

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

**Die Küchenschlacht
2019 Jan. - Juni**

mind. 7 Rezepte pro Koch

57 Rezepte

Caroline Ballmann	Karin Kraml
Leona Malchow	Michelle Ghofrani
Mischa Sutter	Stefan Baumgartner
Tanja Hagelüken	

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<http://horst.hollatz.de>), akt.: 15. Oktober 2019.

Inhalt

Dessert	1
Amaretto-Cantuccini-Dessert	2
Apfel, Radieschen und Gin	2
Apfel-Tartelette Wilhelm Tell	3
Crêpe Suzette	4
Geröstete Feigen mit Marzipan und Pistazien-Eis	4
Granatapfel-Vanille-Törtchen	5
Gundel-Palatschinken mit Walnuss-Rum-Füllung, Schoko-Soße	6
Safran-Joghurt mit Kardamom und gerösteten Nüssen	7
Salzburger Nockerl mit Grant`nschleck	8
Schoko-Küchlein mit Orangen-Grapefruit-Salat	8
Fisch	9
Forelle, Krenhäubchen, Erdäpfel-Sterz, Liebstöckel-Kraut	10
Lachs-Filet in Kataifi-Teig, Zuckerschoten, Wasabi-Creme	11
Rotbarsch mit Curry-Paste und Süßkartoffel-Auflauf	12
Saltimbocca vom Wolfsbarsch mit Safran-Risotto	13
Seeteufel-Medaillons mit Riesen-Garnelen, Pilz-Soße, Reis	14
Zander-File, Dashi-Sud, Edamame-Püree, Sake-Beurreblanc	15
Geflügel	17
Chicken Malai Korma mit Safran-Rosinen-Pulao	18
Grill-Hähnchen in Tomaten-Soße, Blumenkohl und Duftreis	20
Grünes Thai-Curry mit Huhn und Garnelen	22
Hack	23
Shakshuka, Aubergine, Lamm-Hack, Tahini-Soße, Arab-Brot	24

Innereien	25
Kalb-Leber, Pastinaken-Püree, Apfel-Kompott, Röstzwiebeln	26
Kalb	27
Holsteiner Schnitzel mit Ei und Lachs-Kapern-Soße	28
Kalb-Filet, Kräuter-Mantel, Brokkoli-Püree, Quark-Spätzle	29
Kalb-Kotelett mit Pilzrahm, Blattspinat, Rotwein-Risotto	30
Zürcher Geschnnetzelttes, Rösti und Apfel-Speck-Karotten	31
Lamm	33
Dukkah-Lamm, Soße, wildem Brokkoli, Mandel-Polenta, Chip	34
Lamm-Karree mit Nussbutter, Pflaumen-Soße, Kartoffeln	36
Lamm-Karree, Rotwein-, Gorgonzola-Walnuss-Soße, Spargel	37
Meer	39
Black-Tiger-Garnelen rote Linsen-Curry, Süßkartoffelchips	40
Chili-Garnelen mit Polenta und Koriander-Pesto	41
Frittierte Austern mit Champagner-Risotto	42
Meeresfrüchte in Safran-Soße mit Spinat-Strudel	43
Zitronen-Miesmuscheln und belgische pommes frites	44
Rind	45
Beef Stroganoff mit Apfel-Speck-Karotten und Rösti	46
Curry mit Rinder-Hüfte, zweierlei Aubergine und Couscous	47
Filet-Medaillons mit Marsala-Soße, Kartoffel, Pilze	49
Lucca-Augen-Toast mit Filet Mignon	50
Rinder-Filet, Rotwein-Soße, Kartoffel-Stampf, SpeckBohnen	51
Schwein	53
Nacken-Steak, Pastinake, Blumenkohl, Spinat, Portweinjus	54
Spieß vom Ibérico-Schwein, Perlhuhn in Tomaten-Soße	56
Soßen	57
Curry-Soße	58
Tomaten-Soße	58

Suppen	59
Curry-Suppe mit Gambas, Calamaretti, Fladenbrot mit Sesam	60
Omas Kokos-Seafood-Suppe mit Puri	62
Vegetarisch	63
Champ-Burger, Kohlrabi-Buns, Safran-Dip, Radieschen-Salat	64
Handkäse auf Apfel-Zwiebel-Röster, Grüne-Soße-Mousse	65
Ravioli mit Ricotta-Eigelb-Füllung in Salbei-Butter-Soße	67
Safran-Risotto, Panko-Blumenkohl, Granatapfel-Salsa, Dip	68
Seidentofu mit Wurzelgemüse-Tempura, Karotten, Chips	70
Zwiebel-Bhaji, Tomaten-Chutney, Sommerrolle, Erdnuss-Dip	72
Vorspeisen	75
Beef Tataki mit Wasabi-Guacamole und Teriyaki-Soße	76
Garnelen-Saganaki mit Fenchel, Estragon, Feta und Brot	77
Knurrhahn im Bananenblatt, Curry-Soße, Ananas-Sambal	78
Rind, Lachs und Bündner-Fleisch mit Knoblauch-Baguette	79
Wild	81
Reh-Filet mit Steckrübe, Rotkohl, Speck, Creme-Polenta	82
Reh-Rücken mit Pilzrahm, Kürbis-Püree, Kräuter-Schaum	83
Wurst-Schinken	85
Himmel un Ääd	86
Index	87

Dessert

Amaretto-Cantuccini-Dessert

Für zwei Personen

Für das Dessert:

70 g Cantuccini	125 ml Amaretto	250 g Mascarpone
100 g Puderzucker	250 ml Sahne	250 g Erdbeeren
50 g weiße Schokolade		

Für das Dessert:

Die Hälfte der Cantuccini in Amaretto eintauchen und stehend in ein schönes Glas schichten. Mascarpone und Puderzucker verrühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Erdbeeren waschen, trockentupfen, kleinschneiden und unter die Mascarponecreme geben.

Eine Schicht der Creme auf die Cantuccini geben und nochmals eine Schicht Cantuccini in Amaretto tränken und darauf geben. Wiederum eine Schicht der Mascarponecreme darauf geben und mit gehobelter weißer Schokolade garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Baumgartner am 11. April 2019

Apfel, Radieschen und Gin

Für zwei Personen

Für den Apfelsud:

6 saftige süßsaure Äpfel	50 g Radieschenblätter	500 ml Apfelsaft
300 ml Mineralwasser mit Sprudel	80 ml Gin	1 Msp. Xanthan
Puderzucker		

Für den Apfelsud:

Die Äpfel waschen, trockentupfen, vierteln, entkernen und mit Schale in kleine Stücke schneiden. Die Radieschenblätter waschen, trockentupfen und ohne Stiel ebenfalls klein schneiden. Apfelstücke und Radieschenblätter in einen Standmixer geben. Apfelsaft, Puderzucker und Mineralwasser hinzu gießen und alles möglichst fein pürieren. Gin hinzugeben und erneut mixen. Den Sud durch ein feines Sieb passieren.

Xanthan mit etwas Wasser glattrühren. Den Sud je nach Süße der Äpfel und Geschmack mit Puderzucker nachsüßen und mit etwas Xanthan abbinden und mit einem Pürierstab mixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Baumgartner am 11. April 2019

Apfel-Tartelette Wilhelm Tell

Für zwei Personen

Für die Tartelette:

1 Apfel	60 g Mehl	35 g kalte Butter
3 EL Butterflöckchen	2 EL Agavendicksaft	1 EL brauner Zucker
1,5 EL Zucker	1 EL Saltflakes	1 Prise Salz

Für das Espuma:

100 ml Apfelsaft	100 ml Calvados	100 ml Schlagsahne
$\frac{1}{2}$ TL Xanthan	1 EL Agavendicksaft	

Für die Garnitur:

Zimt	Puderzucker
------	-------------

Für die Tartelette:

Den Ofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Mehl, Salz und Zucker mischen und kalte Butter einarbeiten. Die Hälfte des Teiges in je zwei Tartelette-Förmchen und mit einer Gabel perforieren.

Apfel waschen, trockentupfen, schälen, vierteln und in sehr dünne Scheiben hobeln. Die Tarteletteböden ebenfalls herausnehmen und mit Agavendicksaft nappieren. Darauf die Apfelscheiben fächerartig anrichten und mit braunem Zucker, Zimt und Butterflöckchen bestreut weitere 10-12 Minuten backen. Fertige Tartelettes aus der Form nehmen und auskühlen lassen.

Für das Espuma:

Apfelsaft, Agavendicksaft, Calvados, Sahne und Xanthan in die ISI Flasche füllen und mit zwei Kapseln Stickstoff versehen.

Für die Garnitur:

Auf einen Teller Puderzucker und Zimt streuen und darauf die Tartelette legen. Die abgekühlte Tartelette mit dem Espuma und drei dünnen Apfelscheiben garnieren.

Caroline Ballmann am 04. April 2019

Crêpe Suzette

Für zwei Personen

Für den Crêpe:

60 g Mehl	1 Ei	170 ml Vollmilch
50 ml Sahne	30 g Butter	7 g Zucker
1 Prise Salz		

Für die Sauce:

50 g Zucker	3 große Orangen (Saft)	1 Orange (Abrieb)
1 Zitrone (Saft)	5 EL Bitterorangenlikör	100 g Butter

Für den Crêpe:

Das Mehl, Zucker, Salz und Ei in einer Schüssel verrühren. Sahne und Milch langsam unter ständigem Rühren dazugeben. Etwas Butter in einer Crêpe-Pfanne erhitzen und etwas Teig zur Pfanne geben. Die Pfanne schwenken damit sich der Teig gleichmäßig ausbreiten kann. Crêpe von beiden Seiten goldbraun braten.

Für die Sauce:

Zucker in eine heiße Pfanne geben und karamellisieren. Orangen und Zitrone auspressen und Saft auffangen. Orangensaft, Zitronensaft und Orangenabrieb dazugeben und bis zur Hälfte reduzieren lassen.

Grand Manier zur Pfanne geben und anzünden. Sobald die Flammen erloschen sind Butter dazugeben und in der Sauce schmelzen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michelle Ghofrani am 04. April 2019

Geröstete Feigen mit Marzipan und Pistazien-Eis

Für zwei Personen

Für Feigen und Marzipan:

2 Feigen	30 g Pistazienkerne	40 g Mandelkerne
25 g Puderzucker	Rosenwasser	50 g Kadayif (Engelshaar)
1 EL Flüssiger Honig	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	1 Ei

Für das Eis:

250 ml Sahne	250 ml Milch	100 g flüssiger Honig
100 g Pistazien	4 Eier	

Für Feigen und Marzipan:

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Honig mit Wasser und Thymianzweigen aufkochen.

Engelshaarnester formen und damit beträufeln.

Feigen waschen, trockentupfen und aufschneiden. Ei trennen. Aus Pistazien, Mandeln, Puderzucker, Rosenwasser und Eiweiß im Mixer ein Marzipan herstellen und auf die Feigen legen. 10 Minuten im Ofen backen.

Für das Eis:

Milch, Honig und Sahne in einem kleinen Topf aufkochen. Eier auf Wasserbad aufschlagen und Sahnemischung hinzufügen. Abkühlen lassen. Pistazien hinzufügen, alles mixen und in die Eismaschine geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tanja Hagelüken am 07. März 2019

Granatapfel-Vanille-Törtchen

Für zwei Personen

Für den Teig:

1 Packung Blätterteig 50 ml Sahne

Für die Creme:

1 Granatapfel 5 EL Speisequark 3 EL Frischkäse

1 Vanilleschote 2 TL Vanilleextrakt 2 EL Zucker

1 Limette

Für die Garnitur:

Baiser

Für den Teig:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blätterteig ausrollen und 6 Kreise ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Sahne bestreichen. Für 15 Minuten goldbraun backen. Auskühlen lassen.

Für die Creme:

Vanilleschote halbieren und Mark herauskratzen. Limette unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben und Saft auspressen. Granatapfel halbieren. Eine Hälfte entkernen, die andere Hälfte auspressen. Saft mit Quark, Frischkäse, Zucker, Vanilleextrakt, Vanillemark, 1 EL Limettensaft und 1 TL Limettenabrieb zu einer glatten Masse verrühren. Aus Blätterteigböden und Creme ein Törtchen stapeln.

Für die Garnitur:

Baiser grob hacken. Törtchen mit Granatapfelkernen und Baiser verzieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Leona Malchow am 07. Februar 2019

Gundel-Palatschinken mit Walnuss-Rum-Füllung, Schoko-Soße

Für zwei Personen

Für den Palatschinkenteig:

2 Eier	4 EL glattes Mehl	250 ml Milch
Butter	1 Prise Salz	

Für die Gundel-Füllung:

200 g geriebene Walnüsse	200 g dunkle Schokolade (70%)	20 g Rosinen
200 ml Milch	2 EL guter Rum	2 EL Zucker
1 TL Zimt		

Für die Garnitur:

250 ml Sahne	2 EL Puderzucker	1 TL Zucker
--------------	------------------	-------------

Für den Palatschinkenteig:

Die Eier und Mehl mit der Hand gut vermengen und aufschlagen. Milch einrühren. Salz dazugeben und quellen lassen. Nach ca. 20 Minuten in einer Pfanne wenig Butter heiß werden lassen. Palatschinken ausbacken. Wenn eine Seite Blasen wirft, wenden.

Für die Gundel-Füllung:

Wasserbad aufstellen. Dunkle Schokolade über Wasserdampf schmelzen lassen. Rosinen mit Rum und Wasser aufkochen lassen und ca. 5 Minuten sieden lassen. Milch erhitzen, Walnüsse und Zucker einrühren und mit Zimt würzen.

Für die Garnitur:

Sahne mit Zucker steif schlagen. Palatschinken mit Nussfülle bestreichen und einrollen. Mit flüssiger Schokolade verzieren. Puderzucker darüber verteilen. Mit Sahne verzieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karin Kraml am 04. April 2019

Safran-Joghurt mit Kardamom und gerösteten Nüssen

Für zwei Personen

Für den Joghurt:

250 g griech. Joghurt	2 EL Puderzucker	2 EL Sahne
$\frac{1}{2}$ TL gemahlene Safran	$\frac{1}{4}$ TL gemahlene Kardamom	1 kleine Prise Salz

Für die Nüsse:

20 g Mandelblättchen	20 g Pistazienkerne	2 EL Honig
----------------------	---------------------	------------

Für die Garnitur:

Essbare Blüten	Orangenzesten in Zucker
----------------	-------------------------

Für den Joghurt:

Den Joghurt zwischen mehreren Lagen an Küchentüchern ausstreichen. Mit einem Topf beschweren und ca. 20 Minuten warten bis der Großteil der Flüssigkeit von den Tüchern aufgesogen wurde.

Sahne in einem kleinen Topf erwärmen. Safran in die warme Sahne geben und einige Minuten ziehen lassen.

Joghurt in eine Schale geben, etwas Salz dazu geben und mit einem Handrührgerät kräftig aufschlagen.

Safran-Sahne, Puderzucker, Kardamom und Sahne zum Joghurt geben und durchmischen. Nochmals mit Kardamom und Zucker abschmecken und in ein Glas füllen.

Für die Nüsse:

Mandeln und Pistazien in einer Pfanne rösten. Joghurt damit bestreuen und etwas Honig darüber geben.

Für die Garnitur:

Blüten und Orangenzesten als Garnitur auf das Dessert geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michelle Ghofrani am 31. Januar 2019

Salzburger Nockerl mit Grant`nschleck

Für zwei Personen

Für die Nockerl:

6 Eier	15 g glattes Mehl	80 g Zucker
1 EL Vanillezucker	1 Prise Salz	Butter
Puderzucker		

Für den Grant`nschleck:

250 ml Schlagsahne	100 g Preiselbeermarmelade	1 EL Zucker
--------------------	----------------------------	-------------

Für die Nockerl:

Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

6 Eier trennen. 6 Eiweiße und 3 Eigelbe auffangen. Eiweiße mit Salz vermengen. Danach unter ständiger Beigabe von Zucker und Vanillezucker steif schlagen. Mehl hinein sieben und vermengen.

Eine feuerfeste Form mit Butter bestreichen. Nocken mit der Teigkarte pyramidenförmig darauf setzen und im Backofen 9 Minuten backen. Mit Puderzucker bestreuen.

Für den Grant`nschleck:

Schlagsahne mit Zucker steif schlagen und die Preiselbeermarmelade unterheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Baumgartner am 21. Februar 2019

Schoko-Küchlein mit Orangen-Grapefruit-Salat

Für zwei Personen

Für den Salat:

2 Orangen	1 Grapefruit	1 TL Worcestershire Sauce
2 EL Zucker		

Für das Schokoküchlein:

2 Eier	50 g dunkle Schokolade (65%)	50 g Butter
60 g Zucker	50 g Mehl	weiche Butter, Salz

Für den Orangen-Grapefruit-Salat:

Von einer Orange und der Grapefruit den Boden und Deckel entfernen, die Schale ringsherum bis auf das Fruchtfleisch abschneiden. Fruchtfleisch heraus schneiden und auf Tellern anrichten. Die zweite Orange halbieren, Saft auspressen und auffangen. Die Hälfte des Safts mit dem Zucker aufkochen, Hitze reduzieren und sirupartig einkochen. Worcestershire Sauce hinzugeben und über die Früchte träufeln.

Für das Schokoküchlein:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ein Ei trennen und das Eigelb auffangen. Das andere Ei aufschlagen und mit dem Eigelb, Zucker und einer Prise Salz in einer Schüssel mit dem Schneebesen des Handrührgerätes aufschlagen bis die Masse heller ist.

Schokolade und Butter in einer Schüssel über dem nur leicht siedenden Wasserbad schmelzen, glatt rühren und zur Zucker-Ei-Masse geben. Mehl einrühren. Tassen ausbuttern und den Teig hinein füllen.

Schokoküchlein in den Ofen geben und 7 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mischa Sutter am 21. März 2019

Fisch

Forelle, Krenhäubchen, Erdäpfel-Sterz, Liebstöckel-Kraut

Für zwei Personen

Für die Forellenfilets:

2 Forellenfilets à 180 g 1 Knoblauchzehe 1 EL Mehl
Salz

Für das Krenhäubchen:

1 frischer Meerrettich 200 ml Sahne 1 Zitrone
 $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

Für das Liebstöckel-Kraut:

1 Weißkraut 1 Zwiebel 1 Bund Liebstöckel
125 ml Weißwein 100 ml Rapsöl Zucker, Salz

Für den Erdäpfelsterz:

2 große mehligere Kartoffeln 200 g Speck 50 g Macadamianüsse
grobes Salz Salz

Für die Forellenfilets:

Die Forellenfilets salzen. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Fisch auf der Innenseite damit bestreichen. Außenseite mehlieren. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Forelle mit der Hautseite nach unten braten. Nach 5 Minuten die Hitze reduzieren. Nach weiteren 5 Minuten die Hitze abdrehen und den Fisch nachziehen lassen.

Für das Krenhäubchen:

Sahne steif schlagen. Meerrettich hineinreiben. Zitrone waschen, trockentupfen und Abrieb in die Sahne reiben. Schnittlauch abbrausen und trockenwedeln. Schnittlauch zum Garnieren verwenden.

Für das Liebstöckel-Kraut:

Kraut in feine Streifen schneiden. Waschen und abtupfen. Zwiebel abziehen und fein hacken. Zwiebel anbraten, salzen, etwas Zucker dazugeben und gut durchmischen. Mit Weißwein ablöschen. Dünsten bis das Kraut gewünschte Bissfestigkeit hat.

Liebstöckel abbrausen und trockenwedeln. Liebstöckel und Rapsöl mit einem Stabmixer zu einer feinen Paste verarbeiten. Liebstöckel-Paste kurz vor dem Anrichten unter das Kraut rühren.

Für den Erdäpfelsterz:

Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser kochen bis sie weich sind. Abseihen und auskühlen lassen. Mit Kartoffelpresse zerkleinern. Speck in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne auslassen.

Macadamianüsse im Ofen bei 180 Grad rösten, anschließend zerhacken und mit dem Speck in die Kartoffelmasse geben. Mit grobem Salz bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karin Kraml am 01. April 2019

Lachs-Filet in Kataifi-Teig, Zuckerschoten, Wasabi-Creme

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 200 g ohne Haut 1 Pck. Kataifi-Teig 4 EL Olivenöl
200 ml Pflanzenöl Salz

Für die Sesam-Schoten:

200 g Zuckerschoten 30 g frischer Ingwer 1 EL weißer Sesam
1 EL schwarzer Sesam 4 EL Sojasauce 4 EL Sesamöl

Für die Wasabi-Creme:

2 EL Wasabipaste 200 g Crème-fraîche 1 Limette
4 EL Milch Salz

Für den Sesam-Krokant:

2 EL weißer Sesam 2 EL schwarzer Sesam 4 EL Zucker
2 TL Butter

Für die Ganitur:

1 Limette Rote, grüne Brunnenkresse 25 g Lachs-Kaviar

Für den Lachs:

Den Lachs waschen, trockentupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und salzen. Teig ausbreiten und mit etwas Olivenöl bepinseln. Teig um die Lachsstücke wickeln und bei 160 Grad im heißen Öl frittieren.

Für die Sesam-Schoten:

Ingwer in Scheiben schneiden. Zuckerschoten putzen und in einer Pfanne mit Öl und Ingwerscheiben für etwa 1 Minute schwenken. Mit der Sojasauce und dem Sesam vermengen.

Für die Wasabi-Creme:

Crème fraîche und Wasabi-Paste gut verrühren. Limette auspressen. Mit Salz und Limettensaft abschmecken. Creme mit etwas Milch verflüssigen.

Für den Sesam-Krokant:

Zucker in einer Pfanne zum Schmelzen bringen. Butter hinzufügen, anschließend weißen und schwarzen Sesam einrühren. Sesam-Krokant auf ein Backpapier geben und trocknen lassen.

Für die Ganitur:

Gericht mit Limette, Kresse und Kaviar garnieren.
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Leona Malchow am 06. Februar 2019

Rotbarsch mit Curry-Paste und Süßkartoffel-Auflauf

Für zwei Personen

Für die Currypaste:

2 grüne Chilis	1 Knolle Ingwer à 1 cm	1 Knoblauchzehe
2 Frühlingszwiebel	1 Limette, Saft	1 Stiel Zitronengras
2 Zweige Basilikum	4 Zweige Koriander	2 Kaffir-Limettenblätter
2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ EL brauner Zucker	

Für den Rotbarsch:

2 Rotbarschfilets à ca. 300 g	4 EL grüne Currypaste
-------------------------------	-----------------------

Für den Auflauf:

2 Kochbananen	1 Süßkartoffel	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 Mozzarella	125 g Crème-fraîche
125 g Sahne	1 Muskatnuss	20 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Deko:

1 Kochbanane	300 ml neutrales Pflanzenöl
--------------	-----------------------------

Für die Currypaste:

Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Das Zitronengras mit dem Messerrücken plattieren und fein schneiden. Limettenblätter, Basilikum und Koriander abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Sämtliche Zutaten mit dem Olivenöl und braunem Zucker in einem Standmixer kräftig zu einer cremigen Paste mixen.

Für den Rotbarsch:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Je 2 EL der Currypaste auf beiden Seiten des Fischfilets verteilen und im Bananenblatt verpacken. Im Ofen etwa 25 Minuten garen.

Für den Auflauf:

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kochbananen und Süßkartoffel schälen und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. In Salzwasser nacheinander 3 Minuten kochen, herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden und mit der Butter in einer Pfanne leicht anschwitzen. Crème fraîche und Sahne zugeben und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas von der Mischung auf dem Boden der Backform verteilen, dann die Kartoffel und die Bananen abwechselnd in der Form auslegen.

Den Rest der Mischung darüber verteilen. Mozzarella verteilt darüber reiben.

Im vorgeheizten Ofen 25 Minuten backen.

Für die Deko:

Kochbanane ist 2 $\frac{1}{2}$ mm dicke Scheiben schneiden und kurz in einer Pfanne mit reichlich Öl ausfrittieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Baumgartner am 09. April 2019

Saltimbocca vom Wolfsbarsch mit Safran-Risotto

Für zwei Personen

Für das Safranrisotto:

180 g Risottoreis	2 Schalotten	40 ml Schlagsahne
40 g Parmesan	500 ml Gemüsefond	125 ml Weißwein
1 Msp. Safranpulver	40 g Butter	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für das Saltimbocca:

2 Wolfsbarschfilets à 200 g	4 Scheiben Parmaschinken	1 Zitrone
1 Knoblauchzehe	1 Bund Salbei	Olivenöl, Meersalz, Pfeffer

Für das Safranrisotto:

Die Schalotten abziehen, würfeln und in Olivenöl andünsten. Reis dazugeben, anrösten und mit dem Weißwein ablöschen. Safran hinzufügen. Nach und nach Gemüsefond dazugeben, bis der Reis gar ist. Dabei immer wieder umrühren. Parmesan reiben und zusammen mit Sahne und der Butter zum Risotto geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Saltimbocca:

Den Fisch abspülen, trocken tupfen und die Haut leicht einritzen. Salbei abbrausen und trockenwedeln. Mit der Hälfte vom Salbei den Fisch spicken. Die Filets mit Meersalz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite in einer Pfanne mit Öl knusprig braten.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Zitrone in Scheiben schneiden. 3 EL Olivenöl, Knoblauch und zwei Scheiben Zitrone erwärmen und den fertig gegarten Fisch damit bepinseln. Den Fisch mit Schinken belegen. Darauf den Salbei mit einem Holzspieß feststecken.

Für die Garnitur die übrigen Salbeiblätter in heißem Öl frittieren und den restlichen Parmaschinken in einer Pfanne ohne Öl anbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Baumgartner am 21. Februar 2019

Seeteufel-Medaillons mit Riesen-Garnelen, Pilz-Soße, Reis

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Seeteufelfilets à 150 g	6 Riesengarnelen	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian	30 g Butter	Rapsöl
Piment-d'Espelette	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

120 g Buchenpilze	1 große Schalotte	1 Knoblauchzehe
50 ml Schlagsahne	2 TL Dijonsenf	$\frac{1}{2}$ Bund Estragon
100 g Butter	3 EL Agavendicksaft	50 ml Noilly Prat
150 ml trockener Weißwein	100 ml Fischfond	Rapsöl
1 EL getrockneter Estragon	Salz	Pfeffer

Für den Reis:

120 g Basmati	1 EL grüne Reisflocken	$\frac{1}{2}$ Bund Estragon
30 g Butter	Öl, Salz	1 TL Estragonpulver

Für den Fisch: Den Ofen auf 120 Grad Heißluft vorheizen.

Fisch waschen und trocken tupfen.

Riesengarnelen von den Köpfen und bis auf die Schwänze von den Karkassen befreien. Karkassen und Köpfe für die Sauce aufheben.

Seeteufelfilets ganz kurz von beiden Seiten in einer Pfanne mit Rapsöl kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit dem Bratensaft aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Den Fisch dann mit einem Thermometer versehen zusammen mit etwas Thymian und einer Butterflocke in den Ofen geben, bis eine Kerntemperatur von 54-56 Grad erreicht ist.

Rapsöl in die Pfanne geben, mit einer zerdrückten Knoblauchzehe aromatisieren, die Garnelen darin je 1 Minute pro Seite anbraten und mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce: Garnelenkarkassen und -köpfe in Rapsöl scharf anbraten. Schalotte und Knoblauch mit Schale grob schneiden. In 1 EL Rapsöl anschwitzen.

Zwei Zweige frischen Estragon und 1 EL trockenen Estragon mit dazu geben, mit Weißwein und Noilly Prat ablöschen und alles auf zwei Drittel reduzieren. Karkassen und Köpfe sowie den Estragon herausnehmen und mit Fischfond aufgießen. Erneut reduzieren lassen. Die Reduktion mit einem Zauberstab durchmischen und durch ein Sieb abpassieren.

Dijonsenf und Schlagsahne hinzufügen und ein weiteres Mal einkochen lassen, sodass eine leichte Bindung entsteht. Nun mit kalter Butter aufmontieren und mit Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Reis: Basmatireis waschen und in 180 ml leicht gesalzenem Wasser aufkochen lassen. Sobald der Reis kocht, die Temperatur stark reduzieren und den Reis bei geschlossenem Deckel 20 Minuten garziehen lassen. Estragon abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Butter und Estragon untermischen und ggf. nachsalzen.

Reisflocken 30 Sekunden in heißem Öl frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit Salz und Estragonpulver würzen.

Den Estragonreis in einer kleinen Schale separat anrichten. Das Seeteufelfilet in zwei Stücke schneiden und übereinander legen.

Den Fisch mit dem gebackenen Reis und 2 Estragon-Blättern ausgarnieren. Weißwein-Sauce mit den Shimeji-Pilzen darum geben und die Garnelen dekorativ darauf drapieren.

Caroline Ballmann am 01. April 2019

Zander-File, Dashi-Sud, Edamame-Püree, Sake-Beurreblanc

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Zanderfilets à 100 g 4 EL Rapsöl Salz, Pfeffer

Für das Chili-Öl:

1 Bund Koriander 1 grüne scharfe Chili 80 ml Rapsöl

1 Prise Salz

Für das Edamamepüree:

250 g geschälte TK-Sojabohnenkerne 200 ml Gemüsefond 1 EL Butter

3 EL Dashi-Sud (s.u.) 1 Prise Salz

Für den Dashi-Sud:

1 Schalotte 1 Knoblauchzehe 100 g Schweinebauch

2 Kombu-Algen 50 g Katsuoabushi 1 rote scharfe Chilischote

1 EL helle Misopaste 1 TL dunkles geröst. Sesamöl 1 TL Mirin

1 EL trockenen Sake 1 TL Bergamottensaft 1 EL Rapsöl

Salz

Für den Sake-Beurre-blanc:

1 Bergamotte 1 Schalotte 50 ml Sake

20 ml Dashi (von oben) 10 ml Reissessig 2 EL Mirin

200 g kalte Butter 2 EL Sahne Salz

Für den Chip:

1 Blatt Nori-Alge $\frac{1}{2}$ TL Lakritzpulver $\frac{1}{2}$ TL Earl-Grey Tee

Öl Salz

Für die Garnitur:

50 g Enokipilze Lila Sango-Rettich-Kresse

Für den Fisch:

Den Zander waschen, trockentupfen, portionieren und die Haut mit einem scharfen Messer einschneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Filetstücke auf der Haut bei hoher, jedoch nicht maximaler Temperatur kross anbraten. Nach 3-4 Minuten Temperatur erneut reduzieren und den Fisch ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Chili-Öl:

Koriander abrausen, trockenwedeln und mit der Haushaltsschere in ca. 3-4 cm lange Stücke schneiden und in einen Zerkleinerer geben. ChiliSchote, sowie Öl und Salz hinzufügen und 1-2 Minuten lang durchmischen.

Durch ein Sieb laufen lassen und das gewonnene grüne Gewürzöl beiseite stellen. Den Mixer nicht vollständig reinigen.

Für das Edamamepüree:

Edamame im Gemüsefond 5-10 Minuten garen, durch ein Sieb geben und im selben Mixer wie das Gewürzöl mit etwas Butter, Salz und 2-3 EL Dashi-Sud zu einem geschmeidigen Püree verarbeiten. Das Püree in einen Spritzbeutel geben und im Wasserbad warm halten.

Für den Dashi-Sud:

Schalotte und Knoblauch abziehen und grob hacken. Und in 1 EL Rapsöl kurz anbraten. Nach 2 Minuten den Schweinebauch mitbraten. Nach weiteren 2 Minuten 400 ml Wasser aufgießen und 2 große Stücke Kombu-Alge sowie das Katsuoabushi und eine Chilischote im Ganzen hinzufügen. Den Sud 10-15 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen, durch ein Sieb geben und mit Misopaste, Sesamöl, Mirin, Sake und Bergamottensaft verfeinern und ggf. mit Salz abschmecken.

Für den Sake-Beurre-blanc:

Schalotte abziehen und fein würfeln. Mit Sake und 1 EL Mirin und dem Reissessig in einen Topf geben und die Flüssigkeit bis auf 1/3 reduzieren.

50 ml Dashi (von oben) hinzugeben und ebenfalls reduzieren. Mit etwas Saft von der Bergamotte sowie Abrieb verfeinern. Nach 3 Minuten die Schalotte abseihen. Sauce mit der kalten Butter aufmontieren und mit etwas Salz abschmecken. In einer Siphonflasche aufschäumen und warmhalten. Sahne schlagen. Zu einem Teil der Beurre blanc 2 EL geschlagene Sahne geben und mit dem Pürierstab einen Schaum herstellen.

Für den Chip:

Earl-Grey im Mörser fein zerstoßen. Lakritz- und Earl-Grey-Pulver mit einer Prise Salz mischen. Einen Topf mit Öl erhitzen. Aus der Norialge zwei Stücke herausreißen, diese eine Minute im heißen Öl frittieren und mit der Gewürzmischung bestreuen.

Für die Garnitur:

Edamamepüree als Kreis auf den Teller aufspritzen und die Beurre Blanc hineingeben. Auf den Kreis das Zanderfilet ablegen und mit Salz und Bergamotte-Abrieb würzen. Außerhalb des Püreekreises den Sud aufgießen. Diesen mit den Spitzen der Enoki Pilze sowie mit der RettichKresse garnieren und Gewürztes Noriblatt großzügig mit dem ChiliKoriander-Öl beträufeln.

Den Nori Chip aufrecht in das Püree einstecken.

Caroline Ballmann am 03. April 2019

Geflügel

Chicken Malai Korma mit Safran-Rosinen-Pulao

Für zwei Personen

Für die Marinade:

4 filetierte Hähnchenschenkel	2 Knoblauchzehen	1 kleines Stück Ingwer
20 g milden Cheddar Käse	50 g griech. Joghurt	$\frac{1}{2}$ Bund frischer Koriander
$\frac{1}{2}$ Bund frische Minze	$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)	1 EL Rapsöl
1 grüne Chilischote	$\frac{1}{2}$ TL Garam Masala	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver	Salz	

Für die Korma-Sauce:

12 grüne Spargelspitzen	2 Metzgerzwiebeln	2 Knoblauchzehen
100 g geröstete Cashewkerne	2 grüne Chilischoten	1 kleines Stück Ingwer
5 grüne Kardamomkapseln	1 schwarze Kardamomkapsel	5 Nelken
1 Zimtstange	1 Lorbeerblatt	$\frac{1}{4}$ TL Muskatnuss
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kardamom	$\frac{1}{2}$ TL gemahlene Macis-Blüte	$\frac{1}{2}$ TL Garam Masala
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Koriander	1 große Prise Safran
1 EL Rosenwasser	1 EL Tomatenmark	200 ml Sahne (30%)
$\frac{1}{2}$ Bund frischer Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund frische Minze	20 g Butter
4 EL Butterschmalz	100 ml neutrales Öl	Salz

Für den Pulao-Reis:

200 g Basmati Reis	100 g gelbe Rosinen	1 Zimtstange
3 Nelken	3 grüne Kardamomkapseln	1 Macis-Blüte
1 TL Kreuzkümmelsamen	1 Lorbeerblatt	450 ml Hühnerfond
20 g Butter	1 EL neutrales Öl	1 Prise Safran
Salz		

Für die Garnitur:

Micro-Korianderkresse	essbare Blüten
-----------------------	----------------

Für die Marinade:

Den Ofengrill auf volle Hitze stellen.

Käse sehr feinreiben und Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Knoblauch abziehen und zusammen mit dem Ingwer zu einer Paste verarbeiten. Zitrone auspressen und Saft auffangen. Chili kleinschneiden. Käse, Kräuter, Knoblauch, Ingwer, Joghurt, Zitronensaft, Rapsöl, Chili, Garam Masala, Kurkuma und Salz zu einer Marinade vermischen und das Hähnchen zur Marinade geben. Für 20 Minuten marinieren lassen. Hähnchen auf ein Rost geben und im Ofen für 10 grillen.

Für die Korma-Sauce:

Cashewkerne in einer Pfanne mit Öl frittieren bis sie goldbraun sind. 6 Cashewkerne beiseitelegen und die übrigen mit etwas Wasser zu einer Paste verarbeiten.

Zwiebeln abziehen und mit einem Gemüsehobel zu dünnen Ringen verarbeiten. 2 EL Butterschmalz in einem Topf erhitzen und Zwiebelringe darin goldbraun braten. Zwiebeln zu einem Püree verarbeiten.

Safran in etwas Sahne einweichen. Knoblauch abziehen und mit Ingwer und Chili zu einer Paste verarbeiten.

2 EL Butterschmalz in einem Topf erhitzen und Kardamomkapseln, Zimtstange, Lorbeerblatt und Nelken darin für 20 Sekunden braten. Knoblauch-Ingwer-Paste dazugeben und weitere 2 Minuten braten.

Muskatnuss, Kardamom, Macis-Blüte, garam Masala, Kurkuma und Koriander im Mörser mahlen. Zwiebelpüree, Cashewpaste, gemahlene Gewürze und Tomatenmark dazugeben. Alles kurz

braten und mit Sahne aufgießen und gut durchmengen. Ggf. noch etwas Wasser zum Verdünnen dazugeben. Safran und Rosenwasser unterrühren und die Sauce für einige Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken. Minze und Koriander abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und unterrühren.

Spargelspitzen in Wasser blanchieren. Butter in einer Pfanne erwärmen und Spargelspitzen darin schwenken. Mit Salz würzen.

Für den Pulao-Reis:

Safran in etwas warmem Wasser einweichen. Butter und Öl in einem Topf erhitzen. Alle Gewürze bis auf den Safran dazugeben und braten.

Reis und Rosinen dazugeben und kurz anrösten. Mit Fond aufgießen und aufkochen lassen. Hitze reduzieren und zugedeckt für 10 Minuten köcheln lassen. Safran-Wasser unterrühren.

Für die Garnitur:

Die Sauce auf einen Teller geben und mit Spargelspitzen, essbaren Blüten, Micro-Kresse und Cashewkernen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michelle Ghofrani am 03. April 2019

Grill-Hähnchen in Tomaten-Soße, Blumenkohl und Duftreis

Für zwei Personen

Für Grill-Hähnchen:

6 filetierte Hühnerschenkel	3 Knoblauchzehen	3 cm Ingwer
$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)	3 EL griechischer Joghurt	2 EL Senf-Öl

5 TL Gewürzmischung aus:

1 TL Kashmiri Chili Pulver	1 TL Garam Masala	$\frac{1}{2}$ TL gemahlene Kurkuma
1 TL gemahlen Kreuzkümmel	1 TL gemahlene Koriander	

außerdem:

1 TL getrockneter Bockshornklee	1 TL geräuchertes Paprikapulver	1 EL Meersalzflöcken
---------------------------------	---------------------------------	----------------------

Für die Tomatensauce:

$\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel	3 Knoblauchzehen	3 cm Ingwer
200 g Tomatenmark	1 Bund Koriander	1 EL Honig
50 g Butter	300 ml Sahne	3 EL Ghee
5 TL Gewürzmischung	1 TL getrockneter Bockshornklee	1 TL geräuchertes Paprikapulver
3 Kardamomkapseln	2 Nelken	1 kleines Stück Zimtstange
1 EL Meersalzflöcken		

Für den Duftreis:

150 g Basmati	1 EL Butter	$\frac{1}{2}$ EL Ghee
3 Kardamomkapseln	2 Nelken	1 Lorbeerblatt
1 cm Zimtstange	$\frac{1}{2}$ TL gemahlene Kurkuma	Salz

Für Blumenkohl und Püree:

$\frac{1}{2}$ Blumenkohl	250 ml Milch	50 ml Sahne
25 g Butter	100 ml Olivenöl	1 TL Honig
1 Prise gemahlene Kurkuma	1 TL Koriandersamen	1 TL Kreuzkümmelsamen
$\frac{1}{4}$ TL Muskat	2 TL Meersalzflöcken	Pfeffer

Für die Garnitur:

50 g Mandelblättchen	4 EL Joghurt	3 Zweige Koriander
1 milde rote Chilischote		

Für Grill-Hähnchen:

Den Ofen-Obergrill auf vollste Stufe Stellen.

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und mit ein wenig Wasser zu einer Paste pürieren. Zitrone auspressen und den Saft auffangen.

Die Ingwer-Knoblauch-Paste zusammen mit Zitronensaft, Joghurt, der Gewürzmischung, Bockshornklee, geräuchertem Paprikapulver und Senföl zu einer Marinade verrühren und das Hähnchen damit einmassieren. Hähnchen auf ein Gitterrost legen und unter dem Grill 15 Minuten grillen. Eine Auffangschale unter das Rost legen und die entstehenden Fleischsäfte auffangen. Anschließend das Hähnchen flambieren und mit Salzflöcken bestreuen.

Für die Tomatensauce:

Ghee in einem Topf erhitzen. Kardamomkapseln, Nelken und Zimt dazugeben und das Ghee für einige Sekunden parfümieren. Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Ingwer schälen und kleinschneiden. Alle drei Zutaten zu einer Paste pürieren und in den Topf geben. Ca. 5 Minuten braten. Tomatenmark, Paprikapulver und die Gewürzmischung unterrühren und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Honig, Bockshornklee, Butter und Sahne zum Topf geben und 1-2 Minuten unter rühren köcheln lassen.

Das Hähnchen aus dem Ofen nehmen und zusammen mit dem Fleischsaft unter das Curry rühren. Mit Salz und Honig abschmecken.

Koriander abrausen, trockenwedeln, feinhacken und unter das Curry rühren.

Für den Duftreis:

Reis gründlich waschen und zusammen mit den Gewürzen und dem Ghee in eine Topf geben. Mit ca. 200 ml Wasser auffüllen und zum köcheln bringen. Dabei einmal kräftig umrühren. Den Deckel auf den Topf geben und bei kleinster Hitze 10 Minuten Garen lassen. Nach Ende der Kochzeit den Deckel abnehmen und den Reis abdampfen lassen. Reis mit einer Gabel auflockern, etwas Butter untermischen und in eine kleine halbrunde Schüssel geben. Den Reis in der Schüssel festdrücken und dann auf einen Servierteller stürzen.

Für Blumenkohl und Püree:

Strunk vom Blumenkohl entfernen und kleine Röschen heraustrennen. Einen Teil zur Seite legen. Röschen mit Kurkuma, Koriandersamen, Kreuzkümmelsamen, Salz und Pfeffer würzen und in etwas Olivenöl schwenken. Alles in eine Auflaufform geben und im Ofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten rösten.

Die andere Hälfte der Blumenkohl-Röschen mit Milch, Sahne und Butter in einem Topf erhitzen und gar kochen. Etwas Kurkuma, Muskat, Honig, Salz und Pfeffer dazugeben. Alles pürieren.

Für die Garnitur:

Mandelblättchen in einer Pfanne rösten. Curry in einer kleinen Schale anrichten und mit den gerösteten Mandelblättchen, Koriander, Chilischote und Joghurt garnieren. Zusammen mit dem Duftreis und dem Blumenkohl servieren.

Michelle Ghofrani am 28. Januar 2019

Grünes Thai-Curry mit Huhn und Garnelen

Für zwei Personen

Für die Paste:

3 Schalotten	4 Knoblauchzehen	3-10 grüne Thai-Chilis
50 g Thai-Ingwer	2 Zitronengras-Stangen	1 Kaffirlimette (Abrieb)
4 Korianderwurzeln	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 TL Garnelenpaste
4 TL Gewürzmischung		

Für das Curry:

4 filetierte Hähnchenschenkel (ohne Haut)	6 Riesengarnelen	150 g Zuckerschoten
150 g braune Champignons	1 EL Hühnerfond	6 EL Fischsauce
1 Dose Kokosnussmilch	5 Kaffirlimettenblätter	1 Stange Zitronengras
2 milde rote Chili	1 Limette (Saft, Abrieb)	1 Bund Thai-Basilikum
3 EL Kokosnussfett	Öl	40 g Palmzucker
1 TL Meersalzflöcken		

Für den Reis:

150 g Jasmin Reis	$\frac{1}{2}$ EL Kokosfett	1 Pandanusblatt
-------------------	----------------------------	-----------------

Für die Garnitur:

2 Eier (M)	2 milde rote Chilischoten	100 g Cashewkerne
------------	---------------------------	-------------------

Für die Paste: Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und grob zerhacken.

Koriander abrausen und trockenwedeln. Thai-Chilis, Thai-Ingwer, Zitronengras, Korianderwurzel und Koriander kleinschneiden. Mit der Gewürzmischung und der Garnelenpaste vermengen und mit dem Pürierstab zerkleinern. Kaffirlimette waschen, trockentupfen und Abrieb dazugeben. Einen Schuss Wasser dazugeben und zu einer feinen Paste pürieren.

Für das Curry: Kokosnussfett in einem Gusseisen-Topf erhitzen. Paste dazugeben und unter Rühren für ca. 5 Minuten braten.

Zitronengras zerstoßen. Chilis der Länge nach spalten. Thai-Basilikum abrausen, trockenwedeln und in feine Streifen schneiden.

Hühnerschenkel halbieren und in die Pfanne geben. Einige Minuten mit der Paste braten, dann die Kokosmilch zusammen mit dem Fond, Kaffirlimettenblättern, roten Chilis, Zitronengrass-Stange und Palmzucker dazugeben. Alles einmal aufkochen lassen und mit Fischsauce abschmecken. Solange köcheln lassen, bis das Hähnchen gar ist. Dann die Garnelen zur Pfanne geben und gar kochen. Zum Schluss den Thai-Basilikum unterrühren.

Champignons und Zuckerschoten putzen. Gemüse kurz in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Limette waschen, trockentupfen und den Abrieb dazugeben. Halbieren, Saft auspressen und auch dazugeben. Zum Schluss das Gemüse unter das Curry geben und mit Salzflöcken bestreuen.

Für den Reis: Reis waschen und zusammen mit dem Pandanusblatt, Kokosfett, Salz und Wasser in einem Topf zum köcheln bringen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen und dann das Wasser abgießen. Reis einige Minuten abdampfen lassen und mit einer Gabel auflockern.

Für die Garnitur: Ei für 6 Minuten kochen. Pellen und halbieren. Öl in eine Pfanne geben und Cashewnuss-Kerne gold-braun braten. Chilis in feine Ringe schneiden.

Curry in einer kleinen Schale anrichten, mit Thai-Basilikum, Chilis und Cashewnuss-Kernen garnieren und das Ei dazugeben.

Die Schale auf den Servierteller mit dem Reis anrichten.

Michelle Ghofrani am 31. Januar 2019

Hack

Shakshuka, Aubergine, Lamm-Hack, Tahini-Soße, Arab-Brot

Für zwei Personen

Für das Shakshuka:

2 Auberginen	350 g Lammhackfleisch	1 Zwiebel
1 Schalotte	4 Knoblauchzehen	2 EL Tomatenmark
1 EL Paprikamark	$\frac{1}{2}$ Dose gestück. Tomaten	$\frac{1}{2}$ EL Honig
1 eingelegte Zitrone	4 Eier	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
Olivenöl	1 TL Chiliflocken	1 TL gem. Zimt
2 TL gem. Kreuzkümmel	2 TL Zatar	1 TL Raz-el-Hanout
1 TL geräuch. Paprikapulver	Meersalzflocken	Pfeffer

Für die Tahini-Sauce:

3 EL Tahini	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone (Saft)
1 TL Honig	3 EL Sahne	1 TL gem. Kreuzkümmel

Für das arabische Brot:

200 ml Vollmilch	50 g Butter	300 g Mehl
Ghee	1 TL Salz	

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	20 g Pinienkerne	1 milde Chilischote
------------------------------	------------------	---------------------

Für das Shakshuka: Den Ofen-Obergrill auf volle Stufe stellen. Auberginen waschen und trockentupfen. Rundum mit einem scharfen Messer einschneiden und im Ofen für 20 Minuten grillen. Nach der Garzeit die Haut der Auberginen mit einem Küchenbrenner abflämmen. Die Haut entfernen und das Fleisch grob hacken. Zwiebel und Schalotte abziehen, in Halbmond-förmige Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl Gold-braun braten. Knoblauch abziehen und pressen. Zusammen mit dem Lammhack zur Pfanne geben und alles kräftig braten. Zimt, Kreuzkümmel, Chiliflocken, Zatar, Raz el Hanout, Tomatenmark, Paprikamark und Tomatenstücke dazugeben und weitere 5 Minuten braten. Auberginen unterrühren und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Die eingelegte Zitrone vom Fruchtfleisch befreien und die Schale in feine Würfel schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und mit den Zitronenwürfeln zur Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Honig abschmecken. Das Shakshuka in eine Feuerfeste Form geben, 4 kleine Mulden formen und jeweils ein Ei hineingeben. Eier mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Olivenöl über das Shakshuka geben, und die Auflaufform unter den Ofen-Grill geben bis die Eier geschmort sind und das Eigelb noch flüssig ist.

Für die Tahini-Sauce: Knoblauch abziehen. Zitrone auspressen und Saft auffangen. Tahini, Knoblauch, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Honig und Sahne in einen Standmixer geben und pürieren. Etwas Wasser dazugeben bis eine zähflüssige Sauce entsteht.

Für das arabische Brot: Milch und Butter in einen Topf geben und erwärmen. Mehl und Salz in eine Schüssel geben, die Milch-Butter Mischung dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig in Folie einwickeln und für 10 Minuten ruhen lassen. Eine Pfanne erhitzen, den Teig in 4 gleichgroße Stücke teilen und jeweils zu 2 mm dünnen Fladen ausrollen. Einige Tropfen Ghee zur Pfanne geben und die Fladen einzeln von beiden Seiten Gold-braun braten. Fladen aus der Pfanne nehmen und mit etwas Butter bestreichen.

Für die Garnitur: Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Pinienkerne anrösten, Chili in dünne Ringe schneiden. Tahini-Sauce über das Shakshuka träufeln, mit Koriander, Pinienkernen und Chili garnieren und zusammen mit dem Fladenbrot servieren.

Michelle Ghofrani am 30. Januar 2019

Innereien

Kalb-Leber, Pastinaken-Püree, Apfel-Kompott, Röstzwiebeln

Für zwei Personen

Für die Kalbsleber:	300 g parierte Kalbsleber	4 EL Mehl
Butterschmalz,	Salz	Pfeffer
Für das Pastinakenpüree:	250 g Pastinaken	2 Schalotten
500 ml Weißwein	100 g Butter	100 g Frischkäse-Mousse
Öl, Salz, Pfeffer	1 Muskatnuss	
Für das Apfelkompott:	5 Äpfel	1 Zitrone (Saft)
50 ml Ahornsirup	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	1 Zimtstange
Salz, Pfeffer		
Für das Petersilienöl:	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 grüne Chilischote
1 Limette (Saft)	200 ml Rapsöl	Salz
Für die Röstzwiebeln:	1 große Gemüsezwiebel	5 EL Mehl
Öl		
Für die Garnitur:	Salt Flakes	5 Zweige Petersilie
50 g feiner Frisée	1 TL Apfelessig	1 TL Olivenöl

Für die Kalbsleber:

Die Leber waschen, trockentupfen, mehlieren und von beiden Seiten mit Salz würzen. In einer Pfanne mit Butterschmalz braten. Vor dem Servieren mit Pfeffer würzen.

Für das Pastinakenpüree:

Pastinaken putzen, schälen und in Stücke schneiden. Schalotten abziehen und fein schneiden. In einen Topf geben und farblos in etwas Öl anschwitzen. Pastinaken in den Topf geben und nur so viel Weißwein angießen, dass das Gemüse bedeckt ist. Pastinaken für ca. 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit einem Pürierstab fein pürieren. Butter in einen kleinen Topf geben und erhitzen, bis sie leicht bräunlich wird. 2 EL davon unter das Püree rühren. Frischkäse ebenfalls dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für das Apfelkompott:

Äpfel waschen, schälen und Kerngehäuse entfernen. Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Äpfel in einem Topf mit etwas Wasser und der Zimtstange einköcheln lassen. Mit Kurkuma, etwas Zitronensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Petersilienöl:

Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Chilischote halbieren und entkernen. Petersilie mit Öl und Chilischote fein pürieren. Limette halbieren und Saft auspressen. Petersiliensud mit Limetensaft und Salz vermengen. Das Öl durch ein Sieb streichen.

Für die Röstzwiebeln:

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Die Ringe in Mehl wenden und in heißem Öl ausbacken. Auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Frisée putzen und fein zupfen. Petersilie und Frisée in einer Schüssel mit Apfelessig, Salz und Olivenöl vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Leona Malchow am 01. April 2019

Kalb

Holsteiner Schnitzel mit Ei und Lachs-Kapern-Soße

Für zwei Personen

Für das Schnitzel:

2 Kalbsschnitzel à 200 g	4 Eier	50 ml Sahne
250 g Mehl	250 g Semmelbrösel	500 g Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für die Lachs-Kapern-Sauce:

200 g Stremellachs Natur	3 eingelegte Sardellenfilets	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	2 TL Kapern + 1 TL	$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)
2 Eier (Eigelb)	4 EL Kalbsfond	250 ml mildes Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Dijon Senf	Salz	Pfeffer

Für das Rührei:

4 Eier	6 EL Sahne	25 g Butter
2 TL Lachskaviar	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer

Für das confierte Eigelb:

2 Eier (Eigelb)	200 ml Rapsöl	2 eingelegte Sardellenfilets
-----------------	---------------	------------------------------

Für das Schnitzel:

Die Schnitzel zwischen zwei Klarsichtfolien plattklopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eier mit Sahne verquirlen.

Aus Mehl, verquirlten Eiern mit Sahne und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Das Schnitzel zunächst in Mehl, dann im Ei und in den Bröseln panieren.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Schnitzel in der Pfanne von jeder Seite etwa 1,5 Minuten goldgelb frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Lachs-Kapern-Sauce:

Sardellen waschen. Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden.

Zitrone auspressen und Saft auffangen. Knoblauch abziehen. Eier trennen. Lachs im Mixer zusammen mit Sardellen, Eigelb, 2 TL Kapern, Senf, Knoblauch und Zitronensaft fein pürieren. Olivenöl nach und nach einfließen lassen und zu einer sämigen Sauce verarbeiten. Ggfs. mit etwas Kalbsfond verdünnen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce auf dem Teller mit Schalotten, Frühlingszwiebeln und Kapern anrichten.

Für das Rührei:

Eier zusammen mit der Sahne verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Eimasse bei niedriger Temperatur braten. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, in feine Ringe schneiden und unterrühren. Rührei auf einem Teller anrichten und jeweils mit einem TL Lachskaviar garnieren.

Für das confierte Eigelb:

Öl in einem kleinen Topf auf 70 Grad erwärmen. Eier trennen. Das Eigelb auf einen tiefen Löffel setzen und in das Öl geben. Ei für 5 Minuten confieren. Jeweils ein Ei auf einem Teller anrichten und mit jeweils einem Sardellenfilet umringen. Mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michelle Ghofrani am 04. April 2019

Kalb-Filet, Kräuter-Mantel, Brokkoli-Püree, Quark-Spätzle

Für zwei Personen

Für die Quark-Spätzle:

200 g kräftigen Bergkäse	50 g Spinat	4 Eier
75 g Rahmquark	100 ml Sahne	200 g Mehl
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	3 EL Olivenöl	Salz

Für das Kalbsfilet:

300 g Kalbsfilet	1 Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
1 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für das Brokkoli-Püree:

300 g Brokkoli	2 EL Mandelplättchen	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Spinat-Zitronensauce:

1 Zitrone	100 ml Sahne	100 ml Rinderfond
Chili	Salz	Pfeffer

Für die Quark-Spätzle: Das Mehl und 1 TL Salz in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken.

Dill, Kerbel, Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Käse reiben. Quark mit Käse, 500 ml Wasser, 3 EL gehackte Kräuter und Öl pürieren.

Den Spinat waschen und trocknen.

Spinat, Eier und Sahne ebenfalls miteinander mixen. Ungefähr ein Drittel der Masse mit der Quark-Käse-Mischung in die Mulde gießen. Mit einer Kelle vermengen und so lange klopfen, bis der Teig glänzt und Blasen wirft. Zugedeckt ca. 20 Minuten quellen lassen.

Den Rest der Spinatsahne für die Sauce beiseite stellen.

Einen Topf mit Wasser zum Sieden bringen. Teig portionsweise durch ein Spätzlesieb in leicht siedendes Salzwasser streichen. Spätzle ziehen lassen bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

Für das Kalbsfilet: Die Klarsichtfolie auf die Arbeitsplatte legen. Basilikum, Dill, Kerbel, Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, kleinhacken und auf der Folie verteilen. Einen Topf mit Wasser zum Sieden bringen. Filet abspülen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen, mit Rapsöl bestreichen. Filet in den Kräutern wenden und in Klarsichtfolie einwickeln. Mit Alufolie umwickeln und 20 Minuten im heißen, aber nicht kochenden Wasser ziehen lassen.

Für das Brokkoli-Püree: Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Brokkoli in Röschen schneiden und im Salzwasser bissfest garen. Danach fein pürieren.

Mandelplättchen in der Pfanne bräunen. Butter zerlassen. Über das Püree geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Spinat-Zitronensauce: Die Zitrone waschen, trockentupfen, Schale abreiben und auspressen.

Sahne mit der bereits hergestellten Spinatsahne in eine Pfanne geben, mit Rinderfond vermengen und aufkochen. Mit Zitronensaft, -abrieb, Chili, Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mischa Sutter am 20. März 2019

Kalb-Kotelett mit Pilzrahm, Blattspinat, Rotwein-Risotto

Für zwei Personen

Für das Kalbskotelett:

2 Kalbskoteletts à 350 g 50 g Butterschmalz Salz, Pfeffer

Für den Pilzrahm:

100 g gemischte Pilze 20 g getrocknete Morcheln 1 Zwiebel
1 Zitrone 250 ml Sahne 250 ml trockener Weißwein
100 ml Rinderfond $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie 2 EL kalte Butter
Butter Salz Pfeffer

Für den Blattspinat:

300 g Blattspinat 1 Zitrone 1 Schalotte
50 ml trockener Weißwein 1 Muskatnuss Butter, Salz, Pfeffer

Für das Risotto:

100 g Risottoreis 2 Schalotten 1 L Rinderfond
100 ml kräftigen Rotwein 75 g Parmesan 1 EL Tomatenmark
3 EL Butter Butter Salz, Pfeffer

Für das Kalbskotelett:

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kotelets abspülen, trockentupfen und scharf in Butterschmalz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in den Backofen geben, bis eine Kerntemperatur von 55 Grad erreicht ist. Herausnehmen, kurz ruhen lassen und noch einmal würzen.

Für den Pilzrahm:

Die Morcheln in Wasser einweichen. Zwiebel abziehen, würfeln, in einer Pfanne in Butter anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Mit Fond aufgießen und Sahne dazugeben. Eingeweichte Pilze und etwas von dem Wasser dazugeben, mitkochen und einreduzieren lassen. Mit kalter Butter abbinden. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Frische Pilze putzen, kurz in Butter anbraten und über das aufgeschnittene Kotelett geben. Mit gehackter Petersilie garnieren.

Für den Blattspinat:

Den Spinat waschen und blanchieren. Schalotten abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne in Butter andünsten. Mit Weißwein ablöschen, Spinat dazugeben und kurz erwärmen. Zitrone abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Spinat mit Zitronenabrieb, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Risotto:

Fond erhitzen. Die Schalotten abziehen, hacken und in Butter anschwitzen. Reis hinzufügen und mit Tomatenmark anschwitzen. Mit Wein ablöschen und nach und nach mit warmem Fond aufgießen.

Parmesan reiben. Sobald der Reis al dente ist, mit Parmesan, Butter, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mischa Sutter am 18. März 2019

Zürcher Geschnnetzertes, Rösti und Apfel-Speck-Karotten

Für zwei Personen

Für das Geschnnetzerte:

300 g Kalbshüfte	100 g Kalbsnieren	1 Zwiebel
75 g braune Champignons	75 g weiße Champignons	100 ml trockener Weißwein
100 ml Gemüsefond	100 ml Sahne	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie

Für den Rösti:

400 g mehligk. Kartoffeln	100 g Schweineschmalz	Salz
---------------------------	-----------------------	------

Für die Apfel-Speck-Karotten:

250 g Karotten	2 Scheiben Bacon	1 Apfel
1 Schalotte	250 ml Rinderfond	1 TL gemahlener Kardamom
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	2 EL Butter	Salz, Pfeffer

Für das Geschnnetzerte:

Das Fleisch portionenweise scharf anbraten und beiseite stellen.

Champignon fein schneiden und scharf anbraten, $\frac{1}{3}$ beiseite stellen.

Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit andünsten, mit Weißwein und Fond ablöschen und ein reduzieren lassen. Etwas Sahne dazugeben.

Das Fleisch in die gebundene Sauce geben und mit ziehen lassen.

Nieren in Streifen schneiden, melieren und scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

$\frac{2}{3}$ der Nieren unter die Sauce mischen, den Rest mit den Champignons und der Petersilie darauf verteilen.

Für den Rösti:

Kartoffeln schälen, reiben und ausdrücken. In einer Pfanne Schweineschmalz heiß werden lassen und die geriebenen Kartoffeln kross anbraten. Ausreichend salzen.

Für die Apfel-Speck-Karotten:

Karotten schälen würfeln und mit gewürfelten Zwiebel im Fond weich dünsten.

Bacon in Streifen schneiden und anbraten mit Apfelwürfeln unter die Karotten geben.

Butter dazugeben und mit Salz Pfeffer und Zitrone abschmecken Mit glatter Petersilie dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mischa Sutter am 08. April 2019

Lamm

Dukkah-Lamm, Soße, wildem Brokkoli, Mandel-Polenta, Chip

Für zwei Personen

Für das Lamm:

2 Lammlachse à 150 g	2 EL Butter	4 Zweige Thymian
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Dukkah-Mischung:

2 EL Haselnusskerne	1 EL Macadamianüsse	1 EL Pinienkerne
2 EL helle Sesamsaat	1 TL schwarze Sesamsaat	2 TL Kreuzkümmel
1 EL Koriandersaat	4 Zweige Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	2 TL edelsüßes Paprikapulver	1 EL schwarze Pfefferkörner
2 TL Meersalz		

Für die Sauce:

200 ml Lammfond	4 Zweige Thymian	1 TL Stärke
1 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für den Brokkoli:

600 g wilder Brokkoli	1 EL Butter	Blütensalz
Pfeffer		

Für die Mandelpolenta:

50 g Polenta	20 g gemahlene Mandeln	350 ml Milch
20 g Butter	Salz	Pfeffer

Für die Chips:

1 große Knolle Topinambur	1 große lila Kartoffel	Meersalz
---------------------------	------------------------	----------

Für das Lamm:

Die Lammlachse waschen, trockentupfen und mit Thymian und etwa 1 EL Butter vakuumieren und bei 57 Grad 25 Minuten im Wasserbad garen.

Die Lammlachse aus der Folie nehmen und kurz, scharf auf beiden Seiten anbraten, salzen und pfeffern.

Für die Dukkah-Mischung:

Minze, Thymian und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und abzupfen. Nüsse, Kerne, Koriandersaat und Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Die Gewürze mit den Kräutern in einen Mörser geben und so zerstoßen, dass sich eine grobkörnige Paste ergibt. Das Lamm in der Dukkah-Mischung wenden.

Für die Sauce:

Die Butter zum Bratensatz geben, mit dem Thymian aromatisieren und mit Lammfond ablöschen. Die Stärke in 1 EL Wasser anrühren und die Sauce cremig binden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Brokkoli:

Den wilden Brokkoli unter fließendem, kaltem Wasser abbrausen und trocken schütteln. Die dunkelgrünen, dicken Blätter von den Stielen zupfen und entfernen. Die Stiele in ca. 1 cm breite und die feinen, dünnen Stiele in 3 bis 4 cm lange Stücke schneiden.

Butter in einer Pfanne aufschäumen, die dicken Stiele vom Brokkoli zugeben und für ca. 1 Minute kräftig anrösten. Die feineren Stiele zugeben und für 1 weitere Minute anrösten. Die Brokkoli-blätter zugeben und für 1 Minute mitbraten. Mit Blütensalz und Pfeffer würzen.

Für die Mandelpolenta:

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, 1 TL davon abnehmen und beiseite stellen. Mandeln mit Milch, Butter, 1 TL Salz und Pfeffer in einem Topf aufkochen. Die Polenta in die leicht kochende Milch einrieseln lassen und mit dem Schneebesen glatt rühren. Bei milder

Hitze 30 Minuten zugedeckt quellen lassen, dabei mehrmals mit einem Holzlöffel umrühren.

Für die Chips:

Die Fritteuse auf 155 Grad vorheizen.

Topinambur in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden und kurz in die Fritteuse geben, kurz rausgeben und die Temperatur auf 170 Grad erhöhen. Die Chips nochmals in die Fritteuse geben, goldbraun ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die lila Kartoffeln ebenfalls kross ausbacken und entfetten. Mit Meersalz bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Baumgartner am 08. April 2019

Lamm-Karree mit Nussbutter, Pflaumen-Soße, Kartoffeln

Für zwei Personen

Für die Lammkarrees:

1 Lammkarrees à 600 g	1 Knoblauchzehe	1 Bund Thymian
1 Bund Rosmarin	200 g weiche Butter	40 g Pistazienkerne
40 g Pinienkerne	40 g Walnüsse	40 g Haselnusskerne
Semmelbrösel	200 g weiche Butter	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

50 g getrock. Pflaumen	50 ml Rotwein	50 ml Portwein
$\frac{1}{2}$ TL geriebenen Ingwer	25 ml süßscharfe Chilisauce	1 EL Sojasauce
1 EL Ketjab Manis	1 Msp. Wasabipulver	50 ml Sahne

Für die Kartoffeln:

6 Drillinge	6 mehligk. Kartoffeln	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Rosmarin	500 ml Milch	1 EL Butter
Pflanzenfett	Olivenöl	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Lammkarrees:

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Lammkarree in Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Knoblauch abziehen, Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch und Kräuter dazu geben. Fleisch aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen.

Pistazienkerne, Pinienkerne, Walnüsse und Haselnüsse in einem Mixer zerkleinern. In einer Pfanne kurz anrösten und in der Küchenmaschine mit der Butter und den Semmelbröseln mischen, Salzen und pfeffern, zu einer Platte formen und einfrieren.

Anschließend Lammkarree mit Nussbutter belegen und in den Ofen geben.

Für die Sauce:

Pflaumen mit Portwein und Rotwein aufkochen. Ingwer, Chilisauce, Sojasauce, Ketjab Manis, Wasabipulver und Sahne dazugeben, durchsieben und auffangen.

Für die Kartoffeln:

Mehlige Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser köcheln.

Knoblauch abziehen. Drillinge waschen und mit Knoblauch in Olivenöl anbraten.

Mehlige Kartoffeln abgießen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Milch und Butter abschmecken. Pürieren.

Drei Drillinge mit Schaschlickspießen aufspießen. Rosmarinzweig frittieren und den Spieß dadurch ersetzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tanja Hagelüken am 07. März 2019

Lamm-Karree, Rotwein-, Gorgonzola-Walnuss-Soße, Spargel

Für zwei Personen

Für das Lamm:

1 Lammkarree à 350 g	200 ml Olivenöl	2 EL Kräuter der Provence
1 EL Grobes Salz		

Für die Rotweinsauce:

2 Knoblauchzehen	1 Rosmarinzweig	200 ml guter Rotwein
3 EL brauner Zucker		

Für die Käse-Sauce:

1 Zwiebel	100 g Gorgonzola	100 g Blauer-Edelschimmel-Käse
200 g Frischkäse	100 ml Sahne	1 Bund Basilikum
50 g Walnüsse	1 EL Trüffelhonig	4 cl Cognac
$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)	1 Muskatnuss	Chili
Salz	Pfeffer	

Für den grünen Spargel:

1 Bund Minispargel	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	50 g Parmesan
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Lamm:

Das Salz, Kräuter der Provence und Olivenöl im Mörser zerstampfen und damit die Karrees marinieren. So lange wie möglich die Marinade einziehen lassen.

Für die Rotweinsauce:

Knoblauch abziehen und in einen Topf geben. Darüber braunen Zucker verteilen, bis der Topfboden bedeckt ist. Zucker schmelzen lassen. Mit Rotwein ablöschen und Rosmarinzweig dazugeben. Bei hoher Temperatur reduzieren bis die Sauce eine Sirup-Konsistenz annimmt. Dann sofort von der Hitze nehmen.

Für die Gorgonzola-Walnuss-Sauce:

Zwiebel abziehen, feinhacken und anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Chili dazugeben, Frischkäse einrühren und etwas Sahne dazugeben. Mit Cognac ablöschen. Zuerst den Edelschimmel Käse einrühren, danach den Gorgonzola. Mit Muskatnuss, Trüffelhonig und Zitronensaft abschmecken. Walnüsse hacken. Basilikum abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Walnüsse und Basilikum über die Sauce streuen.

Für den grünen Spargel:

Spargel waschen und trockentupfen. Spargel in Olivenöl ca. 3-4 Minuten anbraten. Parmesan reiben. Petersilie abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Olivenöl, Petersilie und Parmesan vermischen und Spargel darin wälzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karin Kraml am 03. April 2019

Meer

Black-Tiger-Garnelen rote Linsen-Curry, Süßkartoffelchips

Für zwei Personen

Für das Linsen-Curry:

150 g rote Linsen	1 rote Chilischote	2 cm Ingwer
2 Knoblauchzehen	1 kleine rote Zwiebel	1 Limette
250 ml Hühnerfond	150 ml Kokosmilch	3 Zweige Koriander
$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmelsamen	1 TL Korianderpulver
$\frac{1}{2}$ TL Zimt	$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver	Ghee, Salz

Für die Garnelen:

6 Black Tiger Garnelen	1 rote Chilischoten	2 Knoblauchzehen
1 Limette	1 Rosmarinzweig	2 EL grobes Meersalz
50 ml Olivenöl		

Für die Süßkartoffelchips:

1 Süßkartoffel Öl, Salz

Für die Garnitur:

frischer Koriander

Für das Curry von roten Linsen:

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Chili längs aufschneiden, von den Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Ingwer schälen und klein schneiden. Limette halbieren und auspressen. Ghee in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin anschwitzen und Knoblauch, Ingwer und Chili hinzugeben.

Kreuzkümmelsamen im Mörser zerstoßen. Mit Korianderpulver, Zimt, Chilipulver und Kurkuma vermengen und in die Pfanne geben. Mit Limettensaft ablöschen und den Fond zugeben. Die Linsen begeben und leicht köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Anschließend die Kokosmilch hinzufügen und mit etwas Salz abschmecken. Koriander abrausen, trockenwedeln, hacken und untermischen.

Für die Garnelen:

Knoblauch abziehen und hacken. Rosmarin abrausen und trockenwedeln. Chili fein hacken. Limette halbieren und auspressen.

Knoblauch, Chili und Rosmarin in einer Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Garnelen waschen, trocken tupfen und in der Pfanne kräftig anbraten. Nach 3-4 Minuten das Meersalz zugeben und die Garnelen darin wenden.

Zum Schluss mit etwas Limettensaft beträufeln.

Für die Süßkartoffelchips:

Süßkartoffel waschen und abtrocknen. In dünne Streifen schneiden und im heißen Fett kurz fritieren. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Für die Garnitur:

Koriander abrausen, trockenwedeln und klein schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit frischem Koriander garnieren und servieren.

Stefan Baumgartner am 18. Februar 2019

Chili-Garnelen mit Polenta und Koriander-Pesto

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

10 Riesengarnelen	3 getr. Chilischoten	4 Schalotten
1 Knoblauchzehe	100 g Frühlingszwiebeln	1 TL edelsüßes Paprikapulver
110 ml neutrales Öl	Salz	

Für die Polenta:

120 g Instant-Polenta	200 ml Milch	400 ml Gemüsefond
50 g Parmesan	40 g Butter	Salz

Für das Pesto:

15 g Korianderblätter	3 EL Petersilienblätter	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone	1 TL gem. Kreuzkümmel	1 Prise Cayennepfeffer
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

Grüne und rote Beetkresse

Für die Garnelen:

Die Garnelen abspülen und trockentupfen.

Frühlingszwiebeln putzen. Schalotten und Knoblauch abziehen.

Frühlingszwiebeln, Schalotten und Knoblauch zusammen mit $\frac{1}{2}$ TL Salz, Paprikapulver und Chilischoten in den Mixer geben. Nach und nach Öl dazugeben und alles zu einer feinen Marinade pürieren. Garnelen marinieren und kurz vor dem Servieren in einer Grillpfanne für 2-3 Minuten grillen.

Für die Polenta:

Fond und Milch aufkochen und Maisgrieß unter Rühren langsam einrösten lassen. Gut rühren. Parmesan reiben. Nach etwa 15 Minuten Parmesan und Butter dazu geben. Mit Gemüsefond und Milch schön sämig rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Pesto:

Koriander und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Blätter abzupfen.

Zitrone auspressen und Saft auffangen. Knoblauch abziehen und grob hacken. Kräuter, Knoblauch, 2 Esslöffel Zitronensaft, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer in einen Mixer geben, nach und nach Olivenöl zugießen.

Für die Garnitur:

Gericht mit Kresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Leona Malchow am 05. Februar 2019

Frittierte Austern mit Champagner-Risotto

Für zwei Personen

Für den Risotto:

100 g Risottoreis	125 ml Champagner	1 Stange Staudensellerie
1 Schalotte	300 ml Hühnerfond	50 g Butter
25 g Parmesan	Salz	Pfeffer

Für die Austern:

6 Austern	60 ml Fischfond	20 ml Champagner
$\frac{1}{2}$ Eier	2 EL Mehl	2 EL Semmelbrösel
2 EL Pankobrösel	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für den Risotto:

Den Staudensellerie waschen. Zuerst der Länge nach in dünne Streifen, dann in kleinste Würfelchen schneiden. Die Schalotte schälen und sehr fein hacken.

In einer mittleren Pfanne die 25 g Butter schmelzen. Stangensellerie und Schalotten beifügen und unter Wenden etwa 3 Minuten dünsten. Dann den Reis hineingeben und unter Rühren dünsten, bis die Reiskörner mit einem Fettfilm überzogen sind. Mit Champagner ablöschen und unter Rühren vollständig einkochen lassen.

Nun nach und nach den Hühnerfond zum Reis gießen und diese unter häufigem Rühren immer wieder vom Reis aufnehmen lassen, bevor die nächste Portion dazukommt. Am Schluss soll der Reis weich, aber im Kern noch bissfest und die Konsistenz des Risotto cremig-flüssig sein.

Zum Schluss 1 EL Butter sowie den Parmesan unter den fertigen Risotto rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Risotto erst unmittelbar vor dem Servieren mit etwas Champagner und übriger Butter verfeinern.

Für die Austern:

Austern gut waschen und sorgfältig öffnen. Austernfleisch herausheben, das Austernwasser auffangen und aufbewahren. Untere Austernschalen sauber putzen, abtrocknen und beiseite stellen. Fischfond, Champagner und Austernwasser in einem kleinen Topf aufkochen. Austern darin nur 5 Sekunden pochieren, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und im Mehl wenden. Das Ei ver schlagen. Die Austern durch das Ei und anschließend durch das Paniermehl aus Semmel- und Panko-Bröseln ziehen.

Reichlich Öl in einem Topf erhitzen und die panierten Austern darin goldbraun backen. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und in die geputzten Schalen zurücklegen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Baumgartner am 11. April 2019

Meeresfrüchte in Safran-Soße mit Spinat-Strudel

Für zwei Personen

Für die Meeresfrüchte:

$\frac{1}{2}$ Paket Miesmuscheln	$\frac{1}{2}$ Netz Venusmuscheln	7 Rotgarnelen (Schale)
100 g Queller	$\frac{1}{2}$ Stange Porree	2 Karotten
$\frac{1}{2}$ Knollensellerie	1 Stangensellerie	5 Kirschtomaten
4 Zitronengrasstängel	$\frac{1}{2}$ Fenchel	3 Schalotten
4 Knoblauchzehen	200 ml pass. Tomaten	1 EL Krustentierpaste
1 Bund glatte Petersilie	1,5 Bund Estragon	1 Zitrone
200 ml Weißwein	100 ml weißer Portwein	100 ml franz. Wermut
6 cl Cognac	200 ml Sahne	250 g Crème-fraîche
100 g Butter	100 g Mehl	1 Dose Safranfäden
1 EL Bottarga	Knoblauchöl	Chili, Salz, Pfeffer

Für den Spinatstrudel:

1 Filoteig	150 g Nordseekrabben	300 g frischer Spinat
2 eingel. Sardellenfilets	250 g Frischkäse	200 g Ricotta
Butterschmalz	1 Ei	Eiswürfel, Salz, Pfeffer
Für die Garnitur:	1 Zweig Estragon	Queller

Für die Meeresfrüchte und Sauce: Einen kleinen Topf mit Wasser aufsetzen und die Safranfäden darin auflösen. Aus Mehl und Butter eine Mehlbutter herstellen und im Gefrierfach einfrieren. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Sobald das Wasser kocht, die Muscheln darin 3 Minuten kochen. Garnelen von der Schale befreien. Garnelenschalen und Muscheln in einer Pfanne anrösten und mit einem Schuss Cognac ablöschen.

Schalotten und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Karotten schälen. Karotten, Porree, Fenchel, Knollensellerie, Stangensellerie und Zitronengras würfeln und mit Knoblauch und Schalotten anrösten. Mit Wermut, weißem Portwein, Weißwein, Krustentierpaste und etwas passierten Tomaten aufgießen und einköcheln lassen. Safran und Bottarga hinzugeben. Mit Sahne und etwas Crème fraîche einkochen lassen. Einen Teil der Muscheln gegart herausheben.

Petersilie und Estragon abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Tomaten grob hacken. Fond weiter einkochen lassen, sieben, mit Mehlbutter montieren, gehackte Tomaten hineingeben, mit Estragon, Petersilie, Salz, Pfeffer und einer Prise Chili abschmecken. Queller hinzugeben. Muscheln und Tomatenstückchen kurz vor dem Anrichten in der Sauce erwärmen. Zitrone waschen, halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Rotgarnelen in Knoblauchöl anbraten, mit Weißwein ablöschen, mit Petersilie, Zitrone und etwas Chili abschmecken. In das Curry geben.

Für den Spinatstrudel: Salzwasser in einem Topf aufkochen und teilen. Spinat im Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken, dann abkühlen lassen. Spinat mit Nordseekrabben, Sardellenfilets, Frischkäse und etwas Ricotta verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ei trennen. Filoteig-Viereck mit Eiweiß bepinseln und Spinatmasse darin einrollen. In einer Pfanne mit Butterschmalz goldbraun braten und aufschneiden.

Für die Garnitur: Estragon abrausen und trockenwedeln. Gericht mit Queller und Estragon garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tanja Hagelüken am 04. März 2019

Zitronen-Miesmuscheln und belgische pommes frites

Für zwei Personen

Für die Miesmuscheln:

500 g frische Miesmuscheln	1 Zwiebel	2 Frühlingszwiebeln
1 Chilischote	1 Limette (Saft)	1 Knolle Ingwer
1 Bund Koriander	2 Stangen Zitronengras	2 Kaffir-Limettenblätter
3 EL Fischsauce	500 ml Kokosmilch	200 ml Hühnerfond
Erdnussöl	1 EL Zucker	

Für die Pommes frites:

5 mehligk. Kartoffeln	1 kg Rindernierenfett	Salz
-----------------------	-----------------------	------

Für die Miesmuscheln:

Die Miesmuscheln waschen und geöffnete aussortieren.

Zwiebel abziehen und feinschneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Zitronengras feinschneiden. Ingwer schälen und raspeln.

Kaffir-Limettenblätter feinschneiden. Koriander abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Chili der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und kleinschneiden. Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Zwiebeln in Erdnussöl anschwitzen, etwas Zucker darüber geben und mit Fischsauce ablöschen. Zitronengras und Ingwer dazugeben und mit Kokosmilch aufgießen. Nun die Frühlingszwiebel, Kaffir-Limettenblätter und Chili dazugeben. Einen weiteren Topf mit Salzwasser aufsetzen. Sobald das Wasser kocht, Muscheln 5 Minuten darin kochen. Den Sud 10 Minuten leicht köcheln lassen und ggf. etwas Hühnerfond dazugeben. Drei Minuten vor Ende der Zeit die Muscheln hinzugeben. Mit Limettensaft und Koriander abschmecken.

Für die Pommes frites:

Kartoffeln waschen, trockentupfen, schälen und in dicke Stifte schneiden.

Fritteuse auf 150 Grad vorheizen. Kartoffel-Stifte nochmals abwaschen und trocknen. In zwei Durchgängen frittieren. Erst 5-7 Minuten, abtropfen und ruhen lassen. Fritteuse auf 180 Grad erhitzen und solange die Kartoffeln darin frittieren, bis sie Gold-gelb sind. Mit Salz bestreuen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karin Kraml am 14. Januar 2019

Rind

Beef Stroganoff mit Apfel-Speck-Karotten und Rösti

Für zwei Personen

Für das Beef Stroganoff:

400 g Rinderhüfte	250 g Champignons	1 Zwiebel
3 Essiggurken mit Saft	2 EL scharfer Senf	200 g Crème-fraîche
250 ml Rinderfond	100 ml trockener Weißwein	Butter
Maisstärke	Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Rösti:

400 g mehlig. Kartoffeln	2 EL Schweineschmalz	Salz
--------------------------	----------------------	------

Für die Apfel-Speck-Karotten:

2 Scheiben Bacon	250 g Karotten	1 Apfel
1 Zitrone	1 Schalotte	250 ml Rinderfond
2 EL Butter	1 TL Kardamon	1 TL Koriander
1 Bund glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Für das Beef Stroganoff:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Essiggurken fein würfeln. Rinderhüfte abspülen, trockentupfen und in grobe Würfel schneiden. In Butter scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch zum Garen in den Ofen geben.

Zwiebeln anschwitzen, mit Zucker karamellisieren und mit Weißwein ablöschen, Fond dazugeben und einreduzieren lassen. Mit Crème fraîche, Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas vom Essiggurkensaft dazugeben, wenn nötig mit Maisstärke abbinden. Fein gewürfelte Essiggurken dazugeben.

Champignons putzen, klein schneiden und in Butter anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Gebratene Champignons zusammen mit der Sauce und dem Fleisch servieren.

Für das Rösti:

Die Kartoffeln schälen und reiben. Geriebene Kartoffeln in Schweineschmalz anbraten und salzen. Mit dem Deckel bedecken und garen. Danach knusprig ausbraten.

Für die Apfel-Speck-Karotten:

Die Karotten schälen und fein würfeln. Schalotte abziehen und fein würfeln. Apfel entkernen und fein würfeln. Fond in einen Topf geben, Karotten mit Schalotte hineingeben und weich dünsten. Bacon in Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett ausbacken.

Apfelwürfel dazugeben und kurz mitbraten. Speck-Äpfel zu den Karotten geben und vorsichtig vermengen. Butter unterheben. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Apfel-Speck-Karotten mit Salz, Pfeffer, Kardamon, Koriander und Zitronensaft abschmecken und mit Petersilie verfeinern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mischa Sutter am 21. März 2019

Curry mit Rinder-Hüfte, zweierlei Aubergine und Couscous

Für zwei Personen

Für das Garam Masala:

1 EL Koriandersamen	1 EL Kreuzkümmelsamen	1 TL schwarzer Pfefferkörner
5 grüne Pfefferkörner	1 Muskatnuss	1 Zimtstange
3 Nelken	1 Muskatnuss	

Für das Rindfleischcurry:

300 g Rinderhüfte	1 große Zwiebel	1 rote Chili
1 grüne Chili	1 Knoblauchzehe	1 Knolle Ingwer à 2 cm
100 ml trockener Weißwein	100 ml Gemüsefond	50 g türkischer Joghurt
1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL gemahlener Koriander	1 TL Kurkuma
1 TL Kreuzkümmel	1 EL Currymischung (s.o.)	250 g Tomaten
2 Datteln	50 g Mandelstifte	5 Zweige Koriander
1 EL Essigbaumgewürz	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Auberginen:

2 Auberginen	1 Zitrone, Abrieb	$\frac{1}{4}$ Bund Minze
8 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Couscous:

125 g Couscous	1 Aubergine	$\frac{1}{4}$ gelbe Paprika
1 Gurke	1 Schalotte	1 Zitrone, Saft
2 EL schwarze Oliven	6 Safranfäden	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{4}$ Bund Minze	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Garam Masala:

Die Gewürze in einer Pfanne ohne Öl rösten. Die Gewürze im Mörser stoßen und durch ein Sieb fein sieben.

Für das Rindfleischcurry:

Das Fleisch waschen, trocknen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit wenig Öl scharf rundum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Die Zwiebeln in Olivenöl andünsten, Gewürze dazugeben und rösch braten.

Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. 5 Minuten vor dem Servieren Chili und Knoblauch dazugeben, abschmecken und mit Garam Masala, gehacktem Koriander und Essigbaumgewürz garnieren. Mit Joghurt abschmecken.

Für die Auberginen:

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Aubergine halbieren und im Ofen etwa 15 Minuten schmoren. Die Minze abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Das Innere der Aubergine auskratzen, mit der Gabel fein zerdrücken und mit 2 EL Olivenöl, Minze, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen.

Die zweite Aubergine in Scheiben schneiden, mit Olivenöl bepinseln, würzen und leicht melieren. In einer Pfanne mit dem übrigen Olivenöl kross ausbraten.

Für den Couscous:

Die Aubergine und Gurke von den Enden befreien und grob würfeln. Die Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. Die Paprikaschote halbieren, von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und kleinschneiden.

Couscous in ausreichend Salzwasser mit den Safranfäden gar ziehen lassen.

Aubergine, Gurke, Paprika und Schalotten mit gehackten Oliven in einer Pfanne mit Olivenöl

schwenken. Den Couscous dazugeben und mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehackter Petersilie und Minze garnieren.
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mischa Sutter am 09. April 2019

Filet-Medaillons mit Marsala-Soße, Kartoffel, Pilze

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

500 g Rinderfilet Chateaubriand	$\frac{1}{2}$ Weißbrot	1 Wintertrüffel
2 in Öl eingelegte Anchovis	30 g Butter	Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für die Kartoffel:

1 große, dicke Kartoffel	2 Zweige Thymian	150 ml Olivenöl
Salz		

Für Sauce und Pilze:

2 große Kräuterseitlinge	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
4 kleine Sandknochen	250 ml Marsala	5 Wacholderbeeren
5 Nelken	5 Pfefferkörner	2 Lorbeerblätter
100 g kalte Butter	200 ml Gemüsefond	5 EL Rapsöl
1 EL Agavendicksaft	Salz	Pfeffer
1 Zweig glatte Petersilie	1 EL Alter Balsamico	1 EL Haselnussöl

Für das Fleisch: Den Ofen auf 120 Grad Heißluft vorheizen. Rinderfilet in zwei Medaillons schneiden und beide mit Küchengarn in Form binden. Zwei Scheiben Brot abschneiden - etwas größer als die Filets schneiden, auf jeder Seite in Butter anbräunen und warmstellen. Trüffel in dünne Scheiben schneiden. Anchovis feinhacken und mit weicher Butter und einem halben, in dünne Scheiben geschnittenem Trüffel vermischen. Die Hälfte dieser Masse auf die Brotscheiben verteilen. Die Rinderfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne mit etwas Rapsöl auf jeder Seite 3-4 Minuten anbraten und im Ofen weitergaren bis eine Kerntemperatur von 50-52 Grad erreicht ist.

Für die Kartoffel: Kartoffel waschen und trockentupfen. Zwei 2 cm dicke Scheiben von der Kartoffel ausschneiden. Diese mit einem Pendelschäler zunächst rundherum von der Schale befreien, und dann weiter schälen bis man ein langes Kartoffelband erhält. Das Kartoffelband salzen und mit Thymian bestreuen. Zu einer Schnecke aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren. Die Schnecken zusammen mit einem Thymianzweig und etwas Öl in eine kleine Auflaufform legen, die zuvor im Ofen auf 180 Grad vorgeheizt wurde, und 15-20 Minuten knusprig ausbacken.

Für Sauce und Pilze: Die Kräuterseitlinge putzen, halbieren, die Hälften mit einem Messer einritzen und in der Panne in Öl anbraten. Pilze zur Seite legen. Die Knochen in etwas Öl von allen Seiten anbraten. Schalotte ungeschält in grobe Stücke schneiden, Knoblauchzehe zerdrücken. Alles zusammen mit den Wacholderbeeren, Nelken, Pfefferkörnern und Lorbeerblättern zu den Knochen geben und kurz anbraten und dann mit Marsala aufgießen. Einreduzieren lassen. Mit Fond aufgießen und erneut reduzieren lassen. Die Sauce durch ein Sieb geben und gekühlte Butter einarbeiten. Die Hälfte der Trüffel-Sardellen-Butter ebenfalls hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und ggf. Agavendicksaft abschmecken. Für die Garnitur: Kräuterseitlinge kurz in die Sauce geben. Das bestrichene Brot inmitten des Tellers platzieren und das Filet, welches zuvor mit etwas Sauce glasiert wird, darauf legen. Mit einer Reibe 4 Trüffelscheiben hobeln und zusammen mit ein paar Petersilienblättern in Balsamico und Haselnussöl marinieren. Eine kleine Rosette aus Blättern und Trüffeln auf die Filets legen. Mit den Kartoffelschnecken und Pilzhälften ausgarnieren und mit etwas Sauce begießen.

Caroline Ballmann am 04. April 2019

Lucca-Augen-Toast mit Filet Mignon

Für zwei Personen

Für das Toast:

2 Scheiben Weißbrot Butter Olivenöl

Für den Belag:

1 Filet Mignon à 200 g 2 Schalotten 1 Bund Schnittlauch
1 Kästchen Gartenkresse $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie 15 Kapern, Kapernwasser
3 kleine Essiggurken 1 Ei (Eigelb) 1 EL Sardellenpaste
1 EL Tomatenmark 1 EL Ketchup 1 TL Dijon Senf
1 TL süß-scharfer Senf 1 TL scharfes geräuchertes Paprikapulver
Salz

Für die Garnitur:

2 Austern 1 EL schwarzer Kaviar 1 Zitrone

Für das Toast:

Die Weißbrotscheiben in der Pfanne mit Butter braten.

Zum Beschweren einen kleinen Topf oder ähnliches daraufstellen.

Für den Belag:

Das Fleisch mit der Hand hacken. Schnittlauch und Kresse abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Schalotten abziehen und feinschneiden.

Kapern und Essiggurken feinschneiden. Ei trennen. Schalotten, Kräuter, Kapern, Essiggurken, Eigelb, Sardellenpaste, Tomatenmark, Ketchup, Senfsorten, Paprikapulver und Salz zum Fleisch geben und gut vermengen.

Für die Garnitur:

Austern öffnen. Austernfleisch leicht lösen. Das Gericht wie ein Gesicht anrichten und dabei etwas dekonstruieren (Picasso-Style). Die Austern stellen die wässrigen Augen von Frau Lucca dar. Der Kaviar dient als Pupille. Das Weißbrot etwas schräg als Nase reinsetzen. Beef Tartar stellt die rote Wange dar. Zitronenscheiben formen die Augenbrauen.

Karin Kraml am 04. April 2019

Rinder-Filet, Rotwein-Soße, Kartoffel-Stampf, SpeckBohnen

Für zwei Personen

Für das Filet:

400 g Rinderfilet	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	Olivenöl	Salz , Pfeffer

Für die Sauce:

250 ml lieblicher Rotwein	50 ml Rinderfond	2 EL Sojasauce
1 EL Agavendicksaft	1 TL Senf	2 EL Butter

Pfeffer

Für den Kartoffelstampf:

400 g vorw. festk. Kartoffeln	1 Zwiebel	150 ml Milch
40 g Butter	1 Muskatnuss	Salz

Für die Bohnen:

300 g Prinzessbohnen	4 Scheiben Bacon	4 Zweige Bohnenkraut
Öl	Salz	Pfeffer

Für das Filet:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rinderfilet waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und andrücken. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Öl in Pfanne geben und erhitzen. Knoblauch und Kräuter dazugeben und Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Das Fleisch im heißen Ofen garen bis es eine Kerntemperatur von 56 Grad erreicht hat. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce:

Bratensatz (inkl. Kräuter und Knoblauch) mit Rotwein ablöschen. Kurz köcheln lassen, dann Kräuter und Knoblauch entfernen. Sojasauce und Senf unterrühren und alles einreduzieren lassen. Mit Agavendicksaft und Pfeffer abschmecken. Mit Butter aufmontieren und Sauce ggf. mit Rinderfond verdünnen.

Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und zusammen mit den Kartoffelwürfeln in Salzwasser für etwa 20 Minuten weichen kochen. Kartoffeln abgießen und Zwiebel entfernen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Milch und Butter erwärmen und unter die Kartoffeln rühren. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Für die Bohnen:

Bohnen putzen. Bohnenkraut abbrausen und trockenwedeln. 2 Zweige Bohnenkraut zusammen mit den Bohnen in Salzwasser für 6-8 Minuten kochen lassen. In Eiswasser abschrecken. Restliches Bohnenkraut hacken. Bohnen mit Speck umwickeln und in heißem Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Bohnenkraut drüberstreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Leona Malchow am 04. Februar 2019

Schwein

Nacken-Steak, Pastinake, Blumenkohl, Spinat, Portweinjus

Für zwei Personen

Für das Schweinenackensteak:

1 Schweinenackensteak à ca. 300 g	2 EL Butter	4 Wacholderbeeren
2 Zweige Rosmarin	Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für den Portweinjus:

1 Schalotte	2 Knoblauchzehen	Butter
Portwein	350 ml Rinderfond	1 Msp. Guarkernmehl
4 Wacholderbeeren	4 Pfefferkörner	2 Nelken
2 Lorbeerblätter	Rapsöl	Salz

Für Pastinake und Blumenkohl:

3 Röschen grüner Blumenkohl	3 Pastinaken	40 g Butter
$\frac{1}{2}$ L Vollmilch	Rapsöl	1 Prise Chilisalز
Pfeffer		

Für den Spinat:

200 g Blattspinat	1 Knoblauchzehe	1 Schuss Rinderfond
Muskatnuss	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

grobes Lakritzpulver

Für das Schweinenackensteak:

Backofen auf 120 °C Ober- / Unterhitze vorheizen; Fritteuse auf 170 °C vorheizen.

Eine Pfanne erhitzen. Das Fleisch mit Öl bestreichen und in die Pfanne geben. Von jeder Seite je eine Minute anbraten und dann für 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Die Pfanne mit dem Bratensatz für den späteren Gebrauch beiseite stellen.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und ein paar Minuten ruhen lassen.

Butter in einer neuen Pfanne erhitzen; in der beiseite gestellten Pfanne mit den Rosmarinzweigen im Ganzen und den Wacholderbeeren aufschäumen lassen und das Fleisch damit übergießen, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz vorm Servieren tranchieren.

Für den Portweinjus:

Für den Jus eine Schalotte halbieren und eine Hälfte samt Schale in grobe Halbringe schneiden. Die andere Hälfte der Schalotte für den späteren Gebrauch beiseite legen. Knoblauch häuten und ebenfalls grob hacken. Etwas Rapsöl in der beiseite gestellten Pfanne mit dem Bratensatz erhitzen. Schalottenringe und Knoblauch darin anschwitzen. Wacholderbeeren, Nelken, Lorbeerblätter und Pfefferkörner dazu geben und mitrösten. Etwas Fond für den Spinat zurück behalten, mit dem Rest den Inhalt der Pfanne ablöschen, Portwein ebenfalls dazu geben und ca. 7 min. einreduzieren lassen. Die Sauce durch ein Sieb passieren, um die Aromaten auszusieben. Kurz vorm Servieren den reduzierte Portweinjus erneut aufstellen und mit kalter Butter montieren, ggf. mit einem Hauch Guarkernmehl leicht abbinden, mit Salz abschmecken.

Für Pastinake und Blumenkohl:

Topf mit Milch aufsetzen.

Pastinaken waschen und mit einem Julienneschäler die Haut entfernen. Die abgeschälten Streifen zum späteren Frittieren beiseite stellen.

Die äußere Schicht der Pastinake in kleine, möglichst gleichgroße Würfel schneiden und diese mit 2 EL Butter in die Milch geben. Einmal aufkochen, dann die Hitze reduzieren und ca. 15 min. köcheln lassen.

Das Innere der Pastinaken in ca. 4 mm dicke Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Grünen Blumenkohl waschen, etwa 3 einzelne Röschen abtrennen und quer halbieren. Die Pastinakenstreifen sowie die Blumenkohlröschen mit der Schnittfläche in die Pfanne geben und kurz anrösten. Mit Chilisalز und Pfeffer würzen. Das Gemüse in eine

feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Backofen weitergaren. Die Pfanne mit dem Bratensatz für den späteren Gebrauch beiseite stellen. Das Gemüse nach ca. 20 min. aus dem Ofen holen.

Einen Topf mit einem Wasserbad aufsetzen.

Die Pastinakenstückchen mit einer Schaumkelle aus der Milch in ein hohes Gefäß geben (die Milch im Topf behalten) und anschließend mit 1 EL Butter pürieren. Ggf. mit etwas Milch (die aus dem Topf) verdünnen, wenn die Konsistenz zu fest sein sollte. Das Püree mit Salz und Muskatnuss abschmecken, in eine Silikonspritzflasche geben und diese im Wasserbad warmhalten. Die Pastinakenschalen 30 - 40 Sekunden in der heißen Fritteuse knusprig frittieren und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Spinat:

Spinat gut waschen und abtropfen lassen. Die halbe Schalotte und die Knoblauchzehe häuten und in feine Halbringe bzw. Scheiben schneiden.

Öl in der beiseite gestellten Gemüsepfanne anschwitzen. Den Spinat dazu geben und sautieren. Mit etwas Fond ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Garnitur:

Spinat, gebratenes Gemüse und Püree auf einem vorgewärmten Teller anrichten. Die Tranchen darauf drapieren und mit etwas Lakritzpulver bestreuen. Die frittierten Pastinaken-Streifen darauf legen und zusammen mit der Portweinjus anrichten. Es kann auch etwas Portweinjus apart gereicht werden.

Spinat, Gemüse und Püree auf Tellern anrichten. Die Fleischtranchen darauf drapieren und mit etwas Lakritzpulver bestreuen. Die frittierten Pastinakenstreifen darauf legen und zusammen mit dem Portweinjus anrichten.

Caroline Ballmann am 02. Januar 2019

Spieß vom Ibérico-Schwein, Perlhuhn in Tomaten-Soße

Für zwei Personen

Für die Spieße:

1 Filet vom Ibérico-Schwein à 400 g	50 g Chorizo vom Rind	2 Knoblauchzehen
1 Knolle Ingwer à 5 cm	1 Zitrone, Abrieb	$\frac{1}{4}$ TL Safranpulver
2 EL Kurkuma	$\frac{1}{4}$ TL Cayennepfeffer	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin	4 EL Olivenöl

Für die Marmelade:

250 g rote Paprika	1 Habanero-Chili	1 $\frac{1}{2}$ Schalotten
75 g brauner Zucker	1 EL Tomatenmark	1 TL Piment-d'Espelette
1 TL Meersalz	Salz	Pfeffer

Für den Dip:

2 Datteln ohne Stein	1 Orange	2 EL flüssiger Honig
2 EL mittelscharfer Senf	2 EL Sahne	2 EL Crème fraîche
2 EL Pistazienöl	40 g Pistazien	1 $\frac{1}{2}$ getrock. rote Chili
Salz	Pfeffer	

Für die Perlhuhnbrust:

1 Perlhuhnbrust mit Haut à 300 g	1 getrocknete rote Chili	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Abrieb	1 EL Tomatenmark
10 schwarze Oliven	1 EL Kapern	4 Zweige Rosmarin
800 ml Geflügelfond	200 ml trockener Weißwein	30 ml Sahne
Salz	Pfeffer	

Für die Spieße: Die Zutaten für die Spieße in einen Cutter mit Olivenöl zu einer Marinade pürieren, auf die Fleischspieße geben und etwas marinieren lassen, abtupfen und scharf von jeder Seite anbraten.

Je nach Dicke der Fleischstücke die Spieße noch einige Minuten in den Ofen bei 150 Grad Ober- und Unterhitze.

Chorizo in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne des Schweinefilets in etwas Olivenöl anrösten. Auf die Spieße die Paprikamarmelade drapieren und die Chorizo darüber geben.

Für die Marmelade: Paprika und Schalotten fein würfeln und anbraten, Tomatenmark hinzugeben und alles mit Zucker leicht karamellisieren. Etwas Wasser und die anderen Gewürze hinzugeben.

Für den Dip: Die Datteln halbieren. Die Orange halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Orangensaft, Honig, Senf, Crème fraîche, Pistazienöl, Pistazien, getrocknete Chili und Datteln in einem Standmixer cremig mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Perlhuhnbrust: Den Ofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Perlhuhnbrust häuten, scharf anbraten, mit Weißwein und Geflügelfond ablöschen, Rosmarin hinzufügen und im Ofen ca. 25 Minuten schmoren lassen. Parallel die Haut mit Zitrone, Knoblauch, Chili, Salz und Pfeffer einreiben und separat kross braten.

Schalotte und Knoblauch anbraten, Tomatenmark ebenfalls anrösten und mit etwas Weißwein und Geflügelfond ablöschen.

Kapern und Oliven hinzugeben und mit Sahne, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Huhn nach 25 Minuten aus dem Ofen holen, etwas aufschneiden und mit der Sauce anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tanja Hagelüken am 08. April 2019

Soßen

Curry-Soße

Für zwei Personen

1 Apfel	1 Banane	1 Miniananas
4 Schalotten	4 EL Kokosflocken	5 Stangen Zitronengras
300 ml Geflügelfond	100 ml franz. Wermut	50 ml weißen Portwein
80 ml Weißwein	250 ml Sahne	1 Bund glatte Petersilie
2 EL grüne Currypaste	Butter	3 TL Currypulver Madras
Chiliflocken	Salz	Pfeffer

Schalotten abziehen, würfeln und in Butter anschwitzen. Mit Wermut, Portwein, Weißwein, Sahne und Geflügelfond ablöschen. Zitronengras, Kokosflocken, Currypaste und Curry hinzufügen und einkochen lassen. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Apfel, Banane und Ananas schälen, würfeln, mit der Petersilie im Mixer fein pürieren und in die Currysauce geben. Alles durchsieben und weiter einkochen lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Eventuell mit etwas Mehlbutter andicken.

Tanja Hagelücken am 05. März 2019

Tomaten-Soße

Für zwei Personen

$\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel	3 Knoblauchzehen	3 cm Ingwer
200 g Tomatenmark	1 Bund Koriander	1 EL Honig
50 g Butter	300 ml Sahne	3 EL Ghee
5 TL Gewürzmischung	1 TL getrockneter Bockshornklee	1 TL geräuchertes Paprikapulver
3 Kardamomkapseln	2 Nelken	1 kleines Stück Zimtstange
1 EL Meersalzflöcken		

Ghee in einem Topf erhitzen. Kardamomkapseln, Nelken und Zimt dazugeben und das Ghee für einige Sekunden parfümieren. Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Ingwer schälen und kleinschneiden. Alle drei Zutaten zu einer Paste pürieren und in den Topf geben. Ca. 5 Minuten braten. Tomatenmark, Paprikapulver und die Gewürzmischung unterrühren und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Honig, Bockshornklee, Butter und Sahne zum Topf geben und 1-2 Minuten unter rühren köcheln lassen.

Michelle Ghofrani am 28. Januar 2019

Suppen

Curry-Suppe mit Gambas, Calamaretti, Fladenbrot mit Sesam

Für zwei Personen

Für die Currypaste:

1 EL Garnelenpaste	1 $\frac{1}{2}$ Schalotten	2 Knoblauchzehen
1 Knolle Ingwer à 5 cm	1 Habanero-Chili	5 Stangen Zitronengras
18 Kaffir-Limettenblätter	1 $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kurkuma	1 EL Koriandersamen
1 EL gemahlener Kreuzkümmel	1 EL gemahlener Kardamom	75 ml Kokosmilch
3 EL Erdnussöl	grobes Meersalz	

Für ein Currypulver:

2 EL gemahlener Koriander	1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Ingwer	$\frac{1}{2}$ TL Bockshornklee	$\frac{1}{2}$ TL Ceylonzimt
$\frac{1}{4}$ TL Kardamomsamen	$\frac{1}{4}$ TL gemahlene Nelken	$\frac{1}{4}$ Chilipulver
$\frac{1}{4}$ TL Schwarzer Pfeffer		

Für die Suppe:

1 Stange Lauch	2 Frühlingszwiebeln	4 Schalotten
100 ml franz. Wermut	50 ml weißer Portwein	80 ml trockener Weißwein
7 Stangen Zitronengras	2 Limonenblätter	400 ml Geflügelfond
300 ml Sahne	1 TL Crème fraîche	1 EL Butter
4 EL Kokosflocken		

Für ein Fruchtpüree:

1 Apfel	1 Baby-Ananas	$\frac{3}{4}$ Banane
---------	---------------	----------------------

Für die Calamaretti:

4 kleine Calamaretti-Tuben	8 Rotgarnelen	1 Toastbrot
4 Cherrytomaten	2 braune Champignons	1 Schalotte
2 Knoblauchzehen	Pflanzenöl	

Für die Garnitur:

kleine essbare Blüten

Für die Currypaste:

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Garnelenpaste im Ofen bei 220 Grad rösten und mit gehacktem Knoblauch und Schalotten in einem Mixer pürieren. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Zitronengras mit dem Messerrücken anschlagen und fein schneiden.

Die Gewürze mit der Paste, Knoblauch, Schalotten, Ingwer, Chili und Zitronengras in einem Standmixer cremig pürieren. Kokosmilch am Ende hinzugeben.

Für ein Currypulver:

Die Gewürze in einem Mörser stoßen und kurz in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Für die Suppe:

Die Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. Den Lauch und die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Schalotten, Frühlingszwiebeln und Lauch in Butter anschwitzen und mit Wermut, Portwein und Weißwein auffüllen. Zitronengras und Limonenblätter dazugeben.

Aufkochen lassen, Sahne, Crème fraîche, Geflügelfond und Kokosflocken hinzugeben und langsam ziehen lassen. Durch ein Sieb passieren. kuechenschlacht.zdf.de

Für ein Fruchtpüree:

Den Apfel schälen, mit einem Entkerner vom Kerngehäuse befreien und klein würfeln. Die Ananas schälen, vierteln und vom Strunk befreien. Die Banane fein schneiden. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Aus Äpfeln, Ananas, Banane und Petersilie im Standmixer ein feines Püree mixen. Das Fruchtpüree zum Fond geben und darin ziehen lassen.

Für die Calamaretti:

Garnelen grob würfeln und im Fond ziehen lassen.

Toastbrotwürfelchen mit Knoblauch und Schalotten in etwas Olivenöl anschwitzen, zerkleinerte Champignons, Garnelen, Tomaten und Lauch fein gewürfelt hinzugeben und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die gesäuberten Kalamaretti füllen, mit einem Holzspießchen verschließen und anbraten.

Für die Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Blüten garnieren und servieren.

Tanja Hagelüken am 09. April 2019

Omas Kokos-Seafood-Suppe mit Puri

Für zwei Personen

Für die Suppe:

1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	10 frische Curryblätter
1 Limette (Saft)	15 g Ingwer	1 grüne Chilischote
400 ml Krustentierfond	400 ml Kokosmilch	1 EL Tomatenmark
3 EL Kokosnussöl	2,5 cm Stück Zimtstange	3 Kardamom-Kapseln
2 Nelken	$\frac{1}{2}$ Sternanis	1 Lorbeerblatt
$\frac{1}{2}$ TL gemahlene Kreuzkümmel	3 TL gemahlene Fenchelsamen	1 Prise persischen Safran
8 schwarze Pfefferkörner		

Für die Einlage:

500 g Loin vom Skrei	4 Jakobsmuscheln	4 Riesengarnelen
1 große ganze Garnele	1 Fenchelknolle	2 große Tomaten
30 g Butter	$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)	20 g frischen Koriander
Öl	Salz	

Für die Puri:

200 g Mehl	2 TL Ajwain Samen	20 ml neutrales Öl
Öl	1 TL Zucker	1 TL Salz

Für die Suppe:

Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Ingwer waschen und fein reiben. Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Kokosnussöl in einem Topf erhitzen. Curryblätter, Zimtstange, Pfefferkörner, Kardamom-Kapseln, Nelken, Sternanis und Lorbeerblatt zum Öl geben und für einige Minuten braten. Zwiebelringe dazugeben und ca. 5 Minuten glasig anschwitzen. Limette halbieren, Saft auspressen und auffangen. Limettensaft, Ingwer und Knoblauch zum Topf geben und weitere 2 Minuten braten. Chili, Tomatenmark, gemahlene Kreuzkümmel und gemahlene Fenchel zum Topf geben und 1 Minute braten. Mit Krustentierfond und Kokosnussmilch aufgießen. Safran dazugeben und köcheln lassen.

Für die Einlage:

Fenchelknolle waschen, in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun braten. Tomaten schälen, vierteln und zur Suppe geben. Alles mit Salz abschmecken.

Die Jakobsmuscheln ölen und salzen. In einer heißen Pfanne für 2 Minuten auf einer Seite anbraten, dann wenden und für eine weitere Minute braten. Auf einen Teller geben und warmhalten. Skrei in derselben Pfanne mit etwas Öl ca. 4 Minuten auf einer Seite braten, wenden und weitere 2 Minuten braten. Zitrone auspressen und Saft auffangen. Garnelenkopf abnehmen. Riesengarnelen, Garnelenkopf und Jakobsmuscheln zur Pfanne geben, Butter und einen Spritzer Zitrone dazugeben und alles mit der Zitronenbutter benetzen.

Koriander abrausen, trockenwedeln, feinhacken und einen EL über den Fisch geben.

Für die Puri:

Mehl mit Salz, Zucker und Ajwain Samen vermengen. 150 ml Wasser und 2 EL Öl dazugeben und gut verkneten. 15 Minuten in Frischhaltefolie ruhen lassen. Teig golfballgroß formen, einölen, 2 mm dick ausrollen und in 200 Grad heißem Öl frittieren.

Die Suppe in einem Teller anrichten, den Fisch und gebratenen Fenchel darin anrichten, mit dem restlichen Koriander und Meerfenchel garnieren und servieren.

Michelle Ghofrani am 01. April 2019

Vegetarisch

Champ-Burger, Kohlrabi-Buns, Safran-Dip, Radieschen-Salat

Für zwei Personen

Für den Champ-Burger:

3 EL Leinsamenmehl	1 Dose vorgek. Kichererbsen	1 Ochsenherztomate
6 braune Champignons	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
70 g Brösel	60 g Haferflockenmehl	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 TL Sojasauce	1 EL scharfes Paprikapulver	1 EL Oregano
1 EL Thymian	Salz	Pfeffer

Für die Kohlrabi-Buns:

1 Kohlrabi	Eiswasser	1 EL schwarzer Sesam
Salz		

Für den Safran-Dip:

150 g griech. Joghurt	1 Karotte	5 cm Ingwer
2 g Safran	Salz	Pfeffer

Für Umeboshi-Radieschen-Salat:

1 Bund Radieschen	1 Bund Koriander	Ume SU Gewürzessig
1 EL Sesamöl		

Für den Champ-Burger:

Das Leinsamenmehl mit Wasser vermischen und quellen lassen.

Kichererbsen spülen und zerdrücken.

Zwiebel abziehen, feinhacken und Knoblauch abziehen und pressen. Zwiebel in Butter und Öl anschwitzen und Knoblauch dazugeben. Kurz anbraten.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Champignons putzen und kleinschneiden. Kichererbsen mit Bröseln, Haferflockenmehl, Champignons, Petersilie, Sojasauce, Paprika, Oregano, Thymian, Salz und Pfeffer vermischen, bis eine gute Konsistenz erreicht ist.

Patties formen und in der Pfanne auf jeder Seite ca. 10-12 Minuten braten.

Ochsenherztomate waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden.

Für die Kohlrabi-Buns:

Kohlrabi waschen, schälen und in gleichmäßige ca. $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. Mit eiskaltem Wasser abschrecken, damit sie eine schöne grüne Farbe annehmen.

Mit Sesam den oberen Bun bestreuen.

Für den Safran-Dip:

Safranfäden mit einer Prise Salz im Mörser zerstoßen. Mit 2 EL heißem Wasser verrühren. Karotte schälen und reiben. Ingwer schälen und kleinhacken. Karotte, Ingwer, Salz, Pfeffer und Joghurt verrühren.

Safrantee vorsichtig unterrühren. Mit Salz abschmecken.

Für Umeboshi-Radieschen-Salat:

Radieschen waschen, trockentupfen und feinschneiden. Mit Ume Su marinieren. Darüber etwas Sesamöl verteilen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, feinschneiden, über den Salat streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karin Kraml am 02. April 2019

Handkäse auf Apfel-Zwiebel-Röster, Grüne-Soße-Mousse

Für zwei Personen

Für Handkäse und Röster:

1 süß-saurer Apfel	1 Schalotte	1 Ei
2 Mini-Handkäse	Paniermehl	1 TL Senfsamen
$\frac{1}{4}$ TL schwarzer Pfeffer	1 Lorbeerblatt	$\frac{1}{4}$ TL Spekulatius-Gewürz
1 EL Agavendicksaft	Apfelwein	Butterschmalz
Öl	Salz	Pfeffer

Für Grüne-Sauce, Chips:

1 große, mehligk. Kartoffel	1 Zitrone	100 ml Saure Sahne
50 ml Schlagsahne	1 TL scharfer Senf	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	$\frac{1}{2}$ Bund Pimpernelle
$\frac{1}{2}$ Bund Sauerampfer	$\frac{1}{2}$ Bund Borretsch	Rauchsatz
Salz	Pfeffer	

Für das Süppchen:

1 Apfel	200 g Knollensellerie	50 ml Schlagsahne
150 ml Apfelwein	500 ml Gemüfefond	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Msp. Forellenkaviar	1 Zweig Kerbel	Senfkeimlinge
1 Beet Kresse	1 rote Radieschenkresse	1 grüne Radieschenkresse
Staudensellerie-Blätter	1 ISI Siffon Flasche	1 Kapsel N2O

Für Handkäse und Apfel-Zwiebel-Röster:

Fritteuse auf 170°C Grad vorheizen.

Für den Röster Apfel entkernen und samt Schale in kleine Stücke schneiden. Die Schalotte häuten und fein hacken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel darin leicht anschwitzen.

Senfsamen, Pfefferkörner, Spekulatiusgewürzmischung sowie das Lorbeerblatt hinzufügen und kurz mitrösten. Apfelstücke hinzufügen, kurz andünsten und mit Apfelwein ablöschen. Mit Agavendicksaft und Salz abschmecken und alles bei mittlerer Hitze reduzieren lassen. In kleine Portionsschälchen geben und auskühlen lassen.

Für den gebackenen Handkäs eine Panierstraße aus verquirltem Ei und Paniermehl aufbauen. Beide Handkäse zunächst in Ei, dann im Paniermehl wenden, bis der Handkäse vollkommen von der Panade umschlossen ist.

In der Fritteuse in heißem Fett ausbacken.

Für Grüne-Sauce-Mousse, Chips:

Kräuter grob hacken und in ein Mixgefäß geben.

Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Außerdem die Schale einer Hälfte abreiben. Zitronenabrieb und -saft sowie Saure Sahne Senf, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut durchmischen. Die entstandene Grüne Sauce durch ein feines Sieb in einen Siphon geben und Sahne hinzufügen. Die passierte Grüne Sauce im ISI Whip mit N2O versetzen und kühlstellen.

Für die Kartoffelchips die Kartoffel waschen, in der Mitte teilen, dort, wo der Durchmesser der Kartoffel am größten ist. Mit einem V-Hobel sehr feine Scheiben hobeln. 4 Scheiben in der vorgeheizten Fritteuse 1 Minute knusprig ausbacken. Die fertigen Chips mit Küchenpapier abtupfen und mit einer Prise Rauchsatz würzen.

Für das Apfel-Sellerie-Süppchen:

Zwei kleine Apfelschnitze aus dem ungeschälten Apfel herausschneiden und zum Marinieren unter den Apfel-Zwiebel-Röster heben (später wieder heraus holen).

In der Pfanne karamellisieren, dann beiseite legen. Anschließend den Apfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Den Sellerie ebenfalls schälen und klein würfeln.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Apfel- und Sellerie-Stücke darin anschwitzen. Mit Apfelwein ablöschen, ca. 5 min. köcheln lassen und anschließend mit Gemüsefond aufgießen und so lange köcheln lassen bis die Apfel- und Selleriestücke gar sind. Apfel und Sellerie mitsamt der Flüssigkeit in ein Mixgefäß geben, Sahne hinzufügen und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, durch ein Sieb zurück in den Topf passieren und erneut schaumig aufmixen.

Für die Garnitur:

Ein paar Senfkeimlingen, Kresse- und Kerbelblättchen zupfen. Sellerieblätter verlesen.

Apfelschnitze aus der Marinade holen.

Den gebackenen Handkäse auf dem Apfel-Zwiebel-Röster anrichten und mit Senfkeimlingen ausgarnieren.

Die Grüne-Sauce Mousse neben dem Chip in ein kleines Schälchen spritzen und mit Kerbel und Forellenkaviar ausgarnieren.

Das Apfel-Sellerie-Süppchen mit den karamellisierten Apfelschnitzen und den jungen Sellerieblättern garniert servieren.

Caroline Ballmann am 03. Januar 2019

Ravioli mit Ricotta-Eigelb-Füllung in Salbei-Butter-Soße

Für zwei Personen

Für die Ravioli:

200 g Mehl, Typ 00	4 Eier	50 g Parmesan
2 Eier (M)	Mehl	2 Zweige glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für die Füllung:

125 g Ricotta	50 g Parmesan	50 g Kräutermischung
1 Prise Muskatnuss	$\frac{1}{2}$ Zitrone (Abrieb)	Salz, Pfeffer

Für die Salzeibutter:

100 g Butter	10 Salbeiblätter	Maldon-Salzflocken
Pfeffer		

Für die Ravioli:

Das Mehl in eine Schüssel geben und mit einem Löffel eine kleine Mulde formen. Eier trennen, Eigelb auffangen und in die Mulde geben und mit einem Messer langsam unter das Mehl mischen. Teig auf eine Arbeitsfläche geben und mit den Händen für ca. 5 Minuten einen geschmeidigen Teig kneten. Teig zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Parmesan reiben und zur Seite legen.

Eier trennen. Teig aus der Folie nehmen und flach drücken. Mit etwas Mehl bestäuben und durch die Pasta-Maschine rollen. Teig einmal falten und nochmals durch die Maschine ziehen. Eine Hälfte vom Teig mit Petersilienblättchen belegen und einen Abstand von ca. 5 cm zum nächsten Blatt freihalten. Die freie Hälfte vom Teig über die Petersilienhälfte legen und leicht andrücken. Teig nochmal durch die Maschine ziehen. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig darauf ausbreiten. Mit einer 10 cm großen Ausstechform Kreise ausstechen. Füllung auf die Scheiben spritzen. Jeweils in die Lücken das Eigelb geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rand der Teig-Scheibe mit Wasser befeuchten, und mit der unbemehlten Seite der freien Teigscheibe nach unten gerichtet, einen Raviolo formen. Ravioli in sprudelndem und gesalzenem Wasser 2 Minuten kochen.

Für die Füllung:

Ricotta mit Hilfe von Küchentüchern von einem Teil seiner Flüssigkeit befreien.

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Zitrone waschen und trockentupfen. Parmesan reiben. Parmesan, Zitronenabrieb und Muskat unter den Ricotta mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in einen Spritzbeutel füllen.

Für die Salzeibutter:

Butter in einer tiefen Pfanne schmelzen. Salbeiblätter fein hacken und dazugeben. Butter bei schwacher Hitze leicht bräunen. 3 EL Pastawasser dazugeben und mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Ravioli in Salzeibutter schwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michelle Ghofrani am 29. Januar 2019

Safran-Risotto, Panko-Blumenkohl, Granatapfel-Salsa, Dip

Für zwei Personen

Für das Risotto:

125 g Risottoreis	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
150 g Parmesan	50 g kalte Butter	125 ml trockener Weißwein
350 ml Gemüfefond	50 ml Olivenöl	2 Döschen Safranfäden
1 TL Kurkuma	Safransalz	Pfeffer

Für den Blumenkohl:

1 Blumenkohlkopf	4 EL flüssiger Honig	100 g Panko
1 EL Olivenöl	Öl	1 TL Zimt
3 EL Rosen-Harissa	Salz	Pfeffer

Für die Salsa:

1 Granatapfel (200 g)	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 rote Zwiebel
1 TL Schwarzkümmelsamen	8 Minzblätter	2 EL Granatapfelsirup
1 EL Olivenöl	Chilisalz	Pfeffer

Für den Dip:

4 EL fettarme Tahina	6 EL griech. Joghurt	1 Zitrone
Salz		

Für die Korallen-Hippe:

2 EL Mehl	10 EL neutrales Öl	1 TL Rote-Bete-Pulver
-----------	--------------------	-----------------------

Für die Garnitur:

1 Zweig Minze	Salzflocken
---------------	-------------

Für das Risotto:

Den Gemüfefond mit den Safranfäden und Kurkuma aufkochen.

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. 50 g Parmesan fein reiben. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Den Reis zufügen und unter Rühren glasig dünsten.

Weißwein dazu gießen und bei geringer Hitze unter Rühren einkochen lassen. $\frac{1}{4}$ des heißen Fonds dazu gießen und den Reis unter häufigem Rühren so lange garen, bis die Körner die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen haben. Diesen Vorgang noch 3x wiederholen, bis der Fond aufgebraucht ist. Risotto mit Safransalz und Pfeffer würzen. Topf vom Herd nehmen und die gewürfelte kalte Butter untermischen. Den geriebenen Parmesan unterrühren. 30 g Parmesan mit einem Sparschäler fein hobeln und zuletzt über den Risotto streuen.

Für den Blumenkohl:

Blumenkohl von den Blättern befreien und putzen. Einzelne Röschen abtrennen und in dünne, flache Scheiben schneiden.

Harissa, Honig, Olivenöl und Zimt in einer Schüssel glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Blumenkohlscheiben mit der Marinade bestreichen, danach in Panko-Mehl wälzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Blumenkohlscheiben für ca. 8 Minuten ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Salsa:

Salatgurke waschen, trockentupfen und schälen. Blätter der Minze abzupfen, abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Gurke halbieren und mit einem Löffel die Kerne auskratzen. In kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Granatapfel halbieren und Kerne ausklopfen. Kerne, Gurke, Zwiebel, Kümmel, Granatapfelsirup, Öl und Minze in einer Schüssel vermengen. Mit Chilisalz und Pfeffer abschmecken.

Für den Dip:

Tahina und Joghurt in einer Schüssel zu einem Dip verrühren und ggf. mit etwas lauwarmem

Wasser verflüssigen. Dip mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Dip in eine Spritzfalsche geben und auf Teller anrichten.

Für die Korallen-Hippe:

12 Esslöffel Wasser, Mehl und rote Bete Pulver in einem Schüttelbecher vermengen. Öl hinzugeben und erneut schütteln. Die Flüssigkeit in eine heiße, beschichtete Pfanne geben und ausbacken.

Für die Garnitur:

Minze abrausen und trockenwedeln. Salzflocken über dem Risotto verteilen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Leona Malchow am 02. April 2019

Seidentofu mit Wurzelgemüse-Tempura, Karotten, Chips

Für zwei Personen

Für die Karotten:

1 große orange Karotte	1 große weiße Karotte	1 große Urkarotte
1 Scheibe Ingwer	500 ml Gemüsefond	2 EL Zitronenöl
1 EL Lakritzsirup	1 EL Crema-di-Balsamico	

Für den Tofu:

500 g Seidentofu

Für die Emulsion:

200 ml Karottensaft	50 ml Gemüsefond	30 g kalte Butter
1 TL Senf	1 Msp. Wasabi	1 TL Sojasauce
1 EL geröstetes Sesamöl	1 TL Mirin	100 ml Pistazienöl

Für das Tempura:

1 mittelgroße Kartoffel	1 Frühlingszwiebel	150 ml Mehl
3 EL Kartoffelstärke	$\frac{1}{4}$ TL Natron	$\frac{1}{4}$ TL Backpulver
1 EL Sojasauce	150 ml eiskaltes Wasser	Salz

Für den Buchweizen-Chip:

1 TL Buchweizenmehl	1 TL Weizenmehl	25 ml Rapsöl
5 ml Sesamöl		

Für die Garnitur:

Sesam	Shisoblätter
-------	--------------

Für die Karotten:

Das Lakritzsirup und das Balsamico miteinander vermengen. In zwei Schälchen einmal Zitronenöl und die Balsamico-Lakritz-Marinade geben. Die drei Karottensorten schälen und die gelbe und dunkelrote halbieren. Die anderen Hälften zur Seite legen. Aus der Mitte heraus mit dem Schäler pro Farbe 8 Streifen schneiden. Die gelben Streifen im Zitronenöl und die dunkelroten Streifen im Balsamico-Dressing marinieren.

Die marinierten Karottenstreifen in Schneckenform aufrollen.

Die orangefarbige Karotte und den Ingwer in kleine Stücke schneiden und im Gemüsefond 15 Minuten garen. Anschließend zusammen mit einem Esslöffel Butter mithilfe eines Zauberstabs pürieren. Das Püree durch ein Sieb streichen und in einen Spritzbeutel füllen. Diesen im Wasserbad warm halten.

Für den Tofu:

Wasser in einem großen Topf aufkochen lassen und den Tofu darin pochieren. Herausnehmen, abtupfen und zum Servieren in sechs ungleiche Stücke schneiden.

Für die Emulsion:

Karottensaft in einer kleinen Pfanne zusammen mit 50 ml Gemüsefond erwärmen und mit kalter Butter montieren. Anschließend in ein Mixgefäß geben, Sojasauce, Senf, Mirin, Wasabi, Sesamöl hinzufügen und mit einem Zauberstab miteinander vermischen. Währenddessen in feinem Strahl Pistazienöl einlaufen lassen.

Die dadurch entstandene Emulsion nochmals erwärmen.

Für das Tempura:

Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Die bisher nicht verarbeiteten Karotten-Hälften sowie die Kartoffel und die Frühlingszwiebel zu ca. 4 cm langen Julienne-Streifen schneiden.

Mehl, Kartoffelstärke, Sojasauce, Salz, Natron und Backpulver mithilfe von Essstäbchen mit Eiswasser vermischen. Dabei darauf achten, dass der Teig nicht glatt gerührt wird - Klümpchen sind erwünscht.

Den Teig über die Julienne-Streifen gießen, vermischen, mit einem Esslöffel kleine Portionen herausnehmen und im heißen Fett knusprig ausbacken.

Für den Buchweizen-Chip:

70 ml Wasser, die beiden Öle und die beiden Mehlsorten miteinander vermischen und mithilfe eines großen Servierlöffels in eine heiße Pfanne geben. Die entstandenen Korallenchips vorsichtig lösen und auf Küchenkrepp das überschüssige Fett aufsaugen lassen.

Für die Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Caroline Ballmann am 02. April 2019

Zwiebel-Bhaji, Tomaten-Chutney, Sommerrolle, Erdnuss-Dip

Für zwei Personen

Für die Bhajis:

200 g Kichererbsen-Mehl	50 g Reismehl	2 große Metzgerzwiebeln
1 Bund Koriander	3 TL geröst. Kreuzkümmelsamen	1 TL Garam Masala
$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver	1 TL schwarze Zwiebelsamen	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
2 TL Meersalz	Öl	

Für das Tomaten-Chutney:

250 g Cherry-Tomaten	1 EL gelbe Rosinen	50 g Zucker
1 TL schwarze Zwiebelsamen	1 Lorbeerblatt	1 TL Chilipulver
$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)	10 ml neutrales Öl	1 Prise Salz

Für die Sommerrolle:

4 Reisteigblätter	50 g Vermicelli Nudeln	1 Karotte
$\frac{1}{2}$ Paprika	$\frac{1}{2}$ Peperoni Chili	1 Frühlingszwiebel
2 Eier	1 EL Sahne	1 TL Sojasauce
1 TL Sesamöl	10 g frischen Koriander	1 Zweig Thai-Basilikum
10 g frische Minze	50 g geröst., gesalz. Erdnüsse	50 g Röst-Zwiebeln

Für den Erdnuss-Soja Dip:

1 Knoblauchzehe	2 EL Helle Sojasauce	2 EL cremige Erdnussbutter
$\frac{1}{2}$ Limette (Saft)	1 EL Honig	3 EL Rapsöl

Für die Halloumi-Würfel:

200 g Halloumi Grill-Käse	1 Frühlingszwiebel	20 g frischer Koriander
20 g frische Minze	1 EL Honig	1 EL Malzessig
2 EL Speisestärke	3 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver
2 TL Ras-el-Hanout	2 TL gemahlene Kreuzkümmel	

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Granatapfel

Für die Bhajis:

Das Kichererbsen-Mehl zusammen mit dem Reismehl, Kreuzkümmel, Garam Masala, Chili, Zwiebelsamen, Kurkuma und Salz in eine Schüssel geben. Soviel Wasser unter Rühren dazugeben, bis eine geschmeidige Paste entsteht.

Koriander abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Zwiebeln abziehen und mit einem Gemüsehobel in dünne Ringe schneiden.

Das Öl in einer Fritteuse oder einem Topf auf 170 Grad erhitzen. Zwiebelringe und Koriander unter die Paste rühren.

Einen gehäuften EL von der Zwiebelmasse in das heiße Öl geben und ca. 3-4 Minuten Goldbraun und knusprig braten.

Für das Tomaten-Chutney:

Öl in einem kleinen Topf erwärmen. Zwiebelsamen und Lorbeerblatt dazugeben. Tomaten entkernen und grob würfeln. Tomatenwürfel mit in den Topf geben. Rosinen und Zucker hineingeben. Zitrone auspressen, Saft, Chilipulver und Salz hinzugeben. Für 15 Minuten köcheln lassen.

Für die Sommerrolle:

Vermicelli Nudeln mit kochendem Wasser übergießen, für 2 Minuten ziehen lassen, und abgießen. Karotte und Paprika waschen und in 10 cm lange Julienne schneiden. Koriander und Minze abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Erdnüsse grob zerstoßen. Eine Reisteig-Platte ca. 15 Sekunden in kaltes Wasser tauchen. Arbeitsfläche mit etwas Wasser befeuchten und die Platte

daraufliegen. Platte am unteren Rand mit den Nudeln, dem Gemüse, den Kräutern, den gerösteten Erdnüssen und Zwiebeln füllen. Von unten her bis zur Mitte der Teig-Platte aufrollen, die Seiten nach innen falten und bis zum Ende hin weiter aufrollen. Die Sommerrollen auf einem leicht geölten Teller anrichten und zusammen mit dem Erdnuss-Soja Dip servieren. Eier, Sahne, Sojasauce und Sesamöl verrühren. Den Teig in Öl ausbacken und mit in die Sommerrolle hineinfüllen.

Knoblauch abziehen. Limette auspressen und Saft auffangen.

Knoblauch, Sojasauce, Rapsöl, Erdnussbutter, Limettensaft, Fischsauce, Honig und 2 EL Wasser in eine Küchen-Maschine zu einer Sauce verarbeiten. Sauce ggfs. mit mehr Honig oder Limettensaft abschmecken.

Für die Halloumi-Würfel:

Käse in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Speisestärke mit Chili, Ras el Hanout und Kreuzkümmel vermengen. Die Mischung zu den Käse-Würfeln geben und gut vermischen.

Zwiebel in feine Röllchen hacken. Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Käse-Würfel gleichmäßig von allen Seiten Gold-braun anbraten.

Die Würfel kurz aus der Pfanne nehmen und das Öl abgießen. Die Würfel zurück in die heiße Pfanne geben und Essig und Honig unter schwenken der Pfanne dazugeben. Essig und Honig sollten die Würfel gleichmäßig benetzen.

Die Würfel auf einer Servierplatte anrichten und die Kräuter und Zwiebeln darüber verteilen.

Für die Garnitur:

Granatapfelkerne herausklopfen und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michelle Ghofrani am 02. April 2019

Vorspeisen

Beef Tataki mit Wasabi-Guacamole und Teriyaki-Soße

Für zwei Personen

Für das Beef Tataki:

350 g Rinderfilet

1 Rosmarinzweig

2 Knoblauchzehen

Butterschmalz

2 Thymianzweige

Salz, Pfeffer

Für die Wasabi-Guacamole:

2 Avocado

$\frac{1}{2}$ Chili

1 Limette

2 TL Wasabipaste

1 Schalotte

Salz, Pfeffer

Für die Teriyakisauce:

80 ml Hühnerfond

80 ml Mirin

80 ml Sojasauce

4 EL brauner Zucker

2 cm Ingwer

3 TL Maisstärke

Für die Garnitur:

50 g Rucola

2 Radieschen

grobes Meersalz

Für das Beef Tataki:

Die Kräuter abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und andrücken. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Kräuter und die zerdrückten Knoblauchzehen in die Pfanne geben. Das Filet scharf von allen Seiten anbraten. Der Rand sollte knusprig werden, das Fleisch von innen jedoch roh bleiben. Das Fleisch vom Herd nehmen und ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in dünne Scheiben schneiden.

Für die Wasabi-Guacamole:

Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch auslöffeln.

Limette halbieren und auspressen. Chili längs aufschneiden, von den Scheidewänden und den Kernen befreien. Schalotte abziehen und grob zerkleinern. Alle Zutaten miteinander mixen und in einen Spritzbeutel füllen.

Für die Teriyakisauce:

Ingwer schälen und klein hacken. Fond, Ingwer, Sojasauce, Mirin, Zucker und Maisstärke in einen Topf geben und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Anschließend eine Minute lang kochen und noch warm durch ein Sieb abgießen. Abkühlen lassen.

Für die Garnitur:

Rucola waschen und trocken schleudern. Radieschen waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Tatakischeiben mit Wasabi-Guacamole und Teriyakisauce auf Tellern anrichten. Den Rucola auf dem Fleisch verteilen und mit Radieschenscheiben garnieren. Mit Meersalz bestreuen und servieren.

Stefan Baumgartner am 19. Februar 2019

Garnelen-Saganaki mit Fenchel, Estragon, Feta und Brot

Für zwei Personen

Für das Saganaki:

3 Riesengarnelen mit Köpfen	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone (Schale)
200 g Feta	2 Mini-Fenchelknollen	1 Orange (Abrieb)
150 ml Anisée	250 ml Gemüsefond	1 Bund Estragon
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	100 g Butter	Olivenöl
1 TL getr. Oregano	1 TL Zatar	Chiliflocken
grobes Meersalz	Pfeffer	

Für das Brot:

1 französisches Baguette	4 EL Mehl (Type 405)	1 TL Backpulver
10 entkernte Oliven	3 EL Joghurt	100 ml Olivenöl
1 EL Meersalz		

Für die Garnitur:

2 TL Sumach

Für das Saganaki:

Die Garnelen waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Zitrone waschen, trockentupfen und die Schale abreiben. Thymian abrausen, trockenwedeln und die Thymianblätter abzupfen. Mit den Garnelen und etwas Olivenöl vermengen. In Frischhaltebeutel füllen und in den Kühlschrank stellen.

Feta zerbröckeln und mit etwas Olivenöl, Chiliflocken und Oregano vermengen. Im Frischhaltebeutel in den Kühlschrank.

Fenchel waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben der Länge nach schneiden.

Olivenöl erhitzen, Garnelen in die Pfanne geben und 1-2 Minuten braten und beiseite stellen. Marinade in der Pfanne lassen und darin den Fenchel ca. 6-7 Minuten anbraten.

Mit Anisée aufgießen und auf die Hälfte reduzieren.

Fond dazugeben, Hitze erhöhen und stark reduzieren. Bei mittlerer Temperatur die Butter, Estragon, Zatar, Salz und Pfeffer dazugeben. Nun die Garnelen nochmals 3 Minuten mit dem Fenchel braten.

Feta und Orangenabrieb über die Garnelen und den Fenchel verteilen.

Für das Brot:

Mehl, Joghurt, Olivenöl, Oliven, Backpulver und Meersalz zu einem nicht zu festen Teig verkneten.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Teig in mehrere Stücke teilen und mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne knusprig Gold ausbacken.

Baguette in Scheiben schneiden und in einer Pfanne rösten.

Für die Garnitur:

Das Gericht mit Sumach bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karin Kraml am 15. Januar 2019

Knurrhahn im Bananenblatt, Curry-Soße, Ananas-Sambal

Für zwei Personen

Für den Knurrhahn:

2 Knurrhahnfilets	4 Bananenblätter	1 Limette
2 EL Butter	1 EL Mehl	

Für die Currysauce:

1 Apfel	1 Banane	1 Miniananas
4 Schalotten	4 EL Kokosflocken	5 Stangen Zitronengras
300 ml Geflügelfond	100 ml franz. Wermut	50 ml weißen Portwein
80 ml Weißwein	250 ml Sahne	1 Bund glatte Petersilie
2 EL grüne Currypaste	Butter	3 TL Currypulver Madras
Chiliflocken	Salz	Pfeffer

Für die Ananas-Chili-Sambal:

1 Miniananas	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	2 Schalotten
1 Habanero Chilischote	Fischsauce	brauner Zucker
2 Limetten (Saft)		

Für die Garnitur:

1 Passionsfrucht	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	2 Limetten
1 TL Mohnsamen	1 Kst. Kresse	

Für den Knurrhahn:

Den Backofen auf 220 Grad Heißluft vorheizen und Bananenblätter für eine Minute in den Ofen geben, damit sie weich werden.

Für die Currysauce:

Schalotten abziehen, würfeln und in Butter anschwitzen. Mit Wermut, Portwein, Weißwein, Sahne und Geflügelfond ablöschen. Zitronengras, Kokosflocken, Currypaste und Curry hinzufügen und einkochen lassen. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Apfel, Banane und Ananas schälen, würfeln, mit der Petersilie im Mixer fein pürieren und in die Currysauce geben.

Alles durchsieben und weiter einkochen lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Eventuell mit etwas Mehlbutter andicken.

Fisch in Bananenblatt einwickeln, mit etwas Currysauce begießen und 7- 8 Minuten im Ofen backen, dann herausnehmen und Bananenblatt aufklappen.

Für die Ananas-Chili-Sambal:

Ananas und die halbe Salatgurke schälen und würfeln. Schalotten abziehen und feinwürfeln. Limetten halbieren, auspressen und Saft auffangen. Habanero ebenfalls kleinwürfeln und zusammen mit der Schalotte, Ananas und Gurke vermengen. Etwas Fischsauce, Zucker und Limettensaft hinzufügen.

Für die Garnitur:

Currysauce über den Fisch geben und diesen mit dem Sambal anrichten. Limetten halbieren und in einer Pfanne rösten.

Korianderblätter abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Auf das Sambal geben und es mit Kresse, der Passionsfrucht, einer halben gerösteten Limette und Mohnsamen dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tanja Hagelüken am 05. März 2019

Rind, Lachs und Bündner-Fleisch mit Knoblauch-Baguette

Für zwei Personen

Für das Lachstatar:

150 g Lachsfilet	1 Schalotte	1 Limette
2 EL Sojasauce	1 Bund Koriander	Zucker
Chili	Salz	Pfeffer

Für das Rindertatar:

200 g Rinderfilet am Stück	1 Schalotte	1 Ei
1 Sardelle	1 EL Kapern	1 EL Cognac
1 EL Ketchup	1 EL mittelscharfer Senf	1 Bund Schnittlauch
1 EL Olivenöl	Chili	Salz, Pfeffer

Für das Bündnerfleisch-Tatar:

100 g geräuch. Bündnerfleisch	1 Zitrone	1 Schalotte
200 g Crème-fraîche	1 Bund Minze	2 EL Olivenöl
Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Knoblauch-Baguette:

1 Baguette	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
------------	-----------------	-------------

Für das Lachstatar:

Die Schalotte abziehen und fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Lachs waschen, trockentupfen, fein schneiden und mit Koriander und Schalotte vermengen. Sojasauce hinzugeben und vermengen. Limette abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Limette auspressen und den Saft auffangen.

Tatar mit Salz, Pfeffer, Chili, Zucker, Limettensaft und -abrieb abschmecken.

Für das Rindertatar:

Rinderfilet abwaschen, trockentupfen und fein hacken. Schalotte abziehen und fein hacken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Sardelle und Kapern fein hacken, mit Rinderfilet, Schalotte und Schnittlauch vermengen. Ei trennen, das Eigelb auffangen und zusammen mit Ketchup, Olivenöl und Senf zum Tatar geben. Mit Salz, Pfeffer, Cognac und Chiliflocken abschmecken.

Für das Bündnerfleisch-Tatar:

Das Bündnerfleisch fein hacken und mit Crème fraîche vermengen.

Schalotte abziehen und fein hacken. Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Olivenöl, Minze und Schalotte zum Tatar geben und vermengen. Zitrone abwaschen, abtrocknen und Schale abreiben. Zitrone auspressen. Tatar mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und -abrieb abschmecken.

Für das Knoblauch-Baguette:

Den Knoblauch abziehen und andrücken. Butter in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch hinzugeben. Baguette in dünne Scheiben schneiden und in der Knoblauch-Butter braten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mischa Sutter am 19. März 2019

Wild

Reh-Filet mit Steckrübe, Rotkohl, Speck, Creme-Polenta

Für zwei Personen

Für die kandierte Steckrübe:

1 Steckrübe	250 ml naturtrüber Apfelsaft	175 ml weißer Verjus
1 Sternanis	2 EL Zucker	

Für das Rotkraut:

$\frac{1}{4}$ Kopf Rotkraut	250 ml Johannisbeersaft	1 Orange
2 EL Honig	1 EL Butter	1 EL Mehl
1 TL Zimt	1 TL Kardamom	1 TL Piment

Für den Rehrücken:

2 Rehfilet à 150 g	100 g Semmelbrösel	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
Olivenöl	6 Wacholderbeeren	1 TL Kurkuma
1 TL Piment	1 TL Kardamom	Chilifäden
Salz	Pfeffer	

Für Knuspriger Speck:

4 Scheiben Bauchspeck

Für die Creme-Polenta:

100 g Instantpolenta	100 g Bergkäse	250 ml Hühnerfond
100 ml Sahne	100 ml Crème-fraîche	Salz, Pfeffer

Für die kandierte Steckrübe:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Steckrübe schälen, in dünne Scheiben schneiden und würfeln. Apfelsaft und Verjus mit Sternanis und Zucker in einem Topf aufkochen lassen, Steckrübe dazugeben und schwach kochend einreduzieren.

Für das Rotkraut:

Orange halbieren, Saft auspressen und auffangen. Johannisbeersaft und Orangensaft in einem Topf im Verhältnis 2:1 aufkochen lassen. Honig dazugeben. Piment, Zimt und Kardamom einrühren. Rotkraut kleinschneiden und für ca. 10 Minuten mitköcheln lassen. Abseihen, Flüssigkeit zurück auf den Herd und bei mittlerer Hitze köcheln. Butter und Mehl mit einer Gabel zerdrücken. Mehlbutter in kleinen Mengen mit dem Schneebesen in die Sauce einrühren.

Für den Rehrücken:

Filet salzen und pfeffern. Wacholderbeeren im Mörser zerstoßen. Thymian abrausen und trockenwedeln. In Olivenöl, Wacholder und der Hälfte Thymian marinieren.

Brösel mit Kurkuma, Piment, Kardamom und Chilifäden vermengen. Filet darin wälzen.

Öl erhitzen und restliche Thymianzweige dazugeben. Filet in einer Pfanne kurz anbraten.

Für 6 Minuten in den Backofen geben und mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Anschließend in Alufolie wickeln und 4-5 Minuten ruhen lassen.

Für Knuspriger Speck:

Speck in einer Pfanne knusprig braten.

Für die Creme-Polenta:

Hühnerfond mit Sahne in einem Topf erhitzen. Polenta mit einem Schneebesen einrühren. Bevor Konsistenz zu fest ist, vom Herd nehmen.

Bergkäse reiben, dazugeben, Crème fraîche einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karin Kraml am 16. Januar 2019

Reh-Rücken mit Pilzrahm, Kürbis-Püree, Kräuter-Schaum

Für zwei Personen

Für den Rehrücken:

400 g Rehrücken	6 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe
Öl	Salz	Pfeffer

Für das Kürbispüree:

200 g Hokkaido-Kürbis	300 ml Gemüsefond	100 ml Sahne
50 g Butter	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für den Pilzrahm:

300 g kleine weiße Champignons	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
150 ml Sahne	150 ml Wildfond	2 EL weißer Balsamicoessig
4 EL Schmand	5 Zweige glatte Petersilie	1 TL Speisestärke
Öl	Salz	Pfeffer

Für den Kräuterschaum:

6 Zweige Thymian	6 Zweige glatte Petersilie	200 ml Sahne
200 ml Gemüsefond	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ TL Lezithin	Öl	Chilisalz

Pfeffer

Für den Rehrücken:

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Rehrücken waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Fleisch in einer Pfanne mit Öl und Thymian von allen Seiten scharf anbraten. Fleisch in den Backofen geben und garen, bis eine Kerntemperatur von 55 Grad erreicht ist.

Für das Kürbispüree:

Kürbis putzen, halbieren, Kerne entfernen und würfeln. In Gemüsefond weich kochen. Gemüsefond abgießen, sobald der Kürbis gar ist. Mit Sahne und Butter pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für den Pilzrahm:

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Pilze putzen und mit Knoblauch, Schalotte und Öl in einer Pfanne anschwitzen. Mit Essig ablöschen, dann Fond und Sahne hinzugeben und einköcheln lassen. Schmand unterrühren. Speisestärke mit etwas Wasser anrühren und zum Pilz-Rahm geben. Alles unter Rühren aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zum Schluss unter den Pilz-Rahm geben.

Für den Kräuterschaum:

Thymian und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit Öl anschwitzen. Kräuter dazugeben. Mit Gemüsefond ablöschen. Dann Sahne hinzugeben und alles zu einer feinen Sauce pürieren. Sauce mit Chilisalz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss mit Lezithin schaumig mixen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Leona Malchow am 07. Februar 2019

Wurst-Schinken

Himmel un Ääd

Für zwei Personen

Für das Kartoffelpüree:

300 g mehligk. Kartoffeln	75 ml Schlagsahne	75 ml Milch
75 g Butter	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für das Apfelragout:

1 saurer, harter Apfel	1 EL brauner Rohrzucker	6 cl Calvados
Salz	Pfeffer	

Für die Röstzwiebel:

1 Speisezwiebel	Öl, Salz, Pfeffer
-----------------	-------------------

Für die Blutwurst:

1 geräucherte Blutwurst	2 EL Mehl	Pfeffer
-------------------------	-----------	---------

Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser garen. Kartoffeln abschütten und ausdampfen lassen. Muskatnuss reiben. Milch und Butter hinzugeben und pürieren. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Apfelragout:

Für das Apfelragout den braunen Zucker in einer Pfanne erwärmen. Apfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zu dem Zucker geben, mit einem Schuss Calvados ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Köcheln lassen bis die Konsistenz des Ragouts schlotzig ist.

Für die Röstzwiebel:

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. In Mehl wenden und in einer Fritteuse ausbacken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Blutwurst:

Die Blutwurst enthäuten und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mehlieren und von jeder Seite anbraten. Mit Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Baumgartner am 20. Februar 2019

Index

- Apfel, 2
- Aubergine, 24, 47
- Austern, 42
- Avocado, 76

- Baiser, 5
- Beef-Stroganoff, 46
- Blumenkohl, 20, 54, 68
- Bohnen, 15, 51
- Brokkoli, 29, 34
- Brot, 77

- Crepe, 4
- Curry, 58

- Eier, 67
- Eis, 4
- Erbsen, 64, 72
- Erdbeeren, 2

- Feigen, 4
- Fenchel, 43, 62, 77
- Filet, 29, 49–51
- Fleisch, 76, 79
- Forelle, 10

- Garnelen, 40, 41, 77
- Geschnetzeltes, 31
- Granatapfel, 5
- Grapefruit, 8
- Gurke, 46, 47, 50, 68, 78

- Hähnchen, 20
- Hühnchen, 18
- Himmel-und-Erde, 86
- Huhn, 22

- Iberico, 56

- Käse, 65
- Kürbis, 83
- Kalb, 26
- Karree, 36, 37
- Kohlrabi, 64
- Kokos, 62

- Kotelett, 30
- Kraut, 10, 51
- Kuchen, 8

- Lachs, 79
- Lachs-Filet, 11
- Lamm, 24
- Linsen, 40

- Möhren, 31, 43, 46, 64, 70, 72
- Mandeln, 4, 7
- Mascarpone, 2
- Medaillons, 49
- Meeresfrüchte, 43, 60
- Miesmuscheln, 44

- Nacken, 54
- Nocken, 8
- Nudeln, 67

- Obst, 78
- Orangen, 7, 8

- Palatschinken, 6
- Paprika, 20, 24, 34, 41, 47, 50, 56, 58, 64, 72
- Pastinaken, 26, 54
- Pfannkuchen, 8
- Pilze, 14, 15, 22, 30, 31, 46, 49, 60, 64, 83
- Porree, 43

- Quark, 5

- Radieschen, 64, 65, 76
- Ravioli, 67
- Reh-Filet, 82
- Reh-Rücken, 83
- Reis, 68
- Rettich, 10, 15
- Rinder-Hüfte, 47
- Rotbarsch, 12
- Rote-Bete, 68
- Rotkraut, 82

- Salat, 8
- Sauerampfer, 65

Schnitzel, 28
Schoko, 2, 6, 8
Schoten, 11, 18, 22, 40, 41
Seeteufel, 14
Sellerie, 42, 43, 65
Spargel, 18, 37
Spinat, 29, 30, 43, 54
Steak, 54
Steckrübe, 82

Törtchen, 5
Tarte, 3
Tomaten, 58
Topinambur, 34

Weißkohl, 10
Wolfsbarsch, 13

Zander, 15