

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

**Küchenschlacht  
2021 Jan. - Juni**

mind. 7 Rezepte pro Koch

60 Rezepte

<b>Guido Reiter</b>	<b>Julia Riedmiller</b>
<b>Kathrin Deininger</b>	<b>Maria Scholz</b>
<b>Michael Hasselbusch</b>	<b>Michael Zschiesche</b>
<b>Sarina Kuschke</b>	<b>Thorsten Hamann</b>

---

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

# Inhalt

<b>Beilagen</b>	<b>1</b>
Couscous .....	2
<b>Dessert</b>	<b>3</b>
Kaiser-Schmarrn mit eingelegten Zwetschgen .....	4
<b>Fisch</b>	<b>5</b>
Fish und Chips mit Erbsen-Püree und Remoulade .....	6
Gebeizter gravad Lachs, Matjes, Krabben, Chutney, Gemüse .....	7
Kabeljau mit Mandel-Ziegenkäse-Schaum, gegrillte Paprika .....	9
Seeteufel, Gremolata, Tomaten, Spinat-Ricotta-Klößchen .....	10
Seezungen-Röllchen und Lachs mit venezianische Soße .....	11
Zander-Filet mit Dill-Soße, Winzerkraut, Salzkartoffeln .....	12
<b>Geflügel</b>	<b>13</b>
Enten-Brust, Rotwein-Jus, Brokkoli, Blumenkohl-Püree .....	14
Hähnchen-Filet, Tomaten-Kokos-Soße, Garnelen, Couscous .....	15
Romana-Salat mit Hähnchen-Brust, Wachtelei, Kapern .....	17
<b>Hack</b>	<b>19</b>
Bifteki mit griechischem Salat, Rosmarin-Kartoffeln .....	20
Kalbshack-Saté, Dip, Pak Choi, Tintenfischtuben, Dip .....	21
Wirsingrouladen, Speck-Soße, Röstkartoffel-Würfel .....	22
<b>Innereien</b>	<b>23</b>
Enten-Herzen mit Pastinaken-Püree, Portwein-Schalotten .....	24
Geflügel-Leber-Ravioli in Salbei-Nussbutter, Pinienkerne .....	25
Kalb-Leber mit Polenta und Möhren-Zucchini-Spaghetti .....	26
Leber, Herz, Brust vom Hähnchen, Sesam-Soße, Chutney .....	27

<b>Lamm</b>	<b>29</b>
Lamm-Lachs mit Kruste, Kartoffel-Gratin, Ratatouille . . . . .	30
Tagliata vom Lamm, Champignons, Rucola-Salat, Kartoffeln . . . . .	31
<b>Meer</b>	<b>33</b>
Cavatelli, Limetten-Soße, Riesen-Garnele, Kalmar-Zopf . . . . .	34
Dumplings aus dem Bambus-Topf, Ananas-Sesam-Dip, Salat . . . . .	35
Kräuter-Risotto mit frittierten Riesen-Garnelen . . . . .	36
Pasta mit Meeresfrüchten . . . . .	37
Petersilienwurzel-Creme-Suppe, Chips, Garnelen-Spieß . . . . .	38
<b>Rind</b>	<b>39</b>
Bulgogi mit Gurken-Salat, Pak-Choi-Kimchi, Babyspinat . . . . .	40
Taco mit Rinder-Filet, Paprika-Gemüse, Garnelen, Salsa . . . . .	42
<b>Schwein</b>	<b>43</b>
Ibérico-Filet, Paprika-Tomaten-Confit, Kartoffel-Stampf . . . . .	44
Schweine-Medallions, Tomaten-Salsa, Bratkartoffel-Stampf . . . . .	45
<b>Soßen</b>	<b>47</b>
Tomaten-Butter-Soße . . . . .	48
Tomaten-Kokos-Soße . . . . .	48
<b>Suppen</b>	<b>49</b>
Rahm-Suppe von der geräucherten Forelle und Smørrebrød . . . . .	50
Vichyssoise, Fisch-Frikadellen, Schmand, Spitzkohl-Saft . . . . .	51
<b>Vegetarisch</b>	<b>53</b>
Allgäuer Kässpätzchen . . . . .	54
Basilikum-Risotto mit Paprika-Gemüse, Parmesan-Chip . . . . .	55
Basilikum-Risotto mit Radicchio, Pilzenn, Parmesan-Chip . . . . .	56
Dreierlei vom Spargel . . . . .	57
Kartoffelsotto mit grünem Spargel, Pesto von Paprika . . . . .	59
Limetten-Risotto mit Mini-Spargel und Feta-Schnee . . . . .	60

Linsen-Dal mit Tadka, Okraschoten, Naan und Lassi . . . . .	61
Pilz-Frikadellen mit Gurken-Minz-Joghurt, Schwarzwurzeln . . . . .	62
Reisnudel-Salat mit Quick-Pickles, Tofu, Frühlingsrolle . . . . .	64
Sellerie-Risotto mit Rotwein-Birne und Sellerie-Stroh . . . . .	66
Sellerie-Schnitzel mit Café-de-Paris-Sauce und Bohnen . . . . .	67
Spargel-Salat, weißer Spargel, Morcheln, Knusperblatt . . . . .	69
Spinat-Käse-Knödel mit Schmortomaten, Nussbutter, Salat . . . . .	70
Trüffel-Bandnudeln, Tomaten-Butter-Soße, Parmesan-Crunch . . . . .	71
<b>Vorspeisen</b>	<b>73</b>
Backhendl-Praline mit Mango-Senf-Soße . . . . .	74
Couscous-Salat mit Sultaninen und Kirschtomaten . . . . .	75
Enten-Leber mit Kräuter-Salat, Avocado und Nachos . . . . .	76
Garnelen und Avocado mit Sesam-Cracker . . . . .	78
Jakobsmuscheln, Wolfsbarsch-Tatar und Thunfisch-Tataki . . . . .	79
Kalbfleisch-Tranchen mit Kokos-Soja-Soße und Pak Choi . . . . .	81
Lamm-Frikadellen mit Tahini-Soße und Minz-Joghurt . . . . .	82
Meerrettich-Suppe, Schnittlauch-Öl, Rote-Bete, Lachs . . . . .	83
Sommerrollen mit Hoisin-Erdnuss-Soße und Mango-Salat . . . . .	84
<b>Wild</b>	<b>85</b>
Linsen-Salat mit Wachtel, Pistou, Blattsalat, Kartoffel . . . . .	86
<b>Wurst-Schinken</b>	<b>87</b>
Spargel-Spitzen, Kartoffel-Rösti, Hollandaise, Salat . . . . .	88
Tapas aus Salmorejo, Kartoffeln, Garnelen, Chorizo . . . . .	90
Wurst-Gröstl mit Rosenkohl, Kartoffeln, Spiegelei, Salat . . . . .	92
<b>Index</b>	<b>93</b>



# Beilagen

# Couscous

## Für zwei Personen

200 g Couscous	50 g Butter	1 Bund Koriander
1 Msp. gemahl. Kreuzkümmel	1 Msp. gemahl. Kurkuma	1 Msp. Currypulver
1 Msp. Zimtpulver	1 Msp. edelsüßes Paprikapulver	1 Msp. Nelkenpulver
1 Msp. gemahl. Thymian	1 Msp. gemahl. Fenchelsamen	1 Msp. gemahl. Koriander
Meersalz	30 g Olivenöl	Pfeffer

Couscous in eine Schüssel geben und mit 200 ml kochendem Wasser übergießen. Abgedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen, dann mit einer Gabel auflockern. Butter und Öl hinzugeben und mit Kreuzkümmel, Kurkuma, Curry, Zimt, Paprikapulver, Nelkenpulver, Thymian, Fenchel, Koriander, Meersalz und Pfeffer abschmecken. Koriander abrausen, trockenwedeln, hacken und unter den Couscous mischen.

Maria Scholz am 03. Mai 2021



# Dessert

# Kaiser-Schmarrn mit eingelegten Zwetschgen

## Für zwei Personen

### Für den Kaiserschmarrn:

80 g Mehl	125 ml Milch	1/3 TL Backpulver
25 g Sahne	50 g Butter	½ EL Vanillezucker
½ TL brauner Rum	3 Eier	1 Prise Salz
50 g Zucker	1 Orange	1 Zitrone
1 EL gehackte Pistazienkerne	2 EL Mandelblätter	

### Für die Zwetschgen:

100 g frische Pflaumen	125 ml Rotwein	25 ml Portwein
1 Spritzer Zwetschgenwasser	½ TL Speisestärke	25 g Zucker
1 cm Ingwer	½ Vanilleschote	1 kleiner Splitter Zimtrinde
1 Zitrone	1 Orange	

### Für die Garnitur:

Puderzucker	2 Zweige Minze	100 g Himbeeren
100 g Blaubeeren		

## Für den Kaiserschmarrn:

Den Backofen auf 175 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Butter in der Pfanne zu Nussbutter herstellen und durch ein Sieb mit Küchentrepp passieren. Eier trennen. Mehl in einer Schüssel mit Milch glattrühren und mit Backpulver, Sahne, 1 EL brauner Butter, Vanillezucker, Eigelbe und Rum zu einem Teig rühren.

Eiweiße mit 30 g Zucker und einer Prise Salz zu einem glänzenden Eischnee schlagen. und vorsichtig unter den Teig heben.

Eine ofenfeste Pfanne bei milder Temperatur erhitzen und 1 EL braune Butter hinzufügen. Den Teig ca. 1 ½ cm hoch einfüllen und auf der Unterseite hell backen. Anschließend für weitere 15-20 Minuten im Backofen goldbraun backen. In der Zwischenzeit Mandelblätter ohne Fett in einer Pfanne kurz bräunen. Kaiserschmarrn aus dem Ofen nehmen, in mundgerechte Stücke zupfen und mit dem übrigen Zucker in einer Pfanne auf dem Herd goldbraun karamellisieren.

Schale der Zitrone und Orange reiben. Mandelblättchen, Pistazien und je ½ TL Abrieb der Zitrone und Orange zufügen und alles kräftig schwenken.

### Für die Zwetschgen:

Zwetschgen halbieren und entsteinen. In einem Topf Rotwein, Portwein und Zwetschgenwasser auf die Hälfte einkochen lassen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glattrühren und in den Topf geben und alles zusammen köcheln bis die Konsistenz sämig wird. Zucker einrühren. Ingwer schälen und eine Scheibe abschneiden. Je einen Streifen der Orange und Zitrone schälen. Ingwer, Vanilleschote, Zimt und Zitruschalen hinzufügen und kurz ziehen lassen, dann wieder entfernen.

Zwetschgen hinzufügen und alles nochmal aufkochen.

### Für die Garnitur:

Minze abbrausen, trockenwedeln und zupfen.

Kaiserschmarrn mit Beeren auf vorgewärmte Teller anrichten und mit Puderzucker bestreuen und mit Minze garnieren. Die Zwetschgen separat zum Kaiserschmarrn servieren.

Julia Riedmiller am 29. März 2021

**Fisch**

# Fish und Chips mit Erbsen-Püree und Remoulade

## Für zwei Personen

<b>Für den Fisch:</b>	300 g Kabeljaufilet	1 Zitrone
125 ml kaltes, helles Bier	60 g Mehl und Bestäuben	40 g Stärkemehl
1 TL Backpulver	1 Ei, Eigelb	Öl
1 Prise Chilisalز	1 Prise Kräutersalz	Salz, Pfeffer
<b>Für die Pommes:</b>	5 festk. Kartoffeln	Öl
1 Prise Chilisalز	1 Prise Kräutersalz	1 Prise Paprikapulver
<b>Für das Erbsenpüree:</b>	400 g TK Erbsen	1 Schalotte
1 Zitrone, Saft	50 g Butter	1 EL Crème-fraîche
½ Bund Minze	Salz	Pfeffer
<b>Für die Remoulade:</b>	1 Schalotte	1 ganzes Ei
1-2 TL Dijonsenf	1 Zitrone, Saft	250 ml Rapsöl
1 EL Kapern	1-2 Sardellenfilets	2-3 Essiggurken
2 Zweige Estragon	2 Zweige Kerbel	1 EL Kräuteressig
1 Prise Chilisalز	Salz	Pfeffer
<b>Für die Garnitur:</b>	1 Zitronenspalte	

### Für den Fisch:

Den Fisch waschen, trocken tupfen, salzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Aus den anderen Zutaten einen Backteig herstellen.

Fisch im Mehl wenden und anschließend durch den Backteig ziehen. Bei 180 Grad in einer Fritteuse ausbacken, bis er goldbraun ist. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

### Für die Pommes:

Kartoffeln schälen, in Stifte schneiden und in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. Vor dem Frittieren die Kartoffeln trocken tupfen.

Frittierfett auf 160 Grad erhitzen. Nun für 4-5 Minuten vorfrittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen und abkühlen lassen. Frittierfett nun auf 180 Grad erhitzen. Pommes nochmals für 2-3 Minuten frittieren. Wieder auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit dem Chilisalز, Kräutersalz und Paprikapulver würzen.

### Für das Erbsenpüree:

Schalotte abziehen, feinschneiden und in Butter anschwitzen. Erbsen und klein gehackte Minze hinzugeben und für ca. 10 Minuten dünsten lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Crème fraîche dazugeben. Mit einem Pürierstab fein pürieren. Ggf. durch ein Sieb streichen.

### Für die Remoulade:

Eine Mayonnaise aus dem Ei, Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer und Rapsöl herstellen. Alle Zutaten in ein hohes, schmales Gefäß geben, den Pürierstab auf den Boden setzen und erst dann einschalten. Sobald die Masse zu emulgieren beginnt, den Pürierstab ganz langsam nach oben ziehen.

Schalotte abziehen, fein hacken und salzen. Kerbel und Estragon sowie Kapern und Sardellenfilets ebenfalls klein hacken. Essiggurken fein würfeln. Alles zusammen zur Mayonnaise geben. Mit Essig, Chilisalز, Salz, Pfeffer abschmecken.

Remoulade in einem kleinen Schälchen servieren.

**Für die Garnitur:** Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kathrin Deininger am 24. Februar 2021

# Gebeizter graved Lachs, Matjes, Krabben, Chutney, Gemüse

## Für zwei Personen

### Für den Lachs mit Gin-Marinade:

1 Lachsfilet, ohne Haut	1 Zitrone	30 ml Tonic Water
15 cl Gin	Rapsöl	1 Bund Estragon
1 Bund Dill	1 Tonkabohne	5 Wacholderbeeren
200 g Zucker	100 g Salz	

### Für den Matjes mit Krabben:

2 Matjes-Doppelfilets	100 g Nordseekrabben	1 kleine Schalotte
2 Cornichons	2 EL Weißweinessig	1 Prise Piment
Zucker	Salz	

### Für das Gemüse:

1 Karotte	$\frac{1}{2}$ Knollensellerie	1 Stange Staudensellerie
$\frac{1}{2}$ Kohlrabi	1 Stange Lauch	Rapsöl
Salz		

### Für das Heidelbeer-Chutney:

150 g frische Heidelbeeren	1 kleine rote Zwiebel	100 ml Sherryessig
100 g brauner Zucker	2 Lorbeerblätter	1 Prise Salz

### Für den Buttermilchsud:

50 ml Buttermilch	150 g Butter	1 Bund Kerbel
2 Zweige Majoran	1 Prise getr. Oregano	Salz
weißer Pfeffer		

### Für die Garnitur:

1 kl. Glas Forellenkaviar	1 Bund Kerbel	bunte Blüten
---------------------------	---------------	--------------

## Für den Lachs mit Gin-Marinade:

Die Lachsseite waschen und trocken tupfen. Schale von der Zitrone abreiben und Zitrone dann in Scheiben schneiden. Estragon und Dill abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Tonkabohne und Wacholderbeeren im Mörser fein zerkleinern und mit Salz, Zucker, abgeriebenen Zitronenschale und Kräutern vermengen. Ein Drittel der Beizmischung in eine längliche Form geben, die Lachsseite mit der Haut nach unten auflegen und mit dem Rest der Beizmischung bedecken, mit Frischhaltefolie versiegeln und im Kühlschrank beizen.

Zitronenscheiben in erhitztem Öl leicht anbraten, bis die Zitronenscheiben leicht gebräunt sind, mit Tonic Water ablöschen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Mischung durch ein Sieb passieren, mit dem Gin verrühren und kühl stellen.

Lachs aus der Form nehmen, Beize mit kaltem Wasser abwaschen und trocken tupfen. Dünn aufschneiden und durch die Gin-Marinade ziehen.

Leider ist Lachs momentan nicht bedenkenlos zu genießen, da er stark überfischt ist und weiterhin zu intensiv konsumiert wird. Der WWF rät dazu, beim Kauf genau hinzusehen. Eine gute Wahl ist wildgefangener Lachs aus Alaska oder Zuchtlachs aus Bio-Aquakultur.

## Für den Matjes mit Krabben:

Matjesfilets in der Mitte halbieren und die Schwanzstücke abschneiden.

Schalotte abziehen und gemeinsam mit den Cornichons fein würfeln. Alle Zutaten in einer Schale vermischen und kühl stellen.

## Für das Gemüse:

Karotte, Knollensellerie und Kohlrabi schälen und alle Gemüsesorten waschen. Lauch halbieren und in längliche Stücke portionieren. Mit etwas Öl und Salz bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei ca. 180 Grad Umluft ca. 30 Minuten garen, bis der Lauch auf der Oberseite leicht gebräunt ist. Die übrigen Gemüsesorten in gleichmäßige und gleichlange dicke Stifte schneiden

und in kochendem Salzwasser für wenige Minuten garen, so dass sie noch Biss haben.

**Für das Heidelbeer-Chutney:**

Zwiebel abziehen und hacken. Heidelbeeren in einem Topf mit dem Zucker leicht karamellisieren lassen, gehackte rote Zwiebel und Lorbeerblätter hinzufügen, mit Essig ablöschen, Zucker hinzugeben, ca.

25 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen und zum Schluss die Lorbeerblätter herausnehmen und mit einer Prise Salz abschmecken.

**Für den Buttermilchsud:**

Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, bis sie aufschäumt. Weiter kochen und dabei ohne Unterlass mit einem Schneebesen ca. 2 Minuten rühren, bis die Butter nussig schmeckt und das Sediment am Topfboden hellbraun ist. Buttermilch bei milder Hitze mit dem Schneebesen nach und nach in die braune Butter einschlagen, mit Salz und Pfeffer und einer Prise Oregano und etwas gehacktem Majoran und Kerbel würzen.

**Für die Garnitur:**

Kerbel abrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Das Gemüse in einem tiefen Teller aufstellen, den Lauch legen, die Fischkomponenten zu kleinen Röllchen drehen und in den Teller legen.

Den Lachs mit etwas Dill und Forellenkaviar anrichten, das Heidelbeer Chutney auf die hellen Gemüsestücke setzen, den Buttermilchsud angießen, die Blüten dazusetzen, mit gehacktem Kerbel bestreuen und servieren.

Thorsten Hamann am 09. Juni 2021

# Kabeljau mit Mandel-Ziegenkäse-Schaum, gegrillte Paprika

## Für zwei Personen

### Für die gegrillte Paprika:

1 rote Paprikaschote	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
1 Zweig Thymian	1 EL Butter	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Mandel-Ziegenkäse-Schaum:

100 g Ziegenfrischkäse	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone
300 ml Vollmilch	2 EL weißes Mandelmus	1 EL Olivenöl
Meersalzflocken		

### Für den Kabeljau:

400 g Kabeljaufilet	70 g Mehl	2 EL Olivenöl
Meersalzflocken		

### Für die gegrillte Paprika:

Die Paprika halbieren, entkernen und unter den 230°C heißen Backofengrill auf ein Backblech legen, bis die Haut schwarz wird.

Herausnehmen und mit einem feuchten, kalten Küchentuch abdecken und kurz abkühlen lassen. Paprika enthäuten und in 1-2 cm große Stücke schneiden. Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Knoblauchzehe andrücken und hinzugeben.  $\frac{3}{4}$  des Thymians vom Zweig zupfen und hinzugeben. Den Rest zum Servieren aufbewahren. Alles ca. 4 Minuten braten. Salzen, Pfeffern und mit 2 TL Zitronensaft ablöschen.

### Für den Mandel-Ziegenkäse-Schaum:

Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Milch mit Knoblauchscheiben erhitzen. Olivenöl und Mandelmus unterrühren.

Ziegenfrischkäse mit einem Pürierstab unter die Milchmischung mischen.

Mit Meersalz und 1 TL Zitronensaft abschmecken. Vor dem Servieren mit einem Pürierstab aufschäumen.

### Für den Kabeljau:

Kabeljaufilets in ca. 10 cm große Stücke schneiden, Haut einritzen, salzen und mit Mehl bestäuben. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Hautseite anbraten. Kurz vor dem Anrichten wenden, salzen und kurz auf der anderen Seite braten.

Mandel-Ziegenkäse-Schaum in tiefen Tellern anrichten. Gegrillte Paprika in der Mitte hinzugeben und den Fisch mit der Haut nach oben daraufsetzen. Den Schaum mit etwas Olivenöl beträufeln, mit  $\frac{1}{4}$  des Thymians bestreuen und servieren.

Guido Reiter am 07. April 2021

# Seeteufel, Gremolata, Tomaten, Spinat-Ricotta-Klößchen

**Für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

300 g Seeteufelfilet                      600 ml kräftiges Olivenöl                      3 Zweige Rosmarin

**Für die Oliven-Gremolata:**

16 schwarze entkernte Oliven    ½ rote Zwiebel                      ½ Knoblauchzehe  
1 Zitrone                      1 Orange                      3 EL Olivenöl  
2 EL Pinienkerne                      1 Prise Chilipulver                      Salz, Pfeffer

**Für die Tomaten:**

2 Rispen Kirschtomaten                      5 EL Olivenöl                      1 Prise Zucker  
Salz

**Für die Spinat-Ricotta-Klößchen:**

250 g Ricotta                      100 g Spinat                      1 Schalotte  
½ Zitrone                      1 Zweig Salbei                      50 g Parmesan  
70 g Dinkel-Mehl                      1 Ei                      50 g Butter  
3 EL Olivenöl                      Eiswasser                      Muskatnuss  
Salz                      Pfeffer

**Für den Fisch:** Den Ofen auf 70 Grad Heißluft vorheizen.

Olivenöl bis zum Siedepunkt erhitzen. Mit einem Thermometer das Öl auf 65 Grad abkühlen lassen. Kräftig salzen. Dann den Seeteufel und die Rosmarinzweige in das Öl legen. Der Fisch muss völlig bedeckt sein. Bei 70 Grad in den Backofen stellen und 15-20 min. lassen.

**Für die Oliven-Gremolata:** Zwiebel und Knoblauch abziehen. Oliven sehr klein hacken. Von der Zitrone und der Orange mit einem Sparschäler die Schale abschälen.

Schale, rote Zwiebel und den Knoblauch auch in sehr kleine Stückchen schneiden. Pfeffer Salz, Chilipulver und Olivenöl dazugeben. Alles gut vermengen.

Pinienkerne in einer trockenen Pfanne etwas anrösten und dann über den fertigen Fisch und die Gremolata streuen.

**Für die Tomaten:** Den Backofen auf 225 Grad vorheizen. Rispen in eine feuerfeste Form geben und das Olivenöl und den Zucker darüber streuen. Ca. 15 Minuten in den Backofen geben. Anschließend mit etwas Salz bestreuen.

**Für die Spinat-Ricotta-Klößchen:** Ricotta in einem Tuch kräftig ausdrücken.

Spinat waschen, tropfnass in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze in 3-4 Minuten zusammenfallen lassen. Kalt abschrecken, in ein Sieb geben, gut ausdrücken und hacken. Schalotte abziehen und fein würfeln.

Einen Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin 4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten, dann beiseitestellen. Zitrone heiß abspülen, trockenreiben und Schale abreiben. Salbeiblätter waschen und trockentupfen. Parmesan fein reiben. Ricotta mit gehacktem Spinat Schalotte, Parmesan und Mehl in eine Schüssel geben. Zitronenschale, Salz, Pfeffer und frisch geriebenen Muskatnussabrieb zufügen und alles vermengen. Aus der Masse 12-16 etwa 3 cm große Klößchen formen.

Klößchen portionsweise in reichlich kochendem Salzwasser in 3-4 Minuten bei kleiner Hitze gar ziehen lassen, anschließend herausheben.

Butter und restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und Salbeiblätter darin braten. Klößchen zugeben und 2 Minuten durchschwenken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sarina Kuschke am 14. April 2021



# Seezungen-Röllchen und Lachs mit venezianische Soße

## Für zwei Personen

### Für die Seezunge:

1 Seezungenfilet à 400 g	1 Lachsfilet à 200 g	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft	50 g Butter
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Spinat:

200 g junger Spinat	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für die venezianische Sauce:

125 g Butter	2 Eier, Eigelb	1 TL Weißweinessig
1 EL lauwarmes Wasser	3 Zweige Estragon	3 Zweige glatte Petersilie
½ Zitrone, 1 EL Saft	Zucker	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

2 Kartoffeln	200 ml Sonnenblumenöl	2 Sardellenfilets, in Lake
½ Bund glatte Petersilie	5-7 schwarze Oliven	1 EL Zitronensaft
5 EL Olivenöl		

### Für die Seezunge:

Die Lachs- und Seezungenfilets waschen und trocken tupfen. Lachs in mehrere, ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. Jeweils zwei bis drei Lachsscheiben auf ein Seezungenfilet legen, einrollen und mit Küchengarn zubinden. Seezungenröllchen mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen und in der Pfanne mit Knoblauch, Butter und etwas Olivenöl sanft braten und garen.

### Für den Spinat:

Schalotten und Knoblauch abziehen. Schalotten fein würfeln, Knoblauch in möglichst dünne Scheiben schneiden. Beides zusammen in Olivenöl anbraten. Spinat zufügen und zusammenfallen lassen. Topf vom Herd nehmen, Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

### Für die venezianische Sauce:

Eier trennen. Alle Zutaten - bis auf die Butter mixen und dann im Simmertopf schaumig rühren. Butter separat im Topf langsam schmelzen.

Bei gleichbleibender Temperatur langsam die flüssige Butter zugeben und mit dem Mixer verrühren so lange bis eine sämige Sauce entstanden ist. Kleingeschnittenen Estragon und Petersilie hinzugeben, abschmecken und alles auf dem Teller anrichten. [kuechenschlacht.zdf.de](http://kuechenschlacht.zdf.de)

### Für die Garnitur:

Sonnenblumenöl auf 180 Grad erhitzen. Mit dem Spiralschneider Kartoffeln in feine Streifen schneiden und 2-3 Minuten im heißen Öl ausbacken. Sardellen und die Oliven klein schneiden, Petersilie feinhacken und zusammen mit Zitronensaft und Öl als Würztopping auf den Fisch geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Hasselbusch am 15. April 2021

# Zander-Filet mit Dill-Soße, Winzerkraut, Salzkartoffeln

## Für zwei Personen

### Für den Zander:

200 g Zanderfilet, mit Haut	2 Zitronen	150 g Butter
Salz	Pfeffer	

### Für die Sauce:

1 Zitrone	80 g Butter	200 ml Fischfond
1 Bund Dill	2 EL Mehl	Zucker
Salz	Rosa Pfeffer	weißer Pfeffer

### Für das Kraut:

400 g Sauerkraut	2 Scheiben Bacon	2 Schalotten
30 g Butter	50 g Crème double	75 g Sahne
500 ml Winzersekt	2 Zweige Estragon	1 Lorbeerblatt
2 Nelken	5 Wacholderbeeren	Speisestärke
Zucker	Salz	weißer Pfeffer

### Für die Salzkartoffeln:

300 g Heiderot-Kartoffeln	2-3 Zweige glatte Petersilie	Salz
---------------------------	------------------------------	------

**Für den Zander:** Die Butter in einer Pfanne schmelzen. Zander auf Gräten kontrollieren. Fisch auf der Fleischseite kurz in Butter anwärmen, dann auf die Hautseite drehen und scharf anbraten. Dabei immer wieder mit heißer Butter übergießen bis der Fisch durchgezogen, aber innen noch schön glasig ist. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Fisch mit Zitrone abschmecken. Andere Zitrone als Garnitur verwenden.

**Für die Sauce:** Butter in einer Pfanne braun werden lassen. Mehl dazugeben und verrühren. Kräftig mit Salz abschmecken. Mit Fischfond ablöschen, verrühren und einkochen lassen. Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Sauce mit Dill, Zitronensaft, Zitronenabrieb, Zucker und Pfeffer abschmecken, weiter reduzieren lassen. Kurz vor dem Servieren ein kaltes Stück Butter einmontieren.

Sauce je nach Geschmack mit rosa Pfeffer abschmecken.

**Für das Kraut:** Estragon abbrausen und trockenwedeln. Schalotten abziehen, würfeln und in Butter glasig dünsten. Sauerkraut mit Estragon, Lorbeer, Nelken und Wacholderbeeren zu den Schalotten geben und kurz mit dünsten.

Winzersekt angießen, aufkochen und zugedeckt 10 bis 15 Minuten schmoren lassen. Crème double und Sahne einrühren und weitere 5 bis 10 Minuten sämig einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Ggf. mit Stärke abbinden.

Bacon in einer Pfanne ohne Öl kross braten und über dem Kraut zerbröseln.

**Für die Salzkartoffeln:** Kartoffeln schälen, in gleich große, mundgerechte Stücke schneiden und in Salzwasser kochen. Anschließend abgießen und ausdämpfen lassen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Kartoffeln mit Petersilie bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maria Scholz am 05. Mai 2021

# Geflügel

# Enten-Brust, Rotwein-Jus, Brokkoli, Blumenkohl-Püree

## Für zwei Personen

### Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste à 300 g	1 Schalotte	3 Knoblauchzehen
1 Zweig Rosmarin	Salz	Pfeffer

### Für die Orangen-Rotweinjus:

1 Orange	50 g Haferflocken	100 g Butter
500 ml Gemüfefond	500 ml trockener Rotwein	Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für den Brokkoli:

1 Brokkoli	3 Knoblauchzehen	25 g gehobelte Mandeln
100 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Blumenkohl-püree:

1 Blumenkohl	20 g kalte Butter	250 ml Sahne
250 ml Milch	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für die Entenbrust:

Einen Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen, einen zweiten Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Entenbrüste waschen, trockentupfen und auf der Hautseite rautenförmig einritzen. Die Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Entenbrüste in einer beschichteten Pfanne zunächst auf der Hautseite für ca. 5 Minuten anbraten, dann wenden und auf der Fleischseite 2-3 Minuten braten. Knoblauch und Schalotte abziehen und klein hacken.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch, Schalotte und Rosmarin in die Pfanne geben und kurz mitbraten. Entenbrüste aus der Pfanne nehmen und für ca. 10-15 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 140 Grad bis zu einer Kerntemperatur von 58 Grad fertig garen. Pfanne für die Orangen-Rotweinjus aufgestellt lassen.

### Für die Orangen-Rotweinjus:

Bratensatz der Entenbrüste mit Rotwein und Gemüfefond ablöschen und einreduzieren lassen. Orange unter heißem Wasser abspülen und die Zesten abreißen. Orange halbieren und den Saft auspressen.

Orangensaft, Zesten und Haferflocken zur Jus geben und alles kräftig mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Butter abbinden, anschließend passieren.

### Für den Brokkoli:

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Brokkoli putzen und ebenfalls klein schneiden, dann mit Olivenöl und Knoblauch marinieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Marinierten Brokkoli auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad ca. 10 Minuten backen. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

### Für das Blumenkohl-püree:

Blumenkohl putzen, zerkleinern, salzen und in Milch und Sahne weichkochen. Anschließend in einen Standmixer geben und mit kalter Butter zu einem cremigen Püree verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Zschiesche am 11. Januar 2021

# Hähnchen-Filet, Tomaten-Kokos-Soße, Garnelen, Couscous

## Für zwei Personen

### Für Garnele und Fleisch::

200 g Hühnerbrustinnenfilet	4 Riesengarnelen mit Schale	1 Knolle Knoblauch
3 Knoblauchzehen	1 Zitrone	100 ml Gemüsefond
3 TL weißer Balsamicoessig	½ Bund glatte Petersilie	1 Vanilleschote
1 TL Zitronenpfeffer	Langer Pfeffer	Kubebenpfeffer
2 EL Olivenöl	Meersalz	

### Für die Tomaten-Kokos-Sauce:

2 große Rispentomaten	400 g passierte Tomaten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	180 g Erdnüsse
400 g cremige Kokosmilch	1-2 TL weißer Balsamicoessig	1 Lorbeerblatt
8 Zweige Thymian	½ Bund glatte Petersilie	Langer Pfeffer
Kubebenpfeffer	1 TL Zucker	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Couscous:

200 g Couscous	50 g Butter	1 Bund Koriander
1 Msp. gemahl. Kreuzkümmel	1 Mps. gemahl. Kurkuma	1 Msp. Currypulver
1 Msp. Zimtpulver	1 Msp. edelsüßes Paprikapulver	1 Msp. Nelkenpulver
1 Msp. gemahl. Thymian	1 Msp. gemahl. Fenchelsamen	1 Msp. gemahl. Koriander
Meersalz	30 g Olivenöl	Pfeffer

### Für den Parmesanchip:

100 g Parmesan	1 EL schwarzer Sesam
----------------	----------------------

### Für Garnele und Fleisch::

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Garnelen und das Fleisch waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und pressen. Knoblauch, Olivenöl, Gemüsefond und Balsamicoessig verrühren. Die Marinade in zwei Schüsseln aufteilen.

Eine Hälfte der Marinade mit Zitronenpfeffer würzen, das Hühnerfleisch hineinlegen, gut vermengen und ziehen lassen.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Die andere Hälfte der Marinade mit Spritzer Zitronensaft, langem Pfeffer und Kubebenpfeffer abschmecken.

Garnelen hineinlegen, verrühren und ziehen lassen.

Hühnerfleisch aus der Marinade nehmen und in einer heißen Pfanne kurz scharf von allen Seiten anbraten, dann beiseitestellen, bis die Sauce zubereitet ist und es dann in die Sauce legen.

Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark auskratzen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauchknolle halbieren. Garnelen mit halber Knoblauchknolle in die Pfanne geben und die Garnelen kurz scharf von allen Seiten anbraten. Vanillemark und Petersilie zugeben und gut durchschwenken. Garnelen mit Zitronensaft, Zitronenabrieb und Meersalz würzen.

### Für die Tomaten-Kokos-Sauce:

Erdnüsse zerkleinern. Tomaten waschen, trockentupfen, Strunk entfernen und würfeln. Chilischote abbrausen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, fein hacken.

Thymian, Lorbeer und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit Lorbeerblatt in Öl anschwitzen. Tomaten, passierte

Tomaten und Thymian hinzugeben und aufkochen lassen. Kokosmilch angießen und erneut alles aufkochen und reduzieren lassen. Ca. die Hälfte der Erdnüsse hinzugeben. Sauce mit Salz, Pfeffer, Zucker, Chili und Essig abschmecken. Petersilie hacken und Sauce damit bestreuen. Vor dem Servieren das Lorbeerblatt und die Thymianzweige entfernen.

**Für den Couscous:**

Couscous in eine Schüssel geben und mit 200 ml kochendem Wasser übergießen. Abgedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen, dann mit einer Gabel auflockern. Butter und Öl hinzugeben und mit Kreuzkümmel, Kurkuma, Curry, Zimt, Paprikapulver, Nelkenpulver, Thymian, Fenchel, Koriander, Meersalz und Pfeffer abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, hacken und unter den Couscous mischen.

**Für den Sesam-Parmesanchip:**

Parmesan reiben. Als kleine Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit Sesam bestreuen und im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maria Scholz am 03. Mai 2021

# Romana-Salat mit Hähnchen-Brust, Wachtelei, Kapern

## Für zwei Personen

### Für den Salat:

2 Romanasalatherzen	1 Zitrone, Saft	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für das Dressing:

1 Knoblauchzehe	3-4 Sardellenfilets in Öl	1 Ei
1 TL Dijonsenf	1 TL weißer Balsamico	½ Zitrone, 1 TL Saft
1 EL Worcestersauce	50 g Parmesan	1 EL Naturjoghurt 3,5%
100 ml Rapsöl	Chilisalز	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste	1 TL Dijon Senf	1 Zweig Thymian
2 EL Olivenöl	1 TL getrockneter Thymian	1 TL Paprikapulver
1 TL Currypulver	Chilisalز	Salz, Pfeffer

### Für den Speckchip:

2 Sch. Parmaschinken

### Für die Croutons:

2 Scheiben Ciabatta	2 Knoblauchzehen	1 TL Butter
1 EL Olivenöl	2 Zweige Rosmarin	Salz

### Für das Wachtelei:

2 Wachteleier	Salz
---------------	------

### Für die Garnitur:

1 Stück Parmesan	1 EL Kapern	1 Zitrone
Öl	Salz	

## Für den Salat:

Die äußeren Salatblätter entfernen. Romanasalat vierteln und gut waschen. Mit Zitronensaft übergießen. Salat in einer Grillpfanne in Olivenöl von beiden Seiten 3-4 Minuten anbraten. Salzen und Pfeffer.

Der Romanasalat sollte lauwarm serviert werden.

## Für das Dressing:

Ei 4-5 Minuten kochen, anschließend kalt abschrecken und pellen, danach im Kühlschrank kalt werden lassen. Knoblauch abziehen, sehr fein hacken und mit Meersalz zu einer Art Paste verarbeiten. Das abgekühlte Ei, Knoblauch, Senf, Sardellenfilets, Zitronensaft und Balsamico in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Nun langsam, in einem dünnen Strahl das Pflanzenöl hinzugeben, sodass eine Emulsion entsteht. Parmesan fein reiben und hinzufügen. Nochmals durch mixen. Caesar Salad Dressing mit Joghurt verfeinern. Zuletzt mit Salz, Pfeffer, Zucker und Worcestersauce abschmecken. Dressing in eine Quetschflasche abfüllen.

Den gebratenen Salat auf einem Teller anrichten. Das Dressing darüber verteilen.

## Für die Hähnchenbrust:

Aus dem Olivenöl, getrocknetem Thymian, Paprika, Curry, Senf, Salz, Pfeffer und Chilisalز eine Marinade anrühren. Hähnchen damit bepinseln und für ca. 20 Minuten marinieren. Hähnchenbrüste in Olivenöl von jeder Seite für ca. 5 Minuten mit einem Thymian Zweig in der Pfanne braten.

Fleisch kurz ruhen lassen, dann in Tranchen schneiden und neben dem Salat anrichten.

**Für den Speckchip:**

Backofen auf 175 Grad vorheizen. Parmaschinken zwischen Backpapier legen, mit einer feuerfesten Form beschweren und für ca. 20-25 Minuten backen. Auskühlen lassen und Speckchip zwischen den Salat stecken.

**Für die Croutons:**

Ciabatta in gleichmäßige Würfel schneiden. In einer Grillpfanne Butter und Olivenöl mit dem Rosmarin und den Knoblauchzehen erhitzen. Die Croutons goldgelb rösten und salzen. Croutons auf dem Teller verteilen.

**Für das Wachtelei:**

Wachteleier in siedendem Wasser für 1-2 Minuten pochieren. Jeweils ein Ei auf dem Salat anrichten und salzen.

**Für die Garnitur:**

Kapern für 2-3 Minuten in heißem Öl frittieren. Auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen, salzen und etwas Zitronenabrieb darüber geben. Auf dem Salat verteilen. Parmesan zuletzt fein über den Salat reiben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kathrin Deininger am 15. April 2021



**Hack**

# Bifteki mit griechischem Salat, Rosmarin-Kartoffeln

## Für zwei Personen

### Für die Bifteki:

250 g gem. Hackfleisch	1 Knoblauchzehe	75 g Feta
1 TL mittelsch. Senf	2 Zweige Rosmarin	getrock. Oregano
getrock. Thymian	gemahl. Rosmarin	gemahl. Kreuzkümmel
Olivenöl	1 Prise Chilisalز	Salz, Pfeffer

### Für den griechischen Salat:

10 bunt gemischte Tomaten	½ Salatgurke	schwarze Kalamata Oliven
1 rote Zwiebel	1 Zitrone, Saft	75 g Feta
1 TL Agavendicksaft	100 ml Olivenöl	50 ml weißer Balsamico
1 Zweig Oregano	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
Salz	Pfeffer	

### Für die Rosmarinkartoffeln:

4 festkochende Kartoffeln	2 Zweige Rosmarin	Olivenöl, Salz, Pfeffer
---------------------------	-------------------	-------------------------

### Für den Tsatsiki:

½ Salatgurke	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft
200 g griech. Joghurt (10%)	Chilisalز	gemahl. Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

Gurkenscheiben	2 Oliven	Meersalz Flocken
----------------	----------	------------------

**Für die Bifteki:** Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Hackfleisch mit den Gewürzen und Senf vermengen und abschmecken.

Ovale Bifteki formen und mit einem Stück Feta füllen.

In einer Grillpfanne in Olivenöl von jeder Seite ca. 5 Minuten braten.

Rosmarin Zweige und abgezogene Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben.

**Für den griechischen Salat:** Gurke entkernen und Tomaten klein schneiden.

Oregano, Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Alles zusammen mit dem Salatdressing anmachen.

Rote Zwiebel abziehen und in sehr dünne Ringe schneiden. Salzen.

Feta in kleine Stücke schneiden. Feta und die Zwiebelringe auf dem Salat anrichten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Rosmarinkartoffeln:** Rosmarin kleinhacken. Kartoffeln waschen, in Spalten schneiden und auf ein Backblech mit Backpapier geben. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und frischem Rosmarin marinieren.

Im Ofen ca. 30 Minuten backen.

**Für den Tsatsiki:** Gurke schälen und raspeln, in ein Sieb geben und das Wasser ausdrücken. Knoblauch abziehen, klein hacken und mit Meersalz zu einer Paste verarbeiten. Alles mit dem Joghurt vermengen und mit Kreuzkümmel, Zitronensaft, Chilisalز, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:** Den Tzatziki mit einer Gurkenscheibe und Olive garnieren und mit etwas Salz flocken bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kathrin Deininger am 22. Februar 2021

# Kalbshack-Saté, Dip, Pak Choi, Tintenfischtuben, Dip

**Für zwei Personen**

**Für die Kalbshack-Saté:**

500 g Kalbshackfleisch	10 Kaffirlimettenblätter	10 Stiele Zitronengras
3 EL Semmelbrösel	1 Ei	1 EL Fischsauce
1 TL Garnelenpaste	1 TL brauner Zucker	Salz, Pfeffer

**Für den Tomaten-Pfefferschoten-Dip:**

3 mittelgroße Tomaten	2 rote Pfefferschoten	1 Bund Koriander
1 Limette	2 EL Fischsauce	1 EL brauner Zucker
Salz	Pfeffer	Eiswasser

**Für den gegrillten Pak Choi:**

4 Baby-Pak Choi	1 EL Sojasauce	1 TL helle Misopaste
2 EL Rapsöl	1 EL heller Sesam	1 EL schwarzer Sesam
Salz		

**Für die Tintenfischtuben:**

4 Tintenfischtuben	1 Zitrone	2 EL Olivenöl
Salz		

**Für den Mango-Curry-Dip:**

1 reife Mango	1 Schalotte	1 Limette
100 g griech. Joghurt	50 g Schmand	1 TL Honig
1 Zweig Thai-Basilikum	2 TL Currypulver	1 TL Chiliflocken
1 Msp. Paprikapulver	Salz	Pfeffer

**Für die Kalbshack-Saté:**

Die Blattrispen aus den Kaffirlimettenblättern entfernen, Zitronengras putzen. Zwei Stiele Zitronengras klein schneiden und mit den Kaffir-Limetten-Blättern im Mixer fein zerkleinern. Mit dem Kalbshackfleisch, Semmelbröseln, Ei, Fischsauce, Zucker, Garnelenpaste, Salz und Pfeffer in einer Schale mischen und gut verkneten. Masse zu 8 Bällchen formen und jeweils auf die 8 übrigen Zitronengras-Stiele stecken, dann mit leicht angefeuchteten Händen um die Spieße zu länglichen, flachen Rollen formen. Spieße auf dem Grill braten.

**Für den Tomaten-Pfefferschoten-Dip:**

Tomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken, Haut abziehen, Stiele und Fruchtfleisch ausschneiden.

Pfefferschoten mit einem Bunsenbrenner rundherum abflämmen, und zusammen mit den Tomaten grob würfeln. Koriander abbrausen, trocken wedeln und ebenfalls grob schneiden. Alle Zutaten mit einem Stabmixer mittelfein pürieren und den Dip mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den gegrillten Pak Choi:**

Sojasauce und Misopaste verrühren. Pak Choi waschen, putzen und längs halbieren, leicht salzen und mit Rapsöl und der Sojasauce-Misopaste-Mixtur bepinseln. Pak Choi auf dem heißen Grill unter Wenden ca. 5-6 Minuten grillen und zum Schluss mit etwas hellem und schwarzem Sesam bestreuen.

**Für die Tintenfischtuben:**

Tintenfischtuben leicht mit Öl einstreichen, an einer Seite einschneiden und ca. 2-3 Minuten von jeder Seite grillen. Mit etwas Zitronenabrieb und Salz würzen.

**Für den Mango-Curry-Dip:**

Mango schälen, entkernen und grob würfeln. Schalotte abziehen und die Hälfte grob würfeln. Mango und Schalotte mit dem Saft einer halben ausgepressten Limette sowie den übrigen Zuta-

ten pürieren und abschmecken. Ein paar Blätter Thai-Basilikum fein hacken und über den fertigen Dip streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thorsten Hamann am 10. Juni 2021

## Wirsingrouladen, Speck-Soße, Röstkartoffel-Würfel

### Für zwei Personen

#### Für die Wirsingroulade:

1 Wirsingkohlkopf	250 g Rinderhackfleisch	1 altbackenes Brötchen
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	8-10 Kapern in Salzlake
1 Ei	150 ml Milch	Butterschmalz
1 EL mittelscharfer Senf	Paprikapulver	Salz, Pfeffer

#### Für die Speck-Sauce:

3 EL kleine Speckwürfel	5 Schalotten	100 g Crème-fraîche
100 ml Rinderfond	100 ml halbr. Weißwein	Salz, Pfeffer

#### Für die Kartoffelwürfel:

2 große festk. Kartoffeln	Butterschmalz	5 Zweige glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

### Für die Wirsingroulade:

6-8 Wirsingblätter vom Kohlkopf lösen, putzen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Blätter aus dem Wasser nehmen, trockentupfen und abkühlen lassen.

Milch in einem Topf erhitzen und das Brötchen damit übergießen. Weich werden lassen, anschließend ausdrücken. Zwiebel abziehen und in sehr feine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Kapern hacken. Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebel, Knoblauch, Kapern, Ei, Senf, Paprikapulver und das ausgedrückte Brötchen hinzufügen und gut mit dem Hackfleisch vermengen. Hackfleischmasse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Ein Wirsingkohlblatt auslegen, einen Esslöffel Hackfleischmasse darauf verteilen und das Ganze zu einer Roulade aufrollen. Mit einem Spieß fixieren.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Rouladen rundherum anbraten. Rouladen herausnehmen und die Pfanne für die Sauce aufgestellt lassen.

### Für die Speck-Schalotten-Sauce:

Schalotten abziehen und fein schneiden. Speckwürfel und Schalotten in die Pfanne der Wirsingrouladen geben und kurz anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen, dann Rinderfond angießen. Rouladen wieder in die Pfanne legen und mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen. Rouladen aus der Pfanne nehmen, Sud mit Crème fraîche verrühren und einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Kartoffelwürfel:

Kartoffeln schälen und die runden Seiten abschneiden, sodass ein gerades Viereck entsteht. Dar- aus ca. 1x1 cm große Würfel schneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die rohen Kartoffelwürfel bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen. Anschließend bei größerer Hitze goldbraun rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Kartoffelwürfel vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sarina Kuschke am 03. Februar 2021

# Innereien

# Enten-Herzen mit Pastinaken-Püree, Portwein-Schalotten

## Für zwei Personen

### Für die Ente:

6 Entenherzen	1 Zweig Thymian	20 ml weißer Portwein
20 ml trockener Sherry	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für das Püree:

2 große mehligk. Kartoffeln	2 Pastinaken	100 ml Milch
100 g Butter	1 Muskatnuss	1 Prise Salz

### Für die Portwein-Schalotten:

4 Schalotten	100 ml Portwein	100 ml Geflügelfond
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Birne:

1 reife Birne	3 EL Birnensaft	1 Limette (Abrieb)
1 EL Zucker		

### Für die Ente:

Die Entenherzen parieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Herzen darin mit dem Thymian bei starker Hitze rundherum anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen. Bratensatz mit Portwein und Sherry ablöschen und die Flüssigkeit leicht einkochen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Thymian herausnehmen, die Entenherzen zurück in die Pfanne geben und in der Sauce glasieren.

### Für das Püree:

Pastinaken und Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser 20 Minuten weich garen. Kartoffeln und Pastinaken abgießen. In einem Topf Milch und Butter erhitzen und die noch heißen Kartoffeln und Pastinaken mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Masse durch ein Sieb drücken und gut durchmischen. Mit Muskatnussabrieb sowie Salz abschmecken.

### Für die Portwein-Schalotten:

Schalotten abziehen und in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten bei niedriger Hitze glasig schwitzen. Mit Portwein ablöschen, Geflügelfond angießen und die Flüssigkeit eindicken lassen. Portweinschalotten mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Birne:

Birne schälen und mit einem Kugelausstecher ca. 10-15 Perlen ausstechen. Etwas Zucker im Topf karamellisieren, Birnensaft hinzugeben und die Birnenperlen hinzufügen und etwas einkochen vom Herd nehmen und mit Limettenabrieb abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Hasselbusch am 13. April 2021

# Geflügel-Leber-Ravioli in Salbei-Nussbutter, Pinienkerne

## Für zwei Personen

### Für den Ravioli-Teig:

200 g Nudelmehl, Type 00	2 Eier	1 TL Olivenöl
Muskatnuss	Salz	

### Für die Füllung:

200 g Geflügelleber	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Apfel
1 TL Rosinen	20 ml roter Portwein	1 EL Crème-fraîche
2 cl Cognac	2 EL Butter	1 EL Mehl
1 TL getrock. Thymian	Prise Zimt	Prise Koriander
Muskatnuss	Chilisalz	Salz, Pfeffer

### Für die Ravioli:

Mehl	1 Ei
------	------

### Für die Salbei-Nussbutter:

125 g Butter	1 Bund Salbei	Salz
--------------	---------------	------

<b>Für die Garnitur:</b>	50 g Pinienkerne	1 Stück Parmesan
--------------------------	------------------	------------------

**Für den Ravioli-Teig:** Das Mehl mit Eiern, etwas Wasser, Olivenöl, Salz und Muskatnussabrieb in eine Rührmaschine geben und für ca. 5 Minuten mit dem Knetbalken verrühren. Teigkugel anschließend in Frischhaltefolie wickeln und kühl stellen.

**Für die Füllung:** Zwiebel abziehen. Leber, Zwiebel, Apfel und Rosinen durch einen Fleischwolf lassen. Zwei kleine Stücke Leber aufbewahren, um diese später kurz in der Pfanne anzubraten. Masse mit Thymian, Zimt, Koriander, Muskat, Salz, Pfeffer und Chilisalz würzen. Anschließend in einer Pfanne in Butter anbraten. Mit dem Portwein ablöschen. Sobald dieser einreduziert ist, Masse aus der Pfanne nehmen und kühl stellen.

Crème fraîche unterrühren. Die zwei aufgesparten Leberstücke mehlieren und in einer Pfanne mit Butter von beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten.

Cognac hinzugeben und flambieren. Anschließend salzen und pfeffern.

Leber halbieren und auf den Ravioli anrichten.

**Für die Ravioli:** Nudelteig nun nach und nach dünner bis Stufe 7 durch eine Nudelmaschine lassen. Den Untergrund gut mehlen, sodass der Teig nicht auf der Arbeitsfläche anklebt. Ei verquirlen. Mit einem runden Ausstecher Platzhalter in der unteren Hälfte der Nudelbahn für die Füllung markieren. Nun je einen Teelöffel Füllung in einen Kreis geben.

Das verquirlte Ei mit dem Finger dünn um die Füllungen streichen. Nun die obere Hälfte der Nudelbahn über die Füllungen klappen. Andrücken und die Luft so gut als möglich herauschieben. Ravioli ausstechen. Den Rand nochmals etwas festdrücken. Ravioli für ca. 2 Minuten in siedendem Salzwasser gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für die Salbei-Nussbutter:** Butter kochen lassen und eine Nussbutter herstellen. Durch ein feines Sieb passieren, um die Molke Reste aufzufangen. Salbei mit in die Nussbutter zum Aromatisieren geben. Leicht salzen.

### Für die Garnitur:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten und salzen. Zusammen mit geriebenem Parmesan zuletzt über die Ravioli geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kathrin Deininger am 13. April 2021

# Kalb-Leber mit Polenta und Möhren-Zucchini-Spaghetti

**Für zwei Personen**

**Für die Leber:**

300 g Kalbsleber	2 Gemüsezwiebeln	1 Bund glatte Petersilie
100 ml Kalbsfond	2 EL Butter	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für die Polenta-Schnitten:**

125 g instant Polenta	40 g Butter	1 TL Meersalz
-----------------------	-------------	---------------

**Für die Möhren-Zucchini-Spaghetti:**

2 Möhren	1 Zucchini	20 g Butter
2 Zweige Oregano	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

**Für die Leber:**

Die Leber in Scheiben oder Stücke schneiden. Gemüse-Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe schneiden. Die Hälfte der Petersilie sehr fein hacken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Butter zerlaufen lassen. Zwiebelringe und die gehackte Petersilie in die Pfanne geben und bei milder Hitze so lange dünsten lassen bis die Zwiebeln glasig sind.

Kalbsfond aufgießen und die Temperatur der Herdplatte erhöhen. Leber kurz scharf anbraten, auf die gedünsteten Zwiebeln legen und circa 3-4 Minuten garen lassen, dabei einmal umdrehen. Leber mit Salz und frischem Pfeffer aus der Mühle würzen. Abschließend die restliche gehackte Petersilie über die Leber streuen.

**Für die Polenta-Schnitten:**

Einen halben Liter Wasser, Meersalz und die Hälfte der Butter zum Kochen bringen. Polenta mit dem Schneebesen einrühren und bei geringer Hitze unter gelegentlichem umrühren 10 Minuten quellen lassen.

Die Masse 1,5-2 cm dick auf eine Platte streichen und erkalten lassen.

Mit einem Ausstecher Kreise ausstechen. Butter in der Pfanne erhitzen und etwas bräunen lassen. Polenta Kreise in der Butter durchschwenken.

**Für die Möhren-Zucchini-Spaghetti:**

Möhren schälen und die Zucchini waschen.

Mit einem Spiral-Schneider aus den Möhren und den Zucchini Spaghetti herstellen. Butter in der Pfanne schmelzen lassen und zuerst die Möhren in die Pfanne geben. Nach circa 3-4 Minuten die Zucchini dazu geben und beides noch bissfest garen. Den frischen Oregano fein hacken.

Pfeffer, Salz und Abrieb der Muskatnuss dazugeben und den gehackten Oregano darüber streuen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sarina Kuschke am 13. April 2021



# Leber, Herz, Brust vom Hähnchen, Sesam-Soße, Chutney

## Für zwei Personen

### Für das Pfannenbrot:

300 g Weizenmehl	2 TL Rosmarin	1 EL Olivenöl
Öl	1 TL Backpulver	1 TL Salz

### Für das Mango-Chutney:

1 Mango	$\frac{1}{2}$ Apfel	125 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	100 ml Apfelessig	3 Zweige Koriander
Öl	1 Sternanis	1 Zimtstange
2 Nelken	1 Lorbeerblatt	$\frac{1}{4}$ TL Ingwerpulver
$\frac{1}{4}$ TL Cayennepfeffer	$\frac{1}{4}$ TL Zimt	125 g Zucker
$\frac{1}{4}$ TL Salz		

### Für die gegrillten Innereien:

150 g Hähnchenbrust	100 g Hähnchenherzen	120 g Hähnchenleber
1 große Zwiebel	Olivenöl	$\frac{3}{4}$ TL gemahlene Kurkuma
$\frac{3}{4}$ EL Baharat	Salz	Pfeffer

### Für die Sesamsauce:

1 Knoblauchzehe	50 g Sesampaste	1 Zitrone, Saft
Salz		

### Für den Spargel:

300 g grüner Spargel	Olivenöl	Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

1 große Gemüsezwiebel	50 g Mehl	1 EL Parmesan
1 Ei	50 ml helles Bier	Semmelbrösel
500 ml Sonnenblumenöl		

### Für das Pfannenbrot:

Das Weizenmehl mit Rosmarin, Olivenöl, Backpulver und Salz in eine Schüssel geben. Zu einem glatten, weichen Teig verrühren. 10 Minuten ruhen lassen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Teig in etwa 8 Portionen teilen und diese nacheinander in etwas Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ausbacken. Der Teig ist recht klebrig, u.U. also einfach einen Löffel Teig nehmen, in die Pfanne geben und beim Wenden mit dem Pfannenwender plattdrücken.

### Für das Mango-Chutney:

Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in Öl anbraten.

Mango und Apfel schälen und kleinschneiden. Alle Zutaten bis auf den Koriander - gemeinsam ca. 20 Minuten in einem Topf mit etwas Wasser kochen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und Chutney damit bestreuen.

### Für die gegrillten Innereien:

Eine Grillpfanne einige Minuten bei mittlerer Temperatur heiß werden lassen, bis sie fast raucht. Hähnchenbrust in 2 cm große Würfel schneiden und in die Pfanne geben. 2-3 Minuten rundherum anbräunen, herausnehmen und zur Seite stellen. Herzen der Länge nach halbieren, ebenfalls 2-3 Minuten unter gelegentlichem Wenden braten, bis sie braun aber noch nicht durchgegart sind. Anschließend zu den Brüsten geben.

Leber in mundgerechte Stücke schneiden. Olivenöl in die Pfanne gießen und die Leber 2-3 Minuten braten und dabei ein- bis zweimal wenden. Die Leber danach aus der Pfanne nehmen.

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. In einer großen Bratpfanne Öl erhitzen und die Hälfte der Zwiebelringe unter stetigem Rühren 4-5 Minuten braten, bis sie weich und stark gebräunt

sind. Herausnehmen, mehr Öl in die Pfanne dazugeben, Gewürze, Hähnchenbrüste, -herzen und -leber ebenfalls in die Pfanne geben, mit  $\frac{3}{4}$  TL Salz würzen und das Ganze nochmals etwa 3 Minuten braten, bis das Fleisch durchgegart ist.

Dabei mit einem Pfannenwender den Bratensatz vom Boden lösen.

**Für die Sesamsauce:**

Knoblauch abziehen und feinhacken. Zitrone auspressen. Alle Zutaten verrühren, 50 ml Wasser hinzugeben und rühren, bis die Masse in etwa die Konsistenz von Honig angenommen hat.

**Für den Spargel:**

Spargel nur an den Enden schälen und im Olivenöl braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spargel so lange braten, bis er etwas Farbe nimmt mit etwas Zucker in der Pfanne ziehen lassen.

**Für die Garnitur:**

Zwiebel abziehen und in dicke Ringe schneiden. Alle Zutaten vermischen, Zwiebeln durch den Bierteig ziehen und goldbraun ausbacken lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Zschiesche am 13. April 2021

**Lamm**

# Lamm-Lachs mit Kruste, Kartoffel-Gratin, Ratatouille

## Für zwei Personen

### Für die Kruste:

½ Ciabatta	100 g Pistazien	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	50 g Parmesan	2-3 EL Olivenöl
Chilisalz	Salz	Pfeffer

### Für die Lammlachse:

300 g Lammlachse	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	1 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

### Für das Kartoffelgratin:

400 g vorw. festk. Kartoffeln	1 Knoblauchzehe	125 ml Milch
125 ml Sahne	125 ml Gemüsfond	1 Stück Parmesan
1 EL Butter	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für das Ratatouille:

1 Zucchini	1 Aubergine	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
250 ml passierte Tomaten	1 EL Tomatenmark	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	1 Zweig Oregano	2 EL Olivenöl
1 Prise Zucker	Chilisalz	Salz, Pfeffer

**Für die Pistazien-Kräuter-Kruste:** Den Ofen auf 230 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Pistazien in einer Pfanne ohne Fett rösten. Alle Zutaten bis auf das Olivenöl in einen Mixer geben und auf höchster Stufe fein mixen. Olivenöl nach und nach zugeben bis eine leicht klebrige Konsistenz entsteht.

Sie können für die Kruste auch einfaches Toastbrot verwenden.

**Für die Lammlachse:** Lammlachse mit Salz und Pfeffer würzen. Dann scharf in einer Pfanne in Olivenöl anbraten und die Kräuter sowie Knoblauch mit hineingeben.

Sobald das Fleisch rundherum Röstaromen angenommen hat, aus der Pfanne nehmen und die Kruste oben aufdrücken. Ein Fleischthermometer anbringen und in den Ofen unter die heißen Grillstäbe geben. Für 3-5 Minuten gratinieren. Die Kruste sollte golden sein und das Fleisch sollte eine Kerntemperatur von ca. 58 Grad haben.

**Für das Kartoffelgratin:** Knoblauch abziehen. Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Milch, Sahne, Gemüsfond und Knoblauchzehe mit den Kartoffelscheiben in einen Topf geben und für 10 Minuten köcheln lassen.

Salzen, pfeffern und Muskatnuss dazu reiben. Eine Auflaufform mit Butter gut fetten und die Kartoffel-Milch-Sahne-Mischung einfüllen. Parmesan darüber reiben. Gratin für ca. 15 Minuten im Ofen überbacken.

**Für das Ratatouille:** Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Paprika schälen. Von der Zucchini die Kerne entfernen. Zucchini, Aubergine und beide Paprika in gleich große Stücke schneiden. Nacheinander Aubergine, Paprika und Zucchini mit in die Pfanne geben. Kurz anbraten. Tomatenmark hinzufügen und alles mit den passierten Tomaten aufgießen. Kräuter fein hacken und mit in die Pfanne geben. Für etwa weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Chilisalz und Zucker abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kathrin Deininger am 14. April 2021

# Tagliata vom Lamm, Champignons, Rucola-Salat, Kartoffeln

**Für zwei Personen**

**Für die Tagliata:**

2 Lammlachse à 200 g	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	1 EL Pinienkerne	1 kleines Stück Parmesan
1 EL Butter	4 EL Sonnenblumenöl	Meersalz, Pfeffer

**Für das Chili-Champignon-Topping:**

200 g braune Champignons	1 Knoblauchzehe	100 g Schalotten
$\frac{1}{2}$ Chilischote	$\frac{1}{2}$ Zitrone	50 ml Chardonnay
1 EL Worcestersauce	50 g Butter	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für den Rucola-Kirschtomaten-Salat:**

1 Bund Rucola	10 Kirschtomaten	1 EL Aceto Balsamico
1 TL Dijonsenf	1 TL Akazienhonig	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für die Rosmarinkartoffeln:**

500 g festk. Kartoffeln	3 Zweige Rosmarin	50 ml Olivenöl
Meersalz, Pfeffer		

**Für die Tagliata:** Den Ofen auf 150 Grad Heißluft vorheizen. Lammlachse mit Meersalz einreiben. Sonnenblumenöl in einer gusseisernen Pfanne stark erhitzen, die ungeschälten Knoblauchzehen andrücken, hineingeben und das Lamm in der Pfanne von allen Seiten scharf anbraten. Ein Stück Butter hinzugeben und kurz durchschwenken. Aus der Pfanne heben und von allen Seiten pfeffern. Das Fleisch mit Thymian- und Rosmarinzweigen und angebratenem Knoblauch in den vorgeheizten Ofen geben.

Das Fleisch im Ofen garen, bis es eine Kerntemperatur von 55 Grad erreicht hat, danach herausnehmen und ruhen lassen. Für die Garnitur Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten und den Parmesan hobeln. Vor dem Servieren das Fleisch in ca. 0,5 cm dicke Scheiben aufschneiden.

**Für das Chili-Champignon-Topping:** Knoblauchzehe und Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden.

Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Champignons darin anbraten. Knoblauch, Schalotten und Chili hinzugeben. Mit Chardonnay ablöschen.

Alles für weitere 2 Minuten braten. Butter zugeben. Salzen und pfeffern und mit Worcestersauce und ausgepresstem Zitronensaft abschmecken.

**Für den Rucola-Kirschtomaten-Salat:** Rucola waschen, trockenschleudern und lange Stiele abschneiden. Salat in 5 cm große Stücke schneiden. Kirschtomaten halbieren und mit Rucola vermengen. Für das Dressing Aceto Balsamico, mit Senf, Salz verrühren. Das Olivenöl und den Honig einrühren, salzen, pfeffern und mit dem Rucola-Kirschtomaten-Salat vermischen.

**Für die Rosmarinkartoffeln:** Den Ofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln halbieren. Rosmarin abzupfen und fein hacken. Kartoffeln mit Olivenöl, Meersalz und Rosmarin vermengen, zuletzt pfeffern und für 25 Minuten in den auf 230 Grad vorgeheizten Ofen geben. Rucola-Kirschtomaten-Salat in der Mitte des Tellers anrichten. Die Fleischscheiben anlegen und das Chili-Champignon-Topping darüber geben. Pinienkerne und Parmesan darüber streuen. Die Rosmarinkartoffeln der Seite anrichten und servieren.

Guido Reiter am 06. April 2021



**Meer**

# Cavatelli, Limetten-Soße, Riesen-Garnele, Kalmar-Zopf

**Für zwei Personen**

**Für die Cavatelli:**

200 g Semola    50 g Mehl    Salz

**Limetten-Wodkasauce:**

2 Riesengarnelen (Kopf, Schwanz)    2 kleine Kalmar-Zöpfe    2 Knoblauchzehen  
1 Limette    125 ml Sahne    3 EL russischer Vodka  
20 g Butter    Meersalz    roter Pfeffer

**Für den Queller:**

50 g Queller    Chillifäden

**Für die Cavatelli:**

120 ml Wasser und Semola langsam und geduldig zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in handliche Stücke teilen und zu mittelfingerdicken Rollen formen. Die Teigrolle in etwa 5 Millimeter dicke Scheiben schneiden und flach auf einer bemehlten Arbeitsfläche verteilen. Die Teigscheiben einzeln mit Fingerspitzengefühl über der Cavarole (Pastateigbrett) formen und zu ihrer charakteristischen Form vollenden.

Auf ein Blech legen und mit Mehl bestäuben. In sprudelnd kochendem Salzwasser 3 bis 5 Minuten al dente kochen.

Für die Garnelen und Kalmarzöpfe in **Limetten-Wodkasauce:**

Butter langsam in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und zur Butter geben. Garnelen und Kalmarzopf abspülen, trockentupfen und in der Pfanne sanft bräunen und garen lassen. Die Garnelen und Kalmarzöpfe aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

In die Pfanne nun Sahne und Vodka geben. Limette auspressen und 3 EL Limettensaft hinzufügen. Sauce 5 Minuten köcheln lassen.

Die frischen Cavatelli mit der Sauce vermengen und die Garnelen und Kalmarzöpfe hinzugeben. Mit Meersalz und rotem Pfeffer würzen.

**Für den Queller:**

Queller abbrausen, trockentupfen, zurechtschneiden und schön auf die Cavatelli drapieren.

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

Michael Hasselbusch am 25. Januar 2021



# Dumplings aus dem Bambus-Topf, Ananas-Sesam-Dip, Salat

**Für zwei Personen**

**Für den Dumpling-Teig:**

220 g Mehl, Type 550      1 Prise Salz

**Für die Füllung:**

6 Riesengarnelen	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	$\frac{1}{4}$ Bund Minze
2 cm Ingwerwurzel	1 Knoblauchzehe	1 Stange Frühlingszwiebel
$\frac{1}{4}$ rote Chilischote	4 Shiitake-Pilze	2 EL Sojasauce
1 EL Reisessig	1 EL geröstetes Sesamöl	1 EL weißer Sesam
1 EL schwarzer Sesam	Salz	roter Pfeffer

**Für den Dip:**

150 g frische Ananas	1 Frühlingszwiebel	$\frac{1}{4}$ rote Chilischote
$\frac{1}{4}$ Bund Koriandergrün	2 EL geröstetes Sesamöl	1 EL Sojasauce
1 EL Reisessig	Salz	Pfeffer

**Für den Salat:**

6 Radieschen	1 EL Balsamicoessig	2 EL Sojasauce
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	2 EL Koriandergrün	3 EL Rapsöl
2 EL geröstete Erdnüsse	Salz	Pfeffer

**Für den Dumpling-Teig:**

Das Mehl mit Salz und 120 ml heißem Wasser kneten bis ein glatter und elastischer Teig entsteht. Mit der Nudelmaschine einen ganz dünnen Teig ausrollen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche ablegen. Mit einem 10 cm großen, runden Ausstecher Kreise ausstechen.

**Für die Füllung:**

Garnelen fein schneiden. Korianderblätter und Minze abzupfen und fein hacken. Ingwer schälen und reiben. Knoblauch abziehen und die Zehe auspressen. Frühlingszwiebel und Chilischote fein schneiden.

Shiitake Pilze putzen und in kleine Stückchen schneiden. Alle weiteren Zutaten zusammen mit Sojasauce, Reisessig und Sesamöl vermischen und mit Salz abschmecken. Einen kleinen Löffel der Füllung in die Mitte eines jeden Dumpling-Teigkreises geben. Dumplings zu kleinen Muscheln formen und oben verschließen. Dumplings in einen Bambustopf geben und ca. 10 Minuten in einem Topf im Wasserbad dämpfen.

**Für den Dip:**

Ananas schälen und in kleine Stücke schneiden. Ananas mit Sesamöl, Sojasauce und Reisessig pürieren. Das Ganze mit Koriander, Chili, und Frühlingszwiebel abschmecken, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer kleinen Schale anrichten.

**Für den Salat:**

Radieschen mit einer Julienne in feine Streifen schneiden. Mit Balsamico, Sojasauce und Rapsöl vermischen. Jetzt kleingeschnittenen Schnittlauch und Koriander hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit kleingestoßenen Erdnüssen bestreuen und anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Hasselbusch am 14. April 2021

# Kräuter-Risotto mit frittierten Riesen-Garnelen

## Für zwei Personen

### Für das Risotto:

1 Schalotte	1 Ingwer	2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Tasse Risotto-Reis	2 Tassen Geflügelfond	50 ml Weißwein
150 g Butter	75 g Parmesan	Salz

### Für die grüne Sauce:

100 g frischer Spinat	100 g Tiefkühlerbsen	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	50 ml Geflügelfond

### Für das Gemüse:

2 Stangen grüner Spargel	6 Stängel wilder Brokkoli	1 Rosenkohl
3 Stängel Grünkohl	50 g Shimenji-Pilze	Olivenöl
Butter	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Garnelen:

4 schwarze Tigergarnelen	1 Zitrone	2 Eier
3 EL Mehl	100 g Panko	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken
2 L Rapsöl	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

1 Kasten Erbsenkresse	1 Handvoll essbare Blüten	20 g Pistazien
20 g Cashewkerne	Salz	

**Für das Risotto:** Den Ingwer, Knoblauch und die Schalotten schälen, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf in Butter anbraten. Reis dazugeben und mitbraten. Wenn der Reis glasig aussieht, mit Weißwein ablöschen.

Geflügelfond erwärmen und nach und nach hinzufügen. Risotto regelmäßig rühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Abschließend Parmesan reiben, unterheben und nochmals mit etwas Butter und Salz abschmecken.

**Für die grüne Sauce:** Petersilie, Dill und Minze abrausen, trockenwedeln und mit Spinat, Erbsen und Geflügelfond in einem Mixer glattrühren. Die grüne Sauce unter das Risotto rühren.

**Für das Gemüse:** Den Spargel und den Brokkoli kleinschneiden, bei mittlerer Hitze in Butter und Olivenöl in einer Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kurz bevor diese fertig gegart sind, noch einzelne Rosenkohlblätter und Pilze hinzugeben. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und Grünkohl darin kurz frittieren.

**Für die Garnelen:** Die Garnelen von der Schale befreien, am Rücken mit einem scharfen Messer einschneiden und den schwarzen Darm entfernen. Die Garnelen in einem Sieb kalt abspülen, abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Eine Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und Pankomehl in drei Tellern aufbauen. Garnelen mit Chili, Salz und Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen und dann in der genannten Panierstraße jeweils wenden.

Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Garnelen bei mittlerer Hitze ca.

2-3 Minuten rundherum goldbraun braten. Garnelen mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für die Garnitur:** Pistazien und Cashewkerne kurz in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze anrösten. Salzen Risotto in tiefen Teller anrichten, die Garnelen und das Gemüse darauf anrichten und mit Kresse und essbaren Blüten, Pistazien und Cashew garniert servieren.

Thorsten Hamann am 17. März 2021

# Pasta mit Meeresfrüchten

## Für zwei Personen

### Für den Nudelteig:

200 g Mehl, Typ 00

2 Eier

1 kräftige Prise Salz

### Für die Sauce:

2 Kaisergranat mit Scheren

100 g Venusmuscheln

100 g Miesmuscheln

6 Calamaretti

6 Riesengarnelen

150 g Kirschtomaten

2 Knoblauchzehen

3 EL passierte Tomaten

$\frac{1}{2}$  Bund glatte Petersilie

1 rote getrocknete Chilischote

100 ml Weißwein

Olivenöl

Salz

Pfeffer

### Für den Nudelteig:

Das Mehl mit Eiern und Salz zu einem gleichmäßigen Teig kneten und zu einer Kugel formen. Für 10 Minuten bei Zimmertemperatur in Frischhaltefolie ruhen lassen. Anschließend mithilfe einer Nudelmaschine zuerst in dünne Bahnen ausrollen und danach mit dem Tagliatelle Aufsatz in Nudeln formen. In 2 Liter siedendem und gesalzenem Wasser für ca. 2 Minuten al dente kochen.

### Für die Sauce:

Einen Topf mit Wasser aufsetzen, zum Kochen bringen und dann erst die Muscheln hineingeben. Ca. 5 Minuten bei sprudelndem Wasser kochen.

Anschließend abgießen. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen. Muscheln, eine Knoblauchzehe, Stängel der Petersilie und einen Schuss Weißwein hineingeben und ca. 5 Minuten mit geschlossenem Deckel garen.

Anschließend geschlossene Muscheln aussortieren. Kirschtomaten halbieren, Petersilie klein hacken.

In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Eine zerdrückte Knoblauchzehe, getrocknete Chili und Kaisergranat hinzufügen und kurz von allen Seiten anbraten. Kaisergranat, Knoblauch und Chili aus der Pfanne nehmen. Calamaretti und Garnelen kurz und scharf anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Passierte Tomaten, Kirschtomaten und Muschelsud in die Pfanne geben und etwas einköcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tagliatelle und gehackte Petersilie in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Muscheln und Kaisergranat hinzufügen.

Pasta mit Meeresfrüchten in tiefen Tellern anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Julia Riedmiller am 07. Juni 2021

# Petersilienwurzel-Creme-Suppe, Chips, Garnelen-Spieß

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

140 g Petersilienwurzeln	70 g Knollensellerie	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	30 g Butter	150 ml Sahne
50 ml trockener Weißwein	250 ml Rinderfond	1 Bund Petersilie

Salz

**Für die Topinambur-Chips:**

4 Knollen Topinambur	Rapsöl
----------------------	--------

**Für den Garnelen-Spieß:**

150 g Garnelen	2 Knoblauchzehen	1 ½ EL Olivenöl
----------------	------------------	-----------------

Salz

**Für die Suppe:**

Die Petersilienwurzel und den Sellerie putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Schalotte abziehen, fein würfeln und beides in der Butter leicht anschwitzen, nicht bräunen. Mit Weißwein und Fond ablöschen.

Knoblauch abziehen und fein gerieben. Zum Gemüse geben und alles mit Salz würzen. Ca. 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Dann die Sahne angießen. Anschließend alles fein und schaumig pürieren. Suppe ggf.

erneut abschmecken. 2/3 der Suppe in Suppenschalen geben.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und mit dem Rest der Suppe kräftig pürieren. Die leicht grüne Suppe vorsichtig auf die weiße Suppe gießen und servieren.

**Für die Topinambur-Chips:**

Topinambur schälen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Fritteuse auf ca. 175 Grad erhitzen und die Topinamburscheiben darin goldbraun und knusprig frittieren. Mit einem Schaumlöffel aus dem Fett heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für den Garnelen-Spieß:**

Garnelen putzen, ggf. vom Darm befreien, dann waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Garnelen kurz anbraten, dabei einmal wenden. Pfanne vom Herd nehmen und mit Knoblauch und Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Zschiesche am 13. Januar 2021

**Rind**

# Bulgogi mit Gurken-Salat, Pak-Choi-Kimchi, Babyspinat

## Für zwei Personen

### Für das Bulgogi:

300 g Rinderfilet	1 Romanasalat	1 Karotte
2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Nashibirne	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
2 cm Ingwer	1 Lauchzwiebel	1 EL Sojasauce
1 EL geröstetes Sesamöl	1 EL hellbrauner Zucker	1 TL geröst. helle Sesamsamen
1 EL Erdnussöl	1 EL Mirin	1 EL Reissessig
Pfeffer		

### Für den Dip:

4 EL Doenjang	2 EL Gochujang	1 Knoblauchzehe
1 Lauchzwiebel	1 TL Zucker	2 TL geröstetes Sesamöl
1 TL geröst. helle Sesamsamen		

### Für das Pak Choi Kimchi:

3 Pak Choi	100 g Salz	50 g Zucker
100 ml weißer Traubensaft	100 ml Reissessig	1 grüne Thai-Chilischote
2 Knoblauchzehen	2 Stängel Liebstöckel	2 Stängel Koriander

### Für den Gurkensalat:

1 Gurke	1 EL Salz	1 EL Wakame
1 EL Sojasauce	2 EL Reissessig	2 EL Zucker
1 TL Chiliflocken	1 EL schwarzer Sesam	1 TL Sesamöl
2 EL Fischsauce	1 Limette	4 Zweige Koriander
2 Zweige Minze		

### Für den Babyspinat:

200 g Babyspinat	20 g helle Misopaste	20 g Reissessig
10 g Ahornsirup	5 g Pflanzenöl	5 g Traubenkernöl
10 g heller geröst. Sesam		

### Für das Bulgogi:

Für die Marinade Knoblauch abziehen und Ingwer schälen. Nashibirne schälen, entkernen und grob hacken. Knoblauch, Birne, Ingwer und Zwiebeln in einem Mixer cremig pürieren. Karotte schälen und in sehr dünne Streifen schneiden.

Fleisch quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden, zusammen mit den Karottenstreifen in eine Schüssel geben und mit der Marinade begießen.

Lauchzwiebeln von der Wurzel befreien, fein hacken und mit Sojasauce, Sesamöl, Mirin, Reissessig, Zucker und Pfeffer hinzugeben und gut unterrühren. Mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 30 Minuten (oder besser mehrere Stunden) kühl stellen.

Öl in einer Grillpfanne erhitzen und das Fleisch braten, dabei gelegentlich wenden. Mit Sesam bestreuen.

Romana waschen und einzelne Blätter abzupfen.

### Für den Dip:

Knoblauch abziehen und fein hacken. Lauchzwiebel von der Wurzel befreien und fein hacken. Beides in einer Schale mit Doenjang, Gochujang, Zucker, Sesamöl und Sesamsamen mit einem Schneebesen vermengen.

### Für das Pak Choi Kimchi:

Pak Choi achteln. Salz und Zucker mischen, die Pak-Choi-Stücke damit bedecken und normalerweise 12 Stunden ruhen lassen. Im Anschluss abwaschen.

Knoblauch abziehen, fein hacken. Chili fein hacken. Traubensaft, Reissessig, Chili, Knoblauch, Liebstöckel und Koriander in einer Schale vermengen und Pak Choi darin einlegen.

Normalerweise vor dem Servieren mindestens 24 Stunden ziehen lassen.

**Für den Gurkensalat:**

Gurke gründlich waschen. Man kann die Gurke entweder nicht schälen, komplett schälen oder nur teilweise schälen. Gurke entkernen und mit dem Sparschäler in Streifen oder alternativ in kleine Würfel schneiden.

Geschnittene Gurke in einer Schüssel mit Salz ca. 25 Minuten stehen lassen. Währenddessen in einer Pfanne Sesamkörner ohne Öl anrösten und zur Seite stellen. Wakame für 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen, dann in einem Sieb abtropfen lassen.

Für das Dressing die Limette auspressen. 1 EL Limettensaft mit Reisessig, Zucker, Sojasauce, Chiliflocken, Sesamöl, etwas Limettenabrieb und Fischsauce vermengen. Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und die Blätter in feine Streifen schneiden.

Die Gurke sollte nach 25 Minuten Flüssigkeit verloren haben, diese abgießen und die Gurke gründlich waschen, um den salzigen Geschmack zu entfernen. Danach die Gurke kurz abtropfen lassen und dann zu dem Dressing hinzufügen. Alles gut mischen und am Ende die gerösteten Sesamkörner und Kräuter drüberstreuen.

**Für den Babyspinat:**

Misopaste, Reisessig und Ahornsirup mit einem Schneebesen glattrühren, Pflanzenöl und Traubenkernöl einrühren.

Spinat mit dem Dressing vermengen, in Schüsseln anrichten und mit Sesam bestreuen.

Das Gericht in mehreren kleinen Schalen anrichten.

Thorsten Hamann am 15. März 2021

# Taco mit Rinder-Filet, Paprika-Gemüse, Garnelen, Salsa

## Für zwei Personen

### Für die Tacos:

200 g Weizenmehl                      1 EL Sonnenblumenöl    1 Prise Zucker  
Salz

**Für das Rinderfilet:**            200 g Rinderfilet            Salz

**Für die Garnelen:**                4 Riesengarnelen            Salz

### Für das Paprikagemüse:

$\frac{1}{2}$  rote Paprika                       $\frac{1}{2}$  gelbe Paprika            1 rote Zwiebel

$\frac{1}{2}$  rote Chilischote                1 EL Rapsöl                Salz

### Für die Guacamole:

1 reife Avocado                    2 Kirschtomaten             $\frac{1}{4}$  Zwiebel

$\frac{1}{2}$  Knoblauchzehe                 $\frac{1}{2}$  rote Chilischote        1 Zweig Koriander

$\frac{1}{2}$  Limette, 1 EL Saft              Salz                            Pfeffer

### Für die Salsa:

1 reife Mango                      10 Kirschtomaten         $\frac{1}{2}$  rote Zwiebel

$\frac{1}{2}$  Bund Koriander                1 EL Limettensaft

### Für die Garnitur:

1 Limette                            4 TL Crème-fraîche        Salz

**Für die Tacos:** Das Mehl mit Öl, 100 ml warmem Wasser, Zucker und Salz zu einem glatten Teig kneten. Zu einer Kugel formen und für 10 Minuten in Frischhaltefolie ruhen lassen. Anschließend in 4 Portionen teilen und zu kleinen Kügelchen formen. Arbeitsfläche bemehlen und die Kugeln hauchdünn rund ausrollen.

Fladen in einer heißen Pfanne ca. 1 Minute backen bis der Teig blasen wirft. In Alufolie warm halten und kurz vor dem anrichten kurz auf den Grill geben.

**Für das Rinderfilet:** Rinderfilet im Ofen bei ca. 70 Grad Heißluft für 20 Minuten vorgaren. Herausnehmen und von beiden Seiten ca. 5 Minuten grillen.

Kurz vorm Servieren salzen und in Tranchen schneiden.

**Für die Garnelen:** Garnelen waschen, salzen und grillen.

**Für das Paprikagemüse:** Zwiebel abziehen. Paprika und Zwiebel in dünne Streifen schneiden und mit Öl in einer Pfanne auf dem Grill für ca. 10 Minuten dünsten.

Anschließend mit Salz und gehackter Chili abschmecken.

**Für die Guacamole:** Fruchtfleisch aus der Avocado lösen und mit einer Gabel zerdrücken.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und feinhacken. Kirschtomaten fein hacken und alles mit Avocado vermengen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer und etwas frischem Koriander und Chili abschmecken.

### Für die Salsa:

Zwiebel abziehen. Kirschtomaten, Zwiebel und Koriander klein hacken und mit Limettensaft abschmecken. Mango schälen, in Stücke schneiden und unterheben.

**Für die Garnitur:** Crème fraîche mit etwas Limettensaft und Salz verrühren und als Basis in die Tacos streichen.

Einen Taco mit Paprikagemüse und Rinderfilet füllen und den anderen mit Garnelen und Tomatensalsa toppen. Guacamole in einem kleinen Schälchen dazu reichen und servieren.

Julia Riedmiller am 10. Juni 2021



**Schwein**

# Ibérico-Filet, Paprika-Tomaten-Confit, Kartoffel-Stampf

## Für zwei Personen

### Für das Ibérico-Filet:

400 g Ibérico-Filet	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel, ganz	1 EL Espressobohnen
$\frac{1}{2}$ EL Chilipulver	Salz	1 TL schwarzer Pfeffer

### Für das Confit:

2 rote Paprikaschote	4 halbgetr. Tomatenfilets	2 Tomaten
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	50 ml kräftiger Rotwein
1 Orange, 1 TL Abrieb	2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Pimentón de la Vera
2 TL brauner Rohrzucker	Salz	Pfeffer

### Für den Kartoffel-Oliven-Stampf:

500 g Kartoffeln	1 EL grüne Oliven	1 EL schwarze Oliven
1 Knoblauchzehe	200 ml Vollmilch	1 EL Butter
50 ml bestes Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Ibérico-Filet:

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kreuzkümmel und Espressobohnen im Mörser zu einem feinen Pulver zermahlen. Chilipulver, Salz und Pfeffer hinzugeben und vermischen.

Ibérico-Filet auf höchster Stufe auf dem Gasgrill von allen Seiten grillen.

Danach das Filet in den vorgeheizten Ofen geben, bis das Filet eine Kerntemperatur von 55 Grad hat. Herausnehmen und ruhen lassen.

### Für das Confit:

Paprika halbieren, entkernen, bei höchster Stufe auf den Gasgrill geben bis die Haut schwarz ist; herausnehmen und mit einem nassen Küchentuch abdecken; danach enthäuten und in 1 qcm große Stücke schneiden.

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in dem Olivenöl anschwitzen. Zucker dazugeben und leicht karamellisieren lassen.

Paprikastücke und geviertelte halbtrocknete Tomatenfilets hinzugeben.

Mit dem Rotwein ablöschen. 50 ml Tomatensaft von den Dosentomaten hinzugeben. Alles einköcheln lassen. Mit Pimentón de la Vera würzen, mit Orangenabrieb verfeinern, salzen und pfeffern.

### Für den Kartoffel-Oliven-Stampf:

Kartoffeln schälen, vierteln und in gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten kochen. Danach abgießen und ausdämpfen lassen.

Milch mit Butter erwärmen. Kartoffeln mit Butter-Milch-Mischung stampfen. Knoblauch abziehen und pressen Oliven hacken. Die gehackten Oliven und den Knoblauch unterrühren. Das Olivenöl unterziehen bis der Kartoffelstampf fluffig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Filet schräg in ca. 1 cm große Scheiben aufschneiden.

Kartoffel-Olivenstampf auf einer Seite eines flachen Tellers anrichten. Die Filetscheiben in der Mitte des Tellers an den Stampf anlegen. Um die Filetscheiben das Paprika-Tomaten-Confit ziehen und servieren.

Guido Reiter am 10. Juni 2021

# Schweine-Medailleurs, Tomaten-Salsa, Bratkartoffel-Stampf

## Für zwei Personen

### Für die Schweinemedailleurs:

400 g Schweinefilet                      Butterschmalz                      Salz, Pfeffer

### Für die Tomatensalsa:

300 g Rispentomaten                       $\frac{1}{2}$  rote Zwiebel                       $\frac{1}{2}$  milde rote Chilischote

1 Limette                                      2 Zweige Koriander                      Olivenöl, Salz

### Für den Bratkartoffelstampf:

300 g vorw. festk. Kartoffeln              80 g Speck am Stück              2 Schalotten

2 EL Butter                                      Butterschmalz                      50 ml Milch

5 Zweige glatte Petersilie                      Salz                                      Pfeffer

### Für die Schweinemedailleurs:

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Schweinefilet in Medailleurs schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne auslassen und die Medailleurs von jeder Seite 2 Minuten stark anbraten.

Anschließend im vorgeheizten Ofen fertig garen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Tomatensalsa:

Tomaten putzen und häuten, dann vierteln und Strunk und Kerngehäuse entfernen. Anschließend fein würfeln. Zwiebel abziehen und ebenfalls fein würfeln. Chilischote waschen, trockentupfen, dann der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Chili hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Limette halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen.

Tomaten, Zwiebel, Koriander und Chili vermengen und alles mit Salz und Limettensaft abschmecken. Mit Olivenöl beträufeln.

### Für den Bratkartoffelstampf:

Kartoffeln in Salzwasser kochen, abgießen und abkühlen lassen. Die abgekühlten Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Speck ebenfalls würfeln und in einer Pfanne auslassen. Speckwürfel herausnehmen und in dem ausgelassenen Fett die Kartoffelscheiben und Zwiebeln goldgelb anbraten. Anschließend Bratkartoffeln und Zwiebeln in einen Topf geben und mit Butter und Milch zu einem Stampf verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Petersilie und Speck vor dem Servieren unter den Stampf mischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sarina Kuschke am 01. Februar 2021



**Soßen**

## Tomaten-Butter-Soße

### Für zwei Personen

10 kleine Cherrytomaten	1 Knoblauchzehe	100 g Butter
150 g Parmesan	2 EL Sherry	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
1 TL Zucker	Olivenöl	Meersalz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Butter in einer Pfanne zerlassen. Parmesan reiben und nach und nach in die Butter rühren. Knoblauch abziehen, pressen und mit in die Pfanne geben. Tomaten waschen, trockentupfen und mit Zucker in die Pfanne geben. Alles mit Sherry ablöschen. Sauce mit Meersalz und Pfeffer würzen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und hacken. Vor dem Servieren Basilikum unterrühren und mit Olivenöl abschmecken.

Maria Scholz am 06. Mai 2021

## Tomaten-Kokos-Soße

### Für zwei Personen

2 große Rispentomaten	400 g passierte Tomaten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	180 g Erdnüsse
400 g cremige Kokosmilch	1-2 TL weißer Balsamicoessig	1 Lorbeerblatt
8 Zweige Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Langer Pfeffer
Kubebenpfeffer	1 TL Zucker	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Erdnüsse zerkleinern. Tomaten waschen, trockentupfen, Strunk entfernen und würfeln. Chilischote abbrausen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, fein hacken.

Thymian, Lorbeer und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit Lorbeerblatt in Öl anschwitzen. Tomaten, passierte Tomaten und Thymian hinzugeben und aufkochen lassen. Kokosmilch angießen und erneut alles aufkochen und reduzieren lassen. Ca. die Hälfte der Erdnüsse hinzugeben. Sauce mit Salz, Pfeffer, Zucker, Chili und Essig abschmecken. Petersilie hacken und Sauce damit bestreuen. Vor dem Servieren das Lorbeerblatt und die Thymianzweige entfernen.

Maria Scholz am 03. Mai 2021

# Suppen

# Rahm-Suppe von der geräucherten Forelle und Smørrebrød

## Für zwei Personen

### Für die geräucherte Forelle:

2 Forellenfilets, mit Haut	120 g Räuchermehl	2 Zweige Rosmarin
3 Wacholderbeeren	1 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

### Für die Suppe:

300 g geräuch. Forellenfilet	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 EL Butter	1 Schuss trockener Weißwein	1 L Fischfond
250 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
4 EL saure Sahne	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für das Smørrebrød:

2 Scheiben Roggenvollkornbrot	250 g vorgegarte rote Bete	2 TL Meerrettich geraspelt
60 g Sonnenblumenkerne	$\frac{1}{2}$ Zitrone, 1 EL Saft	2 EL Apfelessig
3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

### Für die Garnitur:

Rettichkresse

### Für die geräucherte Forelle:

Das Forellenfilet auf der Hautseite mit Rapsöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Boden des Räuchertopfes mit Räuchermehl bedecken. Rosmarin abbrausen, trocken wedeln und mit den angedrückten Wacholderbeeren zum Räuchermehl geben. Auf den Herd stellen und erhitzen. Forellenfilets auf den Dämpfeinsatz legen.

Sobald das Räuchermehl zu rauchen beginnt, den Deckel schließen und Forellenfilets ca. 10 Minuten garen.

### Für die Suppe:

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Butter in einem Topf zerlassen. Schalotten und Knoblauch glasig dünsten und mit Weißwein ablöschen.

Kurz einköcheln lassen und mit Fischfond aufgießen. Filets einlegen und aufkochen lassen. Einige kleine Stücke für die Garnitur beiseitestellen.

Sahne dazugeben und alles fein pürieren. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken, Schnittlauch hinzufügen und mit saurer Sahne und frischem Dill toppen.

Übrige Filets auf Spießen dazu servieren.

### Für das Smørrebrød:

Rote Bete mit Sonnenblumenkernen und dem Meerrettich in den Mixer geben. Kurz pürieren und alle weiteren Zutaten, bis auf das Brot, hinzufügen.

So lange pürieren bis eine cremige Konsistenz entsteht anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aufstrich auf den Brotscheiben verteilen. Forellenfilets drauf geben.

### Für die Garnitur:

Brot mit Rettichkresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Riedmiller am 09. Juni 2021



# Vichyssoise, Fisch-Frikadellen, Schmand, Spitzkohl-Saft

## Für zwei Personen

<b>Für die Nordic Vichyssoise:</b>	200 g Kartoffeln	200 g Lauch, weißer Teil
$\frac{1}{2}$ Granny Smith Apfel	1 Stange Staudensellerie	6 Radieschen
1 TL Dijonsenf	500 ml Gemüsefond	300 ml Buttermilch
1 EL Apfelessig	4 EL kaltgepresstes Rapsöl	Salz, weißer Pfeffer
<b>Für die Fiskefrikadellen:</b>	300 g Kabeljaufilet	1 geräuch. Forellenfilet
1 kleine Zwiebel	40 g Weizenmehl	2 Msp. Backpulver
$\frac{1}{2}$ Ei	100 ml Vollmilch	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
1 EL Butter	2 EL Rapsöl	Salz, weißer Pfeffer
<b>Für den Schmand:</b>	200 g Schmand	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
1 EL Honigsenf	Salz	weißer Pfeffer
<b>Für den Spitzkohlsaft:</b>		
$\frac{1}{2}$ kleiner Spitzkohl	1 Salatgurke, mit Schale	1 Granny Smith Apfel
1 Zitrone	2 EL Saft	100 g Crushed Ice
<b>Für die Garnitur:</b>	2 Zweige Minze	2 Schnittlauchspitzen

**Für die Nordic Vichyssoise:** Den Ofen auf 50 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen und würfeln, Lauch in Ringe schneiden, Apfel schälen und in Würfel schneiden. Alles in 2 EL Rapsöl anschwitzen.

Dann den Fond hinzugeben und 15 Minuten köcheln. Danach pürieren und auf geringe Hitze umstellen. Buttermilch unterrühren und mit Pfeffer und Salz würzen. 2 EL Rapsöl, Apfelessig, Senf, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren.

Radieschen und Staudensellerie hobeln und in der Vinaigrette marinieren.

**Für die Fiskefrikadellen:** Fischfilets würfeln, Zwiebel abziehen und grob würfeln. Beides im Mixer pürieren. Salzen und pfeffern. Mit Mehl, Ei und Backpulver mixen und so viel Milch untermixen, bis die Konsistenz der Masse einem Kuchenteig ähnelt. Dill abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und unterheben.

Die Masse einkühlen (20 Minuten Kühlschrank oder 7 Minuten im Gefrierschrank).

Rapsöl und Butter in der Pfanne erhitzen. Fischmasse zu flachen Frikadellen formen und von jeder Seite 4 Minuten braten.

Fertige Frikadellen im Backofen warmhalten.

**Für den Schmand:** Dill abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit dem Schmand und Honigsenf vermischen, dann salzen und pfeffern.

**Für den Spitzkohlsaft:** Zutaten grob zerkleinern und mit dem Eis und dem Zitronensaft im Mixer alles auf hoher Stufe mixen.

Masse in ein feines Sieb geben, welches über einer Schüssel hängt und für 20 Minuten im Kühlschrank abhängen lassen.

**Für die Garnitur:** Minze abbrausen und trockenwedeln. Als Garnitur für den Saft verwenden. Schnittlauch auf das Topping der Suppe geben.

Die Nordic Vichyssoise in einem tiefen Teller anrichten. Radieschen und Staudensellerie aus der Marinade nehmen und als Topping auf die Suppe geben. Suppe mit etwas Marinade beträufeln. Fischfrikadellen mit dem Schmand auf einem kleinen flachen Teller anrichten. Spitzkohlsaft in ein kleines Einmachglas geben und mit einem Strohhalm servieren.

Guido Reiter am 09. Juni 2021



# Vegetarisch

# Allgäuer Kässpatzen

## Für zwei Personen

### Für die Kässpatzen:

200 g Spätzlemehl	3 Eier	100 g alter Bergkäse
50 g Emmentaler	25 g Weißlacker	50 ml Mineralwasser
Salz	Pfeffer	

### Für die Schmelz Zwiebeln:

1 Zwiebel	30 g Butter
-----------	-------------

### Für die Röstzwiebeln:

$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 EL Mehl	100 ml Rapsöl
Salz		

### Für den Salat:

2 Romanasalat-Herzen	4 Radieschen	2 EL weißer Balsamicoessig
3 EL Olivenöl	1 TL Senf	1 TL Honig
1 Prise Salz	Pfeffer	

<b>Für die Garnitur:</b>	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
--------------------------	---------------------------------

**Für die Kässpatzen:** Das Mehl in eine Schüssel geben, Eier und eine Prise Salz hinzufügen. Den Teig mit einem Kochlöffel verrühren. Nach und nach etwas Mineralwasser hinzufügen, bis ein zähflüssiger Spätzenteig entsteht.

Solange weiter schlagen, bis der Teig Blasen wirft.

Anschließend den Bergkäse und Emmentaler reiben. Weißlacker in kleine Stücke schneiden und mit den anderen Käsesorten in einer Schüssel vermengen.

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Den Teig portionsweise in den Spätzlehobel füllen und gleichmäßig in das siedende Wasser hobeln. Die Spatzen kochen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Anschließend mit einer Schaumkelle in eine vorgewärmte Auflaufform oder Pfanne geben. Eine Handvoll geriebenen Käse darüber streuen. Diesen Vorgang solange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. Zum Schluss einen Schöpfer des Kochwassers hinzugeben, damit die Kässpatzen saftig bleiben.

**Für die Schmelz Zwiebeln:** Zwiebel abziehen und in grobe Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln hinzufügen, auf mittlerer Stufe goldbraun anbraten und über die fertigen Kässpatzen geben.

**Für die Röstzwiebeln:** Öl in einem Topf erhitzen.

Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Mit Mehl bestäuben und gut miteinander vermischen.

Zwiebeln in das heiße Fett geben und goldbraun backen, herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und die Kässpatzen damit garnieren.

**Für den Salat:** Salat und Radieschen waschen. Salat in mundgerechte Stücke zupfen, Radieschen in dünne Streifen schneiden. Für das Dressing Balsamico, Senf, Salz, Honig und Pfeffer in eine Schüssel geben. Mit einem Schneebesen kräftig vermengen und das Olivenöl langsam zuführen. Salat mit Dressing marinieren und mit Schnittlauch garnieren.

**Für die Garnitur:** Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Kässpätzchen auf vorgewärmte Teller anrichten. Salat separat anrichten und beides mit Schnittlauch garniert servieren.

Julia Riedmiller am 31. März 2021

# Basilikum-Risotto mit Paprika-Gemüse, Parmesan-Chip

## Für zwei Personen

### Für das Risotto:

140 g Risottoreis	40 g Blattspinat	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	100 g Parmesan
700 ml Gemüsefond	100 ml halbtr. Weißwein	20 g Basilikum
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Paprika-Apfel-Gemüse:

1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote	3 süßsäuerliche Äpfel
1 Zitrone	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Parmesanchip:

50 g Parmesan

### Für das Risotto:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Fond in einem Topf erhitzen und auf kleiner Flamme warmhalten. Einen Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Risottoreis hineingeben und ca. 1 Minute unter ständigem Rühren glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Dann etwas warmen Fond dazugeben, sodass der Reis bedeckt ist. Dann so lange rühren, bis der Fond komplett vom Reis aufgenommen wurde. Nach und nach restlichen Fond dazugeben und ca. 20 Minuten kochen bis das Risotto cremig ist, der Reis aber noch Biss hat. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Basilikum und Spinat mit 3 Esslöffel Öl und einem Spritzer Zitronensaft fein pürieren.

Basilikum-Spinat-Masse unter das Risotto heben. Zum Schluss Parmesan reiben und das Risotto mit dem Käse verfeinern.

### Für das Paprika-Apfel-Gemüse:

Beide Paprikaschoten und Äpfel waschen und trockentupfen.

Paprikaschoten und einen Apfel schälen. Von den anderen beiden Äpfeln jeweils den Deckel abschneiden und vollständig aushöhlen. Ausgehöhlte Äpfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech stellen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 bis 15 Minuten weich garen.

Paprikaschoten halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien.

Geschälten Apfel vierteln und vom Kerngehäuse befreien.

Paprikaschoten und Apfel in sehr kleine Stückchen schneiden. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Paprika- und Apfelstücke mit Zitronensaft beträufeln und gut vermengen. Anschließend mit Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten.

Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und als Zweige in die Pfanne geben. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und gut durchschwenken. Paprika-Apfel-Gemüse im ausgehöhlten Apfel anrichten.

### Für den Parmesanchip:

Parmesan reiben. Geriebenen Parmesan in kleinen Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Im vorgeheizten Ofen ca. 7 bis 8 Minuten schmelzen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sarina Kuschke am 04. Februar 2021

# Basilikum-Risotto mit Radicchio, Pilzen, Parmesan-Chip

**Für zwei Personen**

**Für das Basilikum-Pesto:**

1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone	50 g Pinienkerne
50 g Parmesan	1 Bund Basilikum	Meersalz

**Für das Basilikum-Risotto:**

100 g Risotto-Reis (Arborio)	2 Schalotten	75 g Parmesan
25 g Butter	700 ml Gemüsefond	100 ml trockener Weißwein
3 EL Olivenöl		

**Für den Radicchio:**

1 Radicchio	2 EL Balsamico Riserva	3 EL Olivenöl
-------------	------------------------	---------------

**Für die Pilze:**

2 große Kräuterseitlinge	25 g Butter
--------------------------	-------------

**Für den Parmesan-Chip:**

40 g Parmesan	Kresse	Schnittlauch
---------------	--------	--------------

**Für das Basilikum-Pesto:**

Das Basilikum abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Den Parmesan hobeln und die Knoblauchzehe abziehen. Basilikum, Pinienkerne, Parmesan und Knoblauch zusammen mit dem Stabmixer zu einem Pesto pürieren.

Etwas Zitronensaft auspressen und das Pesto mit Salz und 1 TL Zitronensaft abschmecken.

**Für das Basilikum-Risotto:**

Gemüsefond im Topf erhitzen. Schalotten abziehen, klein schneiden und mit dem Risotto-Reis in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Nach und nach den heißen Gemüsefond dazugeben und umrühren.

Nach ca. 15-18 Minuten den Parmesan über das fertige Risotto reiben und verrühren. Das Basilikum-Pesto unter das Risotto heben, so dass es eine grüne Farbe bekommt. Zum Schluss die Butter in dem Risotto schmelzen lassen.

**Für den Radicchio:**

Blätter vom Radicchio lösen und in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin schwenken. Zum Schluss mit dem feinen Balsamico veredeln.

**Für die Pilze:**

Große Kräuterseitlinge putzen und der Länge nach in 3-4 Scheiben schneiden. In etwas Butter von beiden Seiten gold anbraten.

**Für den Parmesan-Chip:**

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Parmesan reiben und kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Das Blech für 7-10 Minuten in den Ofen geben.

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

Michael Hasselbusch am 28. Januar 2021

## Dreierlei vom Spargel

### Für die Spargelspitzen:

150 g weißer Stangenspargel	1 Zitrone	Olivenöl
Zucker	Salz	Pfeffer

### Für die Mayonnaise:

1 Zitrone	2 Eier	1 EL Dijonsenf
200 ml Rapsöl	20 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer		

### Für die Spargelmousse:

250 g weißer Stangenspargel	1 Stange grüner Spargel	200 ml Sahne
1 Ei	1-2 TL Agar-Agar	Rapsöl
Eiswasser	Salz	weißer Pfeffer

### Für Spargel mit Vinaigrette:

6 Stangen grüner Spargel	1 Schalotte	1 kl. Bund Schnittlauch
1 TL Weißweinessig	1 TL Dijonsenf	1 kl. Stück Butter
1 TL Zucker	Salz	Pfeffer

### Für den Rhabarber:

2 Stangen Rhabarber	150 g Himbeeren	3-4 EL Zucker
---------------------	-----------------	---------------

### Für die Kartoffelwürfel:

2 festk. Kartoffeln	Olivenöl	Rapsöl
Salz		

### Für die Spargelspitzen:

Etwas Wasser mit einer Scheibe Zitrone, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Spargel schälen und um die Enden kürzen. Spargelstangen um die Spitzen auf mehrere Zentimeter Länge kürzen und für die Mousse beiseitestellen. Spargelspitzen je nach Dicke ca. 8 Minuten kochen, so dass sie noch bissfest sind. Ein bis zwei Schöpfkellen des Spargelfonds für die Schnittlauch-Vinaigrette kühl zur Seite stellen.

### Für die Mayonnaise:

Eier trennen und nur die Eigelbe mit dem Senf in einem hohen Gefäß verrühren. Nach und nach das Rapsöl mit einem Stabmixer unterrühren, bis eine Mayonnaise entsteht. Zum Schluss noch mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und frisch gepresstem Zitronensaft und frisch abgeriebener Zitronenzeste abschmecken und kalt stellen.

### Für die Spargelmousse:

Spargelstangen schälen, in Stücke schneiden und mit der Sahne für ca.

10-15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Agar-Agar in den letzten 2 Minuten hinzufügen und mit kochen lassen. Wenn der Spargel weich genug ist, die Masse gut pürieren und kaltstellen. Sobald die Masse abgekühlt ist, Ei trennen, das Eiweiß mit einer Prise Salz zu Eischnee schlagen, unter die Spargelmasse mit einem Schneebesen unterheben, in eine Schale oder in eingölte Servierringe auf einer glatten Unterlage füllen und kaltstellen. Zum Anrichten etwas grünen Spargel über die Mousse hobeln.

### Für Spargel mit Vinaigrette:

Enden vom grünen Spargel abschneiden und Spargel mit ein paar Butterflocken und einer Prise Salz in Alufolie eingewickelt im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Umluft für ca. 15-20 Minuten garen.

Für die Vinaigrette die geschälte Schalotte in kleine Würfel schneiden, mit fein gehacktem Schnittlauch, etwas Spargelfond und den restlichen Zutaten vermischen und abschmecken. Den fertig gegarten grünen Spargel aus der Folie nehmen, mit der Vinaigrette vermengen und anrichten.

**Für den Rhabarber:**

Rhabarber von Fäden befreien und in gleich große Stücke schneiden und zusammen mit den Himbeeren und dem Zucker in einem Gefrierbeutel im Wasserbad für ca. 10 Minuten garen, so dass der Rhabarber noch Biss hat.

**Für die Kartoffelwürfel:**

Kartoffeln waschen, schälen, in gleichmäßige Würfel schneiden, mit etwas Olivenöl, Rapsöl und Salz vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Umluft für ca. 30 Minuten garen, bis sie knusprig sind.

Die einzelnen Komponenten auf einem Teller anrichten und servieren.

Thorsten Hamann am 08. Juni 2021



# Kartoffelotto mit grünem Spargel, Pesto von Paprika

**Für zwei Personen**

**Für das Kartoffelotto:**

300 g festk. Kartoffeln	50 g Baby-Blattspinat	50 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	20 g geräuch. Scamorza	40 g Parmesan
25 ml Weißwein	250 ml Gemüsfond	1 EL Butter
2 EL Olivenöl	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

**Für den Spargel:**

500 g grüner Spargel	1 Knoblauchzehe	30 g glatte Petersilie
100 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für das Paprika-Pesto:**

2 rote Paprika	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
25 g Mandelblättchen	60 ml Olivenöl	1 Prise Chilipulver
Salz	Pfeffer	

**Für das Kartoffelotto:**

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Kartoffeln schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Kartoffeln zugeben und 1-2 Minuten mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Fond zugeben und 15 Minuten cremig einkochen lassen. Spinat waschen und trockenschleudern. Größere Stiele entfernen und in Streifen schneiden. Scamorza und Parmesan reiben. Nach Ende der Garzeit den Parmesan untermischen, Butter zugeben und den Spinat unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Scamorza bestreuen.

**Für den Spargel:**

Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und sehr fein hacken, ebenso wie den Knoblauch. Knoblauch und Petersilie mit dem Olivenöl vermengen und mit Meersalz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen.

In einer Pfanne etwa 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und den grünen Spargel darin ca. 8 bis 10 Minuten rösten. Das Olivenöl- Gemisch über den Spargel gießen und für ca. eine  $\frac{1}{2}$  bis 1 Minute mit rösten bis der Knoblauch leicht gebräunt ist. Spargel mit grobem Meersalz und mit etwas schwarzem Pfeffer würzen.

**Für das Paprika-Pesto:**

Paprika waschen, halbieren und entkernen. Mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für etwa 20 Minuten im Backofen bei 200 Grad Umluft rösten lassen. Paprika herausholen, Haut abziehen und in Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen und feinhacken. Zitrone auspressen.

Mandelblättchen und den fein gehackten Knoblauch nacheinander in einer Pfanne anrösten, danach zu den Paprikastücken geben. Alle Zutaten mit etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen und alles mit dem Pürierstab pürieren. Nach und nach mit dem Olivenöl aufgießen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sarina Kuschke am 12. April 2021

# Limetten-Risotto mit Mini-Spargel und Feta-Schnee

**Für zwei Personen**

**Für das Risotto:**

150 g Risotto-Reis

1 L Gemüsefond

100 g Butter

$\frac{1}{2}$  Zwiebel

100 ml Chardonnay

1 EL Olivenöl

1,5 Limetten

50 g Parmesan

**Für den marinierten Mini-Spargel:**

100 g grüner Minispargel

1 TL geröstetes Sesamöl

1 TL Mirin

1 TL Reissessig

1 TL helle Sojasauce

Eiswasser

**Für den Feta-Schnee:**

100 g gefrorener Feta

**Für das Risotto:**

Den Fond erhitzen. Zwiebel abziehen und fein hacken. 80 g Butter und Olivenöl bei mittlerer Hitze in einem schweren Topf erhitzen und die fein gehackte Zwiebel darin anschwitzen. Sobald die Zwiebeln glasig sind, den Risotto-Reis hinzugeben und andünsten. Mit Chardonnay ablöschen und einreduzieren lassen. Immer wieder Fond angießen und einreduzieren lassen.

Limettenschale abreiben und eine Limette filetieren. Die Filets in Stücke schneiden. Parmesan fein reiben.

Wenn der Reis gar und noch bissfest ist, den Parmesan, die übrige Butter, Limettenabrieb und die Limettenfiletstücke unterrühren.

**Für den marinierten Mini-Spargel:**

Spargel kurz in siedendem Wasser blanchieren. Abgießen und in Eiswasser abschrecken. Mit Mirin, heller Sojasauce, geröstetem Sesamöl und Reissessig marinieren.

**Für den Feta-Schnee:**

Gefrorenen Feta fein reiben und über dem Risotto verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Guido Reiter am 08. April 2021

# Linsen-Dal mit Tadka, Okraschoten, Naan und Lassi

## Für zwei Personen

### Für das Linsen-Dal:

100 g rote Linsen	250 ml Gemüsefond	1 TL Rapsöl
1 TL Kurkumapulver	1 TL Salz	

### Für das Tadka:

100 g aromatische Tomaten	$\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel	1 grüne Chilischote
20 g Ingwer	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	2 EL Rapsöl
1 TL Kreuzkümmelsamen	$\frac{1}{2}$ TL brauner Zucker	1 Prise Salz

### Für das Okraschoten-Gemüse:

10-12 Okraschoten	150 g aromatische Tomaten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 grüne Chilischote	2 EL Rapsöl
1 TL braune Senfkörner	1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL Korianderpulver
1 TL Kurkumapulver	2 TL Garam Marsala	Zucker
1 Prise Salz		

### Für das Pfannen-Naan:

130 g Mehl	50 g Joghurt, 3,5%	1 TL Backpulver
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

### Für das salzige Lassi:

200 g Joghurt, 3,5%	1 Zweig Minze	1 Zitrone, 1 EL Saft
2 Eiswürfel	$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Kreuzkümmel	Salz

**Für das Linsen-Dal:** Die Linsen gut waschen. Linsen mit Gemüsefond, Öl, Kurkuma und Salz in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten köcheln. Ab und zu umrühren.

**Für das Tadka:** Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden, Chili fein hacken sowie Ingwer schälen und fein reiben. Koriander grob hacken. Öl in eine heiße Pfanne geben und Kreuzkümmelsamen hineingeben. Nach etwa einer Minute Chili und Ingwer hinzugeben. Eine weitere Minute bei mittlerer Hitze schmoren lassen und Zwiebelwürfel hinzugeben. Weitere 5 Minuten schmoren lassen. Tomaten, Salz, braunen Zucker und kleingeschnittenen Koriander hinzufügen und weitere 5 Minuten bei niedriger Hitze köcheln, ab und zu umrühren. Tadka zum Dal geben und gut vermischen.

**Für das Okraschoten-Gemüse:** Öl in einem Wok erhitzen, darin die Senfkörner kurz rösten. Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinhacken. Zwiebel, Knoblauch und Chili in den Wok geben und hellbraun anbraten. Okraschoten und Gewürze dazugeben und zwei Minuten köcheln und rühren. Tomaten dazugeben und zwei Minuten weiterrühren. Mit Salz und Zucker abschmecken, zugedeckt wenige Minuten garen lassen und umrühren.

**Für das Pfannen-Naan:** Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Joghurt und 50 ml lauwarmes Wasser zufügen und zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Teig in 2-3 Stücke teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Fladen ausrollen. Eine Pfanne erhitzen und die Fladen darin von beiden Seiten je 2-3 Minuten backen.

**Für das salzige Lassi:** Vier Minzblätter abzupfen. Alle Zutaten in einem Mixer geben und pürieren.

Das Dal mit dem Tadka und Okraschoten-Gemüse zu gleichen Teilen portionieren. Naan und Lassi dazureichen und servieren.

Michael Hasselbusch am 12. April 2021

# Pilz-Frikadellen mit Gurken-Minz-Joghurt, Schwarzwurzeln

## Für zwei Personen

### Für die Schwarzwurzel:

2 Stangen Schwarzwurzel	10 ml Yuzu-Saft	2 TL Salz
1 Prise Zucker	1 Zitrone	1 EL Butter

### Für das Erbsenpüree:

250 g Erbsen	1 Handvoll Spinatblätter	1 Schalotte
150 ml Sahne	1 EL Butter	50 ml Weißwein
50 ml Gemüsefond	1 Msp. Muskat	1 Bund Erbsenkresse
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

### Für den Blumenkohl:

1 kl. Blumenkohl	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
3 EL Olivenöl	3 EL neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Pilz-Frikadellen:

300 g braune Champignons	$\frac{1}{2}$ Karotte	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Schalotte	100 g Semmelbrösel	1 Ei
2 Zweige glatte Petersilie	1 Prise Kreuzkümmel	1 TL Paprikapulver
Salz	Pfeffer	Pflanzenöl

### Für den Gurken-Minz-Joghurt:

$\frac{1}{4}$ Salatgurke	1 Limette	80 g griech. Joghurt
40 g Quark	1 Knoblauchzehe	1 cm Ingwer
1 Limette	2 Zweige Minze	1 Zweig Dill
1 TL Chiliflocken	1 Prise Zucker	Salz

## Für die Schwarzwurzel:

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Zitrone in Scheiben schneiden. Topf mit Wasser und Salz, Zucker und zwei Zitronenscheiben aufkochen. Die Schwarzwurzel unter fließendem Wasser mit Einweghandschuhen waschen und schälen. Die Schwarzwurzel je nach Dicke ca. 15-20 Minuten im Topf garen. Die fertigen, abgetropften und warmen Schwarzwurzeln in eine Auflaufform legen, mit Yuzu-Saft übergießen und ca. 5 Minuten in den vorgewärmten Ofen stellen, damit der Saft bei Wärme in die Schwarzwurzeln einziehen kann. Schwarzwurzel aus dem Ofen holen und kurz in leicht gebräunter Butter glasieren.

## Für das Erbsenpüree:

Schalotte schälen, würfeln und in einem Topf in der Butter anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und mit Sahne und Gemüsefond auffüllen.

Erbsen hinzugeben und mit dem Spinat gar dünsten, zu einem Püree mixen (ggf. noch durch ein Sieb streichen) und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat abschmecken und mit der Erbsenkresse dekorieren.

## Für den Blumenkohl:

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Blumenkohl in Röschen teilen und in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen und hacken. Zitrone halbieren und auspressen. Beides mit Öl vermischen und unter den Blumenkohl heben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Backpapier auf ein Backblech geben und die Röschen darauf verteilen. Sie sollten nicht aufeinanderliegen. Auf der mittleren Schiene für ca. 25-30 Minuten rösten bis die Spitzen leicht braun werden. Den Gabel-Test machen. Die Zinken sollten die Röschen leicht durchbohren können.

**Für die Pilz-Frikadellen:**

Die Champignons putzen und in ganz feine Würfel schneiden. In einer Pfanne in heißem Öl so lange braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Karotte schälen und fein reiben. Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln und zusammen mit der Karotte kurz mit den Champignons anschwitzen und dann in einer Schale etwas abkühlen lassen.

Petersilie hacken und zusammen mit den Gewürzen, dem Ei und Semmelbröseln vermengen, dabei aber nur so viel Semmelbrösel nach und nach hinzugeben, bis eine kompakte formbare Masse entsteht. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kreuzkümmel würzen.

Die Masse zu kleinen Frikadellen formen und in heißem Öl langsam ausbraten und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

**Für den Gurken-Minz-Joghurt:**

Eine halbe Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und 1 TL reiben. Zuerst Limettenschale abreiben, dann halbieren und auspressen. Die Gurke waschen, halbieren, entkernen und raspeln.

Joghurt und Quark mit Knoblauch, Ingwer, etwas Limettensaft und Limettenabrieb glattrühren. Minzblätter und Dillspitzen fein schneiden.

Gurken, Minze und Dill unterrühren, mit Chili und Salz würzen und ggf. mit Zucker abschmecken.

Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thorsten Hamann am 18. März 2021

# Reisnudel-Salat mit Quick-Pickles, Tofu, Frühlingsrolle

## Für zwei Personen

### Für den Reisnudelsalat:

200 g Reisnudeln, 3mm	$\frac{1}{4}$ Eisbergsalat	Mungobohnensprossen
1 Zweig Koriander	1 Zweig Minze	1 Zweig Thai-Basilikum

Salz

### Für das Dressing:

1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	1 Stück Ingwer
1 Limette	4 EL Reissig	4 EL Fischsauce
4 EL Rohrzucker		

### Für die Quick-Pickles:

1 Karotte	$\frac{1}{2}$ Rettich	$\frac{1}{2}$ Salatgurke
3 EL Weißweinessig	1 TL Zucker	1 TL Salz

### Für den Tofu:

200 g Naturtofu	1 Stück Ingwer	1 Stange Zitronengras
1 EL Hoisin Sauce	2 EL Sojasauce	2 EL Reissig
1 EL Ahornsirup	1 EL Honig	1 EL Sesamöl

### Frühlingsrollen:

4 Reispapierblätter 22cm	25 g Glasnudeln	50 g Natur Tofu
50 g Räuchertofu	25 g Mungobohnensprossen	$\frac{1}{2}$ Karotte
1 Frühlingszwiebel	5 Shiitake Pilze	1 Stück Ingwer
$\frac{1}{2}$ gelbe Chilischote	2 Zweige Koriander	1 EL Sojasauce
1 TL Sesamöl	Pflanzenöl	Chilisalز
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

1 Zwiebel	50 g Erdnüsse	Mehl
Pflanzenöl	Salz	

### Für den Reisnudelsalat:

Die Reisnudeln nach Packungsanweisung in heißem gesalzenem Wasser garen und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken. Eisbergsalat waschen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden.

Mungobohnensprossen gut waschen. Von Koriander, Minze und Thai Basilikum die Blätter abzupfen und grob hacken.

### Für das Dressing:

Knoblauch abziehen, kleinhacken und Chilischote entkernen und fein hacken. Ingwer reiben. Saft der Limette auspressen. Knoblauch mit Chili, Ingwer, Limettensaft, Reissig und Fischsauce verrühren und das Dressing herstellen. Zucker in vier Esslöffeln heißem Wasser auflösen und zum Dressing geben.

Reisnudeln in eine große Schale geben. Die frischen Zutaten darum herum anrichten. Das Dressing separat in einem kleinen Schälchen servieren.

### Für die Quick-Pickles:

Karotte und Rettich schälen und in Stifte schneiden. Bei der Gurke das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in dünne Stifte schneiden. Mit Salz und Zucker vermengen. Den Essig dazu geben und leicht einmassieren.

Mit dem Wasser aufgießen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Quick Pickles mit in die Reisnudelschale geben.

### Für den Tofu:

Tofu in mundgerechte Würfel schneiden und gut in Küchenpapier ausdrücken, sodass er seine

Flüssigkeit verliert. Aus Sojasauce, Reisessig, Ahornsirup, Sesamöl und Ingwer eine Marinade herstellen.

Tofu ca. 30 Minuten darin marinieren. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin anbraten. Zitronengras einschneiden und mit in die Pfanne geben. Zuletzt mit Hoisin Sauce und Honig glasieren. Den warmen, gebratenen Tofu auf den Reismudeln anrichten. Für die **Frühlingsrollen:**

Glasnudeln mit heißem Wasser übergießen. Tofusorten durch einen Fleischwolf lassen. Karotte schälen und raspeln. Mungobohnensprossen gut waschen und in Stücke schneiden. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Shiitake Pilze putzen und in Stifte schneiden. Ingwer fein reiben. Chili und Koriander fein hacken. Glasnudeln abseihen und klein schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben und mit Sojasauce, Sesamöl, Salz, Pfeffer und Chilisalzwürzen. Reispapierblätter kurz in warmem Wasser einweichen und auf ein feuchtes Küchentuch legen.

Anschließend füllen und eng einrollen. Frühlingsrollen in einer Pfanne mit Pflanzenöl knusprig heraus braten. Frühlingsrolle in Stücke schneiden und ebenfalls auf den Reismudeln verteilen.

**Für die Garnitur:**

Zwiebel abziehen, in dünne Scheiben schneiden und in Mehl wenden.

Anschließend in heißem Öl goldgelb frittieren. Erdnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten und salzen. Anschließend in einem Multi- Zerkleinerer mixen. Beides zuletzt auf den Reismudelsalat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kathrin Deininger am 12. April 2021

# Sellerie-Risotto mit Rotwein-Birne und Sellerie-Stroh

**Für zwei Personen**

**Für das Risotto:**

100 g Risottoreis	100 g Knollensellerie	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	40 g Butter	40 g Parmesan
300 ml Gemüsefond	100 ml trockener Weißwein	3 Zweige glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

**Für die Rotweibirne:**

2 reife Birnen	250 ml trockener Rotwein	2 Nelken
1 Prise Zimt		

**Für das Selleriestroh:**

50 g Knollensellerie	50 g Butterschmalz	Salz
----------------------	--------------------	------

**Für das Risotto:**

Die Schalotten und Knoblauch abziehen und in sehr feine Würfel schneiden. Parmesan fein hobeln, etwas Käse für die Garnitur beiseitestellen. Sellerie putzen, schälen, waschen und in sehr feine Würfel schneiden. Hälfte der Butter in einem Topf zerlassen. Schalotten, Knoblauch und Risottoreis darin glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und köcheln lassen, bis der Wein fast vollständig aufgesogen ist. Fond angießen, Selleriewürfel hinzugeben und unter ständigem Rühren mit einem Holzlöffel bei mittlerer Hitze ca. 18 Minuten garen, sodass der Reis am Ende noch Biss hat.

Restliche Butter und Parmesan unter das Risotto rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Risotto mit Petersilie und Parmesan garnieren.

**Für die Rotweibirne:**

Birne schälen und das Kerngehäuse ausstechen. Rotwein in einem hohen Topf zum Kochen bringen. Birnen, Nelken und Zimt hineingeben und bei geringer Hitze ca. 12 bis 15 Minuten gar ziehen lassen. Birnen aus dem Topf nehmen und in Spalten schneiden.

**Für das Selleriestroh:**

Sellerie putzen, schälen und in hauchdünne Streifen schneiden. Sellerie blanchieren, abgießen und trockentupfen. Öl in einer Fritteuse erhitzen und Sellerie darin knusprig und goldgelb frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Zschiesche am 14. Januar 2021



# Sellerie-Schnitzel mit Café-de-Paris-Sauce und Bohnen

## Für zwei Personen

### Für das Sellerie-Schnitzel:

1 Sellerieknolle	1 Ei	Mehl, Paniermehl
Butter, Öl, Eiswasser	Salz, Pfeffer	

### Für die Bohnen:

250 g grüne Bohnen	250 g breite Bohnen	1 Zwiebel, ca. 150 g
6 Knoblauchzehen	1 grüne Chilischote	125 ml Gemüsefond
1 Zitrone (Schale, Saft)	5 g Estragon	5 g Dillspitzen
5 g Petersilienblätter	60 ml Olivenöl	Öl, Salz, Pfeffer

### Für die Café-de-Paris-Sauce:

1 kleine Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 EL kleine Kapern
110 g Butter	110 g Schlagsahne	1 EL Worcestersauce
2 EL Schnittlauch	2 EL Estragon	1 EL glatte Petersilie
2 TL Thymian,	½ Zitrone, (Saft)	½ TL Currypulver
¼ TL Cayennepfeffer	1 EL Senfpulver	Meersalzflocken

### Für den Süßkartoffelpüree:

1-2 Süßkartoffeln, ca. 275 g	1 Knoblauchzehe	¼ große rote Chilischote
1 Limette, 1 TL Schale	100 g griechischer Joghurt	1 TL Granatapfelsirup
20 ml Olivenöl	1 TL heller Sesam	Salz

### Für das Sellerie-Schnitzel:

Die Sellerieknolle schälen und in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden.

In kochendem Salzwasser ca. 6-8 Minuten blanchieren und anschließend in Eiswasser abkühlen. Selleriescheiben zuerst in Mehl, dann in verschlagenem Ei und zuletzt in Paniermehl wenden. Etwas Butter und Öl in der Pfanne erhitzen und die Sellerie-Schnitzel darin ca. 5 Minuten auf jeder Seite goldbraun braten.

Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Bohnen:

Bohnen waschen. Die grünen Bohnen quer halbieren und die breiten Bohnen in ca. 3-4cm große Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen. Eine große Pfanne mit Deckel bei hoher Temperatur erhitzen. Sobald sie raucht, die Hälfte beider Bohnensorten hineingeben und etwa 5-7 Minuten kräftig rösten, bis sie stellenweise sehr dunkel sind. Gelegentlich durchschwenken. Auf einen Teller oder ein Blech geben und nacheinander die restlichen Bohnen rösten.

Knoblauch und die eingestochene Chilischote ebenso in der Pfanne rösten und rundherum kräftig bräunen. Zu den Bohnen geben und die Pfanne etwas abkühlen lassen.

Etwa 45 ml Öl in die Pfanne gießen und bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Zwiebel hineingeben und in etwa 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren goldbraun anbraten. Die gerösteten Bohnen, Knoblauch und Chili sowie Fond hinzufügen mit 1 TL Salz und 1 großzügigen Prise Pfeffer würzen. Leicht zum Sieden bringen und zugedeckt bei schwacher bis mäßiger Hitze etwa 20 Minuten schmoren, bis die Bohnen sehr weich sind. Zum Schluss Zitronenschale und -saft unterrühren.

Kräuter abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und in einer kleinen Schüssel mit 2 EL Öl sowie 1/8 TL Salz und reichlich Pfeffer verrühren.

Kurz vor dem Servieren die Kräuter-Salsa nur grob unter die Bohnen mengen.

**Für die Café-de-Paris-Sauce:**

Schalotte abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und zerstoßen.

Butter mit Schalotte, Knoblauch, Worcestersauce, Currypulver, Cayennepfeffer und Senfpulver mit  $\frac{1}{4}$  TL Meersalzflöcken in einem kleinen Topf vermengen, bei mittlerer Hitze etwa 6 Minuten köcheln lassen und hin und wieder schwenken, bis die Schalotten weich und die Butter goldgelb und leicht gebräunt ist. Kapern, Kräuter und eine sehr großzügige Prise Pfeffer unterrühren und die Sauce noch 1 Minute köcheln lassen. kuechenschlacht.zdf.de Bei mittlerer Hitze Sahne und Zitronensaft unterrühren und die Sauce im Topf weitere 2 Minuten behutsam schwenken, bis sie heiß ist.

**Für den Süßkartoffelpüree:**

Chili entkernen und kleinhacken. Sesam rösten. Knoblauch abziehen und pressen. Süßkartoffeln schälen und in 2 cm große Stücke schneiden.

Süßkartoffeln mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz in einem kleinen Topf geben. So viel kochend heißes Wasser dazu gießen, dass sie knapp bedeckt sind. Bei mittlerer bis starker Hitze 10-12 Minuten garen, bis sie so weich sind, dass man sie zerstampfen kann. Süßkartoffeln abgießen und gut abtropfen lassen (das Kochwasser auffangen, falls die Kartoffeln später noch aufgelockert werden müssen). 2 EL Öl hinzufügen und die Kartoffeln glatt zerstampfen. Etwas abkühlen lassen, dann die Hälfte der Limettenschale und 2 EL Joghurt unterziehen. Süßkartoffelstampf anrichten und mit einem Löffel Mulden für den Joghurt hineindrücken. Den restlichen Joghurt mit dem Knoblauch verrühren und gleichmäßig auf den Süßkartoffelstampf löffeln. Mit dem Granatapfelsirup und den restlichen 2 TL Öl beträufeln, dann mit Koriandergrün, Chili, Sesam, restlicher Limettenschale und 1 Prise Salz bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Zschiesche am 12. April 2021

# Spargel-Salat, weißer Spargel, Morcheln, Knusperblatt

## Für zwei Personen

### Für den weißen Spargel:

8 Stangen weißer Spargel      ½ Zitrone, 1 TL Saft      2 EL Traubenkernöl  
1 EL Butter      1 Prise Zucker      Salz

### Für die Morcheln à la crème:

100 g getr. Morcheln      1 Schalotte      1 EL Butter  
50 ml Cream Sherry      2 EL geschlagene Sahne      Weißer Pfeffer

### Für das Knusperblatt:

1 Strudelblatt      1 EL Butter      gemahlener Koriander  
2 Prisen Meersalz      weißer Pfeffer

### Für den grünen Spargelsalat:

100 g grüner Minispargel      1 EL Mirin      1 EL helle Sojasauce  
1 EL Reissessig      1 TL geröstetes Sesamöl      1 TL schwarzer Sesam  
1 TL weißer Sesam      ½ TL Ingwerpulver      Eiswasser

### Für die Garnitur:

½ TL Shichimi Togarashi

## Für den weißen Spargel:

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Weißer Spargel schälen. Wasser aufsetzen und Salz, Zucker und Zitronensaft zum Wasser geben. Spargel darin knackig kochen.

Spargelstangen herausnehmen, abtupfen und in Butter und Traubenkernöl anbraten, bis sie etwas Farbe angenommen haben.

## Für die Morcheln à la crème:

Die Morcheln vorher 1 Std. vorher in Wasser eingelen; dann über ein Sieb mit Passiertuch abgießen. Flüssigkeit auffangen.

Morcheln abwaschen und auf Küchenpapier abtrocknen. Schalotte abziehen, fein hacken und mit den Morcheln in der Butter anschwitzen.

Mit Cream Sherry ablöschen und etwas einköcheln lassen. Sahne schlagen. Morcheln mit weißem Pfeffer und Salz würzen. Die geschlagene Sahne unterrühren.

## Für das Knusperblatt:

Strudelblatt in 10 x 7 cm große Rechtecke schneiden. Butter schmelzen und Strudelblatt damit bestreichen. Mit Pfeffer, Salz und gemahlenem Koriander bestreuen. Für 4 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

## Für den grünen Spargelsalat:

Minispargel für 3 Minuten in siedendes Wasser geben und im Eiswasser abschrecken.

Mirin, Sojasauce, Reissessig, Sesamöl und Ingwerpulver zu einer Marinade verrühren und Spargel darin marinieren.

Den schwarzen und den weißen Sesam anrösten.

## Für die Garnitur:

Den weißen Spargel auf einer Tellerhälfte legen. Daneben die Morcheln à la crème längs anrichten. Knusperblatt anlegen. Auf der anderen Tellerhälfte den Minispargel Mikado-artig anrichten, mit dem gemischtem gerösteten Sesam und Shichimi Togarashi bestreuen und servieren.

Guido Reiter am 08. Juni 2021

# Spinat-Käse-Knödel mit Schmortomaten, Nussbutter, Salat

## Für zwei Personen

### Für die Spinat-Käse-Knödel:

200 g Knödelbrot	250 g frischer Spinat	1 Schalotte
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	100 ml Vollmilch	2 Eier
50 g gerieb. Bergkäse	50 g gerieb. Emmentaler	40 g Mehl
1 TL Butter	Chilisalز	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für die Nussbutter:

125 g Butter

### Für die Schmortomaten:

1 Rispe Kirschtomaten Olivenöl Salz

### Für den Feldsalat:

200 g Feldsalat 1 EL Himbeeressig 1 EL Holunderessig  
1 EL dunkler Balsamico 1 EL Kürbiskernöl 1 EL Olivenöl  
1 TL Agavendicksaft Salz Pfeffer

### Für die Garnitur:

50 g Parmesan 2 EL Kürbiskerne

## Für die Spinat-Käse-Knödel:

Den Ofen auf 150 Grad Heißluft vorheizen. Milch erwärmen. Spinat waschen und trockenschleudern. Knoblauch und Schalotte abziehen und sehr fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Schalotte darin anschwitzen. Spinat dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Sobald der Spinat zusammengefallen ist, aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen. Spinat anschließend sehr fein hacken. Knödelbrot in eine Schüssel geben, mit der warmen Milch begießen, die Eier dazu schlagen, den Spinat dazu geben und alles vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Chilisalز und Muskat abschmecken. Den geriebenen Käse untermischen. Mit feuchten Händen Knödel formen.

Knödel in kochendes Salzwasser geben und anschließend darin für ca. 7 Minuten sieden lassen.

## Für die Nussbutter:

Butter in einem Topf schmelzen und kochen lassen, bis das Wasser verdampft, sich die Molke absetzt und diese Bräune annimmt. Die Butter sollte eine goldene Farbe bekommen und angenehm nussig riechen. Die fertige Nussbutter zuletzt durch ein Küchentrepp filtern, um die Molkereste abzufangen.

## Für die Schmortomaten:

Tomaten in eine ofenfeste Form geben, mit Olivenöl beträufeln, salzen und für ca. 30 Minuten in den Ofen geben.

## Für den Feldsalat:

Feldsalat gut waschen und trockenschleudern. Ein Dressing aus dem Himbeeressig, Holunderessig, Balsamico, Kürbiskernöl, Olivenöl, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer herstellen. Den Feldsalat damit anmachen.

## Für die Garnitur:

Parmesan reiben. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Knödel mit der Nussbutter übergießen und zuletzt den Parmesan und die Kürbiskerne darüber geben. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kathrin Deininger am 25. Februar 2021

# Trüffel-Bandnudeln, Tomaten-Butter-Soße, Parmesan-Crunch

## Für zwei Personen

### Für die Tomaten-Butter-Sauce:

10 kleine Cherrytomaten	1 Knoblauchzehe	100 g Butter
150 g Parmesan	2 EL Sherry	½ Bund Basilikum
1 TL Zucker	Olivenöl	Meersalz, Pfeffer

### Für den Nudelteig:

1 kl. Knolle Wintertrüffel	300 g Mehl, Typ 00	200 g Mehl, Typ 0
4 Eier	1 EL Olivenöl	Salz

### Für den Parmesan-Crunch:

100 g Parmesan

### Für die Garnitur:

50 g Pinienkerne

### Für die Tomaten-Butter-Sauce:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Butter in einer Pfanne zerlassen. Parmesan reiben und nach und nach in die Butter rühren. Knoblauch abziehen, pressen und mit in die Pfanne geben. Tomaten waschen, trockentupfen und mit Zucker in die Pfanne geben. Alles mit Sherry ablöschen. Sauce mit Meersalz und Pfeffer würzen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und hacken. Vor dem Servieren Basilikum unterrühren und mit Olivenöl abschmecken.

### Für den Nudelteig:

Trüffel hobeln und davon ca. 1-2 Teelöffel klein hacken. Rest für die Garnitur beiseitestellen. Beide Mehle zu einem Haufen formen und in der Mitte eine Mulde bilden. 3 Eier trennen und dabei die Eigelbe auffangen.

3 Eigelbe und ein Vollei in die Mulde geben. Gehackten Trüffel, 1 TL Salz und 1 Esslöffel Olivenöl ebenfalls in die Mulde geben. Das Mehl von außen nach innen mit den Zutaten in der Mulde vermengen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig in Frischhaltefolie geben und im Kühlschrank 15 bis 20 Minuten ruhen lassen. Anschließend den Teig mit der Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen, dann in Bandnudeln schneiden. Nudeln in kochendem Salzwasser 2 Minuten kochen und abgießen. Mit der Sauce vermengen.

Vor dem Servieren Trüffel über die Bandnudeln geben.

Bei Nudeln, in die man Trüffel einarbeiten möchte, ist es wichtig dass man den Trüffel ganz fein reibt. Bleibt der Trüffel er zu grob, zerbricht der Nudelteig sehr schnell.

### Für den Parmesan-Crunch:

Parmesan reiben, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen goldgelb backen. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen, dann zerkrümeln und als Crunch über die Nudeln geben.

### Für die Garnitur:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maria Scholz am 06. Mai 2021



# Vorspeisen

# Backendl-Praline mit Mango-Senf-Soße

**Für zwei Personen**

**Für die Backendl-Praline:**

2 Hähnchenbrustfilets à 120 g	1 Ei	2 TL Sojasauce
3 EL Sweet Chili Sauce	8 EL Pankomehl	2 EL Paniermehl
4 EL Mehl	Öl	Salz, Pfeffer

**Für die Mango-Senf-Sauce:**

1 frische reife Mango	1 Orange	50 g naturtrüber Apfelessig
2 EL scharfer Senf	2 EL Honig	1 TL Chili-Öl
1 TL Salz		

**Für die Backendl-Praline:**

Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und fein hacken. Fleisch in einer Schüssel mit Sojasauce, Sweet Chili Sauce, Paniermehl, Salz und Pfeffer mischen.

Aus der Masse mit angefeuchteten Händen tischtennisballgroße Kugeln formen.

Ei verquirlen, Mehl und Pankobrösel jeweils auf einen tiefen Teller geben.

Hähnchenkugeln erst im Mehl wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen und abschließend im Panko-Mix wälzen.

Öl in einer Fritteuse auf 160 Grad erhitzen und die Backendlpralinen darin 45 Minuten goldbraun ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für die Mango-Senf-Sauce:**

Orange halbieren und den Saft auspressen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und zerkleinern. Mit einem Stabmixer fein pürieren, dann mit Apfelessig, Senf, Honig, Chili-Öl, Orangensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Michael Zschesche am 12. Januar 2021



## Couscous-Salat mit Sultaninen und Kirschtomaten

### Für zwei Personen

125 g Couscous	150 g Kirschtomaten	1 Zwiebel
1 Zitrone	15 g Sultaninen	25 g geröst., gesalzene Mandeln
10 g Koriander	10 g Minze	2 TL Ras-el-Hanout
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmelsamen	4 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Den Couscous in einer Schüssel mit 2 Esslöffel Olivenöl beträufeln und mit 1 Teelöffel Ras el-Hanout,  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Salz und reichlich Pfeffer würzen. 200 ml Wasser zum Kochen bringen, über den Couscous gießen und verrühren. Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Couscous 20 Minuten quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.

Kirschtomaten waschen und trockentupfen. In einer großen Pfanne 1 Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Tomaten hineingeben. Tomaten 3-4 Minuten braten bis sie Farbe annehmen und aufplatzen. Hin und wieder umrühren. Tomaten mit ausgetretenem Saft auf einen Teller geben und mit einer Prise Salz würzen. Beiseitestellen.

Pfanne mit Küchenpapier auswischen und das restliche Olivenöl darin erhitzen. Zwiebeln abziehen, in dünne Ringe schneiden und in die Pfanne geben. Mit restlichem Ras el-Hanout und 1 Prise Salz würzen und unter Rühren 10-12 Minuten braten, bis sie kräftig gebräunt und weich sind.

Vom Herd nehmen, Sultaninen hinzugeben, schwenken und abkühlen lassen.

Abgekühlten Couscous in eine große Schüssel füllen und die ZwiebelSultaninen-Mischung unterheben. Kreuzkümmelsamen kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten und in einem Mörser leicht zerstoßen. Mandeln grob hacken. Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls grob hacken. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Couscous mit Kreuzkümmel, Mandeln, Koriander, Minze, 1 Esslöffel Zitronensaft und 1 Teelöffel Zitronenabrieb vermengen und mit  $\frac{1}{4}$  Teelöffel Salz und einer kräftigen Prise Pfeffer abschmecken. Couscous mit den Tomaten garnieren.

Michael Zschiesche am 12. Januar 2021

# Enten-Leber mit Kräuter-Salat, Avocado und Nachos

## Für zwei Personen

### Für die Entenleber:

300 g Entenleber	1 Apfel	1 Zwiebel
200 ml Apfelsaft	200 ml Geflügelfond	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

### Für den Kräutersalat:

200 g frischer Salat	½ Bund Schnittlauch	½ Bund Basilikum
½ Bund Dill	1 Beet rote Gartenkresse	1 Zwiebel
80 g Mais	1 Granatapfel	50 ml Weißweinessig
3 TL Dijon-Senf	3 TL flüssiger Honig	1 TL Agavendicksaft
2 EL Kürbiskernöl	150 ml Rapsöl	Salz, Pfeffer

### Für die Avocado-Zweierlei:

4 reife Avocados	1 gelbe Paprika	1 Rispentomate
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 Zitronen
200 g Crème-fraîche	2 EL weißer Balsamicoessig	3 Msp. geräuch. Paprikapulver
2 EL Purple-Currypulver	2 EL weiße Sesamsaat	2 EL Schwarzkümmel
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Nachos:

125 g Maismehl	75 g Weizenmehl	1 TL Sambal Oelek
1 TL rosensch. Paprikapulver	1 TL geräuch. Paprikapulver	2-3 EL Olivenöl
Pflanzenöl	Salz	

### Für die Entenleber:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Entenleber putzen und ggf. Haut abziehen. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Entenleber und Zwiebel darin scharf anbraten. Mit Apfelsaft ablöschen und bei niedriger Hitze ca.10 Minuten köcheln lassen. Danach mit Salz und Pfeffer würzen und mit Geflügelfond abschmecken. Apfel waschen, schälen und raspeln.

Zur Leber in die Pfanne geben und schwenken.

### Für den Kräutersalat:

Salate waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

Schnittlauch, Basilikum und Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Kresse vom Beet schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Mais abtropfen lassen. Salat, Kräuter, Kresse, Zwiebel und Mais in einer Schale vermengen. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen.

Weißweinessig, Senf, Honig, Agavendicksaft, Kürbiskernöl, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und den Salat damit marinieren. Salat mit Granatapfelkernen und Käse servieren.

### Für die Avocado-Zweierlei:

Zwei Avocados halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und zerdrücken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein würfeln. Tomate waschen, trockentupfen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden bzw. hacken. Zerdrückte Avocado mit Crème fraîche, Zitronensaft, Paprika, Tomate, Zwiebel und Knoblauch vermengen. Mit ca.1 Esslöffel Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die zwei übrig gebliebenen Avocados schälen, Stein entfernen und in Würfel schneiden. Mit weißem Balsamicoessig, restlichem Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. Sesam und Schwarzkümmel mischen.

Avocadowürfel in die Sesam-Schwarzkümmel-Mischung und in das Purple-Currypulver tunken. Mais- und Weizenmehl vermischen, dann 2-3 Esslöffel Olivenöl, 250 ml Wasser und 1 Teelöffel Salz dazugeben. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten, dann Teig in vier gleich große Teile teilen. Mit einem Nudelholz zu hauchdünnen Kreisen ausrollen. Die Teigkreise in der Pfanne in Öl von beiden Seiten anbraten. Anschließend die Kreise in Dreiecke schneiden. Aus beiden Paprikapulver, 3 Esslöffel Wasser, Salz, Pfeffer und Sambal Oelek eine Marinade herstellen und die Nachos damit einpinseln. Anschließend ca. 8 Minuten im vorgeheizten Ofen backen bis sie goldbraun sind.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maria Scholz am 04. Mai 2021

# Garnelen und Avocado mit Sesam-Cracker

**Für zwei Personen**

**Für die Cocktail-Garnelen:**

100 g kl. vorgeg. Garnelen	1 Ei	1 TL mittelscharfen Senf
1 EL Schmand	3 EL Ketchup	1 EL Tomatenmark
4 cl Cognac	1 Zitrone, Saft	250 ml Rapsöl
Chilisalز	Salz	Pfeffer

**Für die Guacamole:**

1 reife Avocado	1 Limette, Saft	Chilisalز
Salz	Pfeffer	

**Für die gebratene Garnele:**

2 Riesengarnelen	1 Zitrone, Saft	Ingwer
1 TL Butter	1 Zweig Thymian	Olivenöl
Chilisalز	Salz	Pfeffer

**Für die Avocado-Wasabi-Creme:**

1 reife Avocado	1 EL Mayonnaise	1 EL Schmand
1 TL Wasabipaste	1 Limette, Saft	Salz, Pfeffer

**Für den Cracker:**

100 g Dinkelmehl	50 ml warmes Wasser	2,5 EL Sonnenblumenöl
2 EL heller Sesam	1 EL schwarzer Sesam	Meersalz Flocken
Salz	Pfeffer	

**Für die Garnitur:**

2 Zweige Dill

**Für die Cocktail-Garnelen:** Den Ofen auf 180 Grad Gourmet Stufe Umluft mit Ober/- Unterhitze vorheizen. Ei mit Senf, Zitronensaft, Rapsöl, Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß füllen. Pürierstab auf den Boden setzen und anstellen. Sobald die Masse zu emulgieren beginnt, den Pürierstab ganz langsam nach oben ziehen. Nochmals abschmecken. Aus einem Teil der Mayonnaise mit Schmand, Ketchup, Tomatenmark, Cognac, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer eine Cocktailsauce herstellen. Mit den Garnelen vermischen und den anderen Teil der Mayonnaise für die Avocado-Creme aufbewahren.

**Für die Guacamole:** Avocado schälen und Fruchtfleisch lösen. Mit einem Messer kleinhacken und mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Im Ring anrichten. Garnelen Cocktail auf der Guacamole anrichten.

**Für die gebratene Garnele:** Garnelen in heißem Olivenöl mit dem Zweig Thymian anbraten. Mit Zitronensaft ablöschen. Salzen und pfeffern. Ingwer in Scheiben schneiden und zusammen mit Butter am Ende der Garzeit mit in die Pfanne geben. Die Garnelen sollten schön glasig sein.

**Für die Avocado-Wasabi-Creme:** Avocado mit Mayonnaise, Schmand und Wasabipaste mithilfe eines Pürierstabes pürieren. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. In einen Spritzbeutel füllen. Creme punktuell um die gebratene Garnele spritzen.

**Für den Cracker:** Alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten. Zwischen einem Backpapier hauchdünn ausrollen. Auf ein Backblech geben. Mit Meersalz bestreuen. Für ca. 12 Minuten im Ofen goldgelb backen. Auskühlen lassen und in Stücke brechen.

**Für die Garnitur:** Dill abbrausen, trockenwedeln und als Garnitur verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kathrin Deininger am 23. Februar 2021

# Jakobsmuscheln, Wolfsbarsch-Tatar und Thunfisch-Tataki

## Für zwei Personen

### Für die Jakobsmuscheln:

6 Jakobsmuscheln	1 Zitrone	2 EL Olivenöl
20 g helle Misopaste	1 TL Honig	20 g Senf
1 TL Mehl	12 kleine Kapern	1 Bund Schnittlauch
Erdnussöl	Meersalz	

### Für den Wolfsbarsch:

200 g Wolfsbarschfilet, ohne Haut	3 Blätter grüner Shiso	1 kl. Bund Schnittlauch
5 g Ingwer	1 TL helle Misopaste	½ TL Yuzu-Saft
4 Blatt Nori-Algen	verschiedene Kressesorten	Meersalz

### Für die Wasabi-Mayonnaise:

1 Ei	120 ml Traubenkernöl	1 Limette
2 TL Wasabi-Paste	1 EL Mirin	Salz

### Für den Thunfisch:

300 g Thunfischfilet	3 TL weißer Sesam,	2 TL schwarzer Sesam
1 kl. Kasten Daikonkresse	1 Limette	Erdnussöl

### Für die Garnitur:

60 g Flug-Mango	1 TL Chiliflocken	1 Limette
-----------------	-------------------	-----------

### Für den Soja-Lack:

6 EL Sojasauce	3 EL Honig	1 Knoblauchzehe
1 Limette		

## Für die Jakobsmuscheln:

Die Zitronenschale abreiben, anschließend Zitrone halbieren und auspressen. Die Jakobsmuscheln dünn zu einem Carpaccio aufschneiden, leicht mit Zitronensaft, Olivenöl und Meersalz beträufeln. Rosettenartig auf einem flachen Teller anrichten.

Misopaste, Honig und Senf verrühren und in kleinen Tupfern auf dem Carpaccio verteilen. Etwas Zitronenabrieb darüber geben.

Kapern vierteln, leicht mehlieren und ganz kurz in Fett frittieren.

Abtropfen lassen und ebenfalls auf den Jakobsmuscheln verteilen.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, in feine Ringe schneiden und rund um die Jakobsmuscheln streuen.

## Für den Wolfsbarsch:

Wolfsbarschfilet in 5 mm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Shiso fein hacken, Schnittlauch in feine Ringe schneiden, Ingwer schälen und fein reiben. Alles vorsichtig unter den Fisch heben.

Misopaste und Yuzu-Saft verrühren und ebenfalls in die Schüssel hinzugeben. Vorsichtig vermengen und mit Fleur de Sel abschmecken.

Noriblätter in 7x7cm große Stücke schneiden, Ränder leicht anfeuchten und mit einem Bunsenbrenner vorsichtig in einer Schöpfkelle anflämmen, damit sie ein wenig knuspriger werden und sich an den Seiten leicht zusammenrollen.

## Für die Wasabi-Mayonnaise:

Schale von der Limette abreiben und auspressen.

Alle Zutaten in einen Rührbecher geben und darauf achten, dass sie die gleiche Temperatur haben. Schneidstab hineinstellen, festhalten und so lange laufen lassen, ohne ihn zu bewegen, bis sich die Zutaten verbunden haben. Dann den Scheidstab langsam auf und ab bewegen, bis eine homogene, dicklich-cremige Masse entstanden ist. Mayonnaise kalt stellen.

## Für den Thunfisch:

Thunfischfilet zurechtschneiden und in einer heißen Pfanne mit etwas Erdnussöl von allen Seiten jeweils ca. 20 Sekunden anbraten. Weiße Sesamkörner separat in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze rösten.

Thunfisch aus der Pfanne nehmen, am Stück in weißem und schwarzem Sesam wälzen und in dünnen Scheiben aufschneiden. Etwas Limettenabrieb über das Tataki geben.

**Für die Garnitur:**

Die Mango schälen und mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln ausstechen. Limette auspressen und die Mango-Kugeln mit etwas Limettensaft und Chili marinieren.

**Für den Soja-Lack:**

Für den Lack die Limette heiß abwaschen, die Schale abreiben und die Hälfte des Saftes auspressen. Knoblauch fein hacken und alles zusammen mit Honig und Sojasauce aufkochen. Den Lack zur Seite stellen.

Das Tataki auf dem Sojalack drapieren und mit Mango, Kresse und der Mayonnaise anrichten. Wolfsbarsch-Tatar auf dem Noriblatt anrichten und mit Kresse garniert servieren. Die Jakobsmuscheln auf einem dritten Teller hinstellen.

Thorsten Hamann am 16. März 2021

# Kalbfleisch-Tranchen mit Kokos-Soja-Soße und Pak Choi

## Für zwei Personen

### Für das Kalbfleisch:

400 g ausgel. Kalbsrücken	2 Möhren	2 Schalotten
50 g Mehl	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

### Für die Kokos-Sojasauce:

$\frac{1}{4}$ Knollensellerie	2 Schalotten	2 Möhren
2 cm Ingwer	400 ml Kokosmilch	5 EL Sojasauce
Olivenöl		

### Für die Fleisch-Marinade:

$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	2 cm Ingwer	1 Ei
1 EL Sojasauce	4 EL Honig	50 g schwarze Sesamsamen
50 g weiße Sesamsamen		

### Für den Pak Choi:

300 g Pak Choi	Sojasauce	Olivenöl
----------------	-----------	----------

## Für das Kalbfleisch:

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Den Kalbsrücken säubern und mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin auf allen Seiten ca. 3-5 Minuten anbraten.

2 Karotten grob schneiden. 2 Schalotten schälen und ebenfalls grob schneiden. Beides als Unterlage für das Fleisch auf einem Backblech platzieren. Darauf das gebratene Fleisch geben und 12-15 Minuten im Ofen bei 160 Grad garen.

## Für die Kokos-Sojasauce:

Für die Sauce die Schalotten schälen und grob zerkleinern. Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Sellerie schälen und grob schneiden. Ingwer schälen und die Schale mit Sellerie, Möhren und Schalotten in Öl scharf anbraten, um Röstaromen zu entwickeln. Mit der Kokosmilch ablöschen und mit Sojasauce abschmecken. Kurz einkochen lassen und anschließend auf das Backblech um das Fleisch herum gießen. Das Fleisch noch weitere 10-15 min. in der Sauce im Ofen garen.

Die Kokosauce danach aus dem Blech durch ein Sieb gießen und bis zum Anrichten erstmal beiseite stellen. Das Fleisch zum Marinieren bereitlegen.

## Für die Fleisch-Marinade:

Für die Marinade Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und die Hälfte klein schneiden. Mit Sojasauce, Ei und Honig in einen Becher geben und mit dem Pürierstab zu einem Balsam verquirlen.

Die schwarzen und weißen Sesamsamen unterrühren.

Das Fleisch nun mit der Marinade bestreichen und in Tranchen aufschneiden.

## Für den Pak Choi:

Den Pak Choi waschen, putzen und längs halbieren. Kurz in Öl anbraten und mit Sojasauce abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Hasselbusch am 26. Januar 2021

# Lamm-Frikadellen mit Tahini-Soße und Minz-Joghurt

**Für zwei Personen**

**Für die Lammfrikadellen:**

500 g Lammhackfleisch	25 g Rucola	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	60 g Pistazienkerne	1 Prise Zimt
1 Prise Kreuzkümmel	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für die Tahini-Sauce:**

1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	3 ½ EL helles Tahini
50 ml Olivenöl	Salz	

**Für den Minz-Joghurt:**

1 Salatgurke	1 Knoblauchzehe	1 Limette
250 g griech. Joghurt	3 Zweige Minze	Zucker
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für die Lammfrikadellen:**

Pistazien in einen Mixer geben, grob zerkleinern und in eine Schüssel geben. Rucola waschen, trockenschleudern, ebenfalls in den Mixer geben und grob zerkleinern. Zu den Pistazien geben. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein pürieren. Zu den Pistazien und Rucola in die Schüssel geben. Hackfleisch, 1 Esslöffel Olivenöl, Zimt, Kreuzkümmel,  $\frac{3}{4}$  Teelöffel Salz und 1 ordentliche Prise Pfeffer hinzugeben und alles gründlich vermengen. Aus der Masse mit befeuchteten Händen etwa 20 kleine Frikadellen formen. In einer großen beschichteten Pfanne 1 Esslöffel Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen und sobald das Fett heiß ist, die Frikadellen darin ca. 7 Minuten braten.

Frikadellen nach der Hälfte der Zeit wenden und solange braten bis sie goldbraun gegart sind.

**Für die Tahini-Sauce:**

Knoblauch abziehen und zerdrücken. Zitrone auspressen. Tahini mit 1 ½ Esslöffel Zitronensaft, 2 Esslöffel Wasser, Knoblauch und  $\frac{1}{4}$  Teelöffel Salz verrühren. Die Konsistenz sollte etwa flüssigem Honig gleichen.

Falls nötig noch etwas Tahini oder Wasser hinzufügen. Vor dem Servieren über die Frikadellen geben.

**Für den Minz-Joghurt:**

Gurke schälen, raspeln und salzen. Über einem Sieb ausdrücken. Minze abbrausen, trockenweldeln und klein schneiden. Knoblauch pressen.

Limette halbieren und Saft auspressen. Joghurt, Gurke, Minze, Knoblauch und Olivenöl vermengen und mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und ggf. Zucker abschmecken.

Michael Zschiesche am 12. Januar 2021



# Meerrettich-Suppe, Schnittlauch-Öl, Rote-Bete, Lachs

## Für zwei Personen

### Für die Meerrettichschaumsuppe:

50 g frischer Meerrettich	1 Schalotte	1 Limette
50 g kalte Butter	125 g Schlagsahne	250 ml Geflügelfond
75 ml trockener Weißwein	1 EL Mehl	1 Prise Zucker
Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

### Für das Schnittlauch-Öl:

$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	60 ml kühles Sonnenblumenöl
---------------------------------	-----------------------------

### Für das Rote-Bete-Tatar:

150 g vorgeg. Rote Bete	$\frac{1}{2}$ säuerlicher Apfel	$\frac{1}{2}$ EL Himbeeressig
1 EL Rapsöl	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

### Für das Lachs-Tataki:

200 g Lachsfilet, ohne Haut	1 EL Sonnenblumenöl	Zitronenpfeffer, Salz
-----------------------------	---------------------	-----------------------

### Für die Meerrettichschaumsuppe:

Die Schalotte abziehen und fein würfeln. 25 g Butter in einen Topf geben und die Schalotte darin andünsten. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Dann Weißwein angießen und reduzieren lassen. Fond und Sahne angießen und die Suppe um etwa 1/3 einkochen lassen.

Limette halbieren und den Saft auspressen. Meerrettich schälen, fein raspeln und zusammen mit restlicher, kalter Butter in die Suppe einrühren. Anschließend mit Salz, Cayennepfeffer, Pfeffer, Zucker und Limettensaft abschmecken. Suppe mit einem Stabmixer schaumig aufmixen.

### Für das Schnittlauch-Öl:

Schnittlauch abbrausen und trockenwedeln. Einige Halme für die Garnitur beiseitelegen. Restlichen Halme klein schneiden und mit dem kalten Öl in einem hohen Becher ca. 1 Minute mit einem Stabmixer sehr fein pürieren.

Anschließend durch ein feines Sieb passieren.

### Für das Rote-Bete-Tatar:

Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfel sowie Rote Bete in sehr feine Würfel schneiden, dann mit Himbeeressig und Rapsöl vermengen. Das Tatar mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das Lachs-Tataki:

Lachs kalt abspülen, trockentupfen und der Länge nach halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin bei starker Hitze ca. 30-60 Sekunden von allen Seiten gleichmäßig scharf anbraten, sodass der Lachs innen noch roh bleibt. Mit Salz und Zitronenpfeffer würzen und in Tranchen schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sarina Kuschke am 02. Februar 2021

# Sommerrollen mit Hoisin-Erdnuss-Soße und Mango-Salat

## Für zwei Personen

### Für Sommerrollen:

12 kGarnelen	6 Blätter Reispapier	60 g Glasnudeln
1 Karotte	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Romanasalatherze
$\frac{1}{2}$ Bund frische Minze	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund Thai Basilikum
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Sesamöl	Salz, Pfeffer

### Für die Sauce:

$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 TL Sesamöl
1 Prise brauner Zucker	2 EL Limettensaft	60 g Erdnussbutter
2 EL Hoisin-Sauce	1 $\frac{1}{2}$ EL Sojasauce	

### Für den Mangosalat:

1 Mango	1 Karotte	$\frac{1}{2}$ Gurke
1 Frühlingszwiebel	1 Limette	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
$\frac{1}{2}$ Bund Minze	1 EL Sojasauce	1 TL Zucker
1, 5 EL Sesamöl	50 g Erdnüsse	50 g helle Sesamsaat
Salz		

## Für Sommerrollen:

Die Glasnudeln kurz in Wasser einweichen.

Karotte schälen und in feine Stifte schneiden. Gurke halbieren, das Kerngehäuse mit einem Löffel herauskratzen und in feine Stifte schneiden. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Salat waschen und in kleine Stücke zerkleinern.

Garnelen in etwas Sesamöl von jeder Seite ca. 2 Minuten braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Reispapier einzeln in kaltes Wasser tauchen, damit die Blätter elastisch werden. Auf einem flachen Teller geben. Glasnudeln, Garnelen, Karotten, Gurken, Salat und Kräuter in der Mitte des Reispapiers platzieren und einrollen.

## Für die Sauce:

Knoblauch abziehen und mit Chili fein hacken. Sesamöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Chili darin glasig dünsten. 1 Prise Zucker hinzufügen und mit 50 ml Wasser ablöschen. Limette halbieren und auspressen. Limettensaft, Erdnusscreme, Hoisin- und Sojasauce unterrühren. Topf beiseitestellen und abkühlen lassen.

## Für den Mangosalat:

Mango und Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Salatgurke waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Minze abbrausen, trockenwedeln und klein zupfen. Chili sehr fein schneiden.

Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis diese duften.

Für das Dressing Limettenschale abreiben und halbieren und auspressen. Limettenabrieb, 1 EL Limettensaft, Zucker und Sojasauce verrühren, bis sich der Zucker auflöst. Sesamöl mit einem Schneebesen unterschlagen und mit Salz abschmecken.

Alle Zutaten vermengen und mit dem Dressing marinieren. Mit den gerösteten Erdnüssen und etwas Sesamsamen bestreuen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Riedmiller am 30. März 2021

**Wild**

# Linsen-Salat mit Wachtel, Pistou, Blattsalat, Kartoffel

## Für zwei Personen

### Für den Linsensalat:

200 g Le Puy Linsen	1 Möhre	1 Stange Staudensellerie
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	2 EL Sherryessig
1 TL Senf à l'Ancienne	2 Zw. glatte Petersilie	1 EL Traubenkernöl
2 EL Olivenöl	2 EL Walnussöl	1 EL Butter
1 Lorbeerblatt	Salz	Pfeffer

### Für das Pistou:

3 halbgetr. Tomatenfilets	1 Bund Basilikum	2 Zweige Petersilie
½ Zitrone, (Saft, Abrieb)	1 EL Pinienkerne	Salz, Pfeffer

### Für die Wachteln:

2 Wachteln	1 junge Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
1 TL Akazienhonig	2 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer

### Für den Blattsalat:

Gemischte Blattsalate	3 festk. Salatkartoffeln	1 Rolle Ziegenfrischkäse
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 TL Dijonsenf
2 EL Estragonessig	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für den Linsensalat:** Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen. Linsen mit dem Lorbeerblatt 20 Minuten kochen. Dann abgießen und abkühlen lassen.

Möhre und Staudensellerie fein würfeln und in Traubenkernöl und Butter ohne Farbe dünsten bis es noch etwas Biss hat.

Schalotte abziehen und fein würfeln. Knoblauchzehe abziehen und durch eine Knoblauchpresse pressen. Sherryessig mit Salz verrühren, Senf, gehackte Schalotte und Knoblauch hinzugeben, pfeffern und mit den beiden Ölen eine Vinaigrette herstellen.

Vinaigrette, Möhren, Staudensellerie und gehackte Petersilie unter die Linsen mischen.

**Für das Pistou:** Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne rösten. Die halbtrockneten Tomatenfilets in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten in einem hohen Becher mit einem Pürierstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Wachteln:** Knoblauch andrücken und mit gehacktem Rosmarin in die Wachtel füllen.

Wachteln mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und Wachteln im Ganzen rundherum scharf anbraten.

Akazienhonig mit Pfeffer in die Pfanne geben und verrühren. Wachteln darin wenden, einpinseln und für ca. 15 Minuten in den Backofen geben. Wachteln herausnehmen und auslösen.

**Für den Blattsalat:** Kartoffeln kochen, ausdämpfen lassen, pellen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Blattsalate waschen und trockenschleudern.

Ziegenkäse in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen. Schalotte feinhacken und Knoblauch pressen.

Aus dem Essig, Öl, Schalotten, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Senf eine Vinaigrette herstellen und die Blattsalate darin marinieren.

Auf einem Teller den lauwarmen Linsensalat mittig anrichten. An einer Seite die ausgelösten Wachtelstücke anlegen. An der anderen Seite das Pistou halbkreisförmig platzieren. Auf einem anderen Teller die marinierten Blattsalate anrichten. Rund herum 5 Kartoffelscheiben legen und die Ziegenkäsescheiben darauflegen. Mit etwas Vinaigrette beträufeln und servieren.

Guido Reiter am 07. Juni 2021

# Wurst-Schinken

# Spargel-Spitzen, Kartoffel-Rösti, Hollandaise, Salat

## Für zwei Personen

### Für den Salat:

200 g grüner Spargel	200 g weißer Spargel	200 g Erdbeeren
50 g Feta	½ Bund frische Minze	50 g Walnusskerne
30 g Zucker	1 EL Olivenöl	

### Für die Zitronen-Marinade:

1 Zitrone	2 EL Olivenöl	1 TL brauner Zucker
Salz		

### Für das Balsamico-Dressing:

1 TL Senf	1 EL Balsamico	1 TL Honig
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Hollandaise:

100 g Butter	1 Ei	1 Zitrone
1 TL Dijonsenf	1 TL Crème-fraîche	1 Spritzer Weißwein
1 TL Zucker	Salz	Pfeffer

### Für die Kartoffelrösti:

200 g vorw. festk. Kartoffeln	1 Ei	1 EL Mehl
4 EL Butterschmalz	Muskatnuss	Salz
Pfeffer		

### Spargelspitzen:

8 weiße Spargelspitzen	100 g Wacholderschinken	1 Zitrone
20 g Butter	1 Prise Zucker	Salz

### Für die Garnitur:

essbare Blüten

## Für den Salat:

Den Backofen auf 170 Grad Heißluft vorheizen. Walnüsse auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech für 8 Minuten rösten. Anschließend in Zucker karamellisieren und hacken.

Grünen und weißen Spargel schälen, die holzigen Enden abbrechen und in Scheiben schneiden. Weißen Spargel in etwas Olivenöl dünsten.

Erdbeeren in dünne Scheiben schneiden. Minze abrausen, trockenwedeln, klein hacken und mit Erdbeeren vermengen. Am Ende Feta über den Salat bröckeln.

### Für die Zitronen-Marinade:

Zitrone halbieren und auspressen. Zitronensaft mit Zucker, Salz und Olivenöl vermengen und zu gleichen Anteilen über Erdbeer, grünen und weißen Spargel geben.

### Für das Balsamico-Dressing:

Senf, Balsamico und Honig mit Salz und Pfeffer mischen. Olivenöl mit einem Schneebesen in das Dressing einrühren.

### Für die Hollandaise:

Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen. Ei trennen und Eigelb mit Zitronensaft, Senf, Crème fraîche, Zucker und Salz pürieren.

Butter bei laufendem Pürierstab langsam zu der Eimasse gießen. Mit Salz, Pfeffer und Weißwein abschmecken.

### Für die Kartoffelrösti:

Kartoffel schälen und klein raspeln. Ei trennen. Kartoffel mit Eigelb, Salz, Pfeffer, Muskat und Mehl vermengen. Kartoffelmasse zu Rösti formen und mit Butterschmalz in einer Pfanne goldbraun braten.

### Für die Spargelspitzen:

Wasser mit einem Spritzer Zitronensaft, Butter, Zucker und Salz zum Kochen bringen. Spargelspitzen hinzufügen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Kartoffelrösti mit Spargel, Schinken und Hollandaise garnieren.

**Für die Garnitur:**

Zum Schluss mit den karamellisierten Walnüssen bestreuen und mit Blüten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Riedmiller am 08. Juni 2021

# Tapas aus Salmorejo, Kartoffeln, Garnelen, Chorizo

## Für zwei Personen

### Für die Salmorejo:

400 g mittlere Tomaten	1 altbackenes Baguette	200 g Serrano-Schinken
1 Knoblauchzehe	2 Eier	1 EL Weißweinessig
Olivenöl	Eiswasser	Salz, Pfeffer

### Für die Kartoffeln:

500 g festk. Kartoffeln	250 g Salz
-------------------------	------------

### Für die Mojo verde:

1 grüne Paprika	4 Scheiben Weißbrot	2 Knoblauchzehen
2 Bund glatte Petersilie	2 Bund Koriander	3 Zweige Thymian
150 ml Olivenöl	50 ml Sherry-Essig	1 Prise Salz
1 Prise schwarzer Pfeffer		

### Für die Garnelen:

6 große Riesengarnelen	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
1 Chilischote	2 Zweige Koriander	2 Zweige glatte Petersilie
Sherry	Olivenöl	1 Prise Salz
1 Prise Cayennepfeffer		

### Für das weiße Bohnenmus:

300 g kl. weiße Bohnen	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	2 Zweige Salbei	2 Zweige Oregano
100 ml Gemüsefond	3 EL Olivenöl	1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise Salz	1 Prise schwarzer Pfeffer	

### Für die Chorizo:

1 dünne Chorizo-Salami	1 EL Honig	1 EL alter Balsamico
75 ml trock., span. Rotwein	3 EL Olivenöl	2 Lorbeerblätter

### Für die frittierten Oliven:

6 große grüne Oliven	6 große schwarze Oliven	4 EL Semmelbrösel
4 EL Mehl	2 Eier	Pflanzenöl

### Für die Salmorejo:

Das Baguette in kaltem Wasser einweichen und nach ein paar Minuten ausdrücken. Tomaten für einige Sekunden in kochendem Wasser blanchieren, herausnehmen, in Eiswasser tauchen, häuten, Strünke und Fruchtfleisch ausschneiden. Knoblauch abziehen. Tomaten mit etwas Brot, ausreichend Olivenöl, sowie Knoblauch, Essig, Salz und Pfeffer mit einem Pürierstab mixen, in Schälchen füllen und kaltstellen.

Eier hart kochen, pellen und klein hacken. Schinkenscheiben in feine Streifen schneiden. Die kalte Suppe mit etwas Olivenöl, dem Ei und dem Schinken garnieren.

### Für die Kartoffeln:

Kartoffeln gründlich waschen, in einen Topf geben und gerade komplett mit Wasser bedecken. Salz hinzufügen und die Kartoffeln (je nach Größe) ca. 30 Minuten mit schräg aufgelegtem Deckel kochen. Wenn das Wasser nahezu verkocht ist, den Herd ausschalten und die Kartoffeln in Salz ausdampfen lassen, dabei ab und zu den Topf rütteln, damit die Kartoffeln nicht anbrennen.

### Für die Mojo verde:

Paprika entkernen und in grobe Stücke schneiden, Knoblauch abziehen und grob hacken, Kräuter abbrausen, trockenwedeln und etwas klein schneiden. Paprika, Essig, Knoblauch, Petersilie, Koriander, Thymian, Salz und Pfeffer im Mixer pürieren, am Schluss Olivenöl hinzufügen und solange mixen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Falls die Mojo verde noch zu dünnflüssig ist, noch etwas Weißbrot hinzufügen und aufmixen.



**Für die Garnelen:**

Zitrone auspressen und etwas Schale abreiben. Garnelen mit Zitronensaft, gehackter Chilischote, Salz und Cayennepfeffer marinieren, die Kräuter fein hacken. Garnelen in heißem Olivenöl von beiden Seiten kurz anbraten, gehackten Knoblauch hinzufügen und mit einem guten Schuss Sherry ablöschen. Kurz köcheln lassen, so dass die Garnelen innen noch glasig sind und dann in kleine heiße Tonschalen mit etwas Knoblauch-Sherry-Sud füllen und mit den gehackten Kräutern garnieren.

**Für das weiße Bohnenmus:**

Bohnen mit kaltem Wasser abspülen. Schalotte abziehen, fein hacken und in etwas Olivenöl glasig dünsten. Bohnen hinzufügen und mit Gemüsefond und ausreichend Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Wenn die Bohnen weichgekocht sind, gehackten Knoblauch hinzufügen und die Masse pürieren. Sollten noch Häutchen von den Bohnen erkennbar sein, die Masse durch ein Sieb streichen. Bohnenmus mit fein gehackten Salbei- und Oreganoblättern, einem Spritzer frisch gepresstem Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

**Für die Chorizo:**

Chorizo häuten und in Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl erhitzen und die Chorizo-Scheiben kurz darin anbraten, dann mit Honig leicht karamellisieren lassen, mit Balsamico und dem Rotwein ablöschen, Lorbeerblätter hinzufügen und noch mehrere Minuten köcheln lassen.

**Für die frittierten Oliven:**

Öl in einem Topf auf ca. 175 Grad erhitzen. Panierstraße aus Mehl, verquirltes Ei und Semmelbrösel in je einer Schale aufbauen, und die Oliven in der Reihenfolge Mehl, Ei, Semmelbrösel panieren. Panade mit den Fingern sanft festdrücken und die Oliven im heißen Öl ca. 1-2 Minuten heiß ausbacken, bis sie goldbraun sind, dann auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht in kleinen Schalen anrichten und servieren.

Thorsten Hamann am 07. Juni 2021

# Wurst-Gröstl mit Rosenkohl, Kartoffeln, Spiegelei, Salat

**Für zwei Personen**

**Für das Wurst-Gröstl:**

400 g festk. Kartoffeln	200 g Rosenkohl	30 g durchw. Speck
2 grobe Bratwürste	2 Eier	1 Zwiebel
1 Bund Schnittlauch	1 EL Kümmel	40 g Butterschmalz
25 g Butter	Öl	Salz, Pfeffer

**Für den Apfel-Rotkohlsalat:**

$\frac{1}{4}$ Rotkohl	1 roter Apfel	30 g Walnusskerne
3 EL Walnussöl	2 EL Apfelessig	Salz , Pfeffer

**Für das Wurst-Gröstl:**

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Rosenkohl in Scheiben und den Speck in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Danach die Bratwürste in mundgerechte Scheiben schneiden.

Butterschmalz in eine gusseiserne Pfanne geben und heiß werden lassen. Die Kartoffeln dazugeben, garen und bräunen lassen. Erst kurz vor dem Garpunkt den Speck die Würste und Zwiebeln mit in die Pfanne geben, bis sie Farbe annehmen.

Zum Schluss den Rosenkohl hinzufügen, ebenfalls in der Pfanne schwenken und garen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken.

Die Eier in einer Pfanne mit Öl braten und die Spiegeleier auf oder neben das Gröstl setzen. Schnittlauch abrausen, hacken und darüber streuen.

**Für den Apfel-Rotkohlsalat:**

Den gesäuberten Rotkohl fein hobeln. Den Apfel schälen und ebenfalls hobeln. Aus Apfelessig, Walnussöl, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und zu dem Salat geben.

15-20 Minuten durchziehen lassen und immer wieder durchmischen. Mit Salz und Pfeffer garnieren. Die Walnüsse klein hacken und über den Salat streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Hasselbusch am 27. Januar 2021

# Index

- Aubergine, 30
- Avocado, 42, 76, 78
- Bällchen, 20
- Balsamico, 48
- Birne, 66
- Blumenkohl, 14, 62
- Bohnen, 44, 64, 67, 90
- Bratklops, 20
- Bratwurst, 92
- Brokkoli, 36
- Butter, 48
- Chili, 48
- Chorizo, 90
- Couscous, 2, 15, 75
- Curry, 67
- Eier, 54, 70, 71
- Enten-Brust, 14
- Erbsen, 6
- Fenchel, 2, 15
- Filet, 40, 42, 45
- Fisch, 50, 51
- Fleisch, 81, 82
- Garnelen, 38, 78
- Geflügel, 24, 25, 74, 76, 83
- Gurke, 20, 40, 51, 82, 84
- Hähnchen-Brust, 17
- Hühner-Brust, 14, 15, 17
- Hackfleisch, 20, 22
- Himbeeren, 4
- Hummer, 37
- Iberico, 44
- Jakobsmuscheln, 79
- Käse, 55, 56, 59, 60, 66, 70, 71
- Kürbis, 70
- Kabeljau-Filet, 6, 9
- Kalb, 21, 26
- Kartoffel, 57, 59, 67
- Kartoffeln, 51
- Knödel, 70
- Knoblauch, 48
- Kohlrabi, 7
- Kokos, 81
- Lachs, 30, 31
- Lachs-Filet, 11
- Lauch, 7
- Linsen, 61, 86
- Möhren, 26, 81
- Matjes, 7
- Medaillons, 45
- Meeresfrüchte, 37
- Miesmuscheln, 37
- Nudeln, 25, 26, 37, 64, 71, 84
- Obst, 74, 76, 79, 83, 84
- Orangen, 4
- Pak-Choi, 21
- Paprika, 9, 30, 42, 55, 90
- Pastinaken, 24
- Pfeffer, 48
- Pilze, 31, 35, 56, 69
- Polenta, 26
- Quark, 62
- Radieschen, 54
- Reis, 36, 55, 56, 66
- Rettich, 50, 83
- Riesen-Garnelen, 34–37
- Rinder-Hack, 22
- Rosenkohl, 92
- Salami, 90
- Salat, 88, 92
- Sardellen, 6, 11
- Sauerkraut, 12
- Schinken, 88, 90
- Schmarrn, 4

Seeteufel, 10  
Seezunge, 11  
Sellerie, 38, 66  
Spätzle, 54  
Spargel, 27, 57, 59, 60, 88  
Speck, 92  
Spinat, 10, 11  
Strudel, 69

Tatar, 79  
Tintenfische, 34, 37  
Tomaten, 48  
Trüffel, 71

Venusmuscheln, 37

Wachteln, 86  
Wirsing, 22

Zander-Filet, 12