Vanillemark und einem Schuss Bitterorangenlikör verrühren. Für die zweite Sauce die Aprikosenkonfitüre mit etwas Orangensaft verdünnen und glatt rühren. Zum Anrichten beide Saucen in abwechselnden Tupfen auf Teller geben und mit einem Zahnstocher durchziehen, so dass ein marmoriertes Muster entsteht. Die Aprikosen-Käseküchlein auf den Tellern anrichten, mit dem Walnüssen und der Minze garnieren und servieren.

Stephan Knoche am 04. Dezember 2014

## Bananen-Strudel aus der Pfanne

### Für zwei Personen

2 Blätter Strudelteig    1 Banane    1 Limette  
4 EL Kondensmilch    1 EL Rapsöl    Kokosraspeln  
Ahornsirup

Die Limette waschen, trocken tupfen, etwas von der Schale abreiben, halbieren und auspressen. Die Banane schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Limettensaft mit der Schale mischen. Die Strudelteigblätter ausbreiten und die Bananen auf beiden Teigblätter mittig verteilen. Die Limettenmischung über die Bananen träufeln. Die Teigränder über der Bananenfüllung zusammenklappen und dabei gut andrücken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Bananenstrudel darin von beiden Seiten goldgelb backen. Die Kondensmilch mit etwas Ahornsirup mischen. Die Strudel auf einen Teller geben, mit den Kokosraspeln bestreuen, die Ahornsirup-Milch-Mischung darüber geben und servieren.

Julia Fleissgarten am 07. März 2013

## Beeren-Mille-feuilles

### Für zwei Personen

1 Pck. Blätterteig    200 g Beerenmischung    200 ml Sahne  
100 g Frischkäse    2 EL Ahornsirup    1 Limette  
2 Blätter Zitronenmelisse    Zucker, Puderzucker    Minze

Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Den Blätterteig rund ausstechen und mit Zucker bestreuen. Für etwa sechs Minuten in den Backofen geben. Den Blätterteig herausnehmen, abkühlen lassen und die Oberseite von der Unterseite trennen. Die Sahne aufschlagen und den Frischkäse und den Ahornsirup dazugeben. Die Zitronenmelisse feinhacken und dazugeben. Die Limettenschale abreiben, die Limette halbieren und den Saft auspressen und auffangen. Mit dem Limettenabrieb- und Saft abschmecken und gegebenenfalls in einen Spritzbeutel füllen. Auf die untere Hälfte des gebackenen Blätterteigs eine dünne Schicht der Crème geben. Mit reichlich Beeren garnieren und einen Spritzer der Crème obenauf setzen. Mit einem Blatt Minze und den übrigen Beeren garnieren, die obere Hälfte des Blätterteigs mit Puderzucker bestreuen und anlehnen.

Markus Fütterer am 07. August 2014

## Blätterteig-Feigen-Törtchen

### Für 2 Personen

3 blaue Feigen      1 Orange      3 Thymianzweige  
1 Rolle Blätterteig    4 EL flüssige Butter    2 EL Zucker

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Feigen waschen, den Stiel entfernen und die Früchte halbieren. Die feste Butter und den Zucker in einer Pfanne erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist. Anschließend die Feigen mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne setzen. Eine halbe Orange auspressen und den Saft in die Pfanne geben. Die Feigen so lange schmoren, bis der Saft vollständig verdampft ist und die Schnittflächen karamellisieren. Anschließend die Feigen wenden, den Thymian hinzufügen und nochmals kurz durchschwenken. Zwei Esslöffel Butter schmelzen. Zwei Kreise, mit einem Durchmesser von zehn Zentimeter, aus dem Blätterteig ausschneiden, mit der flüssigen Butter bestreichen und dick mit Puderzucker bestäuben. Die Kreise auf ein Backblech setzen und mit einem Kuchengitter beschweren, damit der Blätterteig nicht zu sehr aufgeht. Das Blech für zehn Minuten in den Ofen geben. Das Kuchengitter von dem Blätterteig nehmen und jeweils zwei Feigenhälften auf den Teig setzen. Den Blätterteig weitere drei Minuten backen. Das Gebäck ist fertig, sobald der Zucker zu karamellisieren beginnt. Die andere Hälfte der Orange auspressen und den Saft in die Pfanne zu dem Sud geben. Der Karamellansatz mit dem Saft verkochen und damit die Feigentörtchen beträufeln. Die beträufelten Feigentörtchen auf einem Teller anrichten und servieren.

Frank Stellmach am 22. Dezember 2010

## Erdbeer-Tiramisu

### Für zwei Personen

200 g Erdbeeren      80 g Amaretti      170 g Quark  
85 ml Sahne      70 ml lauwarmer Kaffee    45 g Zucker

Die Amaretti in einer kleinen Schüssel mit dem lauwarmen Kaffee übergießen. Die Erdbeeren putzen, den Strunk entfernen und klein schneiden. Die Sahne steif schlagen. Den Quark und den Zucker unter die Sahne heben. Einige Amaretti in einem Glas schichten. Daraufhin eine Schicht der Crème darauf verteilen und dann einige Erdbeeren darauf geben. Den Vorgang noch einmal wiederholen. Das Dessert mit Amaretti dekorieren und servieren.

Maria Böck am 01. August 2013

## Erdbeeren mit Zimt-Zabaione

### Für 2 Personen

250 g Erdbeeren      2 Orangen, unbehandelt    3 Eier  
1 Päckchen Vanillezucker    0,5 TL Zimt      2 EL Zucker  
20 ml Bitterorangen-Likör

Die Erdbeeren vom Strunk befreien. Den Saft der Orangen auspressen. Die Eier trennen. Eine Metallschüssel ins Wasserbad stellen. Darin das Eigelb zusammen mit dem Zucker, dem Vanillezucker, dem Orangensaft und dem Zimt etwa zwei Minuten aufschlagen bis die Masse andickt. Abschließend den Orangenlikör unter die Zabaione schlagen. Die Erdbeeren auf einem Desserteller mit der Zimtzabaione anrichten und servieren.

Stanislaw Schmidt am 20. Mai 2010

## Gebackene Nektarinen mit Amaretti-Sahne

### Für 2 Personen

4 Nektarinen	1 Orange, unbehandelt	30 g Amarettini
3 EL Puderzucker	1 Vanilleschote	2 EL Butter
250 g Mascarpone	150 ml Schlagsahne	1 EL Amaretto
2 EL Sonnenblumenöl		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit dem Sonnenblumenöl bestreichen Die Nektarinen halbieren, entkernen, auf das Backblech legen, mit dem Puderzucker bestäuben und jeweils ein kleines Stück Butter darauf geben. Das Ganze in den Backofen geben und etwa zehn Minuten backen. Die Amarettinis zerkrümeln und einen Esslöffel für die Dekoration beiseite legen. In einer Schüssel die Schlagsahne halb steif schlagen. In einer zweiten Schüssel die Mascarpone mit dem Amaretto aufschlagen. Anschließend die Masse unter die Sahne heben und zwei Drittel der Amarettinis unterheben. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und aus einer Hälfte das Vanillemark herauschaben. Die Schale der Orange abreiben. Das Vanillemark und die Orangenschale unter die Amaretti-Sahne mengen. Die Nektarinen aus dem Backofen nehmen. Die gebackenen Nektarinen mit der Amaretti-Sahne auf Tellern anrichten, mit den restlichen Amarettini-Krümeln garnieren und servieren.

Jörg Heitz am 09. September 2010

## Gebratene Ananas mit Chili-Dip

### Für zwei Personen

1 Ananas	1 Limette	2 rote Chilis
1 EL Butter	200 g Crème-fraîche	50 ml weißer Balsamicoessig
2 EL Puderzucker	Pfeffer	

Die Ananas schälen, quer halbieren, die Hälfte längs vierteln und den Strunk entfernen. Die Stücke längs in Spalten schneiden und mit Pfeffer würzen. Für den Dip die Crème-fraîche und den Puderzucker glatt rühren. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen und fein hacken. Die Schale der Limette abreiben und den Saft auspressen. Anschließend die Crème-fraîche mit der Chili, dem Limettenabrieb und dem Limettensaft vermengen. Die Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Die Ananasstücke von allen Seiten anbraten, mit Balsamicoessig ablöschen und drei Minuten einkochen lassen. Die gebratene Ananas mit Chili-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Curt Regner am 13. November 2014

## Gratinierte Ananas mit Orangen-Sirup

### Für zwei Personen

1 Ananas	2 Orangen	20 g Pistazien
40 g Rohrzucker	5 Pimentkörner	3 EL Ahornsirup
2 EL saure Sahne		

Den Backofen auf 250 Grad Grillstufe vorheizen. Eine der Orangen heiß abspülen, trocken tupfen und die Schale abreiben. Beide Orangen halbieren und den Saft auspressen. Den Orangensaft mit der Orangenschale verrühren in einen kleinen Topf geben und zum Kochen bringen. Anschließend einkochen lassen, bis der Saft dicklich wird. Die Pistazien grob hacken. Eine Pfanne erhitzen und die Pistazien darin leicht rösten. Die Pimentkörner im Mörser fein zerstoßen und mit dem Zucker mischen. Die Ananas schälen und das Fruchtfleisch in circa fünf Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf dem Backblech auslegen, mit der Zuckermischung bestreuen und für circa fünf Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Die Ananas aus dem Ofen nehmen, auf einem Teller anrichten und mit dem Orangensirup beträufeln. Einen Esslöffel saure Sahne auf jede Portion geben, die Pistazien darüber streuen und servieren.

Julia Fleissgarten am 08. März 2013

## Himbeer-Traum

### Für zwei Personen

250 g gefrorene Himbeeren	200 g kleine Baisers	125 ml Sahne
250 g Quark	100 g Schmand	50 g Zucker
50 g Walnüsse	Minzeblätter	2 EL Puderzucker
20 g Vanillezucker	75 g brauner Zucker	

Die Sahne steif schlagen und den Zucker dazugeben. Den Quark und den Schmand unterheben. Die Baisers zerkleinern und zwei Drittel unter die Masse geben. Die Quarkmasse abwechselnd mit den Himbeeren und Baiser in ein Dessertglas schichten. Die Walnüsse in Puderzucker, Vanillezucker schmelzen lassen, anschließend den braunen Zucker dazugeben und karamellisieren und auf das Himbeerdessert geben. Den Himbeertraum mit Minzeblättern garnieren und servieren.

Elke Möller am 07. Februar 2013

## Ingwer-Passionsfrucht-Trifle im Glas

### Für zwei Personen

100 g Shortbreads	2 Passionsfrüchte	1 Zitrone
1 Wurzel Ingwer, à 3 cm	200 g Sahne	100 g Mascarpone
2 Stiele Minze	300 g Zucker	

Einen Topf mit 200 Milliliter Wasser erhitzen. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Den Ingwer schälen, kleinschneiden und mit 250 Gramm Zucker und etwas Zitronensaft zu einem Sirup einkochen. Die Kekse in Stücke brechen und in ein Dessertglas schichten. Die Sahne steif schlagen, den restlichen Zucker untermengen, etwas Zitronenabrieb hinzugeben und die Mascarpone untermengen. Ingwersirup über die Kekse träufeln und die Sahne-Mascarpone-masse darauf schichten. Die Passionsfrüchte aufschneiden und das Fruchtfleisch in das Glas geben. Das Ingwer-Passionsfrucht-Trifle mit frischer Minze dekorieren und servieren.

Kathrin Weisenstein am 07. November 2014

# Joghurt-Sorbet mit Orangen und Macadamia-Nüssen

**Für zwei Personen**

**Für das Joghurtsorbet:**

300 g Joghurt	1 Zitrone	1 Vanilleschote
60 g Puderzucker	60 ml Crème double	

**Für die Orangen:**

4 Orangen	1 Stange Zimt	$\frac{1}{2}$ TL Weizenstärke
2 TL brauner Zucker	2 TL Zucker	

**Für die Macadamianüsse:**

50 g Macadamianüsse	40 ml Mandellikör	2 TL brauner Zucker
1 Prise Zimtpulver		

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Schale der Zitrone abreiben und danach auspressen. Das Mark der Vanille auskratzen. Anschließend den Joghurt mit dem Abrieb und Saft der Zitrone, Puderzucker, Mark der Vanilleschote und Crème double glatt rühren und 25 Minuten in der Eismaschine zu einem Eis gefrieren lassen. Die Orangen schälen und filetieren. Im Ofen mit etwas Zucker und einer Zimtstange schmoren. Die restlichen Orangen herauspressen und zusammen mit Orangenabrieb und etwas braunem Zucker einköcheln. Zum Schluss mit angerührter Weizenstärke leicht sämig abbinden. Danach die Nüsse in einer Auflaufform in den Ofen geben und rösten. Für die Nüsse den braunen Zucker mit Amaretto und etwas Wasser in einen Topf geben. Solange einkochen lassen, bis eine sirupartige Konsistenz entsteht. Die gerösteten Macadamianüsse hinzugeben und karamellisieren. Dann sofort aus dem Topf nehmen und auf einen Teller stürzen. Das Sorbet mit den geschmorten Orangen und den Nüssen in einem tiefen Teller anrichten. Etwas Zimt darüber stäuben und servieren.

Sarah Bokop am 30. Oktober 2014

## Käse-Sahne-Creme

**Für zwei Personen**

250 g Himbeeren, TK	200 g Sahnequark	100 ml Sahne
50 g Zucker	1 Bio-Zitrone	20 g Zucker
Puderzucker, Minze		

Die Sahne steifschlagen. Den Quark mit dem Zucker verrühren. Die Zitrone heiß abwaschen und Zitronenabrieb in den Quark geben, mit Zitronensaft abschmecken. Danach die Sahne unterheben. Die Himbeeren mit Zucker pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Die Himbeeren mit etwas Zitronensaft und Puderzucker abschmecken. Die Crème in ein Glas füllen, glatt streichen und die Sauce darauf gießen. Mit der Minze garnieren und servieren.

Sandra Gierl am 07. Februar 2013

## Mascarpone-Himbeer-Quark

### Für zwei Personen

200 g Himbeeren	50 g weiße Schokolade	75 g Naturjoghurt
125 g Mascarpone	200 g Magerquark	75 ml Schlagsahne
10 ml Himbeergeist	100 g Zucker	

Den Quark, den Joghurt, und die Mascarpone mit dem Zucker in einer Schüssel verrühren. Mit dem Handrührgerät so lange rühren, bis sich der Zucker gut aufgelöst hat. Die Sahne in einem hohen Gefäß steif schlagen. Die Himbeeren abbrausen und abtropfen lassen. Die gewaschenen Beeren in einer Schüssel mit dem Himbeergeist beträufeln und mit dem Pürierstab pürieren. Die Masse durch ein Sieb streichen. Die Quarkmasse und das Himbeerpüree abwechselnd in einem Glas schichten. Die Schokolade mit einem Messer in feine Splitter schneiden. Das Dessert mit der Schokolade garnieren.

Maria Böck am 02. August 2013

## Mohn-Parfait mit Honig-Birnen

### Für zwei Personen

#### Für das Mohnparfait:

160 g Zucker	50 g gemahlene Mohn	3 Eier
250 ml Sahne	50 ml Milch	8 EL Rum

#### Für die Honigbirnen:

5 kleine Birnen	1 Orange	1 EL tasmanischer Honig
25 g Zucker	$\frac{1}{2}$ EL Stärke	300 ml Birnensaft
1 Vanilleschote	1 Gewürznelke	1 Sternanis
<b>Zum Garnieren:</b>	4 Zweige Minze	Puderzucker

Für das Mohn-Parfait 100 Gramm Zucker mit 70 Millilitern Wasser zusammen in einem Topf sirupartig einkochen. Währenddessen den gemahlene Mohn mit der Milch aufkochen und die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Zuckersirup schaumig schlagen, bis die Masse eine cremige Konsistenz erhält. Den Mohn hinzugeben und mit Rum abschmecken. Zwei Eiweiß mit 60 Gramm Zucker steif schlagen und zusammen mit der Sahne unter die Mohnmasse geben. In der Eismaschine gefrieren lassen. Den Zucker karamellisieren und mit dem Birnensaft ablöschen. Die halbe Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Schale der Orange abreiben. Das Mark mit dem Honig, dem Sternanis, der Gewürznelke und der Orangenschale zufügen. Die Stärke in kaltes Wasser einrühren. Die Flüssigkeit zur Hälfte einkochen lassen und mit der Speisestärke abbinden. Die Birnen schälen und von unten mit einem Kugelausstecher entkernen. Die Birnen in den Gewürzfond geben und nochmal aufkochen lassen. In dem Sud bis zum Servieren ziehen lassen. Das Mohn-Parfait mit Honigbirnen auf Tellern anrichten und mit Puderzucker und Minze garniert servieren.

Sarah Bokop am 10. Dezember 2014

# Mohn-Zwetschgen-Strudel mit Vanille-Soße

**Für zwei Personen**

**Für den Strudel:**

2 Blätter Strudelteig	250 g Zwetschgen	1 Ei
40 g Butter	150 ml Milch	1 EL Rum
2 EL Powidl	1 EL Honig	2 EL Zwetschgenmus
70 g Zucker	120 g gemahlene Mohn	50 g gehobelte Mandeln
1 TL Zimt	Puderzucker	

**Für die Vanillesauce:**

100 g Sahne	1 Ei	1 Vanilleschote
30 g Zucker	1 TL Maisstärke	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Für den Strudel 30 Gramm Butter in einem Topf schmelzen und etwas abkühlen lassen. Für die Strudelfüllung 125 Milliliter Milch und den Zucker in einem Topf aufkochen lassen. Den Mohn einrühren, kurz einkochen lassen und vom Herd nehmen. Den Honig, den Rum, den Powidl, das Zwetschgenmus und den Zimt einrühren und etwas abkühlen lassen. Die Mandeln in einer Pfanne anrösten und dazugeben. In der Zwischenzeit die Zwetschgen entkernen und vierteln. Den Strudelteig mit der restlichen Butter bestreichen und ein zweites Strudelteigblatt darüber legen. Die Mohnfüllung darauf streichen und die Zwetschgen darauf verteilen. Den Strudel von der längeren Seite her einrollen und an den Enden zusammendrücken. Das Ei mit der restlichen Milch verrühren, den Strudel damit bestreichen und für 20 Minuten im Ofen backen. Für die Vanillesauce die Vanilleschote längs aufschneiden und auskratzen. Die Vanilleschote und das Vanillemark mit dem Zucker und der Sahne aufkochen und anschließend kurz ziehen lassen. Das Ei trennen und das Eigelb verquirlen und mit dem Schneebesen in die Sahnemasse einarbeiten. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Die Sauce unter kräftigem Rühren bis kurz vor den Siedepunkt erhitzen, bis sie eine dickflüssige Konsistenz erreicht. Wenn die Konsistenz nicht dickflüssig genug ist, mit Maisstärke abbinden. Den Mohn-Zwetschgen-Strudel mit Vanillesauce auf Tellern anrichten, mit Puderzucker garnieren und servieren.

Anna Stocsits am 10. Dezember 2014





## Panettone-Ofenschlupfer mit Zwetschgen-Soße

**Für zwei Personen**

**Für den Ofenschlupfer:**

1 Orange	200 g Panettone	1 EL Butter
2 EL gemahlene Mandeln	2 EL gestiftelte Mandeln	150 ml Milch
100 ml Schlagsahne	1 Ei	1 EL Zucker
1 EL Puderzucker	1 Prise Lebkuchengewürz	1 Prise Salz

**Für den Zwetschgen-Sauce:**

200 g Zwetschgen	1 Orange	10 ml Rum, 80 %
1 Prise Zimt	3 EL Puderzucker	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Ofenschlupfer die Panettone in Würfel schneiden. Zwei Muffinformen mit Butter einfetten und mit den gemahlenden Mandeln ausstreuen. Anschließend die Panettonwürfel in die Muffinformen geben. Die Schale einer Orange abreiben. Den Abrieb mit der Milch, der Schlagsahne, dem Zucker und einer Prise Salz in einem Mixbecher vermengen. Das Ei aufschlagen, dazugeben und mit dem Stabmixer zu einer glatten Masse vermengen. Anschließend eine Prise Lebkuchengewürz untermengen und die Panettonwürfel damit übergießen. Die Muffinformen für 15 Minuten in den Ofen geben bis die Masse gestockt ist und die Oberfläche eine schöne Bräunung hat. Die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten. Für die Zwetschgen-Sauce die Zwetschgen halbieren und entkernen. Den Saft der Orange auspressen. Anschließend die Zwetschgen zusammen mit zwei Esslöffeln Puderzucker und etwas Orangensaft in eine Schüssel geben. Mit einem Stabmixer so lange mixen bis eine dickflüssige, homogene Sauce entsteht. Die Sauce anschließend durch ein Sieb passieren. Mit dem restlichen Puderzucker, dem Zimtpulver, dem restlichen Orangensaft und dem Rum abschmecken. Den Ofenschlupfer aus der Form nehmen und auf Tellern anrichten. Dann die Oberfläche mit Puderzucker bestreuen und mit dem Bunsenbrenner karamellisieren. Mit gerösteten Mandelstiften garnieren und zusammen mit der Zwetschgen-Sauce anrichten und servieren.

Stephan Knoche am 05. Dezember 2014

## Pekannuss-Apfel-Küchlein mit Karamell-Soße und Sahne

**Für zwei Personen**

**Für die Pekannuss-Apfel-Küchlein:**

1 säuerlicher, knackiger Apfel	1 Orange	50 g Pekannüsse
2 Blätter Blätterteig	1 EL Apfelgelee	2 Stiele Thymian
1 EL Zucker		

**Für die Karamellsauce:**

50 g Butter	100 ml Sahne	200 g Zucker
1 Prise Salz		

**Für die Sahne:**

200 ml gekühlte Sahne	1 Vanilleschote	1 EL Zucker
-----------------------	-----------------	-------------

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Küchlein aus dem Blätterteig 15 Zentimeter große Kreise ausschneiden. Den Apfel schälen und in Spalten schneiden. Den Saft der Orange auspressen. Die Thymianzweige abzupfen. Das Apfelgelee auf dem Blätterteig verteilen. Die Apfelspalten zusammen mit den Pekannüssen, dem Zucker, dem Thymian und dem Orangensaft vermengen und auf dem Teig verteilen. Anschließend für zehn Minuten im Ofen backen. Für die Karamellsauce 50 Milliliter Wasser mit dem Zucker in einem Topf kochen, bis es goldbraun wird. Den Topf von der Herdplatte nehmen, die Butter unterrühren und die Sahne zugeben. Anschließend mit Salz abschmecken. Für die Sahne die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Sahne mit dem Vanillemark und dem Zucker steifschlagen. Die Pekannuss-Apfel-Küchlein mit der selbstgemachten Karamellsauce und der Sahne auf Tellern anrichten und servieren.

Kathrin Weisenstein am 06. November 2014

## Schaum-Pfannkuchen mit Zimt-Äpfeln

**Für zwei Personen**

**Für die Schaumpfannkuchen:**

1 Zitrone	2 Eier	2 EL Mehl
2 TL Zucker	100 ml Milch	Salz, Puderzucker
Mandelblättchen		

**Für die Zimtäpfel:**

1 Apfel	1 EL Zucker	1 EL Butter
1 Vanilleschote	1 Zimtstange	

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Apfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne den Zucker karamellisieren lassen, die Äpfel hinzugeben und im Karamell schwenken, sodass sich dieser löst. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Zimtstange reiben. Die Butter zu den Äpfeln geben, die Hälfte des Vanillemarkes hinzugeben und mit Zimt überstreuen. Die Äpfel in dem Sud garen. Für den Pfannkuchenteig die Eier trennen. Das Eiweiß und Eigelb je in ein hohes, schmales Gefäß geben. Das Eiweiß mit einer Prise Salz und einem Teelöffel Zucker zu Eischnee aufschlagen. Die Eigelbe ebenfalls mit einem Teelöffel Zucker aufschlagen, bis der Zucker gelöst ist und die Masse hellgelb, voluminös und cremig geworden ist. Das restliche Vanillemark dazugeben. Die Milch und das Mehl dazugeben, bis alles einen glatten Teig ergibt. Anschließend den Eischnee Stück für Stück unter den Teig heben. Die Schale einer halben Zitrone abreiben und untermengen. Den Pfannkuchenteig über die Äpfel gießen, auf dem Herd stocken lassen und in den Backofen geben. Den Schaumpfannkuchen aus dem Ofen nehmen, stürzen und von der anderen Seite nochmals in der Pfanne braten. Den Schaumpfannkuchen mit Zimt-Äpfeln auf Tellern anrichten, mit Puderzucker bestäuben, die Mandelblättchen darüberstreuen und servieren.

Stephan Knoche am 10. Dezember 2014

## Schnee-Klößchen auf Himbeer-Spiegel

**Für zwei Personen**

150 g frische Himbeeren	1 Vanilleschote	20 g gehackte Pistazie
1 Zweig Minze	2 Eier	40 g Zucker
25 g Puderzucker	1 Pkt. Vanillezucker	500 ml Milch

Die Milch mit 500 Milliliter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Himbeeren waschen, trocken tupfen und pürieren. Danach durch ein Sieb streichen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen. Circa ein Viertel des Vanillemarkes gemeinsam mit dem Puderzucker zu dem Himbeerpüree geben und verrühren. Im Anschluss das Ei trennen und das Eiweiß steif schlagen. Den Zucker und die Hälfte des Vanillezuckers einrieseln lassen und sehr steif schlagen. Danach Nocken abstechen und in dem Milch-Wasser gar ziehen lassen. Die Minze waschen, trocken tupfen und ein Paar Blätter abzupfen. Die Schneeklößchen mit dem Himbeerspiegel auf einem Teller anrichten, mit der Minze und den Pistazien garnieren und servieren.

Elke Möller am 08. Februar 2013

## Süße Beeren mit Sahne-Quark

### Für zwei Personen

300 g Quark	200 ml Sahne	50 g Erdbeeren
50 g Himbeeren	50 g Johannisbeeren	1 Zitrone
100 g Zucker	50 g Vollmilchschokolade	

Die Sahne mit dem Handrührgerät steif schlagen. Die Sahne mit dem Quark zu einer gleichmäßigen Masse verrühren. Die Zitrone halbieren. Den Saft der Zitrone auspressen und zu der Quarkmasse geben. Einen Teil Zucker zu der Masse geben und gleichmäßig verrühren. Die Beeren abbrausen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Erdbeeren von ihrem Strunk entfernen und in kleine Stücke schneiden. Das gemischte Obst in einer Schüssel mit restlichem Zucker zuckern. Die Quarkmasse und die Beeren abwechselnd in einem Glas schichten. Die Schokolade mit einem Messer in grobe Splitter schneiden und das Dessert damit garnieren.

Bernd Müller am 01. August 2013

## Topfen-Knödel im Mohn-Mantel mit Beeren-Röster

### Für zwei Personen

#### Für die Topfenknödel:

30 g weiche Butter	250 g Quark, 20 %	50 g Mehl
60 g Paniermehl	50 g Puderzucker	75 g geriebener Mohn
1 Ei	Salz	

#### Für den Beerenröster:

200 g gemischte TK-Beeren	2 Orangen	1 Zimtstange
1 Vanilleschote	1 EL Maisstärke	30 g Butter
30ml brauner Rum	50 g Zucker	Minze

Für die Topfenknödel die weiche Butter mit Quark, Mehl, Bröseln, Ei und einer Prise Salz mischen und kurz ruhen lassen. Aus der Masse anschließend Topfenknödel formen und diese in kochendes, leicht gesalzenes Wasser legen. Die Knödel für circa zehn Minuten zugedeckt bei kleiner Flamme ziehen lassen. Danach den Mohn mit dem Puderzucker vermengen und die fertigen Knödel darin wälzen. Für den Beerenröster zunächst die zwei Orangen auspressen. In einer Pfanne die Butter zerlassen und den Zucker darin leicht karamellisieren lassen, danach mit 50 Milliliter Orangensaft ablöschen. Eine Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen. Ein paar Beeren für die Garnitur bei Seite legen, den Rest zusammen mit der Zimtstange und dem Vanillemark in den Topf geben und etwas einkochen lassen. Anschließend den Rum mit der Maisstärke anrühren und die Beerenmischung damit leicht abbinden. Die Topfenknödel auf dem Beerenröster anrichten und mit Beeren und Minzblättern garnieren.

Anna Stocsits am 20. November 2014

## Topfen-Knödel

### Für zwei Personen

30 g weiche Butter	250 g Quark, 20 %	50 g Mehl
60 g Paniermehl	50 g Puderzucker	75 g geriebener Mohn
1 Ei	Salz	

Für die Topfenknödel die weiche Butter mit Quark, Mehl, Bröseln, Ei und einer Prise Salz mischen und kurz ruhen lassen. Aus der Masse anschließend Topfenknödel formen und diese in kochendes, leicht gesalzenes Wasser legen. Die Knödel für circa zehn Minuten zugedeckt bei kleiner Flamme ziehen lassen. Danach den Mohn mit dem Puderzucker vermengen und die fertigen Knödel darin wälzen.

Anna Stocsits am 20. November 2014

## Topfen-Soufflé

### Für zwei Personen

1 Zitrone	3 Eier	200 g Magerquark
1 Schote Vanille	60 g Zucker	Puderzucker, Salz

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Souffléförmchen mit Butter einfetten, mit Zucker bestreuen und in den Kühlschrank stellen. Die Schale der Zitrone abreiben. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Eier trennen und den Quark mit dem Eigelb, dem Zitronenabrieb und dem Vanillemark in einer Schüssel glattrühren. Das Eiweiß mit einer Prise Salz und dem restlichen Zucker mit dem Handrührgerät zu Eischnee schlagen. Ein Drittel unter die Quarkmasse ziehen und den Rest anschließend vorsichtig unterheben. Die Masse in die kalten Förmchen füllen. Das kochende Wasser in eine Auflaufform füllen und die Förmchen in das Wasserbad stellen. Anschließend für 20 Minuten im Ofen backen. Die Topfensoufflés mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Curt Regner am 14. November 2014

## Warme Feigen mit Kardamom-Eis

**Für zwei Personen**

**Für die Feigen:**

4 große Feigen	1 Zitrone	75 g gehackte Pistazien
2 EL Butter	3 EL Rosensirup	100 ml Granatapfelsaft

**Für die Kardamom-Eis:**

50 g Zucker	250 g Crème-double	200 ml Milch
300 ml Sahne	50 ml Glukosesirup	150 ml Kardamomsirup

1 TL gemahlener Kardamom

**Für die Garnitur:**

1 TL Kardamom-Pulver

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Feigen oben bis zur Mitte kreuzweise einschneiden. Die Schale von der Zitrone abreiben und anschließend auspressen. Die Butter mit den Pistazien, dem Rosensirup und dem Zitronenabrieb vermischen. Je einen halben Teelöffel der Masse in die Feigen füllen. Die Feigen mit Granatapfelsaft und Zitronensaft beträufeln und anschließend 15 Minuten im Ofen weich backen. Für das Kardamom-Eis die Sahne mit dem Zucker steif schlagen. Die restlichen Zutaten mit einem Mixer zusammenrühren, mit der Sahne vermengen und in die Eismaschine geben. Die warmen Feigen mit der Kardamom-Eiscreme auf Tellern anrichten, mit etwas KardamomPulver garnieren und servieren.

Kathrin Weisenstein am 10. Dezember 2014





**Fisch**

## Dorsch-Filet mit Tomaten-Oliven-Ragout

### Für zwei Personen

#### Für den Fisch:

2 Dorschfilets à 200 g      2 Zweige Thymian      500 ml Olivenöl  
Salz

#### Für das Ragout:

250 g Cocktail-Tomaten      1 Lauchzwiebel      50 g getr. Öl-Tomaten  
50 g grüne Oliven      50 g schwarze Oliven      1 Zehe Knoblauch  
100 ml Tomatensaft      1 Zweig Thymian      Olivenöl, Zucker  
Salz, Pfeffer

#### Für die Tagliatelle:

100 g Tagliatelle      1 Zucchini      1 Zehe Knoblauch  
2 Zweige Thymian      1 EL Crème-fraîche      Rapsöl, Salz, Pfeffer

Für den Fisch das Olivenöl leicht in einem Topf erhitzen. Den Dorsch hineingeben und circa zehn Minuten lang garen lassen, bis er glasig ist. Am Ende den Fisch abtropfen lassen und mit Salz abschmecken. Für das Ragout die Tomaten vierteln, die Oliven und die Lauchzwiebel in dünne Scheiben schneiden und beides zusammen in einen Topf geben. Das Ganze mit etwas Zucker karamellisieren und mit dem Tomatensaft einkochen lassen. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Nudeln die Tagliatelle in ausreichend gesalzenem Wasser al dente kochen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Zucchini mit dem Julienneschäler abschälen. Etwas Öl in einer großen Pfanne mit einer Knoblauchzehe und etwas Thymian erhitzen. Zuerst die Zucchini und dann die Tagliatelle hinzugeben. Einen Esslöffel Crème-fraîche unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Tomaten-Oliven-Ragout auf Tellern anrichten und mit dem Dorsch und den Zucchini-Tagliatelle servieren.

Markus Fütterer am 07. August 2014

# Gedämpfter Heilbutt mit Blumenkohl-Creme und Spinat

## Für zwei Personen

300 g Heilbutt-Filet	1 Bio-Zitrone	1 kleiner Blumenkohl
2 Schalotte	2 junge Knoblauchzehen	125g frischer Spinat
150 ml Gemüsebrühe	75 ml trockenen Weißwein	25g Butter
1 EL Olivenöl	160 ml Sahne	75 ml Gemüsefond
0,5 TL schwarze Pfefferkörner	0,5 Bund glatte Petersilie	Salbei, Zitronenthymian
Chili, Cayennepfeffer	Muskatnuss, Salz, Pfeffer	

Den Blumenkohl waschen und in Röschen zerteilen. Eine Schalotte und eine Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Würfel darin glasig anschwitzen. Den Blumenkohl dazugeben, kurz mitdünsten und mit dem Gemüsefond ablöschen. Anschließend 100 Milliliter Sahne zugeben und alles bei mittlerer Temperatur weich kochen. Danach alles zusammen pürieren und mit Salz, Chili und Cayennepfeffer abschmecken. Den Spinat verlesen, Stiele abzupfen und waschen. Eine Schalotte und die zweite Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann die restliche Sahne dazugeben und etwas einkochen lassen. Das Heilbutt-Filet waschen, trocken tupfen und in der Mitte durchschneiden. Diese anschließend in den Dampfgarer geben und garen. Den restlichen Gemüsefond, den Weißwein, die Pfefferkörner, die Kräuter, die Schale und Saft einer halben Zitrone in den Topf des Dampfgarers geben und aufkochen lassen. Den Heilbutt im Dampf etwa zehn Minuten bei circa 80 Grad dämpfen. Den Heilbutt auf einem Teller anrichten. Den Blumenkohlcreme und den Spinat dazugeben und servieren.

Sandra Gierl am 06. Februar 2013

## Heilbutt mit Erbsen-Püree und Weißwein-Soße

### Für zwei Personen

#### Für den Heilbutt:

2 Heilbuttflets, à 120 g	1 Zitrone	1 Orange
50 g Butter	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

#### Für das Erbsenpüree:

300 g frische, grüne Erbsen	100 g Zuckerschoten	2 Schalotten
1 EL Butter	100 g Nussbutter	100 ml Gemüsefond
100 ml Sahne	1 Bund Bohnenkraut	4 Zweige Minze
4 Zweige Kerbel	4 Zweige Petersilie	1 Muskatnuss

Salz, Pfeffer

#### Für die Weißweinsauce:

2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch	200 ml trockener Weißwein
100 ml Fischfond	100 ml Sahne	Butter, Zucker

Salz, Pfeffer

#### Für die Garnitur:

5 Scheiben Bacon	Erbsensprossen
------------------	----------------

Den Ofen auf 70 Grad Umluft vorheizen. Die Schale der Zitrone und der Orange abreiben. Den Fisch mit Salz, Pfeffer, Zitronen- und Orangenabrieb würzen und mit Butter und Öl in eine Klarsichtfolie wickeln. Im Ofen für 24 Minuten garen. Die Zuckerschoten und die Erbsen mit dem Bohnenkraut in Salzwasser garen, anschließend mit Eiswasser abschrecken. Ein Drittel des Gemüses beiseitelegen. Die Schalotten abziehen und in einem Topf mit Butter glasig dünsten. Das restliche Gemüse mit dem Gemüsefond und der Sahne garen. Anschließend pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit dem nicht pürierten Gemüse vermengen. Mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Nussbutter, Kerbel, Petersilie und Minze abschmecken. Für die Sauce die Schalotten und den Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in Butter anschwitzen. Mit dem Weißwein, dem Fond und der Sahne aufgießen und einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und schaumig pürieren. Den Bacon in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Den Heilbutt mit Erbsenpüree, Bacon und Weißweinsauce auf Tellern anrichten und mit Erbsensprossen garniert servieren.

Sarah Bokop am 10. Dezember 2014

# Kabeljau mit Gemüsetriple und Kartoffel-Sellerie-Stampf

**Für zwei Personen**

**Für die Kabeljaufilets:**

2 Kabeljaufilets, ohne Haut      Mehl, Salz, Pfeffer      Olivenöl

**Für den Kartoffel-Stampf:**

5 Kartoffeln, festk.      1/2 Knolle Sellerie      1 Limette, unbehandelt

1 Zwiebel      1 Knoblauch      300 ml Milch

150 g Butter      1 Muskatnuss      Salz, Pfeffer

**Für das Gemüsetriple:**

1 Zitrone      1 Zucchini      2 Kräuterseitlinge

8 Kirschtomaten      1 Prise Zucker      1/2 Bund Rucola

Olivenöl, Meersalz

**Für das Petersilienpesto:**

1 Bund Petersilie      1 Limette      1 Stück Ingwer (2cm)

1 Prise Zucker      30 ml Olivenöl

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und salzen. Die Zwiebel schälen und halbieren. Den Knoblauch schälen und andrücken. Die Kartoffeln und die halbe Sellerie schälen, würfeln und mit der Zwiebel und dem Knoblauch in kochendem Wasser garen. Für das Gemüsetriple die Zucchini, die Tomaten und die Kräuterseitling, waschen, trocken tupfen und in feine Würfel schneiden. Das geschnittene Gemüse in einer Schüssel mit dem Saft der Zitrone und etwas Olivenöl marinieren, mit Meersalz, einer Prise Zucker und Pfeffer abschmecken. Den Rucola waschen, trocken tupfen, die Stängel abschneiden, die Blätter grob hacken und unterrühren. Für das Petersilienpesto den Petersilie waschen, trocken tupfen, von den Stängeln befreien und mit dem Saft der Limette, Olivenöl und dem geschälten klein gehackten Ingwer in einem Mixer zu Pesto verarbeiten. Mit der Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kabeljaufilets salzen, pfeffern, mehlieren und braten, bis sie knusprig sind. Die Kabeljaufilets wenden und die Pfanne von der Herdplatte ziehen und mit der Resthitze zu Ende garen. Die Kartoffeln und die Sellerie abgießen, die Milch hinzugeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und zerstampfen. Die Butter unterrühren und mit Limettenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf einem Teller den Kartoffel- Selleriestampf anrichten, das Gemüsetriple und das Kabeljaufilets darauf legen, mit Pesto garnieren und servieren.

Mario Böhme am 18. Juni 2014

## Lachs im Bananen-Mantel mit Zitronen-Reis

### Für zwei Personen

2 Lachsfilets à 180 g	225 g Reis	1 Bananenblatt
1 Limette	1 Zitrone	20 g Ingwer
3 Zweige Minze	0,5 Bund Koriander	1 Knoblauchzehe
10 Curryblätter	1 rote Chilischote	1 TL Koriandersamen
1 TL Kreuzkümmel	1 EL Rohrzucker	1 EL Senfkörner
1 EL Urad Dal	25 ml Kokosmilch	25 ml Gemüsesfond
15 ml Kochsahne	1 EL Thai-Fischauc	Sonnenblumenöl
Meersalz	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen. Den Reis in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar ziehen lassen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Das Bananenblatt waschen, trocken tupfen, in zwei gleich große Stücke zerteilen und zum Blanchieren kurz in das kochende Wasser geben. Die Blätter anschließend kalt abspülen und trocken tupfen. Den Koriander und die Minze waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Limette halbieren und auspressen. Den Ingwer schälen und die Knoblauchzehe abziehen. Anschließend beides fein hacken. Die Chilischote waschen, trocken tupfen, entkernen und ebenfalls fein hacken. Alles zusammen in ein hohes Gefäß geben. Die Koriandersamen, den Kreuzkümmel, den Rohrzucker, die Kokosmilch, die Kochsahne, die Fischauc und den Gemüsesfond auch zugeben und pürieren. Die Masse abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen jeweils auf ein Bananenblatt legen. Die Gewürzpaste auf den Fischfilets verteilen und die Blätter zu einem Päckchen verschließen. Mit dem Zahnstocher fixieren. Die Lachspäckchen für circa 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Senfkörner hineingeben. Die Zitrone waschen, trocken tupfen und von der Schale abreiben. Sobald die Körner anfangen zu platzen, das Urad Dal, die Curryblätter und die Zitronenschale zugeben. Den Reis abgießen und mit der Gewürzmischung aus der Pfanne vermengen. Die Lachsfilets aus dem Ofen nehmen, zusammen mit dem Reis auf einem Teller anrichten und servieren.

Julia Fleissgarten am 06. März 2013

## Lachs und Kartoffel-Püree auf mediterrane Art

### Für 2 Personen

2 Lachsfilets a 200 g	6 festk. Kartoffeln	12 getrocknete Tomaten
24 schwarze Oliven	12 Cherrytomaten	3 Knoblauchzehen
1 EL Butter	100 ml Hühnerfond	25 ml Fischfond
1 EL Rotweinessig	1 TL Dijon-Senf	1,5 Bund Basilikum
1 Bund glatte Petersilie	1 TL Zucker	6 EL Olivenöl
3 EL Rapsöl	Meersalz	schwarzer Pfeffer
Salz		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln mit Schale in einem großen Topf mit Salzwasser gar kochen. Eine Knoblauchzehen abziehen und in Scheiben schneiden. Das Basilikum zupfen. Die getrockneten Tomaten flach drücken, je ein Basilikumblatt, eine Olive und je eine Knoblauchscheibe hineinlegen und aufrollen. Das Lachsfilet waschen, trockentupfen, mit dem Apfelausstecher sechs Löcher in das Fischfleisch stechen und die Tomatenpäckchen hineinstecken. Ein Backblech mit drei Esslöffeln Olivenöl ölen, den Lachs zusammen mit Meersalz auf das Backblech geben und im Backofen für etwa acht Minuten garen. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Den Senf, den Essig, den Zucker und das restliche Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über die Tomaten geben und den Salat mit einigen Basilikumblättern damit garnieren. Sechs Basilikumblätter mit dem Rapsöl und dem Fischfond pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln abgießen, pellen und grob stampfen. Die restlichen Knoblauchzehen abziehen, fein hacken und die restlichen Oliven klein schneiden. Beides zu den Kartoffeln geben und den Hühnerfond dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und einen Esslöffel Butter hinzufügen. Den mediterranen Lachs und das mediterrane Kartoffel-Püree mit der Basilikumsoße auf Tellern anrichten und mit der kleingehackten Petersilie garnieren.

Jörg Heitz am 08. September 2010

## Lachs-Tatar mit Kartoffeln und Birnen

### Für 2 Personen

150 g Räucherlachs	150 g Lachsfilet	4 festk. Kartoffeln
1 Schalotte	2 süße Birnen	2 Limetten
100 g Crème-fraîche	1 Kästchen Brunnenkresse	1 Bund Dill
0,5 Bund glatte Petersilie	2 EL Walnussöl	3 EL Olivenöl
3 EL Pflanzenöl	schwarzer Pfeffer	Salz

Die Kartoffeln in Salzwasser zehn Minuten kochen. Anschließend abgießen, schälen und achteln. Den Räucherlachs und das Lachsfilet waschen, trocken tupfen, würfeln und miteinander vermengen. Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Dill abzupfen und fein hacken. Die Limetten auspressen, den Saft mit zwei Esslöffeln Olivenöl, zwei Esslöffeln Pflanzenöl und zwei Esslöffeln Dill vermengen und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Lachswürfel in die Marinade geben und im Kühlschrank 15 Minuten marinieren. Die Birnen halbieren, entkernen und achteln. Das Walnussöl und das restliche Olivenöl und Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin scharf anbraten. Anschließend die Birnen kurz mit braten lassen und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie zupfen, fein hacken und über die Kartoffeln streuen. Zwei Teelöffel Brunnenkresse zupfen. Das Lachstatar auf Tellern anrichten, mit der Crème-fraîche bestreichen und mit jeweils einem Teelöffel Brunnenkresse garnieren. Die Kartoffel-Birnen-Mischung ebenfalls auf den Tellern anrichten und servieren.

Jörg Heitz am 07. September 2010



## Schmorgurke mit Zander und Kartoffel-Sellerie-Püree

### Für 2 Personen

2 Zanderfilets a 200 g	1 Zitrone	5 mehligk. Kartoffeln
4 Schmorgurken	1 Zwiebel	1 Knolle Sellerie
1 Bund Dill	1 Bund Schnittlauch	1 Muskatnuss
1 TL Tomatenmark	150 ml saure Sahne	350 ml Milch
150 ml Pastis	100 g Butter	Leinöl
Olivenöl	Mehl	Zucker
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Den Sellerie schälen und in Stücke schneiden. Etwa 150 Gramm Sellerie in einen Topf geben und mit Milch auffüllen, bis der Sellerie bedeckt ist. Ein Spritzer Saft aus der Zitrone in den Topf pressen und Zucker hinzufügen. Den Sellerie weich kochen. Den Schnittlauch waschen und in feine Ringe schneiden. Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite leicht einschneiden, etwas Saft aus der Zitrone pressen und über die Filets träufeln. Die Gurken schälen, halbieren und die Kerne entfernen. Die Hälften in circa einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Den Dill hacken. Die Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel hinzufügen und dünsten bis sie glasig sind. Die Gurken dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und dünsten, bis sie leicht Farbe annehmen. Anschließend mit Pastis ablöschen, einkochen lassen und mit Tomatenmark etwas anrösten lassen. Nun die saure Sahne und den gehackten Dill hinzugeben und schmoren lassen. Die Zanderfilets salzen, pfeffern und die Hautseite mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne mit Olivenöl die Filets auf der Hautseite knusprig braten. Die Pfanne vom Herd nehmen, ein wenig Leinöl dazuträufeln und die Zanderfilets in der Restwärme garen. Den weichen Sellerie in der Milch stampfen, die Hälfte der Butter hinzufügen und mit Salz würzen. Die Kartoffeln ebenfalls mit Milch und der anderen Hälfte der Butter stampfen. Etwas Muskat hineinreiben und mit Salz abschmecken. Die beiden Pürees zusammenfügen und die Schnittlauchringe unterrühren. Die Schmorgurken mit Salz, Pfeffer und Leinöl würzen und abschmecken. Den Püree, die Schmorgurken und den Fisch auf einem Teller anrichten und servieren.

Frank Stellmach am 20. Dezember 2010

## Seelachs-Filet mit Frischkäse-Haube auf Prinzess-Bohnen

### Für 2 Personen

300 g Seelachsfilet, ohne Haut	1 Zitrone, unbehandelt	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	300 g Prinzessbohnen	100 g Kräuterfrischkäse
6 EL Butter	50 ml Milch	70 g ungesalzene Erdnusskerne
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten salzen und pfeffern. Eine Auflaufform mit drei Esslöffeln Butter einfetten. Die Filets in die Form legen. Den Saft einer halben Zitrone auspressen und über die Filets träufeln. Die Erdnüsse grob hacken sowie die Knoblauchzehen abziehen und klein hacken. Den Frischkäse mit der Milch vermengen und die Erdnüsse zusammen mit dem Knoblauch unterrühren. Die Frischkäsemasse gleichmäßig auf dem Seelachs verteilen und etwas andrücken. Das Ganze im Backofen 20 Minuten backen. Die Enden der Bohnen entfernen. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Bohnen darin kurz aufkochen lassen. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Die übrige Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Schalotten andünsten. Die Bohnen abgießen, in die Pfanne geben und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bohnen und den Seelachs auf Tellern anrichten und servieren.

Stanislaw Schmidt am 04. August 2011

## Warmes Seeteufel-Carpaccio mit Kartoffel-Lauch-Gemüse

### Für zwei Personen

400 g Seeteufelfilet	10 kleine festk. Kartoffeln	100 g mehligk. Kartoffeln
1 Stange Lauch	3 Radieschen	1 Bund Schnittlauch
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	30 g kalte Butter
1 TL grobkörniger Senf	200 ml Fischfond	2 EL Balsamico Bianco
1 EL Olivenöl	Gartenkresse	frischer Meerrettich
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Für das Kartoffel-Lauch-Gemüse zunächst die festkochenden Kartoffeln schälen und den Lauch waschen. Beides in Scheiben schneiden und die Kartoffeln im Topf zugedeckt garen. Dann die Lauchscheiben zufügen und mit garen. Für einen Sud Schalotten und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die mehligkochenden Kartoffeln schälen und ebenfalls klein würfeln. Beides mit Olivenöl anschwitzen. Danach mit Fischfond ablöschen und den Balsamico Bianco hinzugeben. Alles gar kochen lassen. Danach den Sud mit dem Gemüse durch ein Sieb drücken, nochmals aufkochen und mit Butter vermengen. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden und gemeinsam mit dem Senf hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das gedämpfte Kartoffel-Lauch-Gemüse in den Sud geben und warm halten. Den Seeteufel waschen, trocken tupfen und mit einem scharfen Messer schräg in circa fünf Millimeter dünne Scheiben schneiden. Diese leicht überlappend kreisrund auf Teller legen. Die Teller für etwa sechs Minuten in den Ofen geben. Danach die Radieschen waschen und feine Streifen schneiden. Das Kartoffel-Lauchgemüse in der Mitte des warmen Seeteufel-Carpaccios verteilen. Den restlichen Kartoffelsud über den Fisch träufeln und mit Radieschen-Streifen, Kresse und etwas frisch geriebenem Meerrettich bestreuen. Anschließend servieren.

Sarah Bokop am 30. Oktober 2014

## Zander mit Kartoffel-Radieschen-Salat

### Für 2 Personen

2 Zanderfilets, a 150g	6 festk. Kartoffeln	8 Radieschen
2 Frühlingszwiebeln	2 Zitronen, unbehandelt	Mehl
brauner Zucker	1 TL Bärlauchpesto	1 Zweig Petersilie
100 g Butter	Butterschmalz	2 EL Sherry-Essig
3 EL Olivenöl	neutrales Pflanzenöl	schwarzer Pfeffer
Salz		

Die Frühlingszwiebeln von den äußeren Blättern und den Enden befreien, in Salzwasser blanchieren, anschließend in Eiswasser geben und in feine Streifen schneiden. Die Radieschen putzen, von den Enden befreien und in feine Scheiben hobeln. Die Zitronen auspressen und den Saft auffangen. Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen, abgießen und pellen. Die Radieschen, den Lauch und die Kartoffeln mit dem Bärlauchpesto vermengen. Aus dem Sherry-Essig, etwas Zitronensaft und drei Esslöffeln Olivenöl ein Dressing herstellen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und braunem Zucker abschmecken und zu dem Kartoffel-Radieschen-Salat geben. Den Fisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hautseite des Fisches mehlieren. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Hautseite etwa zwei Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Anschließend die Pfanne von der Hitze nehmen, den Fisch wenden und weitere zwei Minuten in der Pfanne ziehen lassen. Die Butter in einem Topf schmelzen und anschließend über den Fisch geben. Die Petersilie zupfen. Den Zander mit der geschmolzenen Butter und dem Kartoffel-Radieschen-Salat auf Tellern anrichten, mit etwas Petersilie garnieren und servieren.

Jörg Heitz am 09. September 2010

## Zander mit Meerrettich-Kartoffel-Püree und Roter Bete

### Für zwei Personen

#### Für den Fisch:

2 Zanderfilets à 200 g	1 Zehe Knoblauch	1 EL Butter
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	Rapsöl, Salz, Pfeffer

#### Für das Püree:

250 g festk. Kartoffeln	1 Wurzel Meerrettich	1 EL Sahnemeerrettich
1 EL Butter	100 ml Sahne	

#### Für die Rote Bete:

3 Knollen Rote Bete	10 Scheiben Bacon	Essig, Zucker
---------------------	-------------------	---------------

Salz, Pfeffer

#### Für die Garnitur:

2 Zweige Kerbel

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in circa ein Zentimeter große Würfel schneiden. Die Kartoffel in Salzwasser garkochen. Anschließend durch die Kartoffelpresse in einen Topf geben. Die Sahne und den Sahnemeerrettich unter Rühren zufügen. Einen Esslöffel Butter unterrühren. Etwas frischen Meerrettich über das Püree reiben. Die Rote Bete in jeweils vier 0,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden und diese zu Quadraten zurecht schneiden. Die Rote-Bete-Würfel mit je einer Scheibe Bacon umwickeln und in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten kross anbraten und anschließend im Backofen warmhalten. Die Abschnitte der Roten Bete in einem Mixer pürieren und mit Essig, Salz, Pfeffer und gegebenenfalls etwas Zucker abschmecken. Am Ende in einem kleinen Topf leicht erwärmen. Den restlichen Bacon auf ein Backblech geben und für zehn Minuten mit in den Backofen tun. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Den Knoblauch abziehen und zusammen mit je einem Zweig Thymian und Rosmarin und etwas Butter in die Pfanne geben. In einer anderen Pfanne den Zander auf der Hautseite anbraten. Wenn der Fisch fast komplett glasig gebraten ist, kurz auf die andere Seite drehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Meerrettich-Kartoffel-Püree und die Rote-Bete-Päckchen auf Tellern anrichten. Das warme Rote-Bete-Püree auf den Tellern verteilen und den Zander oben auflegen. Mit den Speck-Chips und dem Kerbel garniert servieren.

Markus Fütterer am 06. August 2014

## Zweierlei vom Lachs mit süß-scharfer Schmorgurke

### Für zwei Personen

#### Für den gebratenen Lachs:

200 g Lachsfilet	2 Zehen Knoblauch	2 EL Butter
1 Vanilleschote	1 TL Currypulver	Olivenöl, Meersalz, Pfeffer

#### Für die Lachspraline:

200 g Lachsfilet	2 Blätter Filoteig	1 Orange
1 TL Currypulver	Frittieröl, Meersalz	Pfeffer

#### Für die Schmorgurke:

1 Schlangengurke	1 rote Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
1 Knolle Ingwer à 2 cm	1 Zitrone	50 g Cashewkerne
30 g Sesamsamen	2 EL Butter	40 ml Weißwein
3 EL süß-scharfe Chilisauce	1 TL Fischsauce	2 EL Mango-Chutney
1 EL Blütenhonig	2 Kaffirlimettenblätter	1 Bund Petersilie
1 Zweig Koriander	1 Zimtstange	1 Prise Zucker

Olivenöl, Meersalz, Pfeffer

#### Für den Wasabi-Dip:

3 EL Crème-fraîche	1 Zitrone	1 TL Wasabipaste
--------------------	-----------	------------------

Salz

#### Für die Garnitur:

1 EL dickfl. Teriyaki-Soße

Den Backofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Schmorgurke die Schlangengurke waschen und mit dem Sparschäler abwechselnd längs eine Bahn von der Schale abziehen und eine Bahn stehen lassen. Anschließend die Gurke längs halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Dieses mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker in einen Mixer geben, vermengen und zur Seite stellen. Die entkernte Gurke quer in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und den Ingwer schälen. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden, den Knoblauch und den Ingwer fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gurkenstücke darin scharf anbraten, bis leichte Röstspuren entstehen. Die Gurke salzen. Anschließend die Hitze reduzieren, Zwiebel und Ingwer hinzugeben und schwenken. Die Petersilienblätter von den Stängeln zupfen. Die Stängel fein hacken und zusammen mit dem Knoblauch in die Pfanne geben. Die Petersilienblätter aufbewahren. Nochmals alles schwenken, mit einer Prise Zucker bestreuen und mit dem Weißwein ablöschen. Den Wein reduzieren lassen, anschließend mit dem pürierten Kerngehäuse der Gurke und 30 Milliliter Wasser aufgießen. Die Chilisauce, einen Esslöffel Butter, das Mango-Chutney und die Kaffirlimettenblätter hinzugeben und alles auf kleiner Flamme köcheln lassen. Die Schale der Zitrone abreiben. Zum Schluss mit Fischsauce, Salz, Pfeffer, Zitrone, etwas Abrieb der Zimtstange und Ingwer abschmecken. Die Koriander- und Petersilienblätter hacken und unterheben. Für die Schmorgurke in einer Pfanne die Cashewkerne rösten. Die Sesamsamen hinzugeben und kurz mitrösten. Mit dem Honig karamellisieren und mit einem Esslöffel Butter vermengen, sodass ein Krokant entsteht. Diesen kurz vor dem Anrichten über die Schmorgurke geben. Für den gebratenen Lachs das Lachsfilet portionieren und trocken tupfen. Von allen Seiten salzen und in Olivenöl in einer heißen Pfanne auf der Hautseite scharf anbraten. Den Lachs wenden und bei wenig Hitze die Butter hinzugeben. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Das Vanillemark anderweitig verwenden. Den Knoblauch, die Vanilleschote und das Currypulver in die aufschäumende Butter geben. Den Lachs Butter arosieren und anschließend im Ofen garziehen lassen. Die Haut vom Lachs abziehen und später zum Lachs reichen. Für die Lachspraline das

Lachsfilet ohne Haut fein würfeln und in eine Schüssel geben. Die Schale der Orange abreiben. Mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Orangenabrieb abschmecken und gut vermengen. Aus der Masse golfballgroße Bällchen formen. Die Filoteigblätter in dünne Streifen schneiden und die Lachsbällchen darin einwickeln. Den Filoteig dabei andrücken, sodass die Bällchen rundum ummantelt sind. In einer Fritteuse bei 180 Grad ausbacken, bis die Hülle goldgelb und knusprig ist. Für die Wasabi-Crème-fraîche die Schale der Zitrone abreiben und die Zitrone auspressen. Die Crème-fraîche mit Salz, Zitronenabrieb, der Wasabipaste und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Teriyakisauce mit einem Pinsel längs über einen Teller streichen. Zweierlei vom Lachs mit süß-scharfer Schmorgurke und Wasabi-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Stephan Knoche am 08. Dezember 2014

# Geflügel

# Chicken Korma, Anisbrot, Aprikosen-Koriander-Chutney

Für zwei Personen

## Für das Chicken-Korma:

2 Hähnchenbrustfilets	2 Zitrone	1-2 Zwiebeln
3 Zehen Knoblauch	50 g Mandelblättchen	75 g gemahlene Mandeln
200 ml Schlagsahne	250 ml Hühnerfond	1 EL Tomatenmark
1 rote Chilischote	1 EL Ingwerpüree	4 Nelken
4 grüne Kardamom-Kapseln	1 TL gemahlener Koriander	1 Prise gemahlener Piment
2 TL Kreuzkümmel	1 TL Kurkuma	1 EL Erdnussöl
1 EL Ghee	Salz, Pfeffer	

## Für das Naanbrot:

250 g Mehl	1 TL Trockenhefe	1 TL Backpulver
1 Ei	75 ml Milch	75 ml Joghurt
1 EL Ghee	1 TL Zucker	1 Prise Salz

## Für das Chutney:

200 g getr. Aprikosen	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone	50 ml Weißweinessig	1 Bund Koriandergrün
1 rote Chilischote	1 Stück Ingwer, à 1 cm	1 TL braune Senfkörner
1 TL Korianderpulver	50 g braunen Zucker	Salz

Den Ofen auf 30 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für das Chicken-Korma das Hühnerfleisch abbrausen, trockentupfen und kleinschneiden. Den Saft der Zitronen auspressen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Kardamomkapseln andrücken und mit den Nelken im Mörser klein mahlen. Einen Esslöffel Erdnussöl zusammen mit einem Esslöffel dem Ghee in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln mit dem Nelken-Kardamom-Gemisch glasig andünsten. Anschließend das Hühnerfleisch, den Knoblauch und das Ingwerpüree dazugeben und kräftig anbraten. Mit dem Koriander, dem Piment, dem Kreuzkümmel und dem Kurkuma würzen. Die Chilischote längs aufschneiden, von den Kernen befreien, kleinhacken und zu dem Fleisch geben. Das Tomatenmark untermengen. Den Hühnerfond und die Sahne nacheinander einrühren, aufkochen und bei geringer Hitze 20 Minuten kochen bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Die gemahlene Mandeln hinzufügen. Mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken. Für das Naan das Mehl mit dem Ghee, dem Backpulver, der Trockenhefe, dem Salz, dem Zucker, dem Ei, dem Joghurt und der Milch mithilfe einer Küchenmaschine mit Knethaken vermengen bis ein homogener Teig entsteht. Für 20 Minuten im Ofen bei 30 Grad gehen lassen. Für das Chutney die Aprikosen kleinschneiden und in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und kleinhacken. Die Schale der Zitrone reiben und den Saft auspressen. Die Chilischote längs aufschneiden, von den Kernen befreien und kleinschneiden. Die Zwiebel, den Knoblauch, die Chili, 100 Milliliter Wasser und den Weißweinessig zu den Aprikosen geben und untermengen. Mit den Senfkörnern, dem Korianderpulver, braunen Zucker und Salz würzen und mit dem Zitronenabrieb, etwas Zitronensaft und etwas Ingwer abschmecken. Anschließend 15 Minuten einkochen. Für das Naan eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Kleine Fladen aus dem Teig formen und kurz von beiden Seiten anbraten. Das Koriandergrün hacken und mit dem Chutney vermengen. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Das Chicken-Korma mit dem selbstgemachten Naanbrot und dem Aprikosen-Koriander-Chutney auf Tellern anrichten, mit den Mandeln bestreuen und servieren.

Kathrin Weisenstein am 03. November 2014



# Enten-Brust auf Orangen-Risotto in Lauch-Hülle

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

2 Entenbrüste am Knochen	1 EL Tomatenmark	50 g kalte Butter
100 ml Portwein	500 ml Entenfond	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	Rapsöl	

### Für das Risotto:

100 g Risottoreis	1 Karotte	$\frac{1}{4}$ Knolle Sellerie
1 Stange Lauch	1 Orange	2 Zehen Knoblauch
50 g Parmesan	100 g Butter	200 ml Orangensaft
100 ml Weißwein	100 ml Hühnerbrühe	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	Zucker, Salz, Pfeffer	

### Für den Lauchmantel:

2 Blätter Lauch	Butter, Salz, Pfeffer
-----------------	-----------------------

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Karotte und den Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Vom Lauch die äußersten zwei Blätter lösen und beiseite legen, den Rest in feine Ringe schneiden. Die Entenbrust von den Knochen lösen, die Knochen anschließend in grobe Stücke hacken. Einen Topf mit etwas Rapsöl aufsetzen und die Knochen darin mit ein wenig Karotte, Sellerie und Lauch anrösten. Das Tomatenmark dazugeben, das Ganze mit Portwein ablöschen, mit dem Fond auffüllen und auf etwa 100 Milliliter einkochen lassen. Die Knochen und das Gemüse heraussieben und unter ständigem Rühren die kalten Butterflocken einarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Pfanne ohne Fett die Entenbrust auf der Haut knusprig braten, dabei die Ente mit einer kleineren Pfanne oder einem Topf beschweren, damit sich die Haut nicht aufwellt. Jeweils einen Zweig Rosmarin und Thymian mit in die Pfanne geben. Das Fleisch kurz wenden und danach mit der Hautseite nach unten für acht Minuten in den Backofen geben, bis die Kerntemperatur 58 Grad beträgt. Die Entenbrust herausnehmen, in Alufolie einschlagen und ruhen lassen. Vor dem Anrichten die Entenbrust noch einmal kurz in einer trockenen Pfanne auf der Hautseite anbraten und anschließend in breite Streifen schneiden. Salzen und pfeffern. Für das Risotto die restlichen Karotten- und Selleriewürfel sowie den Lauch mit jeweils einem Zweig Thymian und Rosmarin in ein wenig Butter andünsten. Den Reis dazugeben, kurz mitbraten und mit dem Weißwein, der Hühnerbrühe und dem Orangensaft ablöschen. Das Ganze bei geringer Hitze gar kochen. Die Schale einer halben Orange abreiben. Anschließend die Orange filetieren und zusammen mit dem Orangenabrieb zum Risotto geben. Vor dem Anrichten den Parmesan reiben und das Risotto mit Parmesan, Butter, Salz und Pfeffer abschmecken. Die beiden äußeren Blätter vom Lauch in einem Topf mit heißem Wasser blanchieren, danach in Butter anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und einen Ring daraus formen. Den Lauchstreifenring auf Tellern anrichten, das Orangen- Risotto hineingeben und die Entenbrust darauf legen.

Markus Fütterer am 04. August 2014

# Enten-Brust mit Gorgonzola-Risotto und Feldsalat

**Für zwei Personen**

**Für die Entenbrust:**

300 g Entenbrust	1 Knoblauchknolle	1 EL Chillisauce
3 EL Sojasauce	2 EL alter Balsamico	1 TL Zucker
50 ml Hühnerfond	30 g kalte Butter	Salz, Pfeffer

**Für das Risotto:**

175 g Risottoreis	75 g Gorgonzola	1 Schalotte
1 kleine Zwiebel	1 kleiner Apfel, süß-sauer	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
65g Butter	100 ml trockener Weißwein	750 ml Gemüsefond
75ml süße Sahne	1 EL Calvados	1 Muskatnuss

**Für den Feldsalat:**

100 g Feldsalat	20 ml dunkler Balsamico	30 ml Quittensaft
30 ml Olivenöl	1 TL feiner Dijonsenf	3 TL Honig
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 105 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Für das Risotto die Schalotte abziehen, fein hacken und in 35 Gramm Butter anschwitzen. Den Risottoreis hinzugeben und glasig werden lassen. Dann mit Weißwein ablöschen, auf kleiner Flamme unter ständigem Rühren den Gemüsefond zugeben und köcheln lassen. Kurz vor dem Erreichen des gewünschten Garpunktes den Gorgonzola stückweise einrühren, schmelzen lassen und die Sahne zugeben. Mit Salz, Pfeffer und eventuell einer Prise Muskat abschmecken. Eine kleine Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in der restlichen Butter anrösten. Den Apfel schälen, entkernen und in feine Stifte schneiden. Anschließend den Apfel zu den Zwiebeln geben, kurz mitandünsten und mit Calvados und einer Prise Muskat abschmecken. Vor dem Servieren über das fertige Risotto geben. Die Entenbrust an der Fettseite rautenförmig einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Chillisauce und Sojasauce marinieren. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Entenbrust darin zunächst auf der Hautseite knusprig anbraten. Danach die Ente wenden und auf der Fleischseite anbraten. Im Anschluss daran die Ente aus der Pfanne nehmen und im Backofen fertig garen. Derweil den Bratensatz entfetten, den Zucker zugeben, leicht anrösten und mit Balsamico und Hühnerfond ablöschen. Zuletzt mit der kalten Butter binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Feldsalat gut waschen und trocken schleudern. Balsamico, Olivenöl, Senf, Honig, Salz und Pfeffer zur Vinaigrette verrühren und über den Feldsalat geben. Die Entenbrust in Tranchen schneiden und zusammen mit dem Risotto und dem Salat anrichten.

Anna Stocsits am 19. November 2014

# Enten-Brust mit Kürbis-Gemüse und Rotwein-Soße

**Für zwei Personen**

**Für die Entenbrüste:**

1 männliche Barbarie-Entenbrust	25 g Butter	1 Thymianzweig
1 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer	

**Für das Kürbisgemüse:**

250 g Hokkaidokürbis	100 ml trockener Weißwein	1 EL Estragonessig
2 Stiele glatte Petersilie	1 Muskatnuss	3 EL Zucker
Honig, Salz		

**Für die Kürbismarinade:**

1 Knolle Ingwer, à 2 cm	10 Senfkörner	5 Korianderkörner
1 Zehen Knoblauch	1 Sternanis	1 Gewürznelke
1 EL getr. Estragonblättchen	3 Pfefferkörner	

**Für die Rotweinsauce:**

1 Orange	2 EL Preiselbeeren	2 EL eiskalte Butter
400 ml trockenen Rotwein	300 ml Gemüsefond	1 EL Tomatenmark
1 Stange Zimt	Chilisalز	

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrust in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl, Butter und dem Thymianzweig scharf anbraten, pfeffern, salzen und im Ofen 15 Minuten garen. Für die Rotweinsauce die Schale der Orange abreiben und den Saft auspressen. Den Bratensud von der Ente mit Gemüsefond, etwas Rotwein und Orangensaft ablöschen, den Orangenabrieb, die Preiselbeeren und das Tomatenmark untermengen und fünf Minuten reduzieren. Etwas Chilisalز und die Zimtstange zugeben, mit dem restlichen Rotwein abschmecken und weitere fünf Minuten reduzieren. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren, mit der kalten Butter abbinden und aufkochen lassen. Für die Kürbismarinade die Senfkörner mit den Korianderkörnern, den Pfefferkörnern, die Gewürznelke, ein Stück Sternanis mit dem Estragonblättchen im Mörser zerstoßen. Die Knoblauchzehe abziehen und feinhacken. Den Ingwer schälen, etwas abreiben und mit dem Knoblauch unter die Gewürzmischung mengen. Den Kürbis in etwa ein Zentimeter große Stücke schneiden. Den Zucker in einem flachen Topf schmelzen. Mit Weißwein ablöschen und unter Rühren das Karamell lösen. Mit Muskat und Salz würzen. Anschließend von der Herdplatte nehmen und zehn Minuten mit geschlossenem Deckel ziehen lassen. Die Marinade auf die Kürbiswürfel durch ein Sieb passieren mit etwas Honig und Estragonessig abschmecken. Die Kürbiswürfel zehn Minuten in einem Topf in der Marinade bissfest garen. Anschließend alles in ein Sieb kippen und den Sud auffangen. Die Petersilie hacken und mit dem Gemüse vermengen. Die Entenbrust mit Kürbisgemüse und Rotweinsauce auf Tellern anrichten, mit der Marinade beträufeln und servieren.

Curt Regner am 12. November 2014

# Enten-Brust mit Orangen-Soße und Spitzkohl-Ragout

**Für zwei Personen**

**Für die Ente:**

1 Barbarie-Entenbrust                      Meersalz

**Für die Orangensauce:**

3 EL Butter                                      200 ml Geflügelfond                      200 ml Orangensaft

2 EL Orangenlikör                              1 TL Speisestärke                              1 EL Zucker

1 Lorbeerblatt                                      1 Zimtstange                                      Meersalz, Pfeffer

**Für das Spitzkohlragout:**

$\frac{1}{2}$  Kopf Spitzkohl                                      30 g gewürfelter Bacon                                      1 Zehe Knoblauch

2 Schalotten    2 EL Butter    200 ml Geflügelfond

150 ml Sahne    20 ml Weißwein    1 Bund Majoran

1 Bund glatte Petersilie                                      Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Für die Laugenplätzchen:**

2 Laugenstangen, groß                                      2 Zehen Knoblauch                                      2 EL Butter

1 Muskatnuss    1 EL getrockneter Estragon                                      Meersalz, Pfeffer

Den Ofen auf 170 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen. Für das Spitzkohlragout den Spitzkohl in feine Streifen schneiden und in gesalzenem Wasser blanchieren. Die Schalotten abziehen, fein würfeln und mit dem Bacon in Öl anschwitzen. Den Knoblauch abziehen, fein würfeln und dazugeben, sobald die Zwiebeln glasig sind. Den Spitzkohl abtropfen lassen, dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Anschließend alles mit Fond auffüllen - 6 - und etwas einkochen lassen. Die Sahne dazugeben, aufkochen lassen und alles durch ein Sieb passieren. Die Sauce dabei auffangen und aufkochen. Die Petersilie und den Majoran klein hacken und dazugeben. Anschließend mit einem Pürierstab zu einem Schaum mixen. Die Butter untermengen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren den Schaum über den Spitzkohl geben. Die Haut der Entenbrust rautenförmig einschneiden. Dabei nur in das Fett schneiden, nicht in das Fleisch. Die Ente von beiden Seiten gut salzen und mit der Hautseite nach unten in die kalte Pfanne legen. Die Ente langsam erhitzen, sodass das Fett gleichmäßig aus der Haut gelassen wird. Wenn die Hautseite eine braune Färbung hat, die Entenbrust umdrehen und auf der Fleischseite anbraten, bis dort Röststoffe entstanden sind. Anschließend die Ente aus der Pfanne nehmen und auf einem Gitter im Ofen fertig garen. Zwischendurch umdrehen und zum Schluss die Hautseite mit der Grillfunktion des Ofens noch einmal knusprig braten. Für die Sauce das überschüssige Entenfett aus der Pfanne gießen und beiseite stellen. Den Zucker in die Pfanne mit dem Bratensatz geben und karamellisieren lassen. Anschließend mit Orangenlikör ablöschen. Mit dem Orangensaft auffüllen und auf die Hälfte der Menge einkochen lassen. Das Lorbeerblatt und den Geflügelfond hinzugeben und nochmals einkochen lassen. Die Sauce mit der Speisestärke leicht binden und mit Salz, Pfeffer, Butter und geriebenem Zimt abschmecken. Für die Laugenplätzchen die Laugenstangen von Salz befreien und in schräge Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze aufschäumen lassen und die Laugenstreifen darin anbraten. Den Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und in die Butter geben. Mit Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss und dem getrocknetem Estragon abschmecken. Die Laugenplätzchen auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Entenbrust mit Spitzkohlragout und Orangensauce auf Tellern anrichten und servieren.

Stephan Knoche am 09. Dezember 2014

# Enten-Brust mit Sellerie-Püree, Möhren, Schalotten

## Für zwei Personen

### Für die Entenbrust:

2 Barbarie-Entenbrüste      2 Zweige Rosmarin      2 Zweige Thymian  
Salz, Pfeffer

### Für das Selleriepüree:

450 g Sellerieknolle      1 Muskatnuss      400 ml Sahne  
250 g Butter      Salz, Pfeffer

### Für die Möhren:

200 g Minimöhren mit Grün      50 ml Weißwein      Zucker, Salz, Pfeffer

### Für die Schalotten:

10 Schalotten      1 Knoblauchzehe      2 Zweige Thymian  
2 Zweige Rosmarin      1 EL Tomatenmark      250 ml Rotwein  
250 ml Portwein      100 g Zucker      1 EL Öl  
Salz, Pfeffer

### Für die Dekoration:

1 Granatapfel      Brunnenkresse      Puderzucker

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrust auf der Hautseite rauhenförmig einschneiden und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Hautseite in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze knusprig braten. Danach wenden und für kurze Zeit weitergaren. Im Anschluss auf mittlerer Schiene auf einem Rost für 25 Minuten in den Backofen geben. Mit Rosmarin und Thymian belegen. Nach der Garzeit ein paar Minuten ruhen lassen. Schalotten und Knoblauch abziehen und mit einem Esslöffel Öl in einer Pfanne anbraten. Tomatenmark und Zucker hinzu geben und braun rösten lassen. Mit Port- und Rotwein ablöschen, Thymian und Rosmarin hinzugeben und reduzieren lassen. Für das Püree die Sellerieknolle schälen, in feine Würfel schneiden und mit 300 Milliliter Sahne in einem großen Topf aufkochen. Die Selleriewürfel zehn Minuten butterweich kochen, dabei immer wieder umrühren. Den Sellerie pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die restliche Sahne steif schlagen und zwei Esslöffel unterheben. Danach die geschälten Möhren werden bei mittlerer Hitze in einer Pfanne mit Öl angebraten. Mit Salz und Zucker würzen, mit etwas Weißwein ablöschen und bissfest garen. Die Entenbrust mit dem Selleriepüree, Rotweinschalotten und Möhren auf Tellern anrichten. Mit Brunnenkresse, Granatapfelkernen und Puderzucker garnieren und servieren.

Sarah Bokop am 27. Oktober 2014

## Geschmortes Zitronen-Huhn mit Spinat

**Für zwei Personen**

**Für das Zitronenhuhn:**

300 g Hühnerbrust, ausgelöst	300 g Hühnerkeule, ausgelöst	6 kleine Kartoffeln
5 Kirschtomaten	3 Schalotten	1 Amalfi Zitronen
250 ml Geflügelfond	3 EL Tomatenmark	1 Zimtstange
1 Lorbeerblatt	1 Zweig Koriander	1 Zweig Minze

Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Für den Spinat:**

250 g Spinat	1 Zwiebel	2 Zehen Knoblauch
1 Knolle Ingwer à 3 cm	1 rote Chilischote	1 EL Ghee
1 EL Sesam	75 g Joghurt	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Koriander
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	1 Prise Curry	1 Prise Zucker

Salz

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Huhn in Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite in Olivenöl anbraten. Die Zitronen in Scheiben schneiden und zum Huhn geben. Alles zusammen zwei Minuten in der Pfanne schwenken. Die Kartoffeln schälen und halbieren und die Schalotten abziehen und würfeln. Die Tomaten enthäuten. Alles zusammen mit der Zimtstange und dem Lorbeerblatt zum Huhn geben und mit anschwitzen. Anschließend das Tomatenmark hinzugeben und mitrösten. Den Geflügelfond dazugeben und das Ganze im Backofen 20 Minuten garen. Den Spinat gründlich waschen. Eine Zwiebel und den Knoblauch abziehen, die Chili entkernen und den Ingwer schälen. Alles fein hacken und mit dem Koriander und dem Kreuzkümmel vermischen. In einer hohen Pfanne das Ghee erhitzen. Die Zwiebeln, den Knoblauch, die Chili, den Ingwer und den Koriander darin andünsten. Mit Curry, Salz und Zucker abschmecken. Den abgetropften Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Zum Schluss den Joghurt in den Spinat einrühren. Die Sesamsamen in einer Pfanne gold rösten und über den Spinat streuen. Die Minze und den Koriander klein schneiden. Das Huhn nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit der Minze und dem Koriander verfeinern. Das geschmorte Zitronenhuhn mit Spinat auf Tellern anrichten und servieren.

Curt Regner am 08. Dezember 2014

## Hähnchen-Brust mit Ratatouille und Basmati-Reis

### Für zwei Personen

300 g Hähnchenbrust	200 g Basmatireis	1 Auberginen
2 Zucchini	2 rote Paprika	3 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen	4 Tomaten	50 g Tomatenmark
250 ml Gemüsefond	50 ml Olivenöl	50 ml Pflanzenöl
50 g Ajvar	20 g Kräuter der Provence	20 g Paprika edelsüß
50 g Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen. Die Zwiebeln in Ringe und den Knoblauch in feine Würfel schneiden. Die Gemüsesorten waschen. Das Kerngehäuse der Paprika entfernen. Die Zucchini und die Aubergine halbieren und in Scheiben schneiden. Die Paprika in Stücke schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin anschwitzen. Das Gemüse dazugeben und mitschwenken. Das Ratatouille mit etwas Gemüsefond ablöschen und etwa 15 bis 20 Minuten schmoren lassen. Die Tomaten von ihren Kernen befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Tomatenstücke kurz vor Garende zu dem Gemüse geben. Das Gemüse warm halten. Alles mit den Kräutern der Provence würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis in einem Topf mit etwas Pflanzenöl kurz anschwitzen. Wasser zum Reis geben, bis dieser bedeckt ist, und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die Hähnchenbrust waschen und trocken tupfen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten in einer Pfanne mit Butterschmalz braten, bis es gar ist. Das Ratatouille mit Ajvar und Tomatenmark abschmecken. Die Hähnchenbrust und den fertigen Reis mit dem Gemüse auf einem Teller anrichten.

Bernd Müller am 31. Juli 2013

# Hähnchen-Brust-Streifen mit Kürbis-Rosenkohl-Gemüse

**Für zwei Personen**

**Für das Hähnchen:**

2 Hähnchenbrustfilets, à 150 g	1 Zitrone	50 g Mehl
1 Ei	50 g Cornflakes, ungesüßt	100 g Panko
1 TL Paprikapulver, edelsüß	1 EL Preiselbeer-Gelee	Butterschmalz

Meersalz, Pfeffer

**Für das Gemüse:**

300 g Muskatkürbis	150 g Rosenkohl	1 Apfel, leicht säuerlich
2 Schalotten	2 Zehen Knoblauch	1 Zitrone
1 Wurzel Ingwer, à 1,5 cm	1 Prise Zucker	1 EL Butter
200 ml Geflügelfond	20 ml Weißwein, trocken	1 Muskatnuss
1 Lorbeerblatt	1 Stange Zimt	1 Schote Vanille
1 Prise Paprikapulver, edelsüß	1 EL Kürbiskernöl	Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Für das Kürbiskerne:**

50 g Kürbiskerne	1 EL Zucker	1 EL Butter
1 Prise Paprikapulver, edelsüß	Salz	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Hähnchenstreifen eine Panierstraße vorbereiten. Dafür eine Schale mit Mehl bereitstellen. Das Ei in einer zweiten Schale aufschlagen und verquirlen. Das Panko-Mehl mit zerbröselten Cornflakes in einer dritten Schale bereitstellen. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Nugget-große Streifen schneiden. Die Zitrone halbieren und die Schale einer Zitronenhälfte abreiben. Den Zitronenabrieb mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver zu dem Fleisch geben. Die restliche Zitrone in Scheiben schneiden. Die Hähnchenstreifen in Mehl wälzen und das überschüssige Mehl gut abklopfen. Die Streifen in das Ei geben und in dem Panko-CornflakesGemisch panieren. Eine Pfanne mit reichlich Butterschmalz erhitzen und die panierten Hähnchenstreifen darin bei mittlerer Hitze schwimmend ausbacken, bis eine goldbraune Kruste entsteht. Anschließend die Hähnchenstreifen auf einem Küchenpapier gut abtropfen lassen und im Ofen langsam nachziehen lassen. Für das Gemüse den Kürbis schälen, das Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Mark der Vanilleschote auskratzen. Den Ingwer schälen und drei dünne Scheiben abschneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erwärmen, die Kürbiswürfel dazugeben und anbraten. Wenn erste Röstspuren zu sehen sind, die Schalotten in die Pfanne geben und kurz mitbraten. Den Knoblauch, den Ingwer und die ausgekatzte Vanilleschote untermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit etwas Paprikapulver abschmecken. Anschließend eine Prise Zucker über den Kürbis streuen und ihn karamellisieren lassen. Mit etwas Weißwein ablöschen. Wenn der Alkohol reduziert ist, eine Flocke Butter dazugeben. Mit etwas Geflügelfond angießen und bei kleiner Hitze den Kürbis bissfest im Sud garen. Die Rosenkohlröschen von den Enden befreien und die Blätter abzupfen. Diese in gut gesalzenem Wasser, das mit einer Zimtstange und einem Lorbeerblatt zum Kochen bringen und zwei Minuten blanchieren. Anschließend abgießen und in Eiswasser geben, damit der Garprozess unterbrochen und die Farbe beibehalten wird. Die blanchieren Rosenkohlblätter zu dem Kürbis geben und untermengen. Den Apfel vierteln und einen Teil roh in das Gemüse reiben. Die Butter und den Geflügelfond mit dem Gemüse verrühren, bis der Sud eine cremige Konsistenz hat. Anschließend mit dem übrigen Paprikapulver und etwas Muskat würzen. Mit Salz, Pfeffer und ein paar Spritzern Kürbiskernöl abschmecken. Die Schale der Zitrone abreiben und den Sud mit dem Abrieb verfeinern. Für den Kürbiskrokant eine Handvoll Kürbiskerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten. Anschließend die Kerne herausnehmen und in der Pfanne den Zucker karamellisieren lassen. Die Butter dazugeben, verrühren und die Kerne in dem Butterkaramell



schwenken. Anschließend mit einer Prise Salz abschmecken. Den Pfanneninhalt dann auf einem Backpapier geben und auskühlen lassen. Mit etwas Paprikapulver bestreuen. Die knusprigen Hähnchenbruststreifen mit dem Kürbis-Rosenkohl-Gemüse auf Tellern anrichten, mit dem abgekühlten Kürbiskernen, den Zitronenscheiben und dem Preiselbeer-Gelee garnieren und servieren.

Stephan Knoche am 04. Dezember 2014

## **Hähnchen-Filet auf Orangen-Scheiben, Lauch, Pfeffer**

### **Für zwei Personen**

2 Hähnchenfilets, à 175 g	1 Stange Lauch	1 Orange
0,5 Bund Petersilie	2 EL grüner Pfeffer	175 ml Geflügelfond
1 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer	

Die Orangen abspülen, trocken tupfen, die Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen und anschließend filetieren. Den Lauch putzen, längs halbieren, waschen, trocken tupfen und in dicke Scheiben schneiden. Die Pfefferkörner abtropfen lassen, die Lake dabei auffangen und die Körner mit einem breiten Messer zerdrücken. Die Filets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von jeder Seite circa drei Minuten anbraten. Das Fleisch anschließend herausnehmen. Den Lauch in die Pfanne geben, kurz andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Orangenscheiben zusammen mit der Orangenschale und den Pfefferkörnern sowie der Lake dazugeben. Alles anbraten und mit dem Geflügelfond ablöschen. Das Hähnchen wieder in die Pfanne geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze circa fünf Minuten kochen lassen. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Petersilie abschließend in die Sauce geben. Das Hähnchen zusammen mit der Sauce und dem Gemüse auf einem Teller anrichten und servieren.

Julia Fleissgarten am 07. März 2013

# Orientalischer Schmortopf mit Huhn, Sesam mit Möhren

**Für zwei Personen**

**Für den Schmortopf:**

2 kleine Hähnchenschenkel	1 kleine Hähnchenbrustfilets	400 g gewürfelte Tomaten
2 Zwiebeln	2 Zehen Knoblauch	1 EL Honig
500 ml Hühnerfond	5 Blätter Salbei	5 Zweige Thymian
1 TL Pinienkerne	1 TL Sesam	1 TL Kreuzkümmel
1 TL Piment d'Espelette	1 TL Zimt gemahlen	1 TL Paprikapulver
0,5 g Safranpulver	50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für die Möhren:**

200 g kleine Möhren	1 Zitrone	1 TL Honig
10 Stiele Koriander	Salz, Pfeffer	

**Für den Couscous:**

120 g Couscous	1 Zitrone	1 EL Butter
1 TL Honig	10 Stiele glatte Petersilie	1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Für die Möhren und den Couscous je einen Topf mit Wasser erhitzen. Den Ofen auf 230 Grad Umluft vorheizen. Für das Huhn 25 Milliliter Olivenöl in einer Stielkasserolle erhitzen. Die Tomaten anbraten. Anschließend den Honig und den Zimt untermengen und unter ständigem Rühren sieben Minuten einkochen, bis eine dicke, karamellartige Masse entsteht. Die Tomatenmasse erkalten lassen. Die restlichen 25 Milliliter Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, kleinschneiden. Die Zwiebel glasig anbraten. Anschließend den Knoblauch, den Safran, das Paprikapulver, den Kreuzkümmel und das Piment d'Espelette hinzufügen. Die Hähnchenteile zusammen mit dem Thymian und dem Salbei zugeben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Anschließend mit dem Hühnerfond ablöschen. Die Tomatenmasse untermengen. Den Schmortopf mit dem Deckel schließen und für 20 Minuten in den Ofen geben. Für die Möhren die Zitrone in Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und zusammen mit den Zitronenscheiben fünf Minuten kochen. Das Wasser abschütten. Die Möhren und Zitronenscheiben in eine Pfanne ohne Fett erhitzen, den Koriander kleinhacken und zugeben und mit dem Honig karamellisieren. Anschließend mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Couscous mit heißem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Die Schale der Zitrone reiben und den Saft auspressen. Die Petersilie feinhacken und mit der Butter, dem Olivenöl und dem Honig untermengen. Anschließend mit einer Gabel auflockern und den Couscous mit dem Zitronenarab, dem Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken. Den Sesam und die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den orientalischen Schmortopf mit Huhn, gebratenen Möhren und Petersilien-Couscous auf Tellern anrichten, mit dem Sesam und den Pinienkernen bestreuen und servieren.

Kathrin Weisenstein am 05. November 2014

# Orientalisches Aprikosen-Hähnchen, Kräuter-Nuss-Bulgur

## Für zwei Personen

### Für das Aprikosenhähnchen:

2 Hähnchenschenkel à 120 g	1 Hühnerbrust à 400 g	1 Dose Tomaten
2 Zwiebeln	2 Zehen Knoblauch	100 g getr. Soft-Aprikosen
1 Knolle Ingwer, 3 cm	1 grüne Chili	2 EL Ghee
500 ml Hühnerfond	3 EL Ingwerpüree	1 EL Waldhonig
2 EL Pinienkerne	1 Zimtstange	4 Nelken
3 Stiele frischer Koriander	2 TL Kurkuma	3 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 TL Ras el-Hanout	Salz, Pfeffer	

### Für die Kräuter-Nuss-Bulgur:

120 g feiner Instant-Bulgur	1 Zitrone	1 EL Butter
1 EL Waldhonig	1 EL ganze Pistazien	1 EL Mandelblättchen
5 Macadamianüsse	2 Zweige glatte Petersilie	1 Zweig Zitronenmelisse
1 El Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hühnerbrust parieren und die Hähnchenschenkel im Ganzen lassen. Das Ghee in einem Schmortopf erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Den Ingwer schälen und in Würfel schneiden. Die Chilischote klein schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, kleinschneiden und mit dem Ingwerpüree, dem Ingwer, der Zimtstange, den Nelken, der Chilischote, dem Kurkuma, dem Kreuzkümmel, dem Ras el-Hanout, Salz und Pfeffer zu dem - 11 - Fleisch geben und anbraten. Anschließend mit dem Fond und Tomaten ablöschen, den Honig zugeben und aufkochen lassen. In der Zwischenzeit die Aprikosen kleinschneiden, in den Topf geben und mit kochen. Alles für 20 Minuten in den Backofen geben. Das Koriandergrün hacken, die Pinienkerne anrösten und beides am Ende der Garzeit hinzugeben. Den Bulgur mit der Butter, dem Olivenöl, dem Saft und Abrieb der Zitrone, dem Honig, Salz und Pfeffer vermengen. Die Petersilie und die Zitronenmelisse hacken und dazugeben. Mit heißem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Mit einer Gabel auflockern. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und unter den Bulgur mengen. Das Aprikosen-Hähnchen mit der Kräuter-Nuss-Bulgur auf Tellern anrichten und servieren.

Kathrin Weisenstein am 10. Dezember 2014



**Hack**

# Asia-Bulette mit Wasabi-Kokos-Kartoffel-Stampf

**Für zwei Personen**

**Für die Buletten:**

250 g Kalbshack	1 Brötchen	3 EL Panko
2 Zwiebeln	2 Zehen Knoblauch	1 Stück Ingwer, á 2 cm
1 Zitrone	1 Limette	200 ml Kokosmilch
1 Ei	100 g Butter	2 EL Mango-Chutney
4 Zweige Koriander	1 TL Currypulver	1 Vanilleschote
1 EL Sonnenblumenöl	Meersalz, Pfeffer	

**Für den Kartoffelstampf:**

200 g festk. Kartoffeln	1 Zehe Knoblauch	1 Knolle Ingwer, á 3 cm
1 Limette	2 EL Butter	150 ml Kokosmilch
200 ml Gemüsefond	1 Lorbeerblatt	2 EL Wasabipaste
1 EL Sesamsamen	1 Muskatnuss	Meersalz, Pfeffer

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Buletten das Brötchen in der Kokosmilch einweichen lassen, anschließend gut ausdrücken und zum Gehackten geben. Das Ei dazugeben, die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen. Die Korianderblätter von den Stängeln trennen. Die Stängel sehr fein hacken. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und ebenfalls klein schneiden. 50 Gramm der Butter in einer Pfanne erhitzen und aufschäumen lassen. Zunächst die Korianderstängel zur Butter geben und bei kleiner bis mittlerer Hitze anschwitzen. Die Zwiebeln, - 8 - den Knoblauch, den Ingwer und das Currypulver dazugeben. Den Pfanneninhalt leicht abkühlen lassen, zur Hackmasse geben und gut untermengen. Die Schale von einer halben Zitronen und einer halben Limette abreiben und zur Masse geben. Die Korianderblätter hacken und mit einem Esslöffel Mango-Chutney ebenfalls dazugeben. Die Hackmasse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte sie zu dünn sein, mit Panko vermengen. Aus der Hackmasse Bällchen formen, leicht platt drücken und in einer Pfanne mit dem Sonnenblumenöl bei mittlerer Hitze anbraten, bis eine schöne Farbe entsteht. Die Vanilleschote längs aufschneiden und auskratzen. Die restliche Butter und die Vanilleschote dazugeben die Buletten darin schwenken und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. In den vorgeheizten Ofen geben und gar ziehen lassen. Für den Kartoffelstampf die Kartoffeln schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. In Gemüsefond gar kochen. Die Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Mit Salz und dem Lorbeerblatt in den Fond geben. Die Kartoffeln abgießen, dabei den Fond auffangen. Die Kartoffeln wieder auf den Herd stellen, mit einem Schuss Kokosmilch angießen, die Butter hinzugeben und grob zerstampfen. Mit Muskatnuss, Pfeffer, Salz und Wasabipaste abschmecken. Die Konsistenz nach Geschmack mit dem Kochfond oder etwas Kokosmilch verfeinern. Die Schale der Limette abreiben und zusammen mit den Sesamsamen unter den Stampf heben Die Asia-Bulette mit Wasabi-Kokonuss-Kartoffelstampf auf Tellern anrichten, das restliche MangoChutney dazu reichen und servieren.

Stephan Knoche am 10. Dezember 2014

# Lamm-Hack-Pistazien-Kufta mit Hirse-Salat, Schafskäse

## Für zwei Personen

### Für die Lamm-Pistazien-Kufta:

200 g Lammhack	200 g gemischtes Hackfleisch	1 rote Zwiebel
3 Zehen Knoblauch	40 g Korinthen	1 Zitrone
120 g gehackte Pistazien	1 Ei	70 g Semmelbrösel
3 EL Granatapfelsirup	1 EL Honig	5 Zweige Minze
2 TL mildes Paprikapulver	2 TL mildes Paprikamark	1 Prise Piment
3 TL Kreuzkümmel	1 TL gemahlener Koriander	2 TL Harissa
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

### Für den Hirse-Salat:

100 g Instant-Hirse	1 Mango	1 rote Chilischote
1 rote Mini-Paprikaschote	2 Frühlingszwiebeln	1 Zehe Knoblauch
1 Knolle Ingwer, 2 cm	1 Zitrone	1 Limette
100 g Schafskäse	1 EL Waldhonig	3 Zweige Minze
3 Zweige glatte Petersilie	3 Zweige Koriander	2 TL Kreuzkümmel
1 TL Harissa	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

Chilifäden

Für die Lamm-Pistazien-Kufta die Zwiebel und zwei Zehen Knoblauch abziehen und kleinschneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten. Die Minze schneiden. Das Lammhack, das gemischte Hack, die Semmelbrösel, das Ei, die Korinthen, das Paprikapulver, das Paprikamark, den Piment, den Kreuzkümmel, den Koriander und das Harissa in den Mixer geben und grob zerkleinern. Eine Handvoll Pistazien beiseitelegen und den Rest ebenfalls in den Mixer geben. Mit den Zwiebeln, dem Knoblauch und der Minze mischen und kleine Bällchen formen. In heißem Olivenöl acht Minuten braten. Die Zitrone auspressen. Den restlichen Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Den Granatapfelsirup mit einem Spritzer Zitronensaft, dem Knoblauch, Honig, Salz und Pfeffer mischen. Die Kufta damit in der Pfanne überziehen und mit den restlichen gehackten Pistazien bestreuen. Die Hirse in Salzwasser kochen, abschütten und kalt abspülen. Während die Hirse kocht, in einem Mixer Koriander, Petersilie, Minze und eine Frühlingszwiebel mixen. Den Knoblauch pressen. Die Zitrone ebenfalls auspressen. Die Masse aus dem Mixer nehmen und mit Kreuzkümmel, Harissa, dem Knoblauch, dem Honig, dem Zitronensaft und dem Olivenöl mischen. Die Hirse mit dem Dressing vermengen. Für die Chili-Mango die Schale der Limette abreiben und die Limette auspressen. Die zweite Frühlingszwiebel kleinschneiden. Die Mango und den Ingwer schälen und zusammen mit der Chili und der Paprika klein würfeln. Mit Limettensaft, Limettenabrieb, Salz und Pfeffer würzen. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Mithilfe eines Servierings die Hirse, den Käse und die Mango aufeinanderschichten. Die Lamm-Pistazien-Kufta mit Hirse-Salat und Chili-Mango auf Tellern anrichten, mit Chilifäden garnieren und servieren.

Kathrin Weisenstein am 08. Dezember 2014

## Porree-Gemüse mit Hackfleisch-Bällchen, Salzkartoffeln

### Für zwei Personen

300 g gemischtes Mett	500 g Kartoffeln	500 g Porree
200 g Eisbergsalat	1 Bund Lauchzwiebeln	1 Bund Dill
1 Zwiebel	1 altbackenes Brötchen	1 Ei
50 g scharfen Senf	200 ml Sahne	1000 ml Fleischfond
50 ml Weißweinessig	50 ml Rapsöl	50 g Butter
50 g Zucker	20 g Paprika, edelsüß	Salz, Pfeffer

Die Porreestangen waschen, halbieren und in etwa ein Zentimeter dicke Stücke schneiden. Ein Stück Butter in einem Topf zerlassen und die Porreestücke darin anschwitzen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Sahne aufgießen. Das Mett in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und dem Paprikagewürz würzen. Das altbackene Brötchen in einer Schale mit Wasser einweichen. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Einen Teelöffel Senf, die gewürfelten Zwiebeln und das Ei zu dem Mett geben. Das eingeweichte Brötchen ausdrücken und zu der Masse geben. Alles zusammen gut vermengen. Den Fleischfond in einem Topf erhitzen. Einen weiteren Topf mit Wasser und Salz für die Kartoffeln aufsetzen und zum Kochen bringen. Das Mett zu kleinen Bällchen formen und in dem Fond für etwa 12 Minuten gar ziehen lassen. Die Kartoffeln schälen und in dem kochenden Salzwasser garen. Die Mettbällchen zu dem Porree geben und kurz köcheln lassen. Den Eisbergsalat waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Für die Vinaigrette den übrigen Senf mit dem Rapsöl, dem Weißweinessig, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker vermengen. Den Dill klein hacken und dazugeben. Die Lauchzwiebeln gut abwaschen und in kleine Ringe schneiden. Den Eisbergsalat mit der Vinaigrette und den Lauchzwiebeln vermengen. Das Porreegemüse mit den Mettbällchen, den Salzkartoffeln und dem Salat auf einem Teller anrichten.

Bernd Müller am 29. Juli 2013



# Innereien

# Kalb-Leber, Kartoffel-Püree, Weißwein-Soße, Salbei-Chips

**Für zwei Personen**

**Für die Leber:**

2 Kalbsleber à 200 g            1 EL Mehl            Butter

**Für die Salbeichips:**

3 Blätter Salbei            Butter

**Für die Sauce:**

2-3 Gemüsezwiebeln            35 g Butter            50 ml trockener Weißwein

1 EL brauner Zucker            Salz, Pfeffer

**Für das Kartoffelpüree:**

300 g Kartoffeln, mehligk.    100 ml Milch            150 ml Sahne

25 g Butter            1 EL Trüffelbutter    5 Stängel Petersilie

1 TL Salz            Pfeffer

Für die Sauce die Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne aufschäumen, die Zwiebeln dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Dann die Zwiebelstreifen drei bis vier Minuten karamellisieren, mit dem Wein ablöschen und fünf Minuten köcheln lassen. Für die Garnitur den Salbei in heißer Butter anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Für das Fleisch die Leber waschen, trockentupfen und mehlieren. Anschließend in der Pfanne mit der Salbeibutter kurz und kräftig anbraten. Nach Bedarf noch etwas Butter zum Anbraten hinzufügen. Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Die Milch in einem Topf erwärmen. Die weichen Kartoffeln dann durch eine Kartoffelpresse drücken und mit der warmen Milch glatt rühren. Anschließend die Sahne schlagen und zusammen mit der Butter und der Trüffelbutter unter das Püree rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kalbsleber mit dem Kartoffelpüree auf Tellern anrichten und mit der Weißweinsauce garnieren. Dann die Petersilie klein hacken und die Teller mit der Petersilie und den Salbeichips dekorieren.

Angela Rüping am 27. November 2014

# Kalb

## Kalb-Filet mit Champignon-Risotto

**Für zwei Personen**

**Für das Kalbsfilet:**

600 g Kalbsfilet	6 Cocktailtomaten	1 Zitrone
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin
1 Zweig Thymian	100 ml Riesling	150 ml Kalbsfond
100 g Butter	2 EL Rapsöl	1 EL Olivenöl

Zucker, Salz, Pfeffer

**Für das Risotto:**

250 g Risottoreis	300 g Champignons	1 Bund glatte Petersilie
4 Schalotten	1 Knoblauchzehe	50 g Butter
100 ml trockener Weißwein	1 Ltr. Kalbsfond	75 ml Schlagsahne
50 g Parmesan	2 EL Olivenöl	

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zunächst das Kalbsfilet würzen und mit einem Zweig Rosmarin und Thymian in einer Pfanne anbraten. Auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten im Ofen garen. Den Pfannenansatz mit Riesling ablöschen und reduzieren lassen. Kalbsfond dazugeben und schließlich mit Salz, Pfeffer, Zucker und Butter abschmecken. In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und grob hacken. Die Cocktailtomaten mit einem Zweig Rosmarin, Zitronenabrieb, Zwiebeln und Knoblauch auf ein Backblech geben und mit Olivenöl beträufeln. Alles für fünfzehn Minuten in den Backofen geben. Für das Risotto die Champignons putzen und vierteln. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, klein hacken und in einem Topf mit dem Reis anschwitzen. Danach alles mit Weißwein ablöschen und anschließend unter Rühren den warmen Kalbsfond hinzugeben. Die Champignons hinzufügen. Die Sahne steif schlagen, den Parmesan reiben. Zum Schluss Sahne, Butter und geriebenem Parmesan unterheben. Das Kalbsfilet in Tranchen schneiden und mit dem Risotto und der Sauce anrichten. Mit frisch gehackter Petersilie bestreut servieren.

Sarah Bokop am 29. Oktober 2014



# Kalb-Filet mit Pancetta, Weißwein-Soße, Orangen-Möhren

## Für zwei Personen

### Für das Kalbsfilet mit Pancetta:

4 Kalbsfilets, à 200 g	4 dünne Scheiben Pancetta	1 Zehe Knoblauch
2 Schalotten	1 EL Butter	150 ml trockener Weißwein
10 ml Noilly Prat	1 TL Mehl	4 Blätter Salbei
1 Vanilleschote	Ingwer, Sahne, Olivenöl	Salz, Pfeffer, Puderzucker

### Für die Orangen-Möhren:

200 g kleine Möhren	2 Zehen Knoblauch	1 Orange
1 EL Butter	1 TL Honig	$\frac{1}{2}$ Bund frischer Thymian
1 Prise Kreuzkümmel	1 TL Zucker	Salz, Pfeffer

### Für die Drillinge:

300 g festk. Drillinge	1 TL mittelscharfer Senf	1 TL Honig
1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone	1 Zweig Rosmarin
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Für die Thymian-Orangen-Möhren und die Drillinge je einen Topf mit Wasser und einer Prise Salz erhitzen. Den Ofen bei 120 Grad Umluft vorheizen. Die Drillinge in das Wasser geben und weichkochen. Für das Kalb eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Den Knoblauch abziehen. Den Pancetta kross anbraten, auslassen und anschließend aus der Pfanne nehmen. Die Kalbsfilets von beiden Seiten in der Pfanne anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen. Die Schalotten kleinhacken, den Knoblauch reiben und in die Pfanne mit dem Bratensatz geben. Dann mit dem Weißwein und dem Noilly Prat ablöschen. Den Salbei feinhacken, den Ingwer in Scheiben schneiden, die Vanilleschote auskratzen und alles in den Sud geben. Etwas Sahne dazugeben, mit Butter und Mehl abbinden und mit Salz, Pfeffer und Puderzucker abschmecken. Die Kalbsfilets zurück in die Pfanne geben. Den Pancetta klein schneiden und über das Kalb geben. Für das Gemüse einen Topf mit Butter und Honig erhitzen. Die Möhren schälen, das Grün aber nicht abschneiden. Die Orange schälen und achteln. Den Knoblauch abziehen und mit dem Zucker und dem Thymian in den Topf geben und fünf Minuten garen. Die Flüssigkeit abgießen und die Möhren in eine Auflaufform geben. Den Knoblauch und die Orangenstücke mit einer Gabel zerdrücken und auf die Möhren legen. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend für zehn Minuten im Ofen garen. Für die Kartoffeln den Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Den Senf mit dem Honig und dem Knoblauch vermengen. Den Saft der Zitrone auspressen. Den Rosmarin feinhacken. Das Dressing mit Rosmarin, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die heißen Kartoffeln etwas andrücken, in die Marinade einlegen und drei Minuten ziehen lassen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Drillinge anbraten. Das Kalbsfilet mit dem Pancetta, den Thymian-Orangen-Möhren und den Drillingen auf Tellern anrichten. Mit der Sauce garnieren und servieren.

Kathrin Weisenstein am 06. November 2014

# Kalb-Gulasch mit Spätzle und kleinem Salat

## Für zwei Personen

### Für das Gulasch:

400 g Kalbsfilet	100 g Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Zitrone
2 EL Butterschmalz	1 EL Mehl	1 EL Paprikapulver, edelsüß
1 EL Tomatenmark	250 ml Rinderfond	60 ml süße Sahne
60 ml saure Sahne	Pfeffer, Salz	

### Für die Spätzle:

210 g Mehl	50 g Butter	2 Eier
1 Muskatnuss	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	70 ml Milch
Salz		

### Für den Salat:

1 Kopfsalat	20 ml Balsamico	30 ml Quittensaft
30 ml Olivenöl	1 TL feiner Dijonsenf	3 TL Honig
1 TL Salz		

Für das Gulasch das Fleisch in drei Zentimeter große Würfel schneiden, die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin hellbraun rösten. Das Fleisch dazugeben und kurz anbraten. Das Tomatenmark ebenfalls dazugeben und kurz mitrösten. Danach das Paprikapulver hinzufügen und das Fleisch mit Rinderfond aufgießen. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Die Suppe anschließend mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -schale würzen. Nun das Fleisch herausnehmen, Mehl und Sahne in die Sauce einrühren, kurz aufkochen, pürieren und gegebenenfalls durch ein Sieb streichen. Das Fleisch zuletzt wieder in die Sauce geben. Für die Spätzle 30 Gramm Butter zerlassen, mit Mehl, Eiern und Milch vermengen und mit Muskatnuss und Salz abschmecken. Mithilfe eines Spätzlehobels die Spätzle in kochendes Salzwasser geben. Sobald sie an die Oberfläche steigen, die Spätzle mit einem Schaumlöffel abseihen, kurz mit kaltem Wasser abschrecken und trocknen lassen. Die Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Anschließend die Spätzle in einer Pfanne kurz in der restlichen Butter schwenken und mit Petersilie bestreuen. Vom Kopfsalat nur das Herz nehmen. Dieses in Stücke teilen oder in Streifen schneiden, waschen und trocken schütteln. Für das Dressing Balsamico, Quittensaft, Olivenöl, Senf, Honig und Salz miteinander verrühren und über den Salat verteilen. Das Gulasch zusammen mit den Spätzle und dem Salat anrichten.

Anna Stocsits am 17. November 2014

## Kalb-Medaillons auf Pastis-Erdbeeren und Kartoffel-Püree

### Für 2 Personen

4 Kalbsmedaillons a 80 g	400 g festk. Kartoffeln	150 g Erdbeeren
75 g grüne Oliven, entsteint	1 Zitrone, unbehandelt	1 EL Ziegenfrischkäse
50 ml Gemüsefond	4 EL Pastis	80 ml Olivenöl
0,5 Bund Basilikum	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
2 Zweige Oregano	4 Zweige krause Petersilie	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin 15 Minuten gar kochen. Die Kalbsmedaillons waschen, trocken tupfen, mit dem Handballen in Form drücken und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend 20 Milliliter Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons auf jeder Seite mit den Rosmarin-, Oregano- und Thymianzweigen zwei Minuten anbraten. Danach die Medaillons aus der Pfanne nehmen und im Backofen warm stellen. Die Erdbeeren vom Grün befreien und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Blätter des Basilikums und der Petersilie abzupfen und fein hacken. Die Zitrone halbieren und einen Teelöffel Zitronensaft auspressen. Die Oliven grob hacken. Die Petersilienblätter abzupfen und klein hacken. Die Kartoffeln abgießen. Den Gemüsefond zu den Kartoffeln geben und das Ganze erhitzen. Anschließend die Kartoffeln im Fond fein zerdrücken. Den Ziegenfrischkäse und das übrige Olivenöl unter die gestampften Kartoffeln rühren und die Oliven sowie die Petersilie unterziehen. Das Püree mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Erdbeeren in die Pfanne zu den Kalbsmedaillons geben und eine Minute unter vorsichtigem Wenden braten. Mit Pastis ablöschen, das Basilikum dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Kalbsmedaillons mit den Erdbeeren und dem Püree auf warmen Tellern anrichten und servieren.

Stanislaw Schmidt am 1. August 2011



# Kalb-Medaillons, Pastis-Erdbeeren, Oliven-Kartoffel-Püree

## Für 2 Personen

4 Kalbsmedaillons a 80 g	400 g festk. Kartoffeln	150 g Erdbeeren
75 g grüne Oliven	1 Zitrone, unbehandelt	1 EL Ziegen-Frischkäse
50 ml Gemüsefond	4 EL Pastis	80 ml Olivenöl
0,5 Bund Basilikum	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
2 Zweige Oregano	4 Zweige krause Petersilie	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin 15 Minuten gar kochen. Die Kalbsmedaillons waschen, trocken tupfen, mit dem Handballen in Form drücken und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend 20 Milliliter Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons auf jeder Seite mit den Rosmarin-, Oregano- und Thymianzweigen zwei Minuten anbraten. Danach die Medaillons aus der Pfanne nehmen und im Backofen warm stellen. Die Erdbeeren vom Grün befreien und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Blätter des Basilikums und der Petersilie abzupfen und fein hacken. Die Zitrone halbieren und einen Teelöffel Zitronensaft auspressen. Die Oliven grob hacken. Die Petersilienblätter abzupfen und klein hacken. Die Kartoffeln abgießen. Den Gemüsefond zu den Kartoffeln geben und das Ganze erhitzen. Anschließend die Kartoffeln im Fond fein zerdrücken. Den Ziegen-Frischkäse und das übrige Olivenöl unter die gestampften Kartoffeln rühren und die Oliven sowie die Petersilie unterziehen. Das Püree mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Erdbeeren in die Pfanne zu den Kalbsmedaillons geben und eine Minute unter vorsichtigem Wenden braten. Mit Pastis ablöschen, das Basilikum dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Kalbsmedaillons mit den Erdbeeren und dem Püree auf warmen Tellern anrichten und servieren.

Stanislaw Schmidt am 17. Mai 2010

## Kalb-Schnitzel, Pistazien, Graupen-Risotto, Steinpilze

### Für 2 Personen

2 dünne Kalbschnitzel a 150 g	300 g Graupen	1 Zitrone
1 Zwiebel	50 g frische Steinpilze	50 g getrocknete Steinpilze
100 g Pistazien, ohne Schale	1 Bund glatte Petersilie	250 g Pecorino
6 EL Butter	4 EL Sahne	5 EL Brandy
5 EL trockener Weißwein, Riesling	1500 ml Geflügelfond	Olivenöl
Mehl	Salz	Pfeffer, schwarz

50 Gramm der Pistazien klein hacken. Die getrockneten Steinpilze klein hacken und in lauwarmem Wasser einlegen, bis sie leicht bedeckt sind. Die Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl farblos anschwitzen. Die Graupen hinzufügen und ebenfalls farblos anschwitzen. Dabei gelegentlich umrühren. Mit dem Wein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Anschließend die eingeweichten Steinpilze und das Einweichwasser dazugeben und wieder fast vollständig einkochen lassen. Den Geflügelfond zum Kochen bringen und dann nach und nach in das Graupenrisotto geben, bis die Graupen gerade bedeckt sind. Häufig umrühren. Das Graupenrisotto so lange garen, bis das Risotto bissfest, aber auch recht flüssig ist. Die frischen Steinpilze putzen und in einer Pfanne mit Olivenöl leicht anbraten. Die Petersilie fein hacken, den Pecorino reiben und beides unter das fertige Graupenrisotto rühren. Mit einigen Spritzern Saft aus der Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schnitzel waschen, trocken tupfen, mit einem Plattiereisen abflachen und auf beiden Seiten mit Mehl bestreuen. Etwas Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel nur kurz von jeder Seite anbraten. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, die gehackten Pistazien hinzugeben und alles kurz in der Pfanne schwenken. Anschließend den Brandy hinzufügen und flambieren. Die Sahne schlagen und dem Risotto unterziehen. Die frischen Steinpilze über das Risotto geben. Die Kalbschnitzel auf einem Teller anrichten, mit grob gehackten Pistazien bestreuen, das Risotto dazulegen und servieren.

Frank Stellmach am 21. Dezember 2010

**Lamm**

## Gorgonzola-Risotto mit Radicchio und Lamm-Filet

### Für zwei Personen

200 g Lammfilet	50 g Risottoreis	25 g Radicchio
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Birne	50 g Gorgonzola
250 ml Geflügelfond	4 EL Olivenöl	10 g Butter
1 EL Aceto Balsamico	Salz, Pfeffer	

Den Geflügelfond in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf glasig dünsten. Den Risottoreis dazugeben und ebenfalls glasig dünsten. So viel heißen Geflügelfond zum Reis zufügen, bis dieser bedeckt ist. Alles bei milder Hitze offen und unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat. Immer wieder etwas Geflügelfond nachgießen, so dass der Reis weiterhin bedeckt ist. Unter ständigem Rühren weiter köcheln lassen. Diesen Vorgang solange wiederholen, bis der Fond aufgebraucht ist. Inzwischen das Lammfilet waschen und trocken tupfen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und das Filet von allen Seiten etwa fünf Minuten anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, etwas ruhen lassen und dann schräg in Scheiben schneiden. Zwei Esslöffel Olivenöl, einen Esslöffel Aceto Balsamico, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen und das Fleisch darin für etwa 15 Minuten einlegen und marinieren. Den Gorgonzola von der Rinde befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Birne waschen und vierteln. Das Kerngehäuse ausschneiden und die Birne in schmale Spalten schneiden. Den Radicchio putzen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Sobald das Risotto fertig ist, den Gorgonzola und den Radicchio untermischen. Das Risotto mit dem Lamm und den Birnen auf einem Teller anrichten.

Maria Böck am 01. August 2013

## Lamm-Karree mit Zucchini-Tomaten-Gemüse

### Für 2 Personen

#### Für das Lammkarree:

2 Lammstielkotelettes, à 120 g	200 ml Rinderfond	300 ml trockenen Rotwein
1 Zweig Thymian	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

#### Für das Zucchini-Tomaten-Gemüse:

1 Zucchini	2 Tomaten	1 Zwiebel
Olivenöl		

#### Für das Kartoffelgratin:

2 festk. Kartoffeln	1 Zehe Knoblauch	50 ml Milch
50 ml Sahne	25 g Parmesan	1 Muskatnuss
Butter, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für das Gratin die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Eine Gratinform mit Butter einfetten und mit der halben Knoblauchzehe einreiben. Anschließend die Form salzen und pfeffern. Die Milch mit der Sahne und etwas Muskat aufkochen. Die Kartoffelscheiben in der Form schichten, mit dem Milch-Sahne-Mix übergießen und für 30 Minuten in den Ofen geben. Für das Lamm eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Das Lammkarree von den Sehnen befreien und die Rippenknochen freilegen. Mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend mit Rotwein und Rinderfond ablöschen, den Thymianzweig zugeben und reduzieren. Für das Gemüse eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Tomaten schälen, die Zucchini halbieren und eine Hälfte mit den Tomaten in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen, halbieren und zusammen mit dem restlichen Knoblauch von dem Gratin fein würfeln. Das Gemüse mit der Zwiebel und dem Knoblauch kurz in der Pfanne dünsten. Den Parmesan reiben und das Gratin damit bestreuen. Die Lammkarrees mit Zucchini-Tomatengemüse und Kartoffelgratin auf Tellern anrichten und servieren.

Curt Regner am 13. November 2014

# Lamm-Rücken mit Erbsen-Minz-Püree und Vichy-Karotten

## Für zwei Personen

### Für das Lamm:

2 Lammlachse à 120 g	2 Zehen Knoblauch	2 weiße Zwiebeln
1 Zitrone	2 EL kalte Butter	100 g zimmerwarme Butter
20 g Mehl	200 ml Geflügelfond	400 ml Buttermilch
1 Lorbeerblatt	4 Zweige Thymian	Meersalz, Pfeffer

### Für das Püree:

2 Petersilienwurzeln	150 g Erbsen	1 weiße Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone	2 EL Butter
400 ml Gemüsesfond	40 ml weißer Wermut	40 ml trockener Weißwein
1 Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	1 Blatt Lorbeer
1 Wurzel Ingwer à 1 cm	1 Prise Zucker	Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für die Vichy-Karotten:

300 g Karotten	1 Zitrone	2 EL Butter
1 EL Zucker	200 ml Mineralwasser	1 Schote Vanille
Salz, Pfeffer		

Für das Lamm einen Ofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für das Lamm und die Sauce das Mehl und die zimmerwarme Butter mischen, verkneten und kalt stellen. Den Geflügelfond und 300 Milliliter der Buttermilch in einem Topf zum Kochen bringen. Vorsichtig Teile der Mehlbutter dazugeben bis eine leichte Bindung entsteht. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen abziehen und in Scheiben schneiden. Die Schale einer halben Zitrone abreiben und mit den Zwiebel- und Knoblauchscheiben, dem Lorbeerblatt und dem Thymian zu der Buttermilch geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lammlachse mit Salz und Pfeffer würzen und in den kochenden Buttermilchsud geben. Den Topf vom Herd ziehen und das Lamm etwa 20 Minuten im Sud ziehen lassen bis es innen rosa ist. Anschließend das Lamm aus dem Sud nehmen und zum Warmhalten in den Ofen geben. Die Sauce durch ein Sieb passieren und erneut aufkochen. Die restliche kalte Buttermilch und die kalte Butter zugeben und mit dem Stabmixer schaumig mixen. Für das Püree den Ingwer schälen und feinhacken. Die Petersilienwurzel schälen, fein würfeln und in einem Topf mit Olivenöl und dem gehacktem Ingwer anschwitzen. Die Zwiebel abziehen, fein würfeln, hinzufügen und glasig andünsten. Den Knoblauch abziehen und zusammen mit einem haben Bund Petersilie fein hacken. Anschließend in die Pfanne geben und mit Salz abschmecken. Den Zucker hinzufügen und kurz karamellisieren lassen. Anschließend mit einem Schuss Wermut ablöschen. Wenn dieser fast eingekocht ist, mit einem Schuss Weißwein ablöschen, wieder einkochen lassen und anschließend mit dem Gemüsesfond aufgießen. Die Schale der Zitrone abreiben und einen Teil der Zitronenstreifen mit dem Lorbeerblatt in die Pfanne geben. Die Erbsen hinzufügen und weich kochen. Anschließend die Erbsen durch ein Sieb passieren und das Lorbeerblatt und die Zitronenschalenstreifen entfernen. Die Erbsen in einem Mixer pürieren. Nach und nach Flüssigkeit aus dem Sud zugeben. Die restliche Petersilie, bis auf zwei Stiele, und etwas Minze fein hacken und untermengen. Die Butter in Flocken zugeben und erneut mixen. Den Saft der Zitrone auspressen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Ingwer und etwas Zitronenabrieb abschmecken. Für die Vichy-Karotten die Karotten schälen, halbieren und in grobe Stifte schneiden. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen. In einer Pfanne die Butter mit etwas Zucker und Salz aufschäumen, die Karottenstifte, das Vanillemark und die Schote dazugeben und anschwitzen. Mit etwas Mineralwasser aufgießen und zugedeckt zehn Minuten bei kleiner Flamme sanft dünsten bis sich die Flüssigkeit dicklich bindet und die Karotten bissfest sind. Dabei von Zeit zu Zeit immer wieder mit etwas Mineralwasser aufgießen, wenn dieses verkocht ist. Den Saft der Zitrone auspressen. Anschließend

die Karotten mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Lamm in Tranchen schneiden, mit dem Püree und den Karotten auf Tellern anrichten, mit dem Buttermilchschaum und den Petersilien- und Minzblättern garnieren und anschließend servieren.

Stephan Knoche am 01. Dezember 2014

## Lamm-Rücken mit Kartoffel-Gratin und Speckbohnen

### Für zwei Personen

#### Für den Lammrücken:

300 g Lammrücken	1 Knoblauchknolle	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	30 g Butterschmalz	Salz, Pfeffer

#### Für die Sauce:

50 ml Lammfond	1 Granatapfel	1 EL Balsamico
30 g kalte Butter	Zucker, Salz, Pfeffer	

#### Für das Kartoffelgratin:

400 g mehlig. Kartoffeln	70 g Pecorino	125 ml Sahne
100 ml Milch	1 Muskatnuss	Butter, Salz, Pfeffer

#### Für die Speckbohnen:

200 g grüne Bohnen	1 Zweig Bohnenkraut	$\frac{1}{4}$ Zwiebel
50 g Bauchspeck	1EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen und fein hobeln. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen und die Kartoffelscheiben in der Auflaufform schichten. Milch mit Sahne vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Mischung zu den Kartoffeln geben. Den Parmesan reiben, circa 70 Gramm über die Kartoffeln streuen und diese anschließend für 20 Minuten in den Backofen stellen. Den Lammrücken vom Fett befreien, salzen, pfeffern und gemeinsam mit den Kräutern und dem halbierten Knoblauch im heißen Butterschmalz anbraten. Anschließend für 15 Minuten mit in den Backofen geben. Für die Sauce den Bratenrückstand mit Balsamico und Lammfond lösen, mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und mit der kalten Butter binden. Die Bohnen in kochendem Salzwasser circa zehn Minuten lang bissfest garen. In der Zwischenzeit die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Speck mit der Zwiebel in Olivenöl auslassen, das Bohnenkraut fein hacken und alles zusammen mit den Bohnen vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lammrücken zusammen mit dem Kartoffelgratin und den Speckbohnen anrichten.

Anna Stocsits am 20. November 2014

# Zatar-Lamm-Filet mit Korinthen-Mandel-Pilaw

## Für zwei Personen

### Für das Zatar-Lammfilet:

300 g Lammrücken, ausgelöst	3 EL Ingwerpüree	4 EL Waldhonig
4 EL Butter	4 EL Zatar Gewürzmischung	1 TL Kreuzkümmel
Olivenöl		

### Für das Pilaw:

200 g Baldo Rundkornreis	80 g Sehriye Nudeln	1 Schalotte
80 g Korinthen	80 g geschälte Mandeln	3 EL Ghee
300 ml Gemüsefond		

### Für das Mus:

1 Aubergine	200 g gehackte Tomaten	2 Zehen Knoblauch
1 Granatapfel	1 Zitrone	20 ml Granatapfelsirup
1 TL Waldhonig	3 Stiele Koriander	1 TL getr. Aleppo-Chiliflocken
1 TL Koriander	1 TL Kreuzkümmel	3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Lammrücken in einer heißen Pfanne mit Olivenöl von allen Seiten kurz anbraten. Währenddessen das Ingwerpüree mit dem Waldhonig, der Butter, der Zatar Gewürzmischung und dem Kreuzkümmel vermengen und den Lammrücken damit bestreichen. Für 15 Minuten in den Backofen geben. Für das Korinthen-Mandel-Pilaw einen Esslöffel Ghee in einem beschichteten Topf erhitzen. Die Schalotte abziehen, kleinschneiden und darin anschwitzen. Die Nudeln dazugeben und braun anbraten. Alles in eine Schüssel füllen. Währenddessen den Reis gründlich waschen. Zwei Esslöffel Ghee in einem Topf erhitzen und den Reis darin mehrere Minuten unter Rühren anbraten. Die Nudeln und die Korinthen hinzugeben und mit Gemüsefond aufgießen. Den Deckel auf den Topf geben und 15 Minuten bei niedriger Temperatur ziehen lassen. Die Mandeln in einer Pfanne anrösten und damit vermengen. Für das Auberginen-Granatapfel-Mus die Aubergine in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Aubergine darin rundherum anbraten. Die Chili und den Knoblauch hacken und mit dem Korianderpulver und dem Kreuzkümmel hinzufügen und kurz weiterbraten. Mit den Tomaten, dem Honig und dem Granatapfelsirup ablöschen und bei niedriger Hitze köcheln lassen. Wenn alles zerfallen ist in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen. Die Granatapfelkerne auslösen. In einem Servierring die Auberginen und Granatapfel schichten. Mit gehacktem Koriander, Zitronensaft und Zitronenabrieb abschmecken. Das Zatar-Lammfilet mit dem Korinthen-Mandel-Pilaw und dem Auberginen-Granatapfelmus auf Tellern anrichten und servieren.

Kathrin Weisenstein am 09. Dezember 2014



**Meer**

## Garnelen in Beurre blanc mit Vanille und Zitronen-Risotto

### Für zwei Personen

8 Riesen-Garnelen	150 g Risottoreis	15 g Parmesan
1 Schalotte	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
0,5 Bund glatte Petersilie	1 Zitrone	1 Vanilleschote
50 g eiskalte Butter	15 g Butter	1 EL Orangensaft
100 ml Champagner	3 EL Olivenöl	60 ml trockener Weißwein
500 ml Gemüsefond	Salz, Pfeffer	

Die Schalotte abziehen und in sehr feine Würfel schneiden. In einem kleinen schweren Topf den Champagner mit den Schalottenwürfeln bei kleiner Hitze bis auf zwei Esslöffel reduzieren. Dann zwei Esslöffel Wasser und eine halbe aufgeschnittene Vanilleschote dazugeben. Alles noch einmal kurz aufkochen lassen. Die eingefrorenen Butterwürfel nun langsam, nach und nach, mit einem Schneebesen unter die Flüssigkeit rühren. Mit Salz, Pfeffer, dem Orangensaft und etwas Zitronensaft abschmecken, beiseite stellen und nachziehen lassen, dann die Vanilleschote entfernen. In der Zwischenzeit zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne heiß werden lassen. Die Garnelen vom Kopf und der Schale befreien, längs aufschneiden und den Darm entfernen. Die Garnelen in dem Olivenöl anbraten. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Zwiebelwürfel in Olivenöl kurz anschwitzen, den Knoblauch und den Risottoreis dazugeben und unter ständigem Rühren durchschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen. Erst wenn dieser verkocht ist, nach und nach den heißen Fond dazugießen, dabei immer wieder umrühren. Die Schale von einer Zitrone reiben und zu dem Risotto geben. Den Parmesan reiben und ebenfalls dazugeben. Die Butter unterrühren. Die Petersilie schneiden und dazugeben. Das Risotto auf einem Teller anrichten und die Garnelen darauf geben. Mit der Beurre blanc garnieren und servieren.

Elke Möller am 07. Februar 2013

## Jakobsmuschel auf Fenchel-Safran-Gemüse

**Für zwei Personen**

**Für die Jakobsmuscheln:**

6 Jakobsmuscheln                      Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Für das Fenchelgemüse:**

1 große Fenchelknolle	Butter	1 Zitrone
1 Orange	1/2 Bund Blattpetersilie	150 ml Gemüsefond
150 ml Sahne	1 TL Safranfäden	1 Prise Zucker

**Für die Garnitur:**

6 Stängel Blattpetersilie	1 Limette	Mehl, Salz, Pfeffer
Sonnenblumenöl		

Den Fenchel waschen, trocken tupfen, das Fenchelgrün klein hacken und beiseite legen. Den halben Bund glatte Petersilie waschen, trocken tupfen, von den Stängeln befreien und die Blätter klein hacken. Den Fenchel in dünne Streifen schneiden und in einer Pfanne in Butter und einer Prise Zucker anschwitzen. Mit dem Saft der halben Zitrone und der halben Orange ablöschen, köcheln lassen, bis die Flüssigkeit reduziert ist. Anschließend den Gemüsefond aufgießen, die Safranfäden hinzugeben und einmal aufkochen. Die Sahne dazugeben und die Flüssigkeit um die Hälfte reduzieren. Fenchelgrün und Blattpetersilie hacken und zum Fenchel geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Sonnenblumenöl zum Frittieren in einem tiefen Topf auf etwa 170 Grad erhitzen. Die sechs Stängel Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen, anschließend mehlieren und in dem erhitzten Sonnenblumenöl knusprig ausbacken. Die frittierten Petersilienblätter auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Jakobsmuscheln salzen, Pfeffern, mit Olivenöl beträufeln und in einer heißen Pfanne kurz von beiden Seiten scharf anbraten. Auf einem Teller die Jakobsmuschel auf dem Fenchelgemüse anrichten mit etwas Limettenabrieb und den frittierten Petersilienblättern garnieren und servieren.

Mario Böhme am 19. Juni 2014



**Rind**

## Entrecôte mit Remoulade und Möhren

### Für 2 Personen

450 g Entrecote	6 Babymöhren mit Grün	2 festk. Kartoffeln
1 Ei, Größe L	25 g Kapern	4 Cornichons
2 Zweige Rosmarin	0,5 Bund Petersilie	6 Blätter Basilikum
1 Knoblauchknolle	1 Lorbeerblatt	150 ml Rapsöl
1 Prise Zucker	50 ml Olivenöl	225 g Butter
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und die Kartoffeln darin gar kochen. Das Entrecote waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne Olivenöl und 100 Gramm Butter erhitzen, das Entrecote von beiden Seiten anbraten. Eine halbe Knoblauchknolle und den Rosmarinzweig dazugeben. Anschließend das Entrecote in den Ofen geben und garen. Die Möhren putzen und das Grün kürzen. In einem Topf die restliche Butter schmelzen und das Lorbeerblatt dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei mit dem Olivenöl vermischen und dem Stabmixer aufschlagen und im Kühlschrank kalt stellen. Die Petersilie und das Basilikum mit dem Rapsöl in einem Mixer hacken. Die Kapern zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln abgießen und in jeweils vier Spalten schneiden. Eine Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin anbraten. Die Mayonnaise aus dem Kühlschrank mit der Petersilien-Basilikum-Mischung vermengen. Die Cornichons klein schneiden und ebenfalls zu der Remoulade geben. Das Entrecote auf einem Teller anrichten und die Möhren dazugeben. Mit der Remoulade garnieren und servieren.

Jörg Heitz am 18. Mai 2011

## Rinder-Filet mit Bratkartoffeln

### Für zwei Personen

250 g Rinderfilet	300 g Kartoffeln	50 g Bacon
2 Zwiebeln	50 g Butterschmalz	50 g Schmalz
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit etwas Butterschmalz erhitzen und das Filet von allen Seiten kräftig anbraten. Anschließend das Fleisch für etwa 15 Minuten auf einem Rost im Ofen weitergaren. Die Kartoffeln schälen und in gleich dicke Scheiben schneiden. Etwas Schmalz in einer Pfanne auslassen und die Kartoffeln darin goldbraun anrösten. Die Zwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden. Den Bacon in feine Streifen oder Stücke schneiden. Nach etwa zehn Minuten die Zwiebeln und den Bacon zu den Kartoffeln geben. Die Bratkartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und einige Minuten weiterbraten. Das Rinderfilet aus dem Ofen nehmen und in Tranchen schneiden. Das Fleisch mit den Bratkartoffeln auf einem Teller anrichten.

Bernd Müller am 01. August 2013

## Rinder-Filet mit getrüffeltem Kartoffel-Püree

### Für zwei Personen

400 g Rinderfilet	250 g mehligk. Kartoffeln	1 Knoblauchzehe
4 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	200 g Schalotten
1 rote Zwiebel	1 EL Zucker	225 ml Rotwein
165 ml roter Portwein	2 EL Marsala	75 ml Milch
1 EL Trüffelöl	50 g Trüffelbutter	50 ml Sahne
30 g eiskalte Butterwürfel	2 EL Vanillezucker	1 Zimtstange
2 Gewürznelken	Kerbelblättchen	Kalahari Salz
Tellicherry-Pfeffer	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und halbieren. Rinderfilet waschen, trocken tupfen und von allen Seiten anbraten. Eine Schalotte, den Knoblauch, zwei Zweige Thymian und den Rosmarin dazugeben und kurz weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend alles zusammen auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech geben und im Backofen fertig garen. Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser garen, anschließend abgießen und abdampfen lassen. Die restlichen Schalotten schälen und in Scheiben schneiden. Den Vanillezucker karamellisieren und die Schalotten dazugeben. Mit 100 Milliliter Rotwein und 40 Milliliter Portwein ablöschen. Eine halbe Zimtstange, einen Zweig Thymian und die Nelken dazugeben und einkochen lassen. Die rote Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Etwas Zucker karamellisieren und die rote Zwiebel hinein geben. Den restlichen Rotwein und den restlichen Portwein dazugeben. Den Marsala und den restlichen Thymian dazu geben. Die Sauce einkochen lassen. Anschließend alles durch ein Sieb passieren und die Rotweinschalotten dazu geben. Die Butterwürfel zum Binden dazugeben. Die Kartoffeln pressen, die Milch mit dem Trüffelöl erwärmen und zu den Kartoffeln geben. Die Trüffelbutter dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne steif schlagen und unter das Kartoffelpüree heben. Das Rinderfilet auf einem Teller anrichten. Die Rotweinschalotten und das Kartoffelpüree dazugeben. Mit der Sauce garnieren und servieren.

Elke Möller am 06. Februar 2013

# Rinder-Filet-Steak mit Champignon-Soße und Spätzle

## Für 2 Personen

2 Rinderfilet à 200 g	1 Zweig Zitronenthymian	2 Knoblauchzehen
150 g braune Champignons	1 Schalotte	1 Zweig Rosmarin
3 Zweige Thymian	1 Zweig Zitronenthymian	1 EL Butterschmalz
100 g Mehl	1 Ei	3 EL Wasser
1 EL Butterschmalz	2 EL Butter	100 ml Gemüsefond
150 ml Sahne	Muskat, Meersalz	Pfeffer, Salz

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Spätzle das Mehl, das Ei und das Wasser zu einem zähen Teig verrühren. Salzwasser zum Kochen bringen. Die Spätzle mit einem Spätzlehobel ins Wasser reiben. Wenn sie aufsteigen, mit einer Schaumkelle rausnehmen und einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken, anschließend abseihen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit Butterschmalz von allen Seiten anbraten. Anschließend einen Esslöffel Butter, eine durchgeschnittene Knoblauchzehe, einen Zweig Rosmarin, einen Zweig Thymian und den Zitronenthymian dazugeben. Das Fleisch mit der Butter übergießen. Das Fleisch mit der Butter auf ein Backblech mit Alufolie legen und im Backofen garen. Die Champignons mit einem Pinsel putzen und vierteln. Die Schalotte und die zweite Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Zwei Zweige Thymian waschen, trocken schütteln und abzupfen. Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und alles anbraten. Danach auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Bratensatz mit dem Gemüsefond und der Sahne ablöschen und einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Anschließend die Champignons, den Knoblauch, die Schalotte und den Thymian wieder dazugeben. Das Rinderfilet auf einem Teller anrichten. Die Spätzle mit der Sauce dazugeben und servieren.

Sandra Gierl am 07. Februar 2013



## Rinder-Steak in Orangen-Soße mit Honig-Möhren

### Für 2 Personen

2 Rinderfiletsteaks	1 Bund Frühlingszwiebeln	150 g junge Möhren
2 große Orangen, unbehandelt	1 Zitrone, unbehandelt	75 g Butter
60 ml Rinderfond	50 ml trockener Weißwein	1 EL Balsamico-Essig
1 EL Bitterorangen-Likör	2 EL flüssigen Honig	1 TL Steakgewürzmischung
0,5 Bund glatte Petersilie	2 Zweige Rosmarin	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Möhren schälen, der Länge nach halbieren und größere vierteln. Das Zwiebelgrün in Ringe schneiden und den Rest der Frühlingszwiebeln in etwa fünf Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Orangen halbieren und vier dünne Scheiben abschneiden und diese für die Garnitur beiseite legen. Den Saft der übrigen Orangenteile auspressen. Die Hälfte der Butter in einem Topf zerlassen. Die Möhren dazugeben und andünsten. Anschließend mit dem Wein ablöschen. Das Ganze mit geschlossenem Deckel sechs Minuten bei mittlerer Hitze garen. Die Zwiebelstücke und den Honig anschließend mit den Möhren vermengen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals bei geschlossenem Deckel etwa vier Minuten garen, bis das Gemüse bissfest ist. Aus der Zitrone zwei Esslöffel Saft auspressen. Den Zitronensaft zu dem Gemüse geben, bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken und abschließend die Zwiebelringe darauf streuen. In einer Pfanne die übrige Butter erhitzen und den Rosmarin hineinlegen. Die Steaks waschen, trocken tupfen, in die Butter geben und von jeder Seite zwei Minuten anbraten. Daraufhin die Steaks und den Rosmarin aus der Pfanne nehmen, mit Salz Pfeffer und der Steakgewürzmischung würzen, in Alufolie einwickeln und im Backofen warmstellen. Den Orangensaft, den Bitterorangen-Likör, den Rinderfond und den Balsamico-Essig in den Bratensatz geben und bei schwacher Hitze zwei Minuten köcheln lassen. Anschließend die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Steaks aus dem Backofen nehmen, wieder in die Pfanne mit der Soße legen und noch etwa zwei Minuten darin garen. Die Steaks und die Soße mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit den Orangenscheiben sowie mit einigen Petersilienzweigen garnieren.

Stanislaw Schmidt am 19. Mai 2010

## Rinder-Steak in Orangen-Soße mit Honig-Möhren

### Für 2 Personen

2 Rinderfiletsteaks a 175 g	1 Bund Frühlingszwiebeln	150 g junge Möhren
2 große Orangen, unbehandelt	1 Zitrone, unbehandelt	75 g Butter
60 ml Rinderfond	50 ml trockener Weißwein	1 EL Balsamicoessig
1 EL Bitterorangenlikör	2 EL flüssigen Honig	1 TL Steakgewürzmischung
0,5 Bund glatte Petersilie	2 Zweige Rosmarin	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Möhren schälen, der Länge nach halbieren und größere vierteln. Das Zwiebelgrün in Ringe schneiden und den Rest der Frühlingszwiebeln in etwa fünf Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Orangen halbieren und vier dünne Scheiben abschneiden und diese für die Garnitur beiseite legen. Den Saft der übrigen Orangenteile auspressen. Die Hälfte der Butter in einem Topf zerlassen. Die Möhren dazugeben und andünsten. Anschließend mit dem Wein ablöschen. Das Ganze mit geschlossenem Deckel sechs Minuten bei mittlerer Hitze garen. Die Zwiebelstücke und den Honig anschließend mit den Möhren vermengen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals bei geschlossenem Deckel etwa vier Minuten garen, bis das Gemüse bissfest ist. Aus der Zitrone zwei Esslöffel Saft auspressen. Den Zitronensaft zu dem Gemüse geben, bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken und abschließend die Zwiebelringe darauf streuen. In einer Pfanne die übrige Butter erhitzen und den Rosmarin hineinlegen. Die Steaks waschen, trocken tupfen, in die Butter geben und von jeder Seite zwei Minuten anbraten. Daraufhin die Steaks und den Rosmarin aus der Pfanne nehmen, mit Salz Pfeffer und der Steakgewürzmischung würzen, in Alufolie einwickeln und im Backofen warmstellen. Den Orangensaft, den Bitterorangenlikör, den Rinderfond und den Balsamicoessig in den Bratensatz geben und bei schwacher Hitze zwei Minuten köcheln lassen. Anschließend die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Steaks aus dem Backofen nehmen, wieder in die Pfanne mit der Soße legen und noch etwa zwei Minuten darin garen. Die Steaks und die Soße mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit den Orangenscheiben sowie mit einigen Petersilienzweigen garnieren.

Stanislaw Schmidt am 03. August 2011

# Rinder-Filet, Kartoffel-Würfel, Paprika-Gemüse, Chili-Dip

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

400 g Rinderfilet	1 Zehe Knoblauch	30 g Butterschmalz
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	Salz, Pfeffer

**Für die Kartoffelwürfel:**

400 g festk. Kartoffeln	30 g Butterschmalz	Salz
-------------------------	--------------------	------

**Für das Paprikagemüse:**

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 große Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	1 EL Butter	3 EL alter Balsamico
2 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	1 Zweig Basilikum

Salz, Pfeffer

**Für den Chili-Dip:**

1 Ei	3 EL Crème-fraîche	125 ml Rapsöl
1 EL Senf	3 EL Ketchup	1 rote Chili

Essig, Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet mit Salz und Pfeffer würzen und mit Knoblauch, Thymian und Rosmarin in Butterschmalz scharf anbraten. Anschließend in den Ofen geben und rosa garen. Vor dem Aufschneiden ruhen lassen. Für die Kartoffelwürfel einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Die Kartoffeln schälen, in gleichmäßige Würfel schneiden kurz im Salzwasser blanchieren. Anschließend in Butterschmalz knusprig ausbraten. Für das Paprikagemüse die Paprika entkernen, häuten und in Rauten schneiden. Den Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Die Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden und in Olivenöl mit einer Prise Zucker karamellisieren lassen. Die Paprikarauten dazugeben und mit Knoblauch, Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Butter binden und mit Basilikumblättern bestreuen. Für den Chili-Dip das Ei trennen. Aus dem Eigelb und dem Rapsöl eine Mayonnaise schlagen und mit Senf, Ketchup, Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Anschließend die Crème-fraîche unterheben. Die Chili fein hacken und untermengen. Das Rinderfilet mit Kartoffelwürfeln, Paprikagemüse und Chili-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Anna Stocsits am 10. Dezember 2014

# Shashimi vom Rind, Teriyaki-Pilze, Gurken-Joghurt, Reis

**Für zwei Personen**

**Für die Rindersteaks:**

2 Rindersteaks, á 150g                      Pfeffer, Olivenöl

**Für den Reis:**

100 g Jasminreis                      2 TL Reissessig                      2 EL Zucker  
Salz

**Für die Teriyaki-Sauce:**

250 ml Mirin, japanischer Reiswein    500 ml Geflügelfond                      250 ml Sojasoße, japanische  
250 g Zucker                      35 g Speisestärke

**Für die Pilzpfanne:**

400 g Kräuter-Seitlinge                      2 Zwiebeln                      1 Stück Ingwer, 5 cm  
2 Stangen Zitronengras                      1 Limette, unbehandelt                      Olivenöl

**Für den Gurkenjoghurt:**

1 Salatgurke                      1 Stück Ingwer, 5 cm                      200 g Naturjoghurt  
1 Zitrone                      1 EL Olivenöl                      Zucker, Meersalz  
Pfeffer, Sesamsamen

Den Reis waschen, in einen Topf mit Wasser geben und bissfest garen. In einer kleinen Schüssel den Reissessig, den weißen Zucker und eine Prise Salz vermengen. Das Gemisch mit unter den Reis geben. Für den Gurkenjoghurt die Gurke waschen, trocken tupfen und mit einem Sparschäler in feine Streifen schälen. Mit Salz bestreuen und ziehen lassen. Den Saft der halben Zitrone auspressen und beiseite stellen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Für die Zubereitung der Teriyaki-Sauce den Mirin aufkochen und etwa 15 Sekunden stark kochen lassen. Anschließend mit dem Geflügelfond und der Sojasoße aufgießen und den Zucker unterrühren. Die Sauce zwei Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, ebenfalls einrühren und aufkochen lassen bis sie leicht bindet. Die Kräuterseitlinge trocken abreiben und halbieren. Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Vom Zitronengras nur das Innere, weiße herauschneiden und klein hacken. Die Limette halbieren und von einer Hälfte den Saft auspressen und beiseite stellen. Die Pilze in Olivenöl bei starker Hitze in einer Pfanne anbraten, die Zwiebeln hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach etwa zwei Minuten mit 200 Milliliter der Teriyaki-Sauce und dem Limettensaft ablöschen. Den Ingwer schälen und ebenfalls in die Pfanne reiben. Das klein gehackte Zitronengras hinzugeben und alles kurz aufkochen, anschließend die Hitze reduzieren und köcheln lassen. Für den Gurkenjoghurt die vorbereiteten Gurkenstreifen gut ausdrücken, den Joghurt, den Saft der halben Zitrone, den geriebenen Ingwer und das Olivenöl untermischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Rindersteaks waschen, trocken tupfen und mit Salz würzen, von beiden Seiten mit grobem Pfeffer aus der Mühle einreiben, anschließend in einer Pfanne mit etwas Olivenöl auf beiden Seiten scharf anbraten. Das Fleisch heraus nehmen, kurz ruhen lassen und anschließend in dünne Scheiben schneiden. Auf einem Teller die Rinderscheiben mit den Teriyaki Pilzen, dem Reis und dem Gurkenjoghurt anrichten mit den Sesamsamen garnieren und servieren.

Mario Böhme am 16. Juni 2014

## Surf and Turf mit Bratkartoffeln

### Für zwei Personen

2 Rumpsteaks à 200 g	6 Riesen-Garnelen	4 festk. Kartoffeln
1 Knoblauchzehe	0,5 Bund Schnittlauch	4 Zweige Thymian
100 g Schmand	100 g saure Sahne	125 g Magerquark
4 EL Butterschmalz	Butterschmalz	Rote-Bete-Sprossen
Salz, Pfeffer		

Die Kartoffeln in Salzwasser garen, anschließend kalt abschrecken und pellen. Aus dem Schmand, der sauren Sahne und dem Quark einen Dip rühren, salzen und pfeffern. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und unter den Dip rühren. Das Rumpsteaks waschen, trocken tupfen und den Fettrand mehrmals einschneiden. Die Garnelen vom Kopf befreien und bis auf die Schwanzflosse schälen. Anschließend längs einschneiden und den Darm entfernen. Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Den Thymian waschen und trocknen. Zwei Esslöffel Öl in eine Pfanne geben und die Rumpsteaks darin scharf anbraten. Anschließend die Steaks salzen und pfeffern und in Alufolie ruhen lassen. Das Bratenfett mit Butterschmalz auffüllen und die Garnelen darin anbraten. Den Knoblauch und den Thymian dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in Butterschmalz braten, anschließend salzen und pfeffern. Das Rumpsteak auf einem Teller anrichten. Die Garnelen und die Bratkartoffeln dazu anrichten. Den Dip dazugeben und mit den Rote-Bete-Sprossen garnieren.

Elke Möller am 04. Februar 2013

## Tournedos mit Rettich-Kartoffel-Kürbis-Rösti

### Für 2 Personen

1 Rinderfilet, a 300 g	150 g Bauchspeck, in Scheiben	6 festk. Kartoffeln
1 Hokkaidokürbis	3 weiße Rettiche	1 Meerrettichwurzel
1 Bund Schnittlauch	1 Muskatnuss	500 ml dunkler Rinderfond
100 ml klarer Rinderfond	5 EL Madeira	5 EL Sherry
Butter	Pflanzenöl	grobes Meersalz
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Schnittlauch in kleine Ringe schneiden. Ein halbes Bund des weißen Rettichs schälen und in feine Scheiben schneiden. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und den weißen Rettich anbraten. Ein paar Schnittlauchringe überlassen. Die Scheiben sollten von beiden Seiten etwas Farbe bekommen. Den klaren Fond hinzufügen und fünf Minuten bei schwacher Hitze dünsten. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Speck umwickeln und mit etwas Olivenöl in einer Pfanne von beiden Seiten stark anbraten. Die Tournedos salzen und pfeffern und danach in den Ofen stellen. Mit dem Madeira den Sud aus der Fleisch-Pfanne ablöschen und einkochen. Anschließend den Sherry dazugeben, einkochen lassen bis der Sud dickflüssig wird und die restlichen Schnittlauchringe darüber geben. Die restlichen Rettich-Scheiben in heißem Olivenöl in einer Pfanne frittieren, auf Küchenpapier legen und abtropfen lassen. Die Kartoffeln schälen, mittelgrob reiben, in ein Leinentuch legen, kräftig ausdrücken und abtropfen lassen. Den Kürbis mittelgrob reiben bis das Kerngehäuse sichtbar wird, ebenfalls in ein Leinentuch geben, kräftig ausdrücken und abtropfen lassen.

Die Kartoffeln und den Kürbis im Verhältnis 2:1 mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ebenfalls etwas Muskat in die Mischung reiben. Das Pflanzenöl in eine heiße Pfanne geben, aus der Kartoffel-Kürbis-Masse vier Röstis formen und in die Pfanne legen. Die Röstis von beiden Seiten anbraten. Abschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die angebratenen Rettich-Scheiben mit den Tournedos und den Röstis auf einem Teller anrichten, mit den frittierten Rettich-Scheiben verzieren und alles servieren.

Frank Stellmach am 22. Dezember 2010

# Salat

## Linsen-Salat mit gebratenem Serrano-Schinken

### Für 2 Personen

4 Scheiben Serranoschinken	100 g Linsen, Lepuey	1 Zitrone
0,5 Bund weißen Spargel	0,5 Bund grünen Spargel	0,5 Bund Petersilie
1 Stange Staudensellerie	1 Karotte	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 Lorbeerblatt	1 EL Puderzucker
500 ml Geflügelfond	100 ml Balsamico-Essig	200 ml Olivenöl
50 g kalte Butter	Salz	Pfeffer

Einen Topf mit Wasser erhitzen. Die Linsen im ungesalzenen Wasser bissfest blanchieren. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und würfeln. Anschließend den weißen und den grünen Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und ebenfalls würfeln. Die Selleriestangen putzen, von den holzigen Fäden befreien und in Ringe schneiden. Die Karotte schälen und würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Schalotten, den Knoblauch, den grünen und weißen Spargel, die Selleriestangen sowie die Karotten in den Topf geben und anschwitzen. Die Linsen zufügen und mit dem Geflügelfond ablöschen. Anschließend das Lorbeerblatt zufügen. Alles mit dem Balsamico-Essig, dem Puderzucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt die kalte Butter einrühren bis sie geschmolzen ist und die Linsen leicht binden. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die Petersilie waschen, trocken schleudern und zupfen. Die gezupften Blätter mit etwas Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Pfanne mit dem restlichen Olivenöl erhitzen und darin die Serrano-Scheiben bei mittlerer Temperatur von beiden Seiten kross braten. Den Linsensalat mit dem gebratenen Serranoschinken auf Tellern anrichten und servieren.

Frank Stellmach am 17. Mai 2011



# Spargel-Salat mit zweierlei Thunfisch und Kartoffel-Rösti

## Für 4 Personen

600 g roter Thunfisch	300 g feste Kartoffeln	1 Knolle Sellerie
1 TL eingelegte Kapern	200 g grüner Spargel	200 g weißer Spargel
1 Zitrone	1 Schalotte	0,5 Bund Estragon
100 ml Gemüsefond	100 g schwarzer Sesam	1 Muskatnuss
1 TL Walnussöl	5 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Den weißen Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Den grünen Spargel nur im unteren Drittel abschneiden. Jeweils der Länge nach halbieren und schräg in etwa drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Eine Pfanne etwas erhitzen. Mit einem Sparschäler ein Stück von der Zitrone schälen. Den Puderzucker in der Pfanne schmelzen lassen, die Spargelstücke hineingeben und darin etwas anschwitzen. Mit dem Fond ablöschen und die Zitronenschale dazugeben. Bei niedriger Temperatur fünf Minuten gar ziehen. Den Estragon zupfen und fein hacken. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die Pfanne vom Herd nehmen, zwei Esslöffel von dem Zitronensaft, das Walnussöl und den Estragon hineingeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Zitronenschale heraus holen. 200 Gramm des Thunfisches waschen und trocken tupfen. Anschließend in Würfel schneiden. Die Thunfisch- Würfel mit dem Olivenöl vermischen und den restlichen Zitronensaft zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kapern waschen und trocken tupfen und fein hacken. Die Schalotte abziehen und würfeln. Die Kapern und die Schalotten unter das Tatar mischen. Den Sesam trocken in einer Pfanne leicht anrösten. In einer zweiten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Den restlichen Thunfisch mit etwas Pfeffer würzen und in der Pfanne kurz anbraten. Anschließend im Sesam wenden. Die Kartoffeln schälen und grob reiben. Die geriebenen Kartoffeln sofort in ein Leintuch geben und gründlich die Feuchtigkeit auspressen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Aus der Masse kleine flache Rösti formen und diese in der Pfanne von beiden Seiten bei mittlerer Hitze braten, bis sie goldbraun sind. Anschließend die Rösti auf einen Küchentrepp legen und abtropfen lassen. Den gebratenen Spargel-Salat mit dem Thunfischtatar und dem gebratenen Thunfisch auf einem Teller anrichten und dazu die Kartoffelrösti servieren

Frank Stellmach am 18. Mai 2011



# Schwein

## Schnitzel Wiener Art, Möhren-Gemüse, Kartoffel-Auflauf

**Für zwei Personen**

**Für das Schnitzel:**

300 g Schweinefilet	100 g Paniermehl	2 TL Mehl
1 Eigelb	100 g Butterschmalz	1 EL Sahne
Salz, Pfeffer		

**Für den Kartoffelauf:**

6 mehligk. Kartoffeln	1 Zehe Knoblauch	1 TL Butter
200 ml Sahne	1 TL Salz, Pfeffer	

**Für das Möhrengemüse:**

200 g Möhren	1 Schalotte	1 Wurzel Ingwer, à 10 g
1 EL Butter	1 TL Speisestärke	100 ml Rinderfond
100 ml Sahne	1 TL brauner Zucker	Petersilie

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Für den Auflauf die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Eine Auflaufform mit der Butter einfetten und mit dem Knoblauch einreiben. Anschließend den Knoblauch fein hacken. Die Kartoffelscheiben in Schichten in die Auflaufform legen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Knoblauch und die Sahne hinzufügen. Anschließend für 20 Minuten im Ofen garen. Für das Schnitzel das Filet waschen, trockentupfen und in Medaillons schneiden. Das Fleisch plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wälzen. Anschließend das Ei trennen und das Eigelb mit der Sahne vermengen (das Eiweiß anderweitig nutzen). Die Medaillons in der Ei-Sahne wenden und zuletzt mit dem Paniermehl panieren. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten goldbraun braten. Anschließend die Schnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen. - 5 - Für das Möhrengemüse die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Eine Topf mit der Butter erhitzen und den braunen Zucker karamellisieren lassen. Anschließend die Möhrenscheiben und die Schalottenwürfel dazugeben und drei Minuten garen lassen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Petersilie fein hacken. Den Ingwer und die Petersilie zu dem Gemüse geben. Anschließend mit Rinderfond und Sahne ablöschen und weitere zehn Minuten garen lassen. Eventuell mit der Speisestärke eindicken. Das Schnitzel mit dem Kartoffelauf und dem Möhrengemüse auf Tellern anrichten.

Angela Rüping am 26. November 2014

# Schweine-Filet mit cremigen Pilzen und Brezen-Knödeln

## Für zwei Personen

500 g Schweinefilet	4 Laugenbrezel	200 g Champignons
1 Schalotte	1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 Bund Petersilie	50 ml Weißwein
50 ml Bier	2 Eier	75 ml Sahne
130 ml Milch	50 g Crème-fraîche	35 g Butter
2 TL Mehl	Butterschmalz	Muskatnuss
Salz, Pfeffer		

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und in feine Stücke schneiden. Die Champignons putzen und in etwa ein Zentimeter große Würfel schneiden. Das Schweinefilet waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Stück Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Filet bei starker Hitze von allen Seiten scharf anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und locker in Alufolie einwickeln. Das Paket in den vorgeheizten Ofen auf den Rost legen und das Fleisch für etwa 15 Minuten im Ofen garen lassen bis es zartrosa ist. Die Brezeln in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Milch in einem Topf erhitzen und über die Brezelstücke gießen. Ein halbes Bund Petersilie klein hacken und mit einem Ei zu der Brezel-Milch-Masse geben. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Zwiebel abziehen, in feine Stücke schneiden, in einer Pfanne mit etwas Butter anschwitzen und zu dem Knödelteig geben. Die Masse etwa zehn Minuten gut durchziehen lassen. Nach der Hälfte der Zeit kurz umrühren. Anschließend die Knödel formen und in kochendem Salzwasser etwa 25 Minuten köcheln lassen. Ein weiteres Stück Butterschmalz in die Pfanne des Fleisches geben und die Schalotten und den Knoblauch bei mittlerer Hitze anschwitzen. Die Pilze dazugeben und etwa fünf Minuten anbraten. Danach mit Bier und Weißwein ablöschen. Alles etwas einkochen. Dreiviertel der Sahne dazugeben. Das übrige Viertel der Sahne in einem kleinen Gefäß mit zwei Teelöffeln Mehl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein halbes Bund Petersilie und den Schnittlauch klein hacken und dazugeben. Das Sahne-Mehl- Gemisch mit den Kräutern und der Crème-fraîche zu der Sauce geben. Sobald das Fleisch fertig ist, das Alu-Paket aus dem Ofen nehmen und den Saft des Fleisches zu der Sauce gießen und gut einrühren. Die Pilze auf einem Teller anrichten. Das Schweinefilet in zwei bis drei Zentimeter dicke Tranchen schneiden, auf den Champignons anrichten und mit den Knödeln servieren.

Maria Böck am 31. Juli 2013

# Schweine-Filet, Gnocchi, Orangen-Senf-Soße, Feldsalat

**Für zwei Personen**

**Für das Schweinefilet:**

300 g Schweinefilet                      1 TL Butterschmalz      Salz, Pfeffer

**Für die Gnocchi:**

500 g Kartoffeln                      1 EL Butter                      125 g doppelgriffiges Mehl

3 EL Paniermehl                      Salz

**Für die Sauce:**

1 TL Speisestärke                      150 ml Sahne                      1 EL Orangensenf

1 TL Blütenhonig                      2 Zweige Thymian

**Für den Feldsalat:**

30 g Feldsalat                      1 Granatapfel                      30 ml eingek. Balsamico

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, waschen und darin bissfest garen. Das Schweinefilet waschen, trockentupfen und in Medaillons schneiden. Im Butterschmalz von jeder Seite vier Minuten anbraten, salzen, pfeffern und in Alufolie einwickeln. Im Backofen warmhalten. Für die Sauce in den Bratensatz Honig und Senf einrühren und mit der Sahne ablöschen. Die Medaillons zurück in die Sauce legen. Die Blätter von dem Thymianzweig abzupfen, andrücken und in die Sauce geben. Wenn die Sauce zu dünn ist, mit Speisestärke andicken. Die Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken, kurz abkühlen lassen und das Mehl einarbeiten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Aus dem Teig eine fingerdicke Rolle formen, in zentimetergroße Stücke schneiden und mit einer Gabel eindrücken. Die Gnocchi in Salzwasser fünf Minuten gar ziehen lassen, bis sie an die Wasseroberfläche kommen. In einer Pfanne Butter schmelzen und das Paniermehl dazugeben. Die Gnocchi darin schwenken. Für den Salat den Feldsalat gründlich waschen. Den Granatapfel aufschneiden und einige Kerne über den Salat geben. Mit dem Balsamico vermengen. Das Schweinefilet mit Gnocchi, Thymian-Orangen-Senfsauce und Feldsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Angela Rüping am 08. Dezember 2014

# Schweine-Filet, Österkron-Soße, Gnocchi, Birnen-Würfel

**Für zwei Personen**

**Für das Schweinefilet:**

400 g Schweinefilet                      1 EL Butterschmalz    Salz, Pfeffer

**Für die Österkronsauc:**

125 g Österkron                      1 Zehe Knoblauch    1 EL Maisstärke

150 ml Sahne                      75 ml Rinderfond    Salz, Pfeffer

**Für die Gnocchi:**

500 g Kartoffeln                      50 g Grieß                      1 EL Butter

250 g Mehl                      1 Ei

**Für die Birnenwürfel:**

1 große Birne                      1 EL Butter                      3 EL Calvados

1 Muskatnuss                      Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Gnocchi die Kartoffel kochen, pressen und mit dem Grieß, dem Mehl und dem Ei zu einem Teig vermengen. Kurz ruhen lassen und in reichlich Salzwasser garziehen lassen. Anschließend in Butter schwenken. Das Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Butterschmalz rundherum anbraten. Für 20 Minuten im Ofen rosa garen. Vor dem Aufschneiden ruhen lassen. In einer Pfanne den Österkron mit der Sahne und dem Fond schmelzen und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken. Alles mixen und bei Bedarf mit etwas Maisstärke binden. Die Birne schälen und in Würfel schneiden. In Butter andünsten, mit Calvados ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Das Schweinefilet in Österkronsauc, mit Gnocchi und Birnenwürfeln auf Tellern anrichten und servieren.

Anna Stocsits am 09. Dezember 2014

# Schweine-Filet-Roulade, Risotto, Pangrita, Salbei-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Roulade:

350 g Schweinefilet	1 Zitrone	200 ml kalte Schlagsahne
1 EL Dijon Senf	1 Bund glatte Petersilie	1 Muskatnuss

Olivenöl, Meersalz, Pfeffer

### Für die Salbei-Sauce:

1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone	30 g kalte Butter
3 TL Speisestärke	40 ml weißer Portwein	40 ml trockener Weißwein
100 ml Geflügelfond	4 Salbeiblätter	1 Lorbeerblatt
1 Prise Zucker	Meersalz, Pfeffer	

### Für das Risotto:

100 g Carnaroli-Reis	500 ml Geflügelfond	3 Schalotten
1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone	40 g Parmesan
50 g Butter	40 ml weißer Wermut	40 ml trockener Weißwein
Olivenöl, Meersalz	Pfeffer	

### Für die Pangritata:

1 Zehe Knoblauch	30 g Mandelblättchen	4 Zweige Thymian
4 EL Panko	Olivenöl, Meersalz	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Schweinefilet von den Sehnen und dem unerwünschten Fett befreien, dann in zwei gleich große Stücke teilen. Circa 40 bis 50 Gramm Fleisch für die Farce vom dünnen Ende oder von den Abschnitten in einen Mixer geben, mit einer Prise Salz und Pfeffer, einem Teelöffel Senf, etwas geriebener Muskatnuss und etwas Schlagsahne zu einer homogenen Masse mixen. Dabei nach und nach die restliche Sahne dazugeben. Die Petersilie fein hacken und untermengen, so dass eine gleichmäßige Petersilienfarce entsteht. Die Schale der Zitrone reiben und den Abrieb mit dazugeben. Dabei darauf achten, dass die Masse durch das Mixen nicht zu warm wird und dadurch ausflockt. Die beiden Filetstücke mit einem scharfen Messer seitlichen fast ganz teilen, so dass man die Filets wie ein Buch aufklappen kann. Die Innen- und Außenseiten salzen und die Innenseiten zusätzlich pfeffern und anschließend mit der Petersilienfarce bestreichen. Das Filet aufrollen und mit Küchengarn oder Nadeln fixieren. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die geschlossenen Filets zuerst an der Nahtstelle und dann von allen Seiten scharf anbraten. Die Rouladen herausnehmen und in den Ofen auf ein Gitter geben. Von Zeit zu Zeit drehen, damit sich die Säfte verteilen können. Für die Sauce dem Bratensatz in der Pfanne eine Prise Zucker hinzufügen, karamellisieren lassen und mit dem Portwein ablöschen und einkochen lassen. Anschließend mit dem Weißwein aufgießen und wieder einkochen lassen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken, die Schale der Zitrone abreiben und zusammen mit den ganzen Salbeiblättern, dem Knoblauch und dem Lorbeerblatt in den Sud geben. Den Sud mit Geflügelfond aufgießen und weiter köcheln lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und die kalte Butter hinzufügen, bis eine schöne Bindung entstanden ist. Die Speisestärke in kalter Brühe auflösen und die Sauce damit abbinden. Anschließend die Blätter aus der Sauce entfernen und durch ein Sieb passieren. Für das Risotto den Geflügelfond in einem Topf erhitzen. Die Schalotten und die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Einen Topf mit Olivenöl erhitzen und die Schalotten glasig anschwitzen. Anschließend den Knoblauch untermengen. Den Reis dazugeben, anschwitzen und mit einer Prise Salz abschmecken. Anschließend mit einem Schuss Wermut und dem Weißwein ablöschen, einkochen lassen, eine Kelle heißen Geflügelfond dazugeben und köcheln lassen. Von Zeit zu Zeit umrühren. Wenn die Flüssigkeit eingekocht ist, wieder mit Fond auffüllen. Diese Schritte wiederholen, bis



der Reis bissfest ist. Anschließend die Hitze reduzieren und Butterflocken zugeben. Den Parmesan und die Schale der Zitrone reiben. Das Risotto mit Pfeffer, Salz, etwas Zitronenabrieb und Parmesan abschmecken. Für die Pangritata den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und auf einem Teller beiseite legen. In die gleiche Pfanne drei Esslöffel Olivenöl erhitzen. Den Knoblauch und die Thymianzweige dazugeben und kurz schwenken. Anschließend die Panko-Brösel in das Öl streuen und so lange durchschwenken, bis es ebenfalls goldbraun geröstet ist. Die Knoblauchscheiben und die Thymianzweige entfernen, die Pangritata auf Küchenpapier gut abtropfen lassen und mit den Mandelblättchen vermischen. Die Schweinefilet-Petersilien-Rouladen mit dem Risotto auf Tellern anrichten, mit dem Pangritata garnieren und servieren.

Stephan Knoche am 03. Dezember 2014



**Soßen**

## Champignon-Soße

### Für 2 Personen

1 Knoblauchzehen	150 g braune Champignons	1 Schalotte
2 Zweige Thymian	1 EL Butterschmalz	100 ml Gemüsefond
150 ml Sahne	Muskat, Pfeffer, Salz	

Die Champignons mit einem Pinsel putzen und vierteln. Die Schalotte und die Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Den Thymian waschen, trocken schütteln und abzupfen. Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und alles anbraten. Danach auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Bratensatz mit dem Gemüsefond und der Sahne ablöschen und einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Anschließend die Champignons, den Knoblauch, die Schalotte und den Thymian wieder dazugeben.

Sandra Gierl am 07. Februar 2013

## Französische Butter-Soße mit Vanille

### Für zwei Personen

1 Schalotte	1 Zitrone	1 Vanilleschote
50 g eiskalte Butter	1 EL Orangensaft	100 ml Champagner
Salz, Pfeffer		

Die Schalotte abziehen und in sehr feine Würfel schneiden. In einem kleinen schweren Topf den Champagner mit den Schalottenwürfeln bei kleiner Hitze bis auf zwei Esslöffel reduzieren. Dann zwei Esslöffel Wasser und eine halbe aufgeschlitzte Vanilleschote dazugeben. Alles noch einmal kurz aufkochen lassen. Die eingefrorenen Butterwürfel nun langsam, nach und nach, mit einem Schneebesen unter die Flüssigkeit rühren. Mit Salz, Pfeffer, dem Orangensaft und etwas Zitronensaft abschmecken, beiseite stellen und nachziehen lassen, dann die Vanilleschote entfernen.

Elke Möller am 07. Februar 2013

# Suppen

## Apfel-Sellerie-Suppe mit Zwiebel-Chutney

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

200 g Knollensellerie	1 säuerlicher Apfel	20 g Butter
2 EL trockener Weißwein	250 ml Rinderfond	150 ml Sahne
200 ml Apfelsaft		

**Für das Chutney:**

1 säuerlicher Apfel	1 Zwiebel	1 TL Butter
1 Schote rote Chili	30 g Puderzucker	Salz, Pfeffer

**Für das Kartoffelstroh:**

1 große, mehlig. Kartoffel	200 ml Pflanzenöl
----------------------------	-------------------

Für die Suppe den Apfel und den Sellerie schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Fond in einem Topf aufkochen und den Apfel und den Sellerie darin weichkochen. Anschließend beides pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit dem Apfelsaft, der Sahne und dem Weißwein aufgießen. Je nach Geschmack etwas von dem pürierten Gemüse aus dem Sieb zurück in die Suppe geben. Die Butter untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für das Chutney den Apfel schälen, die Zwiebel abziehen und beides in kleine Würfel schneiden. Den Puderzucker mit Butter im Topf karamellisieren. Anschließend die Apfel- und Zwiebelwürfel dazugeben und für zehn Minuten bei geringer Hitze einkochen lassen. Die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Das Chutney mit Pfeffer, Salz und der Chili abschmecken. Für das Kartoffelstroh das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln schälen, in sehr feine Streifen schneiden, mit Wasser abspülen und dann trocken tupfen. Anschließend die Streifen in dem heißen Fett goldgelb frittieren. Die Suppe in tiefen Tellern mit dem Chutney und dem Stroh anrichten und servieren.

Angela Rüping am 25. November 2014

## Curry-Möhren-Suppe mit Jakobsmuscheln

**Für zwei Personen**

2 Jakobsmuscheln	500 g Möhren	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	50 g Ingwer	1 EL Tomatenmark
2 EL Zucker	2 EL indisches Currypulver	2 EL Rapsöl
500 ml Hühnerfond	500 ml Kokosmilch	250 ml Weißwein
Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer	Schnittlauch

Die Möhren waschen, schälen und in fingerbreite Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und grob würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und ebenfalls grob würfeln. Alles in einem Esslöffel Rapsöl anbraten. Tomatenmark und Zucker hinzufügen und kurz anrösten lassen. Das Gemüse mit Weißwein ablöschen, mit Hühnerfond aufgießen und etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Möhren weich sind. Die Jakobsmuscheln in einer Pfanne mit einem Esslöffel Rapsöl etwa zwei Minuten von jeder Seite scharf anbraten. Nun die Kokosmilch, das Currypulver und eine Messerspitze Cayennepfeffer zur Suppe geben und diese mit dem Pürierstab mixen. Zuletzt die Suppe und die Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe mit den Muscheln auf tiefen Tellern anrichten und mit Schnittlauch garniert servieren.

Sarah Bokop am 31. Oktober 2014

# Kalte Gurken-Suppe mit Garnelen

**Für zwei Personen**

**Für die Gurkensuppe:**

1 Apfel	1 Salatgurke	250 g Naturjoghurt (3,5 %)
1 Zitrone	100 ml eiskaltes Wasser	1 Chili
1 Stück Ingwer (2cm)	2 EL Olivenöl	1/2 Bund Dill
Salz, Pfeffer, Zucker		

**Für die Garnelen:**

4 Garnelen	2 Eier	100 g Mehl
100 g Panko	200 g Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Den Apfel schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Gurke waschen und trocken tupfen. Anschließend die Apfelhälften und die ungeschälte Gurke grob zerkleinern. Für die Gurkensuppe Die Apfel- und Gurkenstücke, den Joghurt, den Saft der halben Zitronen, die klein geschnittene und entkernte Chili, den geschälten Ingwer, den gehakten Dill mit dem Wasser mit dem Pürierstab fein pürieren. Anschließend mit Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen. Die Garnelen waschen, trocken tupfen, den Schmetterlingsschnitt durchführen und mit Salz und Pfeffer würzen. Für das Panieren die Eier in einer Schale verquirlen, Mehl in eine Schale und Panko in eine andere Schale geben und anschließend die Garnelen zuerst im Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen und zuletzt mit dem Panko panieren. Das Butterschmalz in einem hohen Topf auf etwa 170 Grad erhitzen und die Garnelen darin goldbraun ausbacken. Anschließend die Garnelen herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Gurkensuppe aus dem Kühlschrank holen, noch einmal schön schaumig mixen und in Schälchen anrichten. Je zwei Garnelen auf Holzspieße stecken und zum servieren über die Schälchen legen.

Mario Böhme am 20. Juni 2014

## Kürbis-Creme-Suppe mit Lachs-Bonbons

### Für zwei Personen

200 g Lachsfilet	250 g Hokkaido-Kürbis	250 g mehliges Kartoffeln
4 Lagen Strudelteig	70 g Zwiebeln	0,5 Bund Petersilie
0,5 Bund Estragon	1 Zitrone	30 g Ingwer
2 EL Kürbiskerne	Kürbiskernöl	35 g Butter
600 ml Gemüsefond	250 ml naturtrüber Apfelsaft	3 EL Crème-fraîche
2 EL Butter	100 ml Pflanzenöl	weißer Pfeffer
Zimt, Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Kürbiskerne ohne Fett rösten. Den Kürbis waschen, zerteilen und entkernen. Das Kürbisfleisch grob klein schneiden. Die Zwiebeln abziehen und würfeln. Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Die Zwiebeln und die Kartoffeln in Butter drei Minuten anschwitzen. Die Kartoffeln mit dem Gemüsefond ablöschen und die Kürbisstücke dazugeben. Die Suppe zwölf Minuten köcheln lassen. Anschließend die Suppe pürieren. Den Ingwer schälen und reiben. Den Apfelsaft, den Ingwer und etwas Zimt zu der Suppe geben. Das Lachsfilet in vier Streifen mit je circa sieben Zentimeter Länge und zwei Zentimeter Breite schneiden. Die Petersilie und den Kerbel waschen, trocken schütteln, hacken und auf einem Teller mischen. Die Lachsstreifen mit Salz und Pfeffer würzen und in den Kräutern wälzen. Den Strudelteig in 15 Zentimeter große Quadrate schneiden. Die Butter schmelzen, die Teigplatten damit bestreichen. Den Lachs jeweils in die Mitte der Teigstücke legen und einrollen. Die überstehenden Enden wie ein Bonbonpapier zusammen drehen. Das Pflanzenöl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Die Lachsbonbons drei Minuten von allen Seiten goldbraun braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Zitrone auspressen und die Suppe mit dem Zitronensaft abschmecken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Crème fraîche zugeben. Die Suppe in einem Teller anrichten. Mit den Kürbiskernen und etwas Kürbiskernöl garnieren und servieren.

Elke Möller am 05. Februar 2013



## Rote Linsen-Suppe

### Für zwei Personen

75 g rote Linsen	1 mittelgroße, rote Zwiebel	1 kleine Fenchelknolle
1 Stange Lauch	40 g Ingwer	1 unbehandelte Zitrone
1 TL Kreuzkümmel	2 TL Korianderkörner	600 ml Gemüsefond
1 EL Rapsöl	Cayennepfeffer	Garam Masala
Salz		

Einen halben Teelöffel des Kreuzkümmels und 1,5 Teelöffel des Korianders in den Mörser geben und fein zermahlen. Die Zwiebel abziehen und grob würfeln. Den Ingwer schälen und ebenfalls in grobe Würfel schneiden. Den Fenchel und den Lauch waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Das Rapsöl in einen Topf geben, erhitzen und den Kreuzkümmel und den Koriander darin anrösten. Danach die Zwiebel, den Ingwer, den Lauch und den Fenchel gemeinsam mit den Linsen in den Topf geben und ebenfalls andünsten. Das Ganze mit dem Gemüsefond aufgießen und köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Die Suppe pürieren und durch das Sieb passieren. Danach die Zitrone auspressen und die Suppe mit etwas Zitronensaft, Cayennepfeffer, Garam Masala und Salz abschmecken und noch einmal heiß werden lassen. Das Fenchelgrün waschen und fein hacken. Die Rote Linsensuppe in einem tiefen Teller anrichten, mit dem Fenchelgrün garnieren und servieren.

Sandra Gierl am 08. Februar 2013

## Ziegenkäse-Creme-Suppe mit Rucola, Knoblauch und Lachs

### Für 2 Personen

2 Scheiben Räucherlachs	2 Scheiben Graubrot	1 Bund Rucola
1 Schalotte	5 Knoblauchzehen	1 Zitrone, unbehandelt
150 g Ziegenfrischkäse, Taler	2 EL Butter	100 g Schlagsahne
600 ml Gemüsefond	50 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Schalotte und zwei Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Den Rucola waschen, trocken schleudern und fein hacken. Den Ziegenfrischkäse in Würfel schneiden. Die Zitrone halbieren und etwa einen Esslöffel Zitronensaft auspressen. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotte und den Knoblauch darin glasig dünsten. Den Rucola dazugeben und kurz mit dünsten. Anschließend den Fond hinzufügen und das Ganze aufkochen lassen. Die Käsewürfel sowie die Sahne ebenfalls in den Topf geben und den Käse unter Rühren schmelzen lassen. Abschließend die Suppe fein pürieren, durch ein Sieb passieren und mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken. Den restlichen Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Das Graubrot in Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch und die Brotwürfel darin goldbraun braten. Den Räucherlachs in Scheiben schneiden. Die Suppe auf Tellern anrichten und mit den Brotwürfeln und dem Lachs garnieren.

Stanislaw Schmidt am 2. August 2011



# Vegetarisch

# Allgäuer Käse-Spätzle, Garten-Salat und Rucola-Dressing

## Für zwei Personen

200 g Mehl	70 g Rucola	250 g Babyleaf-Mix
1 Zitrone	2 Zwiebeln	125 g Emmentaler
125 g Romadur	125 g Vollmilchjoghurt	50 ml Milch
2 EL Mayonnaise	50 g Butter	2 Eier
125 ml Wasser	4 EL Olivenöl	50 g Kapuzinerkresse
50 g Sprossen	Muskatnuss, Salz, Pfeffer	

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Dient nur zum Warmhalten. Das Mehl, die Eier und das Wasser in einer Schüssel vermengen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Zutaten zu einem zähflüssigen Teig kneten. Einen Topf mit Wasser und Salz aufsetzen. Das Wasser zum Kochen bringen. Die Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Zusätzlich eine Pfanne mit einem Esslöffel Butter erhitzen. Die Zwiebelringe bei milder Hitze langsam goldbraun anbraten. Die Zwiebelringe im Anschluss warm halten. Eine Porzellan-Schüssel im Ofen leicht aufwärmen. Sobald das Wasser kocht, mit einem Spätzlehobel den Teig in das leicht kochende Wasser hobeln. Die fertigen Spätzle schwimmen auf der Wasseroberfläche. Mit einer Kelle die Spätzle herausheben. Das Wasser gut abtropfen lassen. Die Spätzle in die vorgewärmte Schüssel geben. Den Emmentaler reiben. Den Romadur von der Rinde befreien und in dünne Scheiben schneiden. Die Käsesorten abwechselnd über die Spätzle streuen. Zum Schluss die gebräunten Zwiebeln mit einem Stück Butter über die Spätzle geben. Für das Dressing den Rucola waschen und trocken schütteln. Die Zitrone halbieren und etwa zwei Esslöffel Zitronensaft auspressen. Die Mayonnaise, den Zitronensaft, den Joghurt, das Olivenöl und die Milch pürieren. Den Rucola schneiden, dazugeben und alles zusammen weiter pürieren. Die Vinaigrette mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Salat-Mix gut waschen und in der Salatschleuder trocknen. Den Salat mit der Vinaigrette, der Kresse und den Sprossen vermengen. Die Käsespätzle auf einem Teller anrichten. Den Salat dazu servieren.

Maria Böck am 29. Juli 2013

## Gemüse-Strudel mit Kräuter-Quark-Joghurt-Dip

### Für 2 Personen

2 Scheiben Blätterteig (TK)	2 Möhren	1 Miniromanasalat
1 Minizucchini	2 Schalotten	1 Knoblauchzehen
1 Stangensellerie	0,5 Knollensellerie	4 getr. Öl-Tomaten
0,5 Bund Petersilie	0,5 Bund Basilikum	1 Bund Schnittlauch
2 Zweige Thymian	2 EL Kapern, eingelegt	1 EL Sesamkörner
100 g Quark, 20%	100 g Naturjoghurt	30 g Butter
1 TL Dijonsenf	2 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Möhren, beide Selleriesorten und die Zucchini klein schneiden. Die getrockneten Tomaten ebenfalls klein schneiden. Zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Den Thymianzweig dazugeben. Die Butter in einem Topf schmelzen, und den Blätterteig ausrollen und in gleichmäßige Quadrate schneiden. Das Gemüse in einem Sieb abtropfen lassen. Anschließend das Gemüse auf dem Blätterteigquadraten verteilen. Den Blätterteig zu einer Tasche formen und mit dem Schnittlauch zubinden. Die Taschen mit der Butter bestreichen und mit den Sesamkörnern betreuen. Die Blätterteigtaschen 20 Minuten in den Backofen geben. Den Naturjoghurt mit dem Quark vermischen. Den Dijonsenf, das restliche Olivenöl, Salz und Pfeffer dazugeben. Anschließend im Kühlschrank ziehen lassen. Das Basilikum und die Petersilie mit dem Rapsöl mixen. Anschließend die Kapern dazugeben. Den Gemüsestrudel auf einem Teller anrichten. Den Dip auf einem Salatblatt anrichten und beides servieren.

Jörg Heitz am 19. Mai 2011

## Kohlrabi-Mangold-Curry mit Basmatireis

### Für zwei Personen

400 g Kohlrabi	175 g Mangold	125 g Basmatireis
1 Lorbeerblatt	1 TL gelbe Senfkörner	1 TL gemahlener Ingwer
1 TL Fenchelsamen	1 TL Kurkuma	1 TL Zucker
1 EL Mehl	250 ml Gemüfefond	50 ml Hafersahne
2 EL Erdnussöl	Zimt, Salz, Pfeffer	

Den Reis in ein feines Sieb geben und unter kaltem Wasser gründlich waschen. Anschließend in einem Topf mit ausreichend Salzwasser gar kochen. Den Kohlrabi schälen und würfeln. Den Mangold putzen und in Streifen schneiden. Einen Esslöffel Öl in einem großen Topf erhitzen und die Senfkörner zugedeckt darin anbraten. Sobald die Körner anfangen zu springen, den Topf von der Herdplatte nehmen. Die Hitze reduzieren, das Lorbeerblatt, den Ingwer, die Fenchelsamen, den Kurkuma, das Lorbeerblatt sowie den Zucker zugeben. Alles kurz unter Rühren anbraten. Anschließend den Kohlrabi zugeben, mit Mehl bestäuben, den Fond zugeben und circa zwölf Minuten köcheln lassen. Den Mangold zu dem Kohlrabi geben und einige Minuten mitkochen lassen. Anschließend die Hafersahne zugeben, ebenfalls kurz köcheln lassen und mit Salz abschmecken. Den Basmatireis zusammen mit dem Curry auf einem Teller anrichten und servieren.

Julia Fleissgarten am 04. März 2013

## Selbstgemachte Gnocchi mit Tomaten-Ragout

### Für zwei Personen

250 g mehligk. Kartoffeln	50 g Parmesan	1 Tomate
1 Ei	125 g Ricotta	75 g Mehl
250 g Pomodori Pelati	1 Fenchelknolle	1 mittelgroße Karotte
50 g Erbsen, TK-Ware	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 TL Zucker	1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian
1 Zweig Zitronenthymian	1 Zweige Basilikum	1 EL Sahne
2 EL Olivenöl	Muskatnuss, Parmesan	Mehl, Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und im Dampfgarer weich kochen. Den Parmesan reiben. Für die Gnocchi Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffeln zweimal durch die Kartoffelpresse drücken und etwas abkühlen lassen. Das Ei trennen und das Eigelb zu den Kartoffeln geben. Den Ricotta, das Mehl und den Parmesan in die Masse einarbeiten und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Aus dem Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche Rollen formen und in gleichmäßige längliche Rauten abschneiden. Das Wasser salzen, Gnocchi einlegen und leicht kochen lassen, bis sie nach oben steigen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Den Fenchel und die Karotte klein schneiden. Zucker in einen Topf geben und den Fenchel und die Karotten darin leicht karamellisieren. Das Olivenöl dazugeben, erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch darin andünsten. Die Tomate häuten, klein schneiden und ebenfalls dazugeben. Die Sahne dazugeben und einkochen lassen. Den Zitronenthymian, den Rosmarin, das Basilikum und den Thymian hacken und zu der Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gnocchi auf einem Teller anrichten. Die Tomatensauce dazugeben, mit Parmesan garnieren und servieren.

Sandra Gierl am 04. Februar 2013

## Spinat-Crespelle mit Tomaten-Soße

**Für zwei Personen**

**Für den Teig:**

130 ml Milch	50 g Mehl	1 großes Ei
Öl	Salz	

**Für die Füllung:**

600 g frischer Blattspinat	1 Zehe Knoblauch	80 g Parmesankäse
200 g Frischkäse	1 Ei	1 Muskatnuss
2 EL Olivenöl, Knoblauchöl	weißer Pfeffer, Salz	

**Für die Sauce:**

120 g Strauchtomaten	120 g passierte Tomaten	150 g mittelalter Gouda
20 g Paniermehl	3 Stiele Basilikum	$\frac{1}{2}$ TL Oregano
Zucker, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Pfannkuchen das Mehl und die Milch mit einer Prise Salz zu einem Teig verrühren. Das Ei untermischen und zehn Minuten ruhen lassen. Anschließend den Teig mit etwas Öl in der Pfanne backen und die Pfannkuchen auf einem Teller auskühlen lassen. Für die Füllung den Spinat waschen und trocken schleudern. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Den Parmesan reiben. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Spinat darin einige Minuten garen und zusammenschrumpfen lassen. Die gehackte Knoblauchzehe hinzugeben. Wenn der Spinat gar ist, die Temperatur reduzieren und den Frischkäse, das Ei und den Parmesan dazugeben. Anschließend mit dem Knoblauchöl, etwas Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Sauce die Tomaten aufschneiden, filetieren und in Würfel schneiden. Die Tomatenwürfel und die passierten Tomaten in einem Topf erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano abschmecken. Die Pfannkuchen auf einen Teller legen, die Spinatfüllung gleichmäßig darauf verteilen und dann vorsichtig einrollen. Den Gouda reiben und über die gerollten Pfannkuchen geben. Nun noch Paniermehl darauf streuen. Anschließend die Crespelle auf den Tellern für fünf Minuten auf der mittleren Schiene bei 100 Grad zum Überbacken in den Backofen geben. Den Pfannkuchen schneiden, in tiefen Tellern anrichten und mit der Tomatensauce und den Basilikumblättern garnieren.

Angela Rüping am 24. November 2014





# Vorspeisen

# Asiatisches Ratatouille mit angebratenem Lachs-Sashimi

**Für zwei Personen**

**Für das Lachsfilet:**

200 g Lachsfilet                      Salz, Pfeffer

**Für das Ratatouille:**

300 g Zucchini                      300 g Aubergine                      100 g Shiitake, frisch

Olivenöl                              2 Schalotten                              1 Paprika, rot

1 Chilischote, rot                      1/2 Bund Petersilie, glatt                      3 EL Sesamsamen

**Für die Teriyaki-Sauce:**

200 ml Mirin                              1 Limette                              1 Stück Ingwerknolle, 5 cm

500 ml Geflügelfond                      250 ml Sojasoße, japan.                      200 g Zucker

35 g Speisestärke                      100 ml Sahne

**Für die Garnitur:**

dunkles Sesamöl                      Sesamsamen

Die Zucchini und die Aubergine waschen, trocken tupfen, längs halbieren und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Paprika halbieren, das Gehäuse entfernen und mit den Shiitakepilzen in Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und in Spalten schneiden. Für das Ratatouille das geschnittene Gemüse mit Olivenöl in einer Pfanne bei starker Hitze braten, nach etwa drei Minuten die Schalotten und die Paprikaspalten dazugeben und weitere zwei Minuten braten. Anschließend die Sesamsamen und die geschnittene halbe Chilischote ohne Kerne dazugeben. Für die Zubereitung der Teriyaki-Sauce den Mirin aufkochen und etwa 15 Sekunden stark kochen lassen. Anschließend mit dem Geflügelfond und der Sojasoße aufgießen und den Zucker unterrühren. Die Sauce zwei Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, ebenfalls einrühren und aufkochen lassen bis sie leicht bindet. Die Teriyaki-Sauce, die Sahne und den Saft der Limette in die Gemüsepfanne geben. Den Ingwer rein reiben, aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie, waschen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken und mit in die Pfanne geben. Das Lachsfilet bei starker Hitze in einer Pfanne kurz anbraten, sodass es innen noch roh ist. Auf einem Teller das Ratatouille anrichten, das Lachsfilet darauf geben, mit dem restlichen Sesam und Sesamöl garnieren und servieren.

Mario Böhme am 17. Juni 2014

## Geflügel-Leber mit Avocado, Himbeeren, Pfifferlingen

### Für zwei Personen

250 g Geflügelleber	150 g kleine Pfifferlinge	1 Hass Avocado, gekühlt
2 Schalotten	200 g Himbeeren	200 ml Geflügelfond
Butter	1 Zweig Thymian	2 Zweige Kerbel
Rapsöl, Salz, Pfeffer		

### Für die Marinade:

1 EL Himbeeressig	2 EL Walnussöl	Zucker, Salz, Pfeffer
-------------------	----------------	-----------------------

Den Geflügelfond in einem kleinen Topf bei geringer Hitze einreduzieren lassen. Die Avocado schälen, vierteln und den Kern entfernen. Die Avocado mit dem Gemüsehobel in feine Streifen schneiden und auf einem Stück Backpapier in Form legen. Die Avocado rund ausstechen und auf einen Teller legen. Für die Marinade den Himbeeressig, das Walnussöl sowie Zucker, Salz und Pfeffer vermischen und die Avocado damit bestreichen. Zwei Drittel der Himbeeren pürieren und durch ein Sieb streichen. Anschließend in einen kleinen Spritzbeutel füllen. Die Schalotten abziehen und kleinschneiden. Die Pfifferlinge putzen und in einer Pfanne mit Rapsöl, einem Zweig Thymian und den Schalotten anrösten. Das Ganze mit einer Prise Zucker karamellisieren lassen und etwas Butter dazugeben. Danach die Geflügelleber zufügen. Die Leber kurz in der Pfanne schwenken und mit einem Schuss Essig und dem Geflügelfond ablöschen. Die Leber unter Bewegung garen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Leber und die Pfifferlinge auf Tellern anrichten und mit Himbeeren, dem Himbeer-Püree und etwas Kerbel garnieren.

Markus Fütterer am 08. August 2014

## Häckerle mit Kartoffel-Puffer

### Für zwei Personen

300 g Matjesfilet	150 g fetten Speck	200 g Kartoffeln
150 g Gewürzgurken	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
3 Zwiebeln	50 g Kapern	1 Ei
50 g Butterschmalz	50 g Zucker	Muskatnuss
Salz, Pfeffer		

Das Matjesfilet waschen und trocken tupfen. Eine Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Speck in feine Stücke schneiden. Die Gewürzgurken und den Matjes klein schneiden. Die Zutaten vermengen und alles durch den Fleischwolf laufen lassen. Die Masse in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Die Petersilie und den Schnittlauch fein hacken und dazugeben. Die Kartoffeln schälen und mit einer Reibe fein reiben. Zwei weitere Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Das Ei zu den Kartoffeln und den Zwiebeln geben. Alles gut vermengen. Die Kartoffelmasse mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss reiben. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen. Die Kartoffelmasse zu Puffern knusprig ausbacken. Das Häckerle in einem Servierring auf dem Teller mit zwei Puffern anrichten.

Bernd Müller am 30. Juli 2013

## Hähnchen-Garnelen-Bällchen im Reis-Mantel

### Für zwei Personen

125 g Hähnchenbrust	125 g Garnelen	100 g Basmatireis
$\frac{1}{2}$ Gurke	2 Frühlingszwiebeln	1 Mango
1 EL Speisestärke	1 EL Semmelbrösel	1 $\frac{1}{2}$ EL Sojasauce
2 EL Sweet-Chili-Sauce	1 $\frac{1}{2}$ EL Reissig	2 $\frac{1}{2}$ EL Sonnenblumenöl
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 TL Butter	Chili, Salz, Pfeffer

die Hähnchenbrust waschen und trocken tupfen. Die Garnelen ebenfalls waschen und trocken tupfen. Den Kopf der Garnelen abtrennen, die Schale entfernen und den Darm vorsichtig raus trennen. Das Fleisch von Hähnchen und Garnelen möglichst fein schneiden. Das fein geschnittene Fleisch mit der Speisestärke, den Semmelbröseln und der Sojasauce vermengen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen aus der Masse formen und diese rundum im rohen Reis wälzen. Einen Dampfeinsatz mit etwas Butter einfetten und die Hähnchen-Garnelen-Bällchen nebeneinander hineinlegen. Einen Topf mit heißem Wasser füllen, den Dampfeinsatz einsetzen und die Bällchen darin zugedeckt bei 85 Grad garen. Inzwischen für den Salat die Gurke waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Mango schälen, das Furchtfleisch vom Stein schneiden und dann in Würfel schneiden. Die Mango und die Gurke mit der Sweet-Chili-Sauce, dem Reissig und dem Sonnenblumenöl vermengen. Den Koriander klein hacken und dazugeben. Die gedämpften Hähnchen-Garnelen-Bällchen mit dem Gurken-Mango-Salat auf einem Teller anrichten.

Maria Böck am 30. Juli 2013

# Kartoffel-Rösti mit Dip und Blatt-Salat

## Für zwei Personen

3 festk. Kartoffeln	100 g Feldsalat	100 g Eichblattsalat
5 braune Champignons	5 Cocktailtomaten	1 Bio-Orange
1 Bio-Zitrone	1 Vanilleschote	1 TL mittelscharfer Senf
1 EL Honig	4 EL Olivenöl	1 Gartenkresse-Töpfchen
200 g saure Sahne	1 EL süße Sahne	2 EL Butterschmalz
1 EL Butter	Salz, Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen und zu Kartoffelspaghetti schneiden. Einen Esslöffel Butterschmalz in einer mittelgroßen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln hineingeben und platt drücken. Die Rösti kross braten, bei Bedarf Butterschmalz zugeben. Wenn die Unterseite schön braun ist, umdrehen und die gebratene Seite mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Butter zugeben. Die Rösti auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke reißen. Die braunen Champignons mit einem Pinsel putzen und in ganz dünne Scheiben schneiden. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Für das Dressing eine halbe Orange und eine halbe Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Alles in eine Schüssel geben. Das Mark einer halben Vanilleschote, den Honig und den Senf zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und kräftig verrühren. Anschließend langsam das Olivenöl einlaufen lassen und kräftig rühren. Den Salat mit dem Dressing marinieren. Für den Dip die andere Hälfte der Zitrone heiß waschen, Schale abreiben. Den Senf und die süße und saure Sahne verrühren. Die Zitronenschale und Kresse unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mit dem Rösti auf einem Teller anrichten. Den Dip dazugeben und servieren.

Sandra Gierl am 05. Februar 2013

# Lachs-Rucola-Involtini mit Mango-Wildkräuter-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Lachs-Rucola-Involtini:**

300 g Räucherlachs	1 Bund Rucola	1 rote Zwiebel
1 Zitrone	2 Eier	2 EL Mehl
3 EL Frischkäse	100 ml Milch	2 EL Meerrettich-Paste
1 TL Dijon-Senf	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Schnittlauch
1 TL Currypulver	1 Prise Salz	4 EL Olivenöl
Sonnenblumenöl	Meersalz, Pfeffer	Paprikapulver

**Für den Salat:**

1 Bund Rucola	30 g Feldsalat	30 g Frisée
30 g Radicchio	30 g Brunnenkresse	30 g Babyspinat
1 reife Mango	1 rote Zwiebel	1 Zitrone
1 Limette	200 g Hüttenkäse	2 EL Sonnenblumenöl
4 EL Olivenöl	Zucker, Salz, Pfeffer	

Für den Pfannkuchenteig der Involtini in einen hohen Mixbecher die Eier, etwas Milch und eine Prise Salz vermengen. Einen Esslöffel Mehl hinzufügen und die Masse wieder glatt mixen. Nach und nach die restliche Milch hinzufügen, dann den zweiten Esslöffel Mehl und zur gewünschten Konsistenz vermengen. Mit Salz und einer Prise Currypulver abschmecken. Den Teig zehn Minuten ruhen lassen, sodass das Klebereiweiß ausquellen kann. Für die Meerrettich-Crème die Petersilie und den Schnittlauch fein hacken. Die Schale einer halben Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Einen Esslöffel der Petersilien-Schnittlauch-Mischung und den Zitronenabrieb mit dem Frischkäse und der Meerrettich-Paste glattrühren. Anschließend die Crème mit Pfeffer und Meersalz abschmecken. Eine große Pfanne mit Sonnenblumenöl erhitzen und aus dem Pfannkuchenteig dünne aber farblose Crêpes backen. Anschließend die Pfannkuchen auf Küchenpapier legen, etwas auskühlen lassen und mit der Meerrettichcreme bestreichen. Dabei das obere Ende frei lassen. Den Räucherlachs gleichmäßig auf den Pfannkuchen verteilen und leicht mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebel abziehen, die Hälfte in Streifen schneiden und mit dem Rucola in einer Schüssel vermischen. Eine Marinade aus dem Senf, dem restlichen Zitronensaft, etwas Olivenöl und Salz anrühren und zu dem Rucola-Zwiebel Mix geben. Anschließend gleichmäßig auf den Crêpes verteilen. Die Pfannkuchen von unten nach oben fest einrollen. Die Rolle in schräge, drei Zentimeter breite Tranchen schneiden. Für den Salat die Mangohälfte von der Schale befreien und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Den Saft einer Limette und einer Zitrone auspressen. Die Hälfte der Mangowürfel in ein hohes Gefäß geben, zwei Esslöffel des Limetten- und Zitronensafts, das Sonnenblumenöl und etwas Wasser dazugeben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Anschließend mit Olivenöl, Salz und Zucker süß-sauer abschmecken. Den Feldsalat und den Spinat von den Enden befreien. Die Blätter des Radicchio und des Frisée-Salates abzupfen. Die Salate mit dem Rucola und der Brunnenkresse vermengen, waschen, trocken schleudern und mit einem kleinen Teil der Marinade anmachen. Die restlichen Mangowürfel mit dem Salat vermengen. Zum Anrichten eine dünne Spur mit dem Paprikapulver über die Teller ziehen und jeweils drei Involtini-Tranchen auf die Spur setzen. Anschließend den Hüttenkäse auf den Tellern anrichten und mit Pfeffer würzen. Die restliche Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. Anschließend den Salat mit dem Mango-Dressing und den Zwiebelscheiben garnieren und die Teller servieren.

Stephan Knoche am 02. Dezember 2014

# Mangold-Päckchen, Hackfleisch-Füllung, Tomaten-Soße

## Für zwei Personen

150 g Kalbshack	150 g Schweinehack	1 Brötchen
4 große Mangoldblätter	400 g Fleischtomaten	150 g schwarze Oliven
3 Schalotten	2 Zehen Knoblauch	1 Ei
100 ml Sahne	2 Bund glatte Petersilie	3 Zweige Oregano
1 Muskatnuss	100 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Wasser und einer Prise Salz erhitzen. Für die Tomaten einen kleinen Topf mit Wasser erhitzen. Von den Mangoldblättern die dicken Stiele entfernen. Anschließend eine Minute im kochenden Wasser blanchieren, herausnehmen, in einer Schale mit Eiswasser abschrecken und auf einem Küchentuch beiseitelegen. Für die Füllung das Brötchen in kaltem Wasser einweichen und anschließend ausdrücken. Eine Schalotte abziehen und in Würfel schneiden. Die Blättchen von der Petersilie abzupfen und fein hacken. In einer kleinen Pfanne zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die Schalottenwürfel mit Petersilie glasig andünsten und anschließend vom Herd nehmen. Das Hackfleisch vom Kalb und vom Schwein in einer Schüssel mit Ei, Brötchen, Schalotte und Petersilie verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Anschließend Bouletten aus dem Hack formen und in der Pfanne von beiden Seiten anbraten. Die Mangoldblätter ausbreiten, die Bouletten darauf verteilen und kleine Päckchen formen. Mit der Nahtstelle nach unten in eine ofenfeste Pfanne geben, mit dem restlichen Olivenöl übergießen und für 15 Minuten im Ofen garen. Die Päckchen zwischendurch mit Bratensatz übergießen. Für die Sauce die Tomaten leicht einritzen und in dem kochenden Wasser kurz brühen. Anschließend abschrecken, die Haut abziehen und kleinschneiden. Den Oregano kleinhacken. Die Oliven in Scheiben schneiden. Zwei Schalotten abziehen, kleinhacken und in einer Pfanne mit Olivenöl glasig andünsten. Die Tomaten zugeben und die Sahne untermengen. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen und bei starker Hitze fünf Minuten kochen. Anschließend die Tomaten zerdrücken und die Oliven untermengen. Die Mangoldpäckchen mit Kalb- und Schweinehackfüllung und Oliven-Tomatensauce auf Tellern anrichten, mit etwas Petersilie garnieren und servieren.

Curt Regner am 11. November 2014

## Marokkanischer Couscous mit scharfem Lamm-Filet

**Für zwei Personen**

**Für den Couscous:**

150 g Couscous	200 ml Hühnerfond	125 ml Naturjoghurt
30 ml Rapsöl	75 g Pistazienkerne	2 Zitronen
1 rote Zwiebel	1 Granatapfel	1 Bund Koriander
1 Bund Minze	1 TL Kreuzkümmel	1 TL Korianderkörner
1 TL bunter Pfeffer	1 TL Paprikapulver edelsüß	1 TL Salz
1 TL Safranfäden		

**Für das Lammfilet:**

2 Lammfilets	1 EL Harissa-Paste	30 ml Olivenöl
Salz		

Zunächst Kreuzkümmel, Korianderkörner und bunten Pfeffer in einem Mörser zermahlen, danach Salz und Rapsöl dazugeben. Den Couscous in eine hitzebeständige Schüssel geben und die Gewürzmischung unterrühren. Den Hühnerfond mit den Safranfäden aufkochen und über den Couscous gießen. Die Schüssel abdecken und fünf Minuten ziehen lassen. Derweil den Granatapfel vierteln und die Kerne in einer mit Wasser gefüllten Schüssel auslösen. Das Wasser anschließend abgießen. Den Saft von anderthalb Zitronen auspressen und über den Couscous geben. Die Zwiebel abziehen, in dünne Ringe schneiden und gemeinsam mit den Granatapfelkernen und den Pistazien unter den Couscous mengen. Koriander und Minzeblätter waschen, trocken tupfen, fein schneiden und ebenfalls unter den Couscous mischen. Die Schale einer halben Zitrone abreiben, den Saft auspressen. Nun den Joghurt mit dem Zitronensaft und der Zitronenschale mischen, das Paprikapulver darüber streuen und mit dem Couscous vermengen. Das Lammfilet mit der Harissa-Paste einreiben, salzen und in Olivenöl rosa anbraten. Den Couscous mit dem gebratenen Lammfilet anrichten.

Anna Stocsits am 18. November 2014

## Pikante griechische Creme mit Röstbrot

**Für zwei Personen**

1 Baguette	200 g Sahnequark	100 g griechischer Joghurt
100 g milder Feta	50 g schwarze Oliven	2 Knoblauchzehen
1 Bund Schnittlauch	20 g Minze	50 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Quark und den Joghurt in einer Schüssel glatt rühren. Den Feta in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Die Zutaten unter die Quark-Joghurt-Masse rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Baguette in Scheiben schneiden und anschließend eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Scheiben von jeder Seite etwa zwei Minuten lang rösten, bis sie goldbraun sind. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Das Baguette mit dem Quark auf einem Teller anrichten und mit dem Schnittlauch garnieren.

Bernd Müller am 02. August 2013



## Roastbeef-Päckchen mit Salat

### Für zwei Personen

6 Scheiben Roastbeef, à 30 g	60 g Erbsen, tiefgekühlt	200 g Frisée-Salat
4 Kirschtomaten	1 Lauchzwiebel	0,5 Bund Schnittlauch
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	3 Eier
125 ml Sonnenblumenöl	1 EL Senf	1 Prise Zucker
1 EL Essig	Salz, Pfeffer	

Zwei der Eier acht Minuten in einer ausreichenden Menge Wasser kochen. Die Erbsen in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser übergießen. Die Lauchzwiebel waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Den Rosmarin sowie den Thymian ebenfalls waschen, trocken tupfen und fein hacken. Den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und vierteln. Die Eier abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken, pellen und in Würfel schneiden. Das übrige Ei trennen. Das Eigelb zusammen mit dem Sonnenblumenöl, dem Essig, dem Senf und dem Zucker in ein hohes Gefäß geben und pürieren bis eine dicke Masse entsteht. Anschließend mit Salz abschmecken. Die Erbsen abgießen und mit den Kräutern, den Lauchzwiebeln, den Eiern und der Mayonnaise verrühren. Die Masse auf den Roastbeef-Scheiben verteilen und mit einigen Schnittlauchhalmen umwickeln. Den Salat mit den Tomaten vermengen und zusammen mit den Röllchen auf einem Teller anrichten und servieren.

Julia Fleissgarten am 05. März 2013

## Rohes, Gebratenes von der Garnele, Fenchel-Orangen-Salat

### Für zwei Personen

#### Für den Salat:

1 Knolle Fenchel	1 Orange	1 Limette
$\frac{1}{2}$ TL Honig	1 TL Fenchelsamen	1 TL getr. Chiliflocken
3 EL Olivenöl	Zucker	Salz

#### Für die Garnelen:

8 Tiefseegarnelen	$\frac{1}{2}$ Limette	1 Zehe Knoblauch
1 TL Fenchelsamen	1 Zweig Thymian	Rapsöl, Olivenöl

Salz, Pfeffer

#### Für das Ciabatta:

1 Ciabatta mit Oliven Olivenöl

#### Für die Crème-fraîche:

$\frac{1}{2}$ Limette	1 EL Crème-fraîche	1 EL Frischkäse
2 Zweige Minze	Olivenöl, Salz	

#### Für die Garnitur:

Fenchelgrün

Den Backofen auf 150 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, von der Schale befreien, waschen und trockentupfen. Davon vier Garnelen längs halbieren in Frischhaltefolie einschlagen, die Restlichen beiseitelegen. Die Garnelen mit einem Plättiereisen plätten und kurz ins Gefrierfach geben. Wenn sie durchgefroren sind, die Garnelen wieder herausnehmen, zu zwei Quadraten schneiden und auf Tellern anrichten. Die Limette halbieren, die Schale abreiben und zur Seite stellen und den Saft auspressen und auffangen. Nach dem Auftauen die Garnelen gegebenenfalls mithilfe des Bunsenbrenners leicht anrösten, mit Olivenöl und Limettensaft bestreichen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Olivenciabatta sehr dünn aufschneiden, auf ein Backblech geben und mit Olivenöl beträufeln. Ein weiteres Backblech zum Beschweren darauf tun und für zehn Minuten im Ofen backen. Für den Salat den Fenchel fein in eine Schüssel hobeln. Die Orangenschale fein abschälen und kleinschneiden. Die Orange filetieren und beides hinzugeben. Das Olivenöl mit etwas Limettensaft und dem Honig in einem kleinen Gefäß verrühren und zu dem Fenchel-Orangen-Gemüse geben. Das Ganze mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und einige Fenchelsamen mit dem Mörser zerkleinern und dazugeben. Das Ganze in einer Pfanne leicht erwärmen und abschließend noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Crème-fraîche mit etwas Olivenöl, Limettensaft und abrieb und Salz aufschlagen und die Minze dazugeben. Die Crème-fraîche gegebenenfalls in einen Spritzbeutel füllen. Rapsöl mit dem Knoblauch, dem Chili und etwas Thymian in einer Pfanne erhitzen. Einige Fenchelsamen und die restlichen Garnelen kurz anrösten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fenchel-Orangen-Salat und die gebratenen Garnelen zu den rohen Garnelen auf Tellern anrichten und mit der Crème-fraîche, den Olivenbrotchips und etwas Fenchelgrün garnieren.

Markus Fütterer am 05. August 2014

# Sesam-Falafel mit buntem Salat, Brot und Dip

## Für zwei Personen

### Für die Sesam-Falafel:

1 Dose Kichererbsen	1 Zitrone	1 rote Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	1 Ei	2 EL Mehl
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 TL gem. Kreuzkümmel	50 g Sesam
Olivenöl		

### Für den bunten Salat:

2 Salatherzen, Romanasalat	1 gelbe Paprika	1 Radicchio
1 Tomate	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	5 EL weißer Balsamico
1 EL Honig	1 EL scharfer Senf	5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

### Für das libanesische Brot:

250 g Mehl	10 g frische Hefe	$\frac{1}{2}$ TL gem. Fenchelsamen
1 TL Zucker	1 TL Salz	

### Für den Muhammara-Dip:

200 g geröstete rote Öl-Paprika	1 Zitrone	1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch	50 g Walnüsse	50 g Semmelbrösel
2 TL Granatapfelsirup	1 getrocknete rote Chili	1 TL gem. Kreuzkümmel
1 TL gem. Koriander	1 TL Paprikapulver, edelsüß	1 TL schwarze Senfsamen
1 Muskatnuss	1 Msp. gemahlene Nelken	1 Msp. Zimt
1 Msp. Kardamom	Salz, Pfeffer	

Für das libanesische Brot das Mehl mit der Hefe, 140 Milliliter Wasser, den Fenchelsamen, Salz und Zucker mithilfe einer Küchenmaschine mit Knethaken zu einem homogenen Teig vermengen und 20 Minuten gehen lassen. Für die Falafel eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Den Saft der Zitrone auspressen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, kleinhacken und anbraten. Die Kichererbsen in einer Schüssel mit einem Stabmixer pürieren. Die Petersilie hacken und zusammen mit dem Ei, dem Mehl und dem Kreuzkümmel untermengen. Mit etwas Zitronensaft abschmecken. Anschließend kleine Bällchen formen, in dem Sesam wenden und in der Pfanne ausbacken. Für den Salat die Zwiebel abziehen und feinhacken. Die Paprika vom Grün befreien und zusammen mit dem Radicchio und den Salatherzen mithilfe des Wiegemessers kleinschneiden und vermengen. Die Tomate vom Strunk befreien und zusammen mit der Gurke fein würfeln und zu dem Salat geben. Die Petersilie und den Schnittlauch kleinhacken und untermengen. Das Olivenöl mit dem Balsamico, dem Honig und dem Senf zu einem Dressing vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing zu dem Salat geben und gut vermengen. Für den Dip die Schalotte und den Knoblauch abziehen und kleinhacken. Den Saft der Zitrone auspressen. Anschließend mit der eingelegten Paprika, dem Granatapfelsirup, der Chilischote, dem Kreuzkümmel, dem Koriander, dem Paprikapulver und den Senfsamen mithilfe eines Stabmixers zu einer Paste verarbeiten. Mit den gemahlene Nelken, dem Muskat, dem Zimt und dem Kardamom würzen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Walnüsse und die Semmelbrösel in einem Standmixer zerkleinern und unter den Dip mengen. Für das Brot eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Teigfladen formen, kurz von beiden Seiten ausbraten und anrichten.

Kathrin Weisenstein am 04. November 2014

## Zweierlei Saibling mit Gurken-Salat

### Für zwei Personen

#### Für den Fisch:

3 Saiblingsfilets	1 Zitrone	1 Orange
Olivenöl, Butter	Blattsalat	Salz, Pfeffer

#### Für das Tatar:

3 Saiblingsfilets	Saiblingskaviar	1 Zitrone
200 g Crème-fraîche	1 Bund Schnittlauch	1 Knoblauchzehe
Senf, Salz, Pfeffer		

#### Für den Gurkensalat:

1 Gurke	1 Schalotte	1 Bund Dill
1 EL weißer Balsamicoessig	2 EL Rapsöl	Zucker, Gartenkresse
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zunächst die Gurke mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden und salzen. Danach ein Backblech mit Butter fetten. Danach die Schale der Zitrone und Orange abreiben. Den Fisch mit Haut mit dem Abrieb, Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen. Für zehn Minuten in den Backofen geben. Für das Tatar die Fischfilets ohne Haut in kleine Würfel schneiden. Die Zitrone auspressen und den Schnittlauch klein schneiden. Dann den Knoblauch abziehen und ebenfalls klein schneiden. Alles in einer Schüssel mit Crème-fraîche und Senf vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Danach die Zwiebel abziehen und klein hacken. In einer Schüssel für den Gurkensalat den Balsamicoessig, Zucker, Salz, Pfeffer und Öl zu einem Dressing vermengen. Die Gurkenscheiben hinzugeben und mit fein gehacktem Dill abschmecken. Das Tatar mit etwas Kaviar anrichten, den Gurkensalat zum lauwarmen Filet aus dem Ofen geben. Mit etwas Blattsalaten den Teller dekorieren und servieren.

Sarah Bokop am 28. Oktober 2014

**Wild**

# Hirsch-Rücken mit Preiselbeer-Birnen, Cognac-Soße

**Für zwei Personen**

**Für den Hirschrücken:**

500 g Hirschrücken	2 Zehen Knoblauch	1 EL Butter
1 Zweig Rosmarin	1 EL Öl	Salz, weißer Pfeffer

**Für die Cognacsauce:**

1 Zitrone	3 EL saure Sahne	200 ml Wildfond
2 cl Cognac	1 EL Johannisbeerlikör	

**Für die Preiselbeer-Birnen:**

1 Birne	1 Zitrone	1 Orange
30 g Pancetta	1 Schalotte	4 EL Butter
2 Pakete Vanillezucker	2 EL Orangenmarmelade	1 EL Preiselbeerkonfitüre
1 EL Walnusskerne	3 Wacholderbeeren	1 Sternanis
$\frac{1}{2}$ TL Anissamen	4 Zweige Thymian	

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen Für die Preiselbeer-Birnen die Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Zitrone auspressen und die Birnen mit etwas Saft beträufeln. Die Wacholderbeeren zerdrücken und darüber geben. In einer Pfanne zwei Esslöffel Butter erhitzen, den Vanillezucker hinzugeben und die Birnen leicht karamellisieren. Die Orange auspressen und mit dem Saft ablöschen. Den Sternanis, die Anissamen, die Orangenmarmelade, die Preiselbeerkonfitüre und die Thymianblättchen dazugeben und den Sud einkochen lassen. Den Pancetta in einer Pfanne auslassen. Die Walnüsse fein hacken und zum Pancetta geben. Die Schalotte abziehen, fein hacken und mit zwei Esslöffeln Butter zu den Walnüssen geben. Alles über die Birnen geben und die Birnen im Ofen warm halten. Den Rosmarin waschen, trocken tupfen und die Knoblauchzehen ungeschält andrücken. In einer Pfanne die Butter und einen Esslöffel Öl erhitzen. Den Hirschrücken auf beiden Seiten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen, den Rosmarin und den Knoblauch dazugeben und kurz ziehen lassen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und 15 Minuten im Ofen rosa garen. Das Bratfett aus der Pfanne abgießen und mit Cognac ablöschen. Den Fond dazugeben und einkochen lassen. Die saure Sahne ebenfalls dazugeben und mit Johannisbeerlikör und Zitronensaft abschmecken. Durch ein feines Sieb streichen. Den Hirschrücken mit Preiselbeer-Birnen und Cognacsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Curt Regner am 09. Dezember 2014

## Reh-Filet, Rosenkohl, Trüffel-Polenta, Portwein-Soße

### Für zwei Personen

#### Für das Rehfilet:

400 g Rehfilet	2 EL Butterschmalz	100 ml Rotwein
1 Stange Zimt	1 TL Sternanis	1 TL Gewürznelken
Salz, Pfeffer		

#### Für die Portweinsauce:

50 ml Portwein	1 kleine Schalotte	2 EL kalte Butter
75 ml Wildfond	30 ml alter Balsamico	

#### Für den Rosenkohl:

250 g Rosenkohl	50 g Bauchspeck	Zucker, Salz, Pfeffer
-----------------	-----------------	-----------------------

#### Für die Polenta:

125 g Instant-Polenta	1 kleine Schalotte	2 EL Butter
50 g Parmesan	1 schwarzer Trüffel	250 ml Gemüsefond
75 ml Sahne	2 EL Trüffelöl	Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für das Reh den Zimt, die Gewürznelken und den Sternanis im Mörser mahlen. Das Rehfilet mit den Gewürzen und dem Rotwein marinieren, salzen und pfeffern. In heißem Butterschmalz scharf anbraten und anschließend für 15 Minuten in den Backofen geben. Die Pfanne mit dem Bratenansatz und die Rotweinmarinade aufbewahren. Für die Sauce die Schalotte abziehen, kleinschneiden und in der Pfanne mit dem Bratenansatz kurz anschwitzen. Mit dem Rotwein vom Reh, dem Portwein, dem Balsamico und dem Fond aufgießen und reduzieren lassen. Zum Schluss mit kalter Butter abbinden. Für die Polenta die Schalotte abziehen, kleinschneiden, in Butter andünsten und mit Fond ablöschen. Die Polenta einrühren, aufkochen und ausquellen lassen. Mit der Sahne und dem Trüffelöl cremig rühren. Den Parmesan reiben und nach Belieben dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und beim Anrichten den Trüffel darüber hobeln. Für den Rosenkohl die Blätter einzeln ablösen und in Salzwasser blanchieren. Anschließend in Eiswasser geben. Den Speck anrösten, die Rosenkohlblätter dazugeben und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Das Rehfilet mit dem Rosenkohl, Trüffelpolenta und Portweinsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Anna Stocsits am 08. Dezember 2014

## Reh-Rücken mit Spitzkohl, Maronen-Püree, Portwein-Soße

**Für zwei Personen**

**Für den Rehrücken:**

400 g Rehrücken	1 Zehe Knoblauch	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	1 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

**Für die Portweinsauce:**

4 Schalotten	1 Zehe Knoblauch	1 EL Zucker
100 ml Rotwein	100 ml Portwein	100 ml Wildfond
1 EL Tomatenmark	1 Lorbeerblatt	4 Wacholderbeeren

Salz, Pfeffer

**Für den Spitzkohl:**

1 Spitzkohl, klein	50 g Schinkenwürfel	1 Schalotte
1 EL Butter	20 ml Weißwein	50 ml Sahne
1 Muskatnuss	Zucker, Salz, Pfeffer	

**Für das Maronenpüree:**

300 g Maronen	100 g Butter	50 ml Gemüsefond
50 ml Sahne	Salz, Pfeffer	

**Für die Garnitur:**

100 g Walnusskerne	4 Zweige Petersilie	1 Orange
1 Zitrone	bunte Brunnenkresse	

Den Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Den Rehrücken von Fett und Sehnen befreien und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin mit Knoblauch, Thymian und Rosmarin bei starker Hitze rundherum 30 Sekunden anbraten. Das Fleisch herausnehmen und im Ofen weiter garen. Die Pfanne aufbewahren. Für die Portweinsauce die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein hacken. In der Pfanne des Fleisches beides glasig anschwitzen. Den Zucker und das Tomatenmark dazugeben. Mit einem Drittel des Portweins und des Rotweins ablöschen. Den Bratensatz vom Pfannenboden lösen, das Lorbeerblatt und die Wacholderbeeren hinzufügen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen. Den Vorgang zweimal wiederholen. Anschließend den Wildfond angießen und das Ganze bei niedriger Hitze köcheln lassen. Für das Püree die Maronen grob hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Maronen darin bei mittlerer Hitze vier Minuten andünsten. Mit dem Gemüsefond und der Sahne aufgießen und mit einem Mixer cremig pürieren. Anschließend durch ein feines Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit Butter verfeinern. Den Spitzkohl in feine Streifen schneiden. Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotte sowie die Schinkenwürfel darin bei mittlerer Hitze vier Minuten glasig anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen, die Sahne und den Spitzkohl dazugeben und fünf Minuten dünsten. Mit Zucker, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, zwei Minuten ruhen lassen und in Tranchen schneiden. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rehrücken mit Spitzkohl, Maronenpüree und der Portweinsauce auf Tellern anrichten, mit Orangen und Zitronenschale verfeinern und mit Walnüssen, Kresse und Petersilie garniert servieren.

Sarah Bokop am 09. Dezember 2014



# Wachtel-Brust mit Belugalinsen und Pancetta

**Für zwei Personen**

**Für die Wachteln:**

2 Wachtelbrüste, mit Knochen	6 Scheiben Pancetta	4 Cocktailtomaten
250 ml Geflügelfond	1 TL Balsamicoessig	Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Für die Linsen:**

60 g Belugalinsen	30 g Staudensellerie	30 g Karotten
30 g Schalotten	1 Zehe Knoblauch	2 EL Butter
250 ml Kalbsfond	250 ml Geflügelfond	1 TL dunkler Balsamicoessig
1 Zweig glatte Petersilie		

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Linsen die Karotten schälen, die Schalotten und den Knoblauch abziehen und zusammen mit dem Staudensellerie in feine Würfel schneiden. Die Petersilie feinhacken. Einen Topf mit etwas Butter erhitzen. Die Schalotten und den Knoblauch glasig andünsten und anschließend den Staudensellerie, die Karotten und die Linsen zugeben. Mit Balsamicoessig ablöschen und mit Geflügelfond auffüllen. Die Linsen 25 Minuten bissfest kochen und anschließend mit der restlichen Butter, der Petersilie und dem Kalbsfond abschmecken. Den Pancetta für vier Minuten im Ofen knusprig backen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Das Fleisch der Wachtelbrüste vom Knochen lösen und die Knochen anschließend kleinhacken. Diese kurz in der Pfanne anschwitzen. Anschließend herausnehmen und den Sud mit Geflügelfond ablöschen. Mit Balsamicoessig würzen und die Cocktailtomaten fünf Minuten schwenken. Für die Wachteln eine Pfanne mit Olivenöl vorheizen. Das Geflügelfleisch mit Salz und Pfeffer würzen, von beiden Seiten je zwei Minuten anbraten und anschließend von der heißen Herdplatte nehmen. Die Wachtelbrüste mit Belugalinsen und Pancetta auf Tellern anrichten, mit den Cocktailtomaten garnieren und servieren.

Curt Regner am 10. November 2014



# Wurst-Schinken

## Himmel und Erde einmal anders

### Für 2 Personen

200 g Blutwurst	100 g durchw. Speck	350 g mehligk. Kartoffeln
1 Zwiebel	2 Äpfel, Boskoop	500 ml Milch
100 ml Apfelsaft	1 Muskatnuss	200 g Butter
50g brauner Zucker	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Salzwasser in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln schälen, halbieren und im Salzwasser weich garen. Die Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden und den Speck fein würfeln. Die Milch in einem Topf lauwarm erwärmen, in einer Pfanne den Speck auslassen und die Zwiebeln darin andünsten. Anschließend die Kartoffeln abgießen, stampfen und mit der Milch und der Butter zu einem Püree stampfen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Die Äpfel waschen und einen Deckel anschneiden. Anschließend die Äpfel so aushöhlen, dass ein fester Rand bleibt. Die Blutwurst bis zum Rand reinlegen. Den Deckel aufsetzen und im Backofen zehn Minuten garen. Bei milder Hitze den Zucker in einer Pfanne karamellisieren, das Apfelfleisch darin auf beiden Seiten anbräunen und weich kochen. Anschließend mit dem Apfelsaft ablöschen. Den Apfel mit der Blutwurst auf einem Teller anrichten und das Kartoffelpüree und das Apfelmus dazugeben.

Frank Stellmach am 16. Mai 2011

## Spaghettini mit mediterranem Gemüse und Speck

### Für 2 Personen

250 g Spaghettini	50 g Frühstücksspeck, mager	1 Selleriestange
50 g Knollensellerie	1 Möhre	1 Bund Rucola
1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehe	1 Thai-Chili-Schote
10 Cherrytomaten	100 g Tomaten, getrocknet	6 schwarze Oliven
1 EL Kapern	50 g Parmesan	20 g Pinienkerne
0,5 Bund Petersilie, glatt	0,5 Bund Basilikum	25 g Butter
Olivenöl	Zucker	Pfeffer, schwarz
Salz		

Die Spaghettini in Salzwasser bissfest kochen, abgießen und das Kochwasser auffangen. Den Stangensellerie putzen, von den Enden und den äußeren Blättern befreien und in feine Streifen schneiden. Den Knollensellerie schälen und in feine Würfel schneiden. Die Möhre schälen, von den Enden befreien und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und beides in feine Würfel schneiden. Die Petersilie und das Basilikum zupfen und fein hacken. Die getrockneten Tomaten abgießen, das Öl auffangen und die Tomaten in feine Würfel schneiden. Die Cherrytomaten putzen, vom Strunk befreien und vierteln. Die Oliven entkernen und fein hacken. Die Thai-Chili der Länge nach aufschneiden, von den Kernen und den Scheidewänden befreien und in feine Streifen schneiden. Das Öl der getrockneten Tomaten in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel, die Hälfte des Knoblauchs, die Möhre, den Stangensellerie, den Knollensellerie und die Chili darin anbraten, eine Kelle Spaghettini-Kochwasser dazugeben und das Ganze etwa sieben Minuten köcheln lassen. Anschließend die getrockneten Tomaten und die Oliven dazugeben und etwa fünf Minuten braten lassen. In einer weiteren Pfanne den Speck auslassen, kross anbraten, aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Die Spaghettini, die Kapern und den Speck mit in die Gemüsepfanne geben und untermengen. In einer weiteren Pfanne die Butter erhitzen, den restlichen Knoblauch und die Cherrytomaten dazu geben und anschwitzen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und etwa eine Minute braten. Den Rucola von den Stielen befreien, waschen und trocken schleudern. Die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten. Den Parmesan reiben. Die Spaghettini mit dem Gemüse auf Tellern anrichten, den Rucola, die Cherrytomaten, den Parmesan und die Pinienkerne sowie etwas Olivenöl dazugeben, das Ganze mit Petersilie und Basilikum garnieren und servieren.

Jörg Heitz am 06. September 2010

# Index

- Ananas, 12, 13
- Apfel, 19
- Aprikosen, 9
- Aubergine, 2, 5, 47, 72, 114
- Avocado, 115
  
- Bällchen, 56
- Baiser, 13
- Beeren, 10, 21
- Birnen, 15
- Blumenkohl, 27
- Bohnen, 28, 34, 61, 71
- Bratklops, 54
- Brot, 120, 123
- Butter, 100
  
- Champignon, 100
- Couscous, 4
- Creme, 12, 14, 23
- Crumble, 17
- Curry, 109
  
- Eis, 23
- Enten-Brust, 41–45
- Entrecôte, 78
- Erbsen, 28, 70, 110, 121, 123
- Erdbeeren, 11, 21
  
- Feigen, 11, 23
- Fenchel, 3, 75, 105, 109, 110, 122, 123
- Filet, 60–62, 68, 72, 78, 79, 83
- Filet-Steak, 80
- Fisch, 89, 104, 105, 124
- Fleisch, 119, 121
- Fleisch-Filet, 120
- Früchte, 13
  
- Garnelen, 74, 103, 116, 122
- Geflügel, 115, 116
- Gnocchi, 110
- Granatapfel, 23
- Gulasch, 63
- Gurke, 33, 37, 84, 103, 115, 116, 123, 124
  
- Hähnchen, 49
- Hähnchen-Brust, 47, 48
- Hühnchen, 40, 51
- Heilbutt, 27, 28
- Himbeeren, 13–15, 20, 21
- Himmel-und-Erde, 132
- Hirsch-Rücken, 126
- Huhn, 46, 50
  
- Jakobsmuscheln, 75
- Johannisbeeren, 21
  
- Käse, 105
- Kürbis, 43, 48, 86, 104
- Kabeljau, 29
- Kabeljau-Filet, 26
- Kalb, 58
- Kalb-Schnitzel, 66
- Karree, 69
- Kartoffeln, 2, 89, 115, 117
- Knödel, 21, 22
- Kohlrabi, 3, 109
- Kokos, 10
- Kraut, 28, 61, 71
- Kuchen, 9, 18, 19
  
- Lachs, 30, 31, 37, 114, 118
- Lachs-Tatar, 32
- Lamm, 55
- Lauch, 49, 56, 105
- Linsen, 88, 105, 129
  
- Möhren, 4, 41, 45, 50, 62, 70, 78, 81, 82, 88, 92, 102, 109, 110, 129, 133
- Mandeln, 17, 18
- Mangold, 3, 109, 119
- Maronen, 128
- Mascarpone, 12, 13, 15, 17
- Medaillon, 64, 65
- Mousse, 17
  
- Nudeln, 108
  
- Obst, 118, 122

Orangen, 9, 11–13, 15, 17–19  
 Paprika, 2, 5, 47, 56, 83, 114  
 Parfait, 15  
 Pfannkuchen, 9, 19, 20, 111  
 Pflaumen, 18  
 Pilze, 2, 29, 60, 61, 66, 80, 84, 93, 100, 114,  
 115, 117  
 Porree, 56  
  
 Quark, 11, 13–15, 21, 22, 109  
  
 Rücken, 70, 71  
 Radicchio, 68, 118, 123  
 Radieschen, 34, 35  
 Ragout, 110  
 Ratatouille, 2, 5, 47, 114  
 Reh-Filet, 127  
 Reh-Rücken, 128  
 Reis, 109  
 Rettich, 34, 36, 86, 118  
 Rinder-Steak, 81, 82  
 Rosenkohl, 48, 127  
 Rote-Bete, 36, 85  
 Roulade, 96  
  
 Sabayon, 11  
 Schinken, 88  
 Schnitzel, 92  
 Schoko, 15, 21  
 Schoten, 28  
 Schweine-Filet, 93–96  
 Seelachs, 34  
 Seeteufel, 34  
 Sellerie, 3, 4, 29, 33, 41, 45, 88, 89, 102, 109,  
 129, 133  
 sonstige, 5  
 Sorbet, 14  
 Souffle, 22  
 Spätzle, 2, 108  
 Spargel, 88, 89  
 Speck, 133  
 Spinat, 27, 46, 111, 118  
 Spitzkohl, 44, 128  
 Stampf, 3  
 Strudel, 8–10, 16, 109  
 Surf-and-Turf, 85  
  
 Törtchen, 11  
 Tiramisu, 11  
 Tournedo, 86  
  
 Vanille, 100  
 Wachteln, 129  
 Wild, 118  
  
 Zander, 33, 35, 36  
 Zucchini, 2, 5, 26, 29, 47, 69, 109, 114