

**Kochrezepte von Profi-Köchen
aus Fernsehsendungen
von ARD und ZDF**

ARD-Buffer

2016 Juli-Dez.

123 Rezepte

Achim Sam	Ali Güngörmüs
Anja Petralia	Anna Sgroi
Christian Henze	Christina Richon
Cynthia Barcomi	Frank Buchholz
Jörg Sackmann	Jacqueline Amirfallah
Karlheinz Hauser	Martina Kömpel
Michael Kempf	Nicole Just
Otto Koch	Philipp Stein
Pia Westermann	Rainer Klutsch
Sören Anders	Simon Tress
Tarik Rose	Theresa Baumgärtner
Vincent Klink	

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<http://horst.hollatz.de>), 6. Januar 2017.

Inhalt

Dessert	1
Bananen-Käse-Kuchen mit Schokoboden	2
Ice Cream-Pie	3
Kirsch-Mandel-Kuchen	4
Fisch	5
Artischocken-Spinat-Gemüse mit gebratenem Zander	6
Carpaccio mit Sardellen-Mayonnaise und Kapern	7
Forelle Müllerin mit Salzkartoffeln und Kopfsalat	8
Gazpacho mit Gemüse-Tatar und Doraden-Filet	9
Gebratenes Zander-Filet auf Rote Bete-Variation	10
Gegrillter Seeteufel auf Chorizo-Lauch-Kartoffeln	11
Gewürz-Lachs mit Apfel-Grünkohl-Salat	12
In Rettichsaft gebeizte Lachsforelle zu Apfel-Toast	13
Lachs im Blätterteig mit Wurzel-Gemüse	14
Lachsforelle mit heimischem WOK-Gemüse	15
Lachsforelle mit Wiesen-Kräutern	15
Räucherforellen-Schupfnudeln auf Forellen-Carpaccio	16
Räucherlachs-Spätzle mit Meerrettich-Soße	17
Saibling in der Kartoffel-Kruste mit Emmer-Reis	18
Sardinen mit Lardo, Artischocken-Salat, Tomaten-Marmelade	19
Speck-Zander mit Petersilienwurzel-Pastinaken-Püree	20
Tarte von Spinat, Sardinen und Tomaten-Marmelade	21
Wolfsbarsch mit Kürbis-SpinatGemüse	22
Zander mit Limetten-Mayonnaise und Taboulé	23

Fleischlos	25
Apfel-Walnuss-Karamell-Kuchen	26
Chicorée mit Ziegenkäse Pilzen und Tomaten-Sabayon	27
Eiweißbrot mit Linsen-Aufstrich	28
Gefüllter gratinierter Kürbis	29
Gewürzreis zu geröstetem Paprika-Gemüse	30
Hokkaido-Kürbis mit Passionsfrucht	31
Humus mit Granatapfel und Fladenbrot	32
Im Salzteig gegarter Fenchel mit Cidre-Sabayon	33
Käsebröte vom Grill mit selbstgekochtem Feigen-Senf	34
Kartoffel-Bohnen-Salat mit Knusper-Aubergine, Curry-Dip	35
Kartoffel-Puffer mit gebratenem Apfel	36
Kartoffel-Soufflé mit Frischkäse auf Lauch-Pilz-Soße	37
Kartoffel-Terrine mit Rosenkohl-Blättern und Gojibeeren	38
Knollensellerie vom Grill Kapern-Vinaigrette	39
Knusprige Zwiebel-Tarte	40
Maronen-Crêpes mit Pflaumen-Kompott	41
Mit Ziegenkäse gratiniertes Sommer-Gemüse	42
Mokka-Cupcakes	43
Offene Lasagne mit Trüffel und Spinat	44
Orientalische Kohlrouladen, vegetarisch	45
Parmigiana di Melanzane	46
Pasta mit Möhren-Grün-Kürbiskern-Pesto	47
Pfannkuchen-Pilz-Torte	48
Pilz-Ragout mit Roggen-Knöpfele	49
Piroggen mit dreierlei Füllung	50
Pizza Napoli	52
Quetschkartoffel-Burger mit Frischkäse, Radieschen-Salat	53
Rüben-Nudel-Salat mit Schafskäse und Gewürz-Cracker	54
Ragout von Wurzel-Gemüse, Feigen und Endivien-Reis	55
Rote Bete, Weinberg-Pfirsich mit Ziegenkäse	56
Roter Weinberg-Pfirsich mit französischer Vanille-Soße	57

Schlutzkrapfen mit Rote Bete Kompott-Varianten	58
Sommer-Gemüse, Kohlrabi süß-sauer, Rauchig-Frisches	59
Spinat-Avocado-Quiche mit Kräuterseitlingen	60
Tatar von gegrillten Auberginen mit Pfannenbrot	61
Tex-Mex-Bowl mit Gewürz-Quinoa und mariniertem Kürbis	62
Variation von Steinpilzen	63
Geflügel	65
Cajun-Hähnchen mit Bratreis und Wurzel-Gemüse	66
Chili-Hähnchen mit Guacamole	67
Enten-Brust mit Esskastanien	68
Enten-Brust mit Quitte und Buchweizen	69
Gänse-Keule mit Porter-Bier, Spitzkohl und Ingwer	70
Geschmorte Truthahn-Keule mit Pancetta in Feigenjus	71
Hähnchen-Brust mit Sumach und Safran zu Tomaten-Salat	72
hmorte Entenkeule mit Blaukraut und Kartoffel-Auflauf	73
Mole mit Hähnchen	74
Perlhuhn-Brust mit Erdbeeren, Kapern und Risoni-Nudeln	75
Poularde, Garnele, Sepia aus dem Wok, Ingwer-Sesam-Paste	75
Salbei-Zitronen-Hähnchen mit Kartoffel-Topinambur-Püree	77
Hack	79
Cannelloni vom Spitzkohl	80
Hackfleisch-Bällchen mit Grünkohl und Endivien-Salat	81
Kräuter-Omelett mit Majoran-Hackgröstl	82
Innereien	83
Geschnetzelte Kalb-Leber mit Sellerie-Püree	84
Wild-Kraftbrühe mit Rehleber-Klößchen	85
Kalb	87
Gegrilltes Kalb-Kotelett mit Senfsaat-Gremolata	88
Kalb-Frikassee mit Schupfnudeln	89
Kalb-Kotelett mit Würzbutter-Soße und Ofenkartoffeln	90
Kalb-Steak mit Pfeffer-Soße	91
Ossobuco	92
Roter Mangold, Kalb-Tatar und Eigelb-Senf-Crème	93

Lamm	95
Flusskrebs-Ravioli mit gebratenem Lamm-Bries	96
Irischer Lamm-Eintopf	97
Lamm-Rücken mit Gewürzorange, Bulgur und Trockenfrüchten	98
Provonzalisches Ratatouille mit Lamm-Keule	99
Meer	101
Carpaccio von der Jacobsmuschel, Maui-Onion-Vinaigrette	102
Fruchtkaltschale mit Krustentieren	103
Jacobsmuscheln mit Kräuter-Lauch-Risotto	104
Maurische Garnelen-Gazpacho blanco	105
Sizilianische Auberginen-Caponata mit wilden Garnelen	106
Steckrüben-Rosenkohl-Curry mit gebratenen Garnelen	107
Rind	109
Gebratenes Rinder-Tatar mit Bratkartoffeln	110
Gefülltes Rinder-Carpaccio mit Steinpilzen und Rucola	111
Geschmorte Rinder-Rippe mit Barbecue-Soße und Maisbrot	112
Geschmorter Tafelspitz mit Apfel-Meerrettich-Kompott	113
Pastrami-Avocado-Sandwich	114
Rinder-Rücken-Streifen mit Salatmix und Balsamico	114
Rinder-Roulade mit Bratkartoffeln	115
T-Bone-Steaks vom Grill mit grünem Tomaten-Confit	116
Salat	117
Salat aus alten Tomaten-Sorten mit Burrata	118
Wilder Tomaten-Brot-Salat mit gebackenem Mais	119
Schwein	121
Filet vom Iberico-Schwein mit karamellisiertem Weißkohl	122
Schlachte-Platte im Blätterteig	123
Schweine-Kotelett mit zweierlei Bohnen und Bier-Kümmel-Jus	124
Schweine-Schnitzel mit Schwarzwälder Schinken gefüllt	125
Spanferkel-Bauch mit Semmelknödeln und Wirsing-Salat	126

Suppen	127
Gulasch-Suppe	128
Kastanien-Suppe mit Kräuter-Schnecken	128
Kichererbsen-Eintopf mit Lamm-Hackbällchen	129
Wild	131
Geschmorte Kaninchen-Keulen zu Knödel-Salat	132
Hirsch-Rücken mit Wacholder-Soße und Wirsing-Roulade	133
Reh-Ragout mit süßer Pfeffer-Soße, Maronen, Krapfen	134
Rehbock auf der Wiese	135
Tomaten-Kaltschale mit gebratenem Kaninchen-Rücken	136
Wildschwein-Geschnetzeltes mit Pilz-Knödeln	137
Wurst-Schinken	139
Arancini di riso	140
Flammkuchen	141
Italienische Antipasti	142
Kürbis-Gnocchi	143
Kratzete mit Zucchini-Salat	144
Makkaroni al torchio mit Salsiccia fresca	145
Semmelknödel-Pilz-Geröstel mit Feldsalat	145
Index	146

Dessert

Bananen-Käse-Kuchen mit Schokoboden

Für 8 Stücke:

Für den Boden:

125 g Butter	250 g Zartbitterschokolade	50 g Muscovado-Zucker
70 g Zucker	50 g Mandeln, gemahlen	35 g Kakao, ungesüßt
1/2 TL Vanillesalz	1/2 TL Natron	1/4 TL Backpulver
3 Eier		

Für die Füllung:

525 g Frischkäse	125 g Zucker	3 Eier
1/4 TL Vanillesalz	1 TL Vanilleextrakt	200 g saure Sahne
1 EL Maisstärke	1 Zitrone	5 Bananen, vollreif

Butter in einem Topf zerlassen. Schokolade hacken. Den Topf mit der Butter vom Herd nehmen und die Schokoladenstücke unter rühren darin schmelzen.

Die Mischung in eine große Schüssel geben. Mit einem Handmixer beide Zuckersorten unterrühren und die Masse 15 Minuten abkühlen lassen.

Backofen auf 175 Grad vorheizen. Eine runde Backform von ca. 23 cm Durchmesser ausbuttern. In einer zweiten Schüssel Mandeln, Kakao, Vanillesalz, Natron und Backpulver vermengen.

Die Eier nacheinander mit einem Schneebesen unter die abgekühlte Schokoladenmasse rühren, bis alles locker cremig ist. Die Mandelmischung mit einem Gummispatel vorsichtig unterheben, bis alles gerade so vermenget ist.

Den Teig in die Backform geben, 22 Minuten backen. Abkühlen lassen. Die Backofentemperatur auf 170 Grad reduzieren.

Für die Füllung Frischkäse und Zucker mit dem Handmixer cremig aufschlagen. Die Eier nacheinander unterrühren. Vanillesalz, Vanilleextrakt, saure Sahne und Maisstärke unterrühren.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Bananen schälen, zerdrücken, mit Zitronensaft mischen und unter die cremige Masse heben.

Die Backform mit dem gebackenen ausgekühlten Boden von außen mit Alufolie umwickeln und damit gut abdichten. Die Füllung auf dem vorgebackenen Boden verteilen.

Die eingewickelte Backform auf ein tiefes Backblech stellen und auf die untere Schiene des vorgeheizten Backofens schieben. Kochend heißes Wasser auf das Blech gießen, sodass die Form 2 cm im Wasser steht. 45 Minuten backen. Nach 30 Minuten kontrollieren, ob die Form noch im Wasser steht.

Aus dem Ofen nehmen. Alufolie entfernen und mit einem dünnen Messer am Rand des Kuchens entlangfahren, um ein Aufreißen zu verhindern.

Ca. 2 Stunden auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Dann den Kuchen mindestens 6 Stunden im Kühlschrank durchkühlen lassen.

Cynthia Barcomi am 07. Oktober 2016

Ice Cream-Pie

Für 1 Torte (Ø 23–25 cm):

Für den Boden:

50 g Amarettini 50 g Löffelbiskuit 85 g Cantuccini
70 g flüssige Butter

Für die Füllung:

ca. 300 g frisches Fruchtpüree 3 Eier (Gr. M) 130 g Zucker
2 EL frisch gepresster Orangensaft 1 Prise Salz 250 ml gekühlte Sahne
2 EL Puderzucker 3 Eiweiß

Ofen auf 190 Grad vorheizen (Umluft: 170 Grad/Gasherd: Stufe 3).

Alle Kekse fein mahlen, mit der Butter vermischen. Als Boden in eine gefettete Keramik-Backform (Ø 23-25 cm; evtl. mit Heheboden; gefriergeeignet) verteilen. Andrücken und etwa 1 cm an den Seiten hochdrücken.

Boden etwa 9 Minuten im heißen Ofen vorbacken. In der Form auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Gegebenenfalls Fruchtpüree vorbereiten. Eier trennen. Eigelbe, 100 g Zucker, Saft und Salz mit einem Handmixer oder in einer Küchenmaschine etwa 5 Minuten aufschlagen, bis die Masse dick und hellgelb ist. In eine Wasserbadschüssel umfüllen und über einen Topf mit kochendem Wasser setzen. Die Füllung unter ständigem Rühren etwa 10 Minuten erhitzen und dicklich werden lassen.

Schüssel auf eine größere, mit Eiswürfeln gefüllte Schüssel setzen. Gelegentlich umrühren, bis die Füllung abgekühlt ist. Das Fruchtpüree einrühren.

Mit einem Handmixer oder in einer Küchenmaschine die Sahne aufschlagen, bis sie Spitzen bildet. Weiterschlagen, dabei gesiebten Puderzucker einrieseln lassen. Vorsichtig unter die Füllung heben.

Eiweiß steif schlagen. Rest Zucker einstreuen und weiterschlagen, bis der Eischnee gerade steif ist.

Zunächst etwa 1/3 vom Eischnee unter die Füllung heben, um sie aufzulockern. Dann das restliche Eiweiß unterheben, ohne dass die Masse zusammenfällt.

Die Füllung auf dem Boden verteilen, glattstreichen. Mindestens 6 Stunden, oder über Nacht, gefrieren.

Ice Cream-Pie vor dem Servieren aus der Form lösen, leicht antauen lassen.

Cynthia Barcomi am 05. August 2016

Kirsch-Mandel-Kuchen

Für 1 rechteckige Backform (24x32cm):

Für die Kirschfüllung:

420 g entsteinte Kirschen
1 Prise Salz

100 g Zucker

2 $\frac{1}{2}$ EL Speisestärke

Für den Teig:

325 g Mehl

$\frac{1}{2}$ TL Salz

100 g Marzipanrohmasse

200 g saure Sahne

1 $\frac{1}{4}$ TL Backpulver

175 g Zucker

2 Eier (Gr. M)

100 ml Milch

1 $\frac{1}{4}$ TL Back-Natron

150 g weiche Butter

1 TL Vanilleextrakt-Pulver

75 g gehobelte Mandeln

Für die Füllung Kirschen abtropfen lassen, 4 EL Flüssigkeit beiseite stellen. Kirschen, Zucker, 2 $\frac{1}{2}$ EL Stärke und Salz in einem Topf mischen, unter Rühren aufkochen. Dann köcheln lassen bis die Sauce dicklich wird. Kurz abkühlen lassen.

Ofen auf 175 Grad vorheizen (Umluft: 150 Grad/Gasherd: Stufe 2). Eine eckige Backform (ca. 24 x 32 cm) mit Butter ausstreichen.

Für den Teig Mehl, Backpulver, Natron und Salz in einer mittelgroßen Schüssel mischen. Zucker und Butter hellcremig aufschlagen. Marzipan reiben. Mit Eiern und Vanillepulver unter die Butter rühren. Hälfte der Mehl-Mischung zugeben und untermischen. Saure Sahne und Milch unterrühren. Dann die restliche Mehl-Backpulver-Mischung dazugeben und kurz unterrühren.

$\frac{2}{3}$ Teig in der vorbereiteten Backform verstreichen. Die Kirschfüllung gleichmäßig auf dem Teig verteilen, dabei rundherum einen kleinen Rand frei lassen. Den restlichen Teig auf der Füllung verteilen. Mit einem Löffelrücken vorsichtig über die Füllung streichen. Mandeln überstreuen. Kuchen im heißen Backofen ca. 50 Minuten backen (Stäbchenprobe). Nach ca. 30 Minuten den Kuchen evtl. mit einem Stück Backpapier bedecken, falls die Oberfläche zu stark bräunt.

Kuchen aus dem Ofen nehmen, in der Backform auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Cynthia Barcomi am 29. Juli 2016

Fisch

Artischocken-Spinat-Gemüse mit gebratenem Zander

Für 4 Personen

Für das Artischocken-Gemüse:

8 kleine Artischocken	2 Schalotten	1 Bio-Knoblauchzehe
10 Kirschtomaten	Meersalz, Pfeffer	Thymian und Rosmarin
300-400 ml Geflügelfond	100 ml Weißwein	Olivenöl
500 g Spinat	Muskatnuss, Cayennepfeffer	

Für den Zander:

4 Zanderfilets mit Haut (à 120 g)	Salz, Pfeffer	Olivenöl
je 1 Zweig Rosmarin, Thymian		

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2–3) vorheizen.

Artischocken put en dabei die äußeren harten Hüllblätter Stiel und auf dem Boden liegendes „Heu“ sorgfältig entfernen. Artischockenböden vierteln.

Schalotten schälen und vierteln. Knoblauchzehe ungeschält andrücken. Tomaten waschen, trockenreiben und halbieren.

Artischocken, Schalotten, Knoblauch und Kirschtomaten in eine tiefe Backform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und untermischen. Mit Fond, Weißwein und etwas Olivenöl auffüllen, sodass das Gemüse gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist.

Gemüse im heißen Backofen 20 Minuten garen. Inzwischen den Blattspinat putzen, gründlich waschen, abtropfen lassen und die groben Stiele abzupfen.

Zanderfilets kalt abbrausen, trocken tupfen. Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Filets mit der Hautseite einlegen und ca. 3 Minuten braten, bis die Haut kross ist. Dann wenden, die Temperatur reduzieren. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und zugeben. Alles weitere 2–3 Minuten ziehen lassen.

Mit Hilfe einer Rouladennadel eine Garprobe beim Gemüse machen. Dazu die Nadel in ein Stück Artischocke stechen. Lässt sich die Nadel leicht in das Gemüse einstechen, ist das Gemüse gar. Falls man kräftiger hineindrücken muss, benötigen die Artischocken noch ein paar Minuten zum Nachgaren.

Spinat in den letzten ca. 5 Minuten der Garzeit in zwei Portionen unter das Gemüse mischen. Anschließend nochmals 5 Minuten im Backofen ziehen lassen.

Gemüse ggf. abtropfen lassen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Muskat abschmecken. Zanderfilets und Gemüse anrichten. Dazu passt z. B. knuspriges Baguette.

Frank Buchholz am 22. August 2016

Carpaccio mit Sardellen-Mayonnaise und Kapern

Für 4 Personen

Für die Sardellenmayonnaise:

Ca. $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	2-3 eingelegte Sardellen	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Eigelb	1 TL Senf	1 TL Kapern (Glas)
100 ml Olivenöl	Salz	1 Msp. geräuchertes Paprikapulver
Chili, brauner Zucker	glatte Petersilie	

Für das Carpaccio:

320 g Rinderfilet	2 EL Olivenöl	1 EL Zitronensaft
Meersalz	Pfeffer	alter Gouda
frisches Basilikum		

Für die Kapern:

3 EL eingelegte Kapern (Glas)	1 EL brauner Zucker	Olivenöl
Pfeffer		

Für die Mayonnaise Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Zitrone auspressen.

Sardellen grob hacken. Knoblauch ebenfalls hacken. Mit Sardellen, Eigelb, Senf, Kapern, Zitronenschale, in ein hohes, schmales Mixgefäß geben. Mit dem Pürierstab durchmischen, dabei nach und nach das Öl untermixen, bis eine dickliche Mayonnaise entsteht.

Mayonnaise mit Salz, Paprikapulver, Chili, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Petersilie unter die Mayonnaise mischen, kühl stellen.

Filet in 4 Stücke á ca. 80 g schneiden. Die Scheiben nacheinander in einen großen geölten Gefrierbeutel geben und sacht hauchdünn plattieren.

Etwas Olivenöl, einige Tropfen Zitronensaft, Meersalz und Pfeffer auf einen Teller verteilen. Eine plattierte Filetscheibe darauf geben und mit Olivenöl beträufeln.

Kapern gut abtropfen lassen. Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Kapern und etwas Olivenöl in die Pfanne geben (Vorsicht, spritzt!) und mit dem Karamell überziehen. Mit etwas Pfeffer würzen.

Karamellisierten Kapern auf dem Carpaccio verteilen. Gouda reiben oder hobeln und überstreuen. Mit Mayonnaise und etwas Basilikum anrichten.

Tarik Rose am 26. August 2016

Forelle Müllerin mit Salzkartoffeln und Kopfsalat

Für 4 Personen

800 g Kartoffeln	4 Forellen (à 300 g)	Salz, Pfeffer
2 Eier	ca. 4 EL Mehl	ca. 200 g Mandelblättchen
ca. 5 EL Sonnenblumenöl	ca. 2 EL Butter	1 Kopfsalat
8 Radieschen	1/2 Zitrone	100 g Joghurt
2 EL heller Balsamico	6 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
1/2 Bund Schnittlauch		

Kartoffeln schälen, abwaschen und in leicht gesalzenem Wasser ca. 18–20 Minuten kochen.

Die Forellen innen und außen gründlich kalt abspülen, trocken tupfen. Eier in einem großen tiefen Teller verquirlen. Forellen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fische in Mehl wenden, überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen, dann kurz im verquirlten Ei wenden und vorsichtig mit Mandeln panieren.

Den Backofen auf 170 Grad Umluft (180 Grad Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 3) vorheizen.

Öl in einer großen, backofengeeigneten Pfanne nicht zu stark erhitzen. Die Forellen darin sacht von beiden Seiten goldgelb anbraten. Etwas Butter zugeben und die Pfanne in den heißen Backofen stellen. Die Forellen darin etwa 14 Minuten garen. (Wer keine backofengeeignete Pfanne besitzt, kann die Forellen auch in einer Auflaufform im Backofen garen.)

In der Zwischenzeit Kopfsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Den Kopfsalat in mundgerechte Stückchen zupfen. Radieschen putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Scheiben schneiden

Für das Salatdressing von der Zitrone den Saft auspressen. Joghurt, Zitronensaft, Balsamico und Olivenöl in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verquirlen. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Schnittlauch unter das Dressing rühren.

Gekochte Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen. Salat mit dem Dressing marinieren.

Forellen mit Salat und Salzkartoffeln anrichten.

Sören Anders am 08. eptember 2016

Gazpacho mit Gemüse-Tatar und Doraden-Filet

Für 4 Personen

Für die Gazpacho:

500 g sonnengereifte Tomaten	2 rote Paprika	200 g Staudensellerie
$\frac{1}{2}$ Gurke	1 rote Zwiebel	1–2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Dinkelbrötchen	250 ml Tomatensaft	1 Spritzer Rotweinessig
ca. 10 g Salz	schwarzer Pfeffer	Zucker (Apfelsüße)
200 ml Olivenöl	gekühlte Gemüsebrühe	Basilikum

Für Gemüsetatar und Filets:

$\frac{1}{2}$ Gurke	1 gelbe Paprika	1 rote Paprika
1 rote Zwiebel	1 TL heller Balsamessig	Honig
Salz, Pfeffer	Olivenöl	4 Doradenfilets

Tomaten evtl. kurz überbrühen, abziehen und entkernen. Tomatenfruchtfleisch würfeln, in eine Schüssel geben. Paprika und Sellerie putzen, abbrausen und ebenfalls würfeln. Gurke, Zwiebel und Knoblauch schälen, bzw. abziehen und kleinschneiden. Gesamtes Gemüse unter die Tomatenwürfel mischen.

Brötchen in feine Scheiben schneiden. Mit Tomatensaft, Essig, Salz, etwas Pfeffer, Zucker und ca. 4 EL Olivenöl unter das Gemüse mischen. Ca. 1-2 Stunden ziehen lassen.

Inzwischen die Gemüsezutaten für das Tatar putzen, abbrausen, abtropfen lassen und in feine (ca. $\frac{1}{2}$ cm große Würfel) schneiden. Gemüsewürfel, Balsamessig, etwas Honig, Salz, Pfeffer und 2 TL Olivenöl unter die Würfel mischen, kühl stellen und marinieren.

Vorbereitete Gemüse-Brot-Mischung evtl. portionsweise in einen großen, leistungsstarken Mixer geben. Fein pürieren, bis eine homogene Suppe entsteht, dabei übriges Olivenöl nach und nach untermixen.

Die Gazpacho mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Suppe zu dicklich ist, gegebenenfalls noch etwas kräftige, abgekühlte Brühe untermixen.

Doradenfilets mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen. Filets mit etwas Salz und Olivenöl marinieren. Eine Pfanne erhitzen, Doradenfilets auf der Hautseite anbraten. Kurz vor dem Anrichten wenden und mit Pfeffer würzen.

Zum Anrichten jeweils einen Garnierring in einen tiefen Teller setzen. Je $\frac{1}{4}$ der Gemüsewürfel hineingeben, gut anpressen. Dann mit Gazpacho vorsichtig auffüllen. Den Ring entfernen. Doradenfilets auf dem Gemüsetatar anrichten. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und abzupfen. Gazpacho mit frischem Basilikum, etwas Olivenöl und frisch gemahlenem Pfeffer anrichten.

Tarik Rose am 22. Juli 2016

Gebratenes Zander-Filet auf Rote Bete-Variation

Für 4 Personen

500 g Rote Bete	Salz	500 g Kartoffeln
1 Apfel	Zucker	1 TL Senf
3 EL Apfelessig	3 EL Gemüsebrühe	6 EL Olivenöl
Pfeffer	4 Zanderfilets mit Haut	2 EL Butterschmalz

Rote Bete abwaschen und in einem Topf mit reichlich leicht gesalzenem Wasser mit der Schale weich kochen, abschütten und etwas auskühlen lassen. Die Kartoffeln abwaschen und ebenfalls in separaten Topf weich kochen, abschütten und etwas auskühlen lassen.

Den Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. In einem Topf Wasser mit 2 EL Zucker aufkochen und die Apfelspalten darin ca. 5 Minuten blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Gekochte Rote Bete und Kartoffel schälen. Die Hälfte der Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und die Teller damit auslegen.

Restliche Bete, Kartoffeln und Apfelspalten in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel mischen.

Senf mit Essig, Gemüsebrühe und Olivenöl zu einer Vinaigrette mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das gewürfelte Gemüse mit etwas Vinaigrette marinieren. Die restliche Vinaigrette über die Rote Bete Scheiben träufeln.

Die Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen, auf der Hautseite leicht mehlieren. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Fischfilets zuerst auf der Hautseite in der Pfanne ca. 2 Minuten braten, dann wenden und fertig garen.

Zum Anrichten die Gemüswürfel mit Hilfe eines Garnierrings in der Tellermitte auf den Rote Bete-Scheiben anrichten. Den Ring vorsichtig abziehen und das gebratene Zanderfilet obenauf geben.

Vincent Klink am 15. September 2016

Gegrillter Seeteufel auf Chorizo-Lauch-Kartoffeln

Für 4 Personen

Für den Seeteufel:

3 Schalotten	1 junge Lauchzwiebel	1 Bio-Limette
3 Zweige Thymian	60 g Chorizo	150 ml Olivenöl
Knoblauchsatz	1 TL Paprikapulver, edelsüß	Piment-d'Espelette
400 g Seeteufel		

Für die Lauch-Kartoffeln:

250 g festk. Kartoffeln	Salz	150 g Lauch
100 g Chorizo	1 Zweig Thymian	Pfeffer, Meersalz
150 g Pfifferlinge	Olivenöl, Zucker	Limettensaft

Schalotten schälen und in feine rfel schneiden. Lauchzwiebel putzen, waschen und fein schneiden. Limette heiß waschen, trocken reiben. Schale fein abreiben, Limette auspressen. Thymian abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und fein schneiden. Chorizo abziehen, fein würfeln.

Vorbereitete Zutaten, Olivenöl, Knoblauchsatz, Paprikapulver und Piment d' Espelette zu einer Marinade vermischen. Seeteufel kalt abbrausen, trockentupfen und in eine Auflaufform geben. Die Marinade übergießen. Zugedeckt ca. 3 Stunden marinieren.

Kartoffeln schälen und in etwa 5 mm feine Würfel schneiden. Kartoffelwürfel in reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren (vorgaren). In kaltem Wasser kurz abschrecken, abtropfen lassen. Chorizo aus der Hülle lösen. Wurst halbieren und kurz anfrieren.

Lauch putzen, abbrausen, abtropfen lassen und in etwa 3 mm feine Ringe schneiden. Chorizo in sehr feine Scheiben schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln und abzupfen. Kartoffeln, Lauch, Chorizo, Thymian und etwas Olivenöl mischen, mit Pfeffer, etwas Salz und Zucker w rzen. Pilze putzen, ggf. anhängenden Sand vorsichtig abbürsten.

Grillpfanne, Grillschale oder mehrfach gefaltetes extrastarkes Alufolienstück auf dem heißen Grill erhitzen. Seeteufel aus der Marinade nehmen. Auf dem Grill unter Wenden ca. 15 Minuten grillen. Währenddessen öfter mit etwas Marinade beträufeln.

Das Kartoffel-Chorizo-Gemüse ebenfalls auf einer Grillschale oder Alufolienstück auf dem Grill ca. 10 Minuten garen. Pfifferlinge in den letzten 5 Minuten Garzeit zugeben. Gemüse mit Salz, Pfeffer, Zucker und Limettensaft abschmecken.

Seeteufel von der Gräte lösen und aufschneiden. Mit Meersalz und Pfeffer würzen und auf dem Lauch-Kartoffel-Gemüse anrichten.

Jörg Sackmann am 05. Juli 2016

Gewürz-Lachs mit Apfel-Grünkohl-Salat

Für 4 Personen

Gewürzlachs:

1/2 Bund Koriander	1/2 Bund Petersilie	1/2 rote Zwiebel
1 Bio-Limette	1 Msp. Baharat	1 Msp. Paprikapulver
1/2 TL Kurkuma	1 TL Meersalz	1-2 TL Honig
1 EL Olivenöl	4 Stücke Lachsfilet à 150 g	

Grünkohlsalat:

200 g Grünkohl	1/2 Zitrone	30-50 ml Teriyaki-Sauce
2-3 EL Olivenöl	1 Prise Baharat	1 Apfel

Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Würzmarinade Koriander und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Zwiebel schälen und grob schneiden. Limette heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Anschließend den Saft auspressen.

In einen hohen Mixbecher Limettenschale und Saft, die Kräuterblättchen und Zwiebelstücke zugeben, sowie Baharat, Paprikapulver, Kurkuma, Meersalz, Honig und Olivenöl. Alles mit einem Mixstab fein pürieren.

Lachsfilets mit der Marinade einreiben, in eine Auflaufform legen und mit Backpapier abdecken. Dann in den vorgeheizten Ofen legen und ca. 20 Minuten garen.

Den Grünkohl putzen, waschen und die Stiele entfernen. Von der Zitrone den Saft auspressen. Grünkohlblätter mit Teriyaki-Sauce, Olivenöl, Zitronensaft und Baharat in eine Schüssel geben und ca. 5 Minuten kräftig durchkneten.

Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und in feine Würfel schneiden. Den Apfel unter den Grünkohlsalat mischen und abschmecken.

Den Lachs mit dem Grünkohlsalat anrichten.

Tarik Rose am 09. Dezember 2016

In Rettichsaft gebeizte Lachsforelle zu Apfel-Toast

Für 2 Personen

Für die gebeizte Forelle:

$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen	14 Pfefferkörner (weiß, schwarz)	$\frac{1}{4}$ Fenchelknolle
1 Bio-Limette	30 g Puderzucker	80 g Meersalz
100 ml Rettichsaft	300 g Lachsforellenfilet	marinierte Gurken
marinierter Rettich	100 ml heller Balsamico-Essig	80 g Zucker
6 Scheiben frischer Ingwer	2 TL gehackter, eingelegter Ingwer	$\frac{1}{2}$ Salatgurke
$\frac{1}{2}$ kleiner weißer Rettich		

Für Apfel-Salat und Baguette:

1 säuerlicher, grünschaliger Apfel	1 TL Zitronensaft	$\frac{1}{2}$ Salatgurke
2 EL Joghurt (3,5%)	$\frac{1}{2}$ TL eingelegter Ingwer	1 kleines Baguette
Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Brunnenkresse	

Fenchelsamen und Pfeffer mörsern. Fenchelknolle putzen, würfeln. Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette auspressen. Vorbereitete Beizzutaten, Salz und Puderzucker in einem Mixer zu einer cremigen Paste mixen. Rettichsaft unterrühren.

Forellenfilet kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen. Filets in die Beize einlegen, gelegentlich wenden. Ca. 6 Stunden ziehen lassen.

Frischen Ingwer schälen, 6 Scheiben abschneiden. Mit Essig, 80 ml Wasser, Zucker, und eingelegtem Ingwer aufkochen. Fond auskühlen lassen.

Gurke schälen und in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, im abgekühlten Fond ziehen lassen. Rettich schälen, in dünne Scheiben schneiden. Mit der übrigen Marinade mischen. 30 Minuten ziehen lassen.

Apfel waschen, trocken reiben, halbieren und entkernen. Eine Hälfte in feine Streifen schneiden, mit Zitronensaft mischen. Die zweite Hälfte schälen und in Würfel schneiden. Gurke waschen, trocken reiben und halbieren. Gurke längs vierteln und entkernen. Gurke in feine Scheibchen schneiden.

Ingwer abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. Mit Gurke und Apfelwürfel mischen. Joghurt unterrühren, abschmecken.

Baguette längs in ca. 3 mm feine Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Baguettescheiben darin goldbraun anbraten, würzen.

Marinade von der Lachsforelle abstreifen. Filet in dünne Scheiben schneiden. Gurken-Joghurtcreme auf dem lauwarmen Baguette verteilen. Filet darauf anrichten. Mit Kresse, eingelegtem Rettich, Gurken und Apfelstreifen servieren.

Jörg Sackmann am 30. August 2016

Lachs im Blätterteig mit Wurzel-Gemüse

Für 4 Personen

Lachs:

ca. 150 g frischer Blattspinat	Salz	200 g Hechtfilet
150 g Sahne	1 Ei	Pfeffer
1 Spritzer Worcestersauce	1 EL trockener Wermut	600 g Lachsfilet am Stück
300 g Blätterteig		

Sauce:

2 Schalotten	150 ml Rotwein	150 ml Portwein
80 g kalte Butter	1 Spritzer Zitronensaft	Salz, Pfeffer

Wurzelgemüse:

2 Karotten:

200 g Knollensellerie:

2 Stangen Staudensellerie	1/2 Stange Lauch	2 EL Butter
100 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 190 Grad) vorheizen.

Spinat putzen, waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und auf einem sauberen Küchentuch die Spinatblätter eng aneinander auslegen.

Für die Farce das Hechtfilet in kleine Würfel schneiden und in einen Cutter geben. Kalte Sahne und ein Ei zugeben, mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Worcestersauce und Wermut würzen und zu einer glatten Farce pürieren.

Vom Lachsfilet die Haut abziehen und die Gräten entfernen.

Den Blätterteig ca. 5 mm dick ausrollen (ca. 35 cm lang und 15 cm breit). Darauf dünn etwas Fischfarce streichen. Ebenfalls die bereits ausgelegte Spinatmatte mit Fischfarce bestreichen. Darauf das Fischfilet legen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen und in die Spinatmatte einrollen. Den Spinat - Lachsstreifen dann auf den ausgerollten Blätterteig geben und in den Blätterteig einpacken. Den Lachsstrudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, ein Ei verquirlen und den Strudel damit einstreichen. Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten goldgelb backen. Für die Sauce die Schalotten schälen, fein schneiden und mit Rotwein und Portwein in einen Topf geben und aufkochen. Die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen. 8.

Kalte Butter in Würfel schneiden und langsam unter die Sauce montieren. Mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Wurzelgemüse Karotten, Sellerie, Staudensellerie und Lauch putzen bzw. schälen und in feine Streifen schneiden. In einem Topf 2 EL Butter erhitzen und die Gemüsestreifen darin glasig anschwitzen, mit Brühe ablöschen und weich dünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den gebackenen Lachsstrudel in 4 Scheiben schneiden. Etwas Sauce auf die Tellermitte geben, darauf eine Scheibe Lachsstrudel setzen und das Wurzelgemüse drum herum legen.

Karlheinz Hauser am 15. November 2016

Lachsforelle mit heimischem WOK-Gemüse

Für 4 Personen

2 frische Lachsforellen ca. 500 g	1 Zwiebel	200 g Karotte
200 g Sellerie	200 g Kohlrabi	200 g Brokkoli
1 Bund glatte Petersilie	2 EL Olivenöl	2 EL Butter
Salz, Pfeffer	150 ml Kalbsfond	2 EL Mehl
2 EL Butterschmalz	2 EL Balsamico	

Die Lachsforellen filetieren und die Gräten ziehen. (Die Haut dran lassen.)

Zwiebel schälen und fein schneiden. Karotte, Sellerie und Kohlrabi waschen, schälen und in Würfel kleine Würfel schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen.

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

In einem Wok oder einer großen Pfanne Olivenöl und Butter erhitzen. Zwiebeln mit dem vorbereiteten Gemüse darin anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse mit dem Fond ablöschen und zugedeckt etwa 2 – 3 Minuten dünsten, zuletzt Petersilie untermischen und das Gemüse bis zum Servieren warm stellen.

Die Lachsforellenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Fischfilets darin zuerst auf der Hautseite ca. 1 Minuten anbraten. Dann wenden und ebenfalls ca. 1 Minute braten.

Auf der Tellermitte das Gemüse anrichten, darauf das Fischfilet legen und mit Balsamico beträufeln.

Otto Koch am 22. September 2016

Lachsforelle mit Wiesen-Kräutern

Für 2 Personen

1 große Lachsforelle	2 Bio-Limetten	4 EL Olivenöl
1 TL Zitronenöl	Meersalz	1 Zweig Koriander
ca. 2 Handvoll Wiesenkräuter	Pfeffer	

Die Lachsforelle von der Haut schneiden, dabei die feine Fettschicht möglichst nicht mit von der Haut schneiden. Dunkle Fleischteile vom Filet sorgfältig entfernen, da sie z. T. intensiv schmecken können.

Die Gräten mit einer Pinzette sorgfältig entfernen. Filets kalt abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Limetten heiß waschen und gründlich trocken reiben. Etwas Schale fein abreiben. Limetten halbieren und den Saft auspressen.

2 TL Olivenöl, Zitronenöl, Limettensaft (bis auf 2 EL) und -schale mit etwas Meersalz verrühren.

Die Lachsforellenfilets in dünne Scheiben schneiden, in eine flache Auflaufform legen.

Marinade über die Filetstücke träufeln. Mit Folie bedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde marinieren (kalt beizen).

Kräuter verlesen, eventuell gröbere Stiele entfernen. Kräuter kalt abbrausen, vorsichtig trocken schütteln, bzw. trocken schleudern.

Olivenöl, Rest Limettensaft, Salz und Pfeffer verquirlen. Kräuter damit marinieren. Filetstücke evtl. etwas abtropfen lassen, auf Tellern verteilen, Salat anlegen und servieren. Dazu passt z. B. Baguette.

Frank Buchholz am 18. Juli 2016

Räucherforellen-Schupfnudeln auf Forellen-Carpaccio

Für 4 Personen

500 g Kartoffeln, mehlig	2 Eier	2 Eigelb
2 geräucherte Forellenfilets	100 g Mehl	Salz, weißer Pfeffer
1 Prise Muskat	300 g Bachforellenfilet	Zitronensaft
1 EL Olivenöl	2 EL Butter	1/2 Bund Schnittlauch
Forellenkaviar	eingelegter roter Rettich	

Für den Forellenschaum:

2 Schalotten	20 g Butter	200 ml Weißwein
100 ml Wermut	500 ml Fischfond	200 g Sahne
50 g Crème fraîche	Salz, Piment-d'Espelette	1 Spritzer Zitronensaft
1 geräuchertes Forellenfilet	2 EL Sahne, geschlagen	

Kartoffeln waschen und mit Wasser bedeckt weich kochen.

Eier, Eigelbe und geräucherte Forellenfilets fein mixen und durch ein Sieb streichen.

Weich gekochte Kartoffeln abschütten. Heiß schälen und zweimal durch die Kartoffelpresse drücken. Eiermasse, Mehl, Salz, Pfeffer und Muskat zugeben und zu einem Teig verarbeiten, nicht zu lange kneten.

Kartoffelteig auf bemehlter Fläche in fingerdicke Walzen formen. Diese schräg in 2 cm lange Stücke aufteilen und in kochendem Salzwasser garen. Wenn die Schupfnudeln an der Oberfläche schwimmen, sind sie fertig. Schupfnudeln mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen.

Für den Forellenschaum Schalotten schälen, fein schneiden. In einem Topf Butter erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Mit Weißwein und Wermut ablöschen und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen. Den Fischfond zugeben und wieder auf die Hälfte einkochen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Frisches Forellenfilet in 4 mm dicke Scheiben schräg aufschneiden. Vier Teller mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Mit Forellenfiletscheiben auslegen, so dass der Boden bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln und mit hitzebeständiger Klarsichtfolie abdecken. Bei 70 Grad ca. 8 Minuten im Ofen leicht garen. Sahne und Crème fraîche zum Saucenansatz geben und nochmals bis zur gewünschten Bindung einkochen. Mit Salz, Piment d'Espelette und Zitronensaft abschmecken.

Das geräucherte Forellenfilet klein schneiden und zur Sauce geben. Mit dem Stabmixer aufschäumen, geschlagene Sahne unterheben.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schupfnudeln darin warm schwenken. Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Warmes Forellencarpaccio mit geschäumter Sauce bedecken. Forellenschupfnudeln in die Mitte setzen, Forellenkaviar auf die Schupfnudeln geben. Mit Schnittlauch bestreuen. Mit Rettichscheiben belegen.

Philipp Stein am 06. Dezember 2016

Räucherlachs-Spätzle mit Meerrettich-Soße

Für 4 Personen

Für die Spätzle:

120 g Räucherlachs	300 g Mehl	4 Eier
ca. 250 ml Wasser	Salz	1 EL Butter

Für die Soße:

250 ml Fischfond	250 g Sahne	ca. 1 TL Meerrettich
Salz, Pfeffer	1/2 Bund glatte Petersilie	

Den Räucherlachs im Cutter fein pürieren oder sehr fein mit dem Messer hacken. Mit Mehl, Eiern und Wasser mischen bis ein glatter Teig entsteht.

Reichlich Wasser mit etwas Salz aufkochen. Mit Hilfe eines Spätzlebretts oder einer Spätzlepresse den Teig portionsweise in das kochende Wasser geben. Die gegarten Spätzle an der Oberfläche mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen.

Für die Soße Fischfond und Sahne in einen Topf geben und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen. Mit Meerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen, Spätzle zugeben und warm schwenken und in tiefen Tellern anrichten, mit Soße umgießen und mit gehackter Petersilie garnieren.

Otto Koch am 27. Oktober 2016

Saibling in der Kartoffel-Kruste mit Emmer-Reis

Für 4 Personen

Für den Saibling:

600 g festk. Kartoffeln	Salz, weißer Pfeffer	1/2 Bund glatte Petersilie
4 Bachsaiblingsfilets (á 150 g)	1 Zitrone	1 EL Olivenöl
2 EL geschnittene Blattpetersilie		

Für den Emmerreis:

1 kleine weiße Zwiebel	100 g Emmerreis	1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	250 ml Gemüsefond	30 g Bergkäse
1 TL Zitronenöl	1 EL Butter	

Kartoffeln schälen und in feine Streifen schneiden. Kartoffeln gut ausdrücken, sie müssen trocken sein. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffeln dünn einstreuen und eine dünne Platte in Form des Fischfilets formen und braten. Für jedes Filet zwei Stück. Die Kartoffelstreifen nur von einer Seite goldbraun braten und auf ein Küchenkrepp geben. Auskühlen lassen.

Für den Emmerreis die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Emmerreis und Zwiebeln in Olivenöl anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Gemüsefond ablöschen und langsam ca. 16 Minuten gar kochen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

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

Von der Zitrone den Saft auspressen, die Saiblingfilets mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

Filets auf die Kartoffelrösti geben mit einem weiteren bedecken und fest an drücken. Die Saiblingfilets auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad ca. 5 Minuten knusprig garen. Der Fisch muss glasig sein.

Bergkäse reiben und unter das Getreide einrühren, mit Zitronenöl abschmecken. Zum Schluss 1 EL Butterflocken untermischen.

Den Emmerreis in die Mitte des Tellers geben. Den Saibling auf setzen. Dazu passt Steckrübenkompott.

Jörg Sackmann am 27. September 2016

Sardinen mit Lardo, Artischocken-Salat, Tomaten-Marmelade

Für 4 Personen

2 Bio-Zitronen	4 Artischocken	2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	6 EL Olivenöl	einige Zweige Thymian
Meersalz	Pfeffer, Zucker	1 kg reife Tomaten
1 kleine Chili	1 kleines Stück frischer Ingwer	300 g Zucker
2 EL Weißweinessig	12 Sardinen (à ca. 12 cm lang)	1 Stück Lardo (ca. 50 g)
1 kleines Bund Basilikum	1 kleines Bund Schnittlauch	8 Kirschtomaten für Deko

Eine Zitrone heiß abbrausen, trocken reiben. Ein Stück Zitronenschale spiralförmig abschälen, Zitrone auspressen. Eine Schüssel mit kaltem Wasser und etwas Zitronensaft vorbereiten. Artischocken putzen, dabei Stiele, harte Außenblätter und auf dem Boden liegendes Heu entfernen. Böden direkt ins Zitronenwasser legen, damit sie sich nicht braun verfärben. Je 1 Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Zwiebel halbieren, in Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe darin anbraten. Artischockenböden in feine Scheiben schneiden, zugeben. Knoblauch, etwas Thymian, Zitronenschale und etwas saft zugeben. 2–3 Minuten zugedeckt schmoren. Würzen und abkühlen lassen.

Für die Tomatenmarmelade übrige Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Tomaten überbrühen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Chili putzen, abbrausen, entkernen und fein hacken. Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Zucker in einem Topf leicht karamellisieren. Zwiebel- und Tomatenwürfel zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Chili, Ingwer und Knoblauch zugeben.

Mit Essig ablöschen und offen zu einer leicht sämigen Marmelade einkochen. Artischocken nochmals mit etwas Zitronensaft und etwas Olivenöl marinieren und mit Salz abschmecken.

Den Grill vorbereiten. Sardinen kalt abbrausen, mit Salz würzen. Rest Thymian in die Bauchhöhlen verteilen. Sardinen mit Rest Olivenöl einpinseln. Auf dem heißen Grill von beiden Seiten 3-4 Minuten grillen (alternativ in einer Pfanne braten).

Den Lardo hauchdünn aufschneiden und auf die heißen Sardinen legen. Sardinen, Salat und „Marmelade“ anrichten. Basilikum und Schnittlauch abbrausen, trocken schütten, grob hacken und darüber streuen. Dazu passt Weißbrot oder knuspriges Baguette.

Jaqueline Amirfallah am 13. Juli 2016

Speck-Zander mit Petersilienwurzel-Pastinaken-Püree

Für 4 Personen

500 g Petersilienwurzeln	300 g Pastinaken	3 EL Butterschmalz
Salz	1 Prise Zucker	300 ml Gemüsebrühe
80 ml Sahne	600 g Zanderfilet ohne Haut	Pfeffer
8 Scheiben Bauchspeck	2 EL Mehl	1 Ei
50 g Lauch	2 EL Butter	250 ml Fischfond
1 Prise Muskat		

Petersilienwurzeln und Pastinaken schälen und in Würfel schneiden.

In einem Topf mit 1 EL Butterschmalz die Gemüswürfel anschwitzen, mit 1 Prise Salz und Zucker würzen. Brühe und Sahne angießen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Zanderfilet in Rechtecke von ca. 3 x 5cm schneiden, dann pfeffern und schwach salzen und mit den Speckscheiben umwickeln. Anschließend in Mehl wenden, das Mehl abklopfen und die Fischstücke durch das verquirlte Ei ziehen.

In einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz bei mittlerer Hitze die Fischstücke von beiden Seiten braten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Fischstücke zugedeckt noch 5 Minuten ziehen lassen.

Lauch putzen, waschen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen, Lauch darin anschwitzen, mit Fischfond ablöschen und diesen um etwa die Hälfte einkochen lassen. 1 EL kalte Butter unter die Sauce rühren, den Bratensaft aus der Fischpfanne dazugeben und abschmecken.

Weich gekochtes Gemüse mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Muskat und Pfeffer abschmecken.

Zander anrichten, etwas Sauce angießen und das Püree dazu reichen.

Vincent Klink am 15. Dezember 2016

Tarte von Spinat, Sardinen und Tomaten-Marmelade

Für 4 Personen

Für den Tarteteig:

125 g kalte Butter	5 g Salz	250 g Mehl
1 Ei (Gr. M)	Hülsenfrüchte zu Blindbacken	

Für die Tomatenmarmelade:

500 g Flaschentomaten	100 g Chorizo	2 Schalotten
1 EL Olivenöl	200 ml Tomatensaft	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	100 g getr. Öl-Tomaten	1 EL Honig
Piment-d'Espelette	Meersalz, schwarzer Pfeffer	

Für die Füllung:

200 g frischer Blattspinat	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 EL Butter	3 Eier (Gr. M)	Salz, Pfeffer, Muskat
50 g Sardinenfilets in Öl	2 EL schwarze Oliven	

Teigzutaten rasch glatt verkneten, zu einer flachen Scheibe formen. In Frischhaltefolie gewickelt mindestens 1 Stunde kalt stellen.

Für die Konfitüre Tomaten abziehen entkernen und fein würfeln. Chorizo in feine Würfel schneiden. Schalotten schälen, fein hacken und im Olivenöl andünsten. Tomatenwürfel und Chorizo mit andünsten. Mit Tomatensaft ablöschen. Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Kräuter und getrocknete Tomaten hacken und zugeben. Honig einrühren und alles bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren dicklich einkochen. Mit Piment d'Espelette, Paprikapulver, Salz, Pfeffer abschmecken.

Ofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2–3) vorheizen.

Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn rund ausrollen. Tarteformen (Ø 26-28 cm oder 2 kleinere Formen à Ø 16-18 cm) fetten, mit dem Teig auslegen, einen kleinen Rand formen. Teig mit einem Stück Backpapier belegen. Hülsenfrüchte bis zum Teigrand einfüllen. Tarteboden ca. 10 Minuten goldgelb vorbacken. Anschließend das Backpapier entfernen.

Inzwischen Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern und grob hacken. Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln und in 2 EL Butter anbraten. Spinat zugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Spinat gründlich ausdrücken. Eier unterquirlen, würzen.

Ofentemperatur auf 160 Grad (Umluft: 140 Grad/Gasherd: Stufe 2) reduzieren.

Spinatmasse auf dem vorgebackenen Teig verteilen. Sardinenfilets und Oliven grob hacken, auf der Masse verteilen und leicht eindrücken. Tartes ca. 25–35 Minuten fertig garen.

Tarte etwas abkühlen lassen, aus der Form lösen und in Portionsstücke schneiden. Tomatenkonfitüre in Nocken dazu servieren.

Michael Kempf am 01. Juli 2016

Wolfsbarsch mit Kürbis-SpinatGemüse

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

1 kg Muskatkürbis	4 Schalotten	3 EL Butter
300 ml Gemüsebrühe	100 g Tapioka-Perlen	200 g Blattspinat
80 g Sahne	Salz, Pfeffer	150 g Fontinakäse

Für den Fisch:

800 g Wolfsbarschfilet	Salz	2 EL Olivenöl
1 Prise Zitronenpfeffer	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian

Für die Sauce:

50 g weiße Champignons	2 Schalotten	3 EL Butter
2 Pfefferkörner	1 Zweig Thymian	Meersalz
250 ml Riesling	250 ml Geflügelfond	50 g Crème fraîche
80 ml Sahne	Salz, Pfeffer	1 Prise Piment-d´Espelette
1/2 halbe Zitrone, ausgepresst		

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen (Umluft 80 Grad, Gas Stufe 1).

Den Kürbis halbieren, entkernen und schälen. Kürbisfruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Schalotten in einem Topf mit Butter anschwitzen und Kürbis zugeben. Gemüsebrühe angießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit Tapioka zugeben und leicht ziehen lassen.

Wolfsbarschfilet in 4 Portionen teilen. Fischfilets in einer backofengeeigneten Pfanne mit 3 EL Butter zuerst auf der Hautseite anbraten. Mit Salz und Zitronenpfeffer würzen. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und zum Fisch geben. Im vorgeheizten Ofen noch ca. 5 Minuten fertig garen.

Den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Die Sahne steif schlagen. Das Kürbisgemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, Sahne, Spinat, klein gewürfelten Fontinakäse unterheben.

Für die Sauce die Champignons putzen und klein schneiden, Schalotten schälen und fein würfeln. Schalotten und Champignons in einem Topf mit 2 EL Butter anschwitzen. Pfefferkörner, Thymian und etwas Meersalz zugeben. Mit dem Riesling ablöschen und diesen vollständig einkochen lassen. Mit Geflügelfond aufgießen und um die Hälfte einkochen. Dann Crème fraîche und Sahne dazugeben und kurz durchkochen.

Die Sauce mit einem Stabmixers kräftig durchmischen und dabei 1 EL Butter in kleinen Stücken hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Piment de Espelette würzen. Je nach Säuregehalt des Weins eventuell noch mit Zitronensaft abrunden.

Fisch aus dem Ofen nehmen und das Fett aus der Pfanne mit einem Löffel über die Filets träufeln.

Das Kürbisgemüse auf Tellern anrichten, darauf die Fischfilets geben, die Sauce angießen und servieren.

Karlheinz Hauser am 04. Oktober 2016

Zander mit Limetten-Mayonnaise und Taboulé

Für 4 Personen

Für das Taboulé:

100 g Bulgur	300 ml Gemüsebrühe	2 EL Pinienkerne
70 g getrocknete Tomaten	5 EL Olivenöl	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Minze	$\frac{1}{2}$ Orange	1 Zitrone

Für die Limetten-Mayonnaise:

$\frac{1}{2}$ Bio-Limette	2 Eigelb	1 EL fertige Gemüsebrühe
100 ml Rapsöl	4 Zanderfilets mit Haut (à 80 g)	3 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer, Zucker		

Bulgur in einen Topf geben. Gemüsebrühe aufkochen und übergießen. Zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Auf einem Teller auskühlen lassen. Die getrockneten Tomaten fein hacken.

Tomaten, Pinienkerne und Olivenöl unter den Bulgur mischen. Petersilie und Minze abbrausen, abzupfen und fein hacken. Orange und Zitrone auspressen. Das Taboulé mit den Kräutern, Salz, Pfeffer, Orangen- und Zitronensaft abschmecken. Kühl stellen.

Für die Limetten-Mayonnaise Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abraspeln. Limette auspressen.

Eigelbe und Gemüsebrühe in einen hohen Mixbecher geben. Mit einem Mixstab durchmischen, dabei 100 ml Rapsöl nach und nach zugießen und alles mixen, bis eine dickliche Mayonnaise entsteht. Mit Salz, Zucker, Limettensaft und -schale abschmecken.

Zanderfilets abbrausen, trocken tupfen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets auf der Hautseite einlegen und goldbraun braten. Dann wenden und kurz fertig braten.

Taboulé nochmals mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Auf Teller verteilen, die Filets darauf anrichten und servieren. Die Limetten-Mayonnaise dazu reichen.

Ali Güngörmüs am 09. August 2016

Fleischlos

Apfel-Walnuss-Karamell-Kuchen

Für ca. 12 Kuchenstücke:

Für den Teig:

300 ml Pflanzenöl	300 g Zucker	3 Eier
280 g Mehl	1 TL Natron	3/4 TL Salz
100 g Haferflocken	1 TL Zimt	3 Äpfel
100 g Walnusskerne		

Für die Creme:

500 g Frischkäse	125 g weiche Butter	125 ml Karamellsauce, abgekühlt
------------------	---------------------	---------------------------------

Ofen auf 190 Grad vorheizen. Zwei runde Backformen (24 cm) ausbuttern.

Mit einer Küchenmaschine oder einem Handmixer das Öl und den Zucker cremig schlagen, bis die Masse leicht und fluffig ist. Die Eier dazugeben und 2 Minuten weiterschlagen. Mit einem Holzlöffel oder einem Gummispachtel sanft Mehl, Haferflocken, Zimt, Natron und Salz unterrühren, bis gerade so ein Teig entsteht.

Äpfel schälen, entkernen und grob raspeln. Nüsse zerkleinern. Äpfel und Nüsse unterheben.

Den Teig gleichmäßig auf die vorbereiteten Backformen verteilen und etwa 35-40 Minuten backen.

Für die Füllung mit einer Küchenmaschine oder einem Handmixer den Frischkäse mit der Butter verschlagen, bis die Masse glatt ist. Die erkaltete Karamellsauce dazugeben. Wenn die Masse warm oder dünn wirkt, für 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Mit einem Zahnstocher den Gartest beim gebackenen Kuchen machen: Bleibt kein Teig am Zahnstocher kleben, ist der Kuchen fertig. Bevor der Kuchen aus der Form genommen wird, ca. 10 Minuten auf einem Kuchengitter ruhen lassen, dann aus der Form herausnehmen und ganz auskühlen lassen.

Zur Fertigstellung einen Kuchen auf eine Platte legen, darauf achten, dass die Oberfläche ebenmäßig flach ist. Etwas Füllung auf der Oberfläche des Kuchens verteilen und den zweiten Kuchen daraufsetzen. Darauf achten, dass der zweite Kuchen mittig sitzt. Dann die Füllung auf den Seiten der Torte und auf der Oberseite verstreichen. Nach Belieben, kann die Torte zusätzlich mit Karamellsauce beträufelt und mit Walnussstückchen verziert werden.

Zusatzrezept Karamellsauce

200 g Zucker, 90 g Butter, 125 g Sahne

Den Zucker in einen sauberen hohen Topf geben (ca. 3 Liter Fassungsvermögen mit dickem Boden). Bei mittlerer Temperatur den Zucker zergehen lassen. Nicht rühren, nur im Auge behalten! Wenn der Zucker zu schmelzen beginnt, rütteln Sie den Topf ein wenig hin und her, um sicherzustellen, dass der Zucker gleichmäßig schmilzt.

Sobald der Zucker ganz geschmolzen und hellbraun ist (aufpassen, dass er nicht anbrennt!), die Temperatur reduzieren und mit dem Schneebesen die Butter hinein rühren.

Sobald die Butter geschmolzen ist, den Topf vom Herd nehmen, ein paar Sekunden warten und dann langsam die Sahne hineingießen. Sobald die Sahne mit Butter und Zucker in Kontakt kommt, fängt die Mischung an zu blubbern. Die Karamellsauce ist fertig!

Etwas abkühlen lassen, oder in einen anderen Behälter umfüllen, in dem sie dann abgekühlt in den Kühlschrank wandert. Dort hält sie sich mehrere Wochen.

Cynthia Barcomi am 30. September 2016

Chicorée mit Ziegenkäse Pilzen und Tomaten-Sabayon

Für 4 Personen

Chicorée:

4 weiße Chicorée	4 EL Pflanzenöl	400 ml Sherry
1 roter Chicorée	8 Shiitakepilze	Salz, Pfeffer
1 EL kalte gesalzene Butter	80 g Ziegenfrischkäse	4 getr. Tomatenhälften in Öl
1 EL geröstete Salzmandeln	2 EL Olivenöl	

Tomatensabayon:

50 g gesalzene Butter	3 Eigelb	1 Ei
200 ml Cidre	1 EL Ketchup	1 EL Tomatenmark
Salz, Piment-d'Espelette	geräuchertes Paprikapulver	

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Weißer Chicorée abwaschen, abtrocknen und halbieren. In einer backofengeeigneten Schmorpfanne oder Topf die Hälfte vom Öl erhitzen und die Chicoréehälften mit den Schnittflächen nach unten goldbraun anbraten. Anschließend herausnehmen und gut salzen.

Den Sherry in die Schmorpfanne geben, aufkochen lassen, dann wieder Chicorée mit der Schnittfläche nach unten einlegen und zugedeckt im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten schmoren.

In der Zwischenzeit roten Chicorée in feine Streifen schneiden, diese in warmen Wasser waschen, gut abtropfen lassen und bis kurz vor dem Anrichten zur Seite stellen.

Pilze putzen, in Scheiben schneiden. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Pilze darin kräftig anbraten, leicht salzen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Den Chicorée anschließend aus dem Fond nehmen und auf einem Küchentuch trocken. Dann in eine Auflaufform geben.

Den Schmorfond im Topf solange einkochen, bis ein intensiver Geschmack entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss die fein gewürfelte kalte Butter mit einem Stabmixer einmischen.

Den Ziegenkäse grob zerbröseln, die eingelegten Tomaten fein würfeln und beides mit den Pilzen auf den Chicoréehälften verteilen.

Für die Sabayon die Butter langsam bräunen. Die Eigelbe, das Ei und den Cidre in eine Metallschüssel geben und auf einem nicht zu heißen Wasserbad langsam mit einem Schneebesen aufschlagen. Wenn die Masse gut bindet, die abgekühlte braune Butter langsam unterrühren sowie Ketchup und Tomatenmark. Die Sabayon mit Salz, Piment d'Espelette und Paprikapulver abschmecken.

Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen oder die Grillschlange einschalten.

Die Sabayon auf den Chicoréehälften verteilen und im Ofen gratinieren.

Die Salzmandeln grob hacken. Gratinierten Chicorée auf Tellern anrichten. Die roten Chicorée-streifen mit etwas Olivenöl und Salz marinieren. Diese dann auf dem gratinierten Chicorée anrichten und die Salzmandeln darüber streuen. Die Sherry-Butter-Sauce gut aufschäumen und um den Chicorée angießen.

Michael Kempf am 30. Dezember 2016

Eiweißbrot mit Linsen-Aufstrich

Für 1 Brot, ca.1,4 kg:

Für das Brot:

100 g Gerstenkörner	100 g Roggenmehl (Type 1150)	30 g frische Hefe
1 EL Honig	300 ml Buttermilch	75 g Natursauerteig
300 g Sojamehl	150 g Haferkleie	50 g Süßlupinenmehl
2 TL Salz		

Für den Aufstrich:

200 g rote Linsen	50 ml Kokosmilch	1 EL Kokosöl
50 g Süßlupinenschrot	1 TL Currypulver	1 Prise Zimtpulver
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel, gemahlen	Saft von einer $\frac{1}{2}$ Limette	Salz, Pfeffer

Am Vortag die Gerstenkörner in reichlich Wasser über Nacht (am besten 24 Stunden) einweichen.

Am nächsten Tag das Roggenmehl in eine große Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Die Hefe zerbröckeln und mit dem Honig in die Mulde geben.

Die Buttermilch in einem Topf auf etwa 50 Grad erwärmen. Zu der Mehlmischung geben und alles zu einem glatten Vorteig verrühren. Den Vorteig mit einem Küchentuch zugedeckt an einem warmen Ort etwa 15 Minuten gehen lassen.

Zum Vorteig den Sauerteig, das Sojamehl, die Haferkleie, das Lupinenmehl, das Salz sowie 300 ml Wasser dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen.

Eine Kastenform ca. 30 cm mit Backpapier auslegen, den Teig darin verteilen und nochmals zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Proteinbrot im Ofen auf der mittleren Schiene 1 Stunden goldgelb backen.

Für den Aufstrich die Linsen auf einem Sieb gründlich mit kaltem Wasser waschen. In einem Topf mit 400 ml Wasser zugedeckt bei schwacher Hitze 15 bis 20 Minuten garen. In ein Sieb abgießen.

Linsen mit Kokosmilch, Kokosöl, Süßlupinenschrot, Currypulver, Zimt, Kreuzkümmel und Limettensaft in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren. Nach Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Das ausgekühlte Brot aufschneiden und mit dem Linsenaufstrich servieren.

Achim Sam am 14. November 2016

Gefüllter gratinierter Kürbis

Für 2 Personen

Kürbis:

1 kleiner Muskatkürbis	1 Zitrone	Salz, Pfeffer
5 EL Olivenöl	30 g Mandeln	200 g Schafkäse (Feta)
1 TL Honig	1-2 EL Hagebuttenmus	1 EL Amarettini-Kekse
3 Stängel Basilikum		

Salat:

1 Radicchio	1 Chicorée	1 Apfel
3 EL Apfelessig	1 TL Honig	1 TL Senf
5 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Kürbis abwaschen, halbieren und entkernen. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Die beiden Kürbishälften jeweils mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Olivenöl und etwas Zitronensaft darüber träufeln, die Hälften auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Den Schafkäse zerbröseln.

Für den Salat Radicchio halbieren, den Strunk herausschneiden. Die Blätter in ein großes Sieb geben, unter fließendem Wasser waschen und trocken schleudern. Anschließend in mundgerechte Stücke teilen und in eine Schüssel geben.

Chicoréeblätter abtrennen, waschen und abtropfen lassen, ebenfalls in mundgerechte Stücke teilen und zum Radicchio geben.

Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen, würfeln, dann zum Salat geben.

Apfelessig, Honig, Senf, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und den Salat kurz vor dem Servieren damit marinieren.

Nach 20 Minuten Garzeit die Backofenhitze auf 200 Grad erhöhen.

Mandeln und Schafkäse auf den Kürbishälften verteilen und nochmals ca. 10 Minuten in den Ofen geben, bis der Kürbis weich ist.

In der Zwischenzeit aus 2 EL Zitronensaft, 3 EL Olivenöl, Hagebuttenmus und Honig eine Vinaigrette mit dem Pürierstab aufmischen, diese mit Salz und Pfeffer würzen.

Amarettini zerbröseln. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Vinaigrette über den gegarten Kürbis geben, Amarettini darüber streuen und mit Basilikum garnieren, nochmal mit Pfeffer würzen. Kürbis mit dem Salat servieren.

Tarik Rose am 21. Oktober 2016

Gewürzreis zu geröstetem Paprika-Gemüse

Für 2 Personen

Für die Röstpaprika:

2–3 rote Paprika	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
$\frac{1}{2}$ TL Kümmel	$\frac{1}{2}$ TL Ingwerpulver	

Für den Gewürzreis:

1 Zwiebel	1 $\frac{1}{2}$ EL Butter	1/2 l Gemüsebrühe (instant)
120 g Reis	50 g Mandelstifte	1 EL Rosinen
1 Msp gemahlener Kardamom	1 TL gemörserter Koriander	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 EL Weißwein	Salz, Pfeffer	

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

Paprika waschen, trocken reiben, halbieren und putzen. Fruchtfleisch in etwa daumendicke Streifen schneiden.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Paprika darauf verteilen. 2 EL Olivenöl überträufeln. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Ingwer würzen. Paprika im heißen Ofen ca. 30 Minuten schmoren. Inzwischen Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. 1 TL Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten.

Gemüsebrühe zugeben, aufkochen. Reis abbrausen, in die Brühe geben. Alles kurz aufkochen, dann 20 Minuten sacht garen.

Rest Butter in einer Pfanne erhitzen, die Mandelstifte darin goldbraun anrösten. Auf einen Teller geben.

Rosinen heiß abbrausen, abtropfen lassen. Mandeln, Gewürze und Rosinen unter den Reis mischen. Mit Wein verfeinern und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Paprika aus dem Ofen nehmen, abschmecken und mit dem Gewürzreis anrichten.

Vincent Klink am 25. August 2016

Hokkaido-Kürbis mit Passionsfrucht

Für 4 Personen

Kürbis Chutney:

600 g Hokkaidokürbis	100 g Zucker	100 ml weißer Balsamico
1 EL Tomatenmark	Salz, Pfeffer	1 TL Curry
5 Kirschtomaten		

Kürbisschaum und Püree:

400 g Hokkaidokürbis	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
20 g Butter	20 ml Estragonessig	1 EL Tomatenmark
1 Msp. Curry	500 ml Gemüsebrühe	50 ml Weißwein
2 EL Crème-fraîche	50 g Sahne	Salz, Pfeffer, Muskat
3 Passionsfrüchte	1 EL Puderzucker	

Dekoration:

150 g Hokkaidokürbis	ca. 150 g Kokosfett	Salz
1 Prise Curry		

Den Kürbis schälen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in 1 – 2 cm dicke Rauten schneiden.

Zucker in einen Topf geben, erhitzen und den Zucker goldbraun karamellisieren, dann mit der Hälfte des Balsamico ablöschen. Kürbisrauten dazugeben und bei mäßiger Hitze die Flüssigkeit einkochen.

Den restlichen Balsamico und das Tomatenmark dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Wenn das Chutney eingedickt und nicht mehr flüssig ist, vom Herd nehmen, Kirschtomaten unterheben.

Für den Kürbisschaum Kürbis schälen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einem Topf Butter erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen und mit Estragonessig ablöschen. Knoblauch und Tomatenmark zugeben und mit anschwitzen.

Currypulver und Hokkaidokürbis untermischen und mit Gemüsebrühe und Weißwein auffüllen. Kürbis in der Flüssigkeit weich kochen lassen.

Crème fraîche und Sahne zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Alles mixen und durch ein feines Haarsieb passieren. Das Püree im Sieb für die Einlage aufheben.

Passionsfrüchte halbieren und auskratzen. Das Mark mit etwas Puderzucker bestäuben.

Für die Dekoration Kürbis schälen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in 5 mm dünne Stücke schneiden. Das Kokosfett in einem Topf erhitzen und die Kürbisstücke darin frittieren. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Salz mit Curry vermischen, die frittierten Kürbisstücke mit dem Currysatz würzen.

In einem tiefen Teller oder einer ausgehöhlten Kürbishälfte das Kürbischutney und Kürbispüree anrichten. Kürbisschaum in die Zwischenräume geben. Passionsfruchtmark darüber geben und mit den Kürbisstücken bestreuen.

Jörg Sackmann am 27. Dezember 2016

Humus mit Granatapfel und Fladenbrot

Für 4 Personen

Humus:

400 g Kichererbsen	Salz	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 EL Butterschmalz	1/2 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Kurkuma	1/2 TL Paprikapulver	1/2 TL Fenchelsamen
2-3 EL Olivenöl	1/2 TL Schwarzkümmelöl	

Fladenbrot:

20 g frische Hefe	1 EL Zucker	350 ml Wasser
400 g Weizenmehl Type 405	150 g Weizenmehl Type 550	1 EL helles Sesamöl
1 TL Salz	1 EL Olivenöl	1 EL weißer Sesam

zusätzlich:

1/2 Bund Lauchzwiebeln	1 Granatapfel	2 Zitronen
1 Romanasalat	1/2 Bund Koriander	2 EL Olivenöl
Schwarzkümmel	Sumach	

Die Kichererbsen in einer Schüssel mit reichlich Wasser über Nacht einweichen.

Eingeweichte Kichererbsen abgießen, abspülen und in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 1 Stunde weich kochen, dann abgießen und abtropfen lassen. Abtropfwasser auffangen.

In der Zwischenzeit für den Fladenbrotteig Hefe und Zucker in lauwarmen Wasser (ca. 25 Grad) verrühren. Die beiden Mehle in eine separate Schüssel geben, mischen. Etwas von der Mehlmischung zu der Wasser-Hefe-Mischung geben und zu einem Vorteig mischen.

Nach 10 Minuten den Vorteig, Sesamöl und Salz zum restlichen Mehl geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. (Wenn der Teig zu feucht ist, noch etwas Mehl unterarbeiten.) Den Teig in der Schüssel abgedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den gegangenen Teig nochmals durchkneten und in 4 Portionen teilen, diese 5 Minuten gehen lassen. Die Teigportionen zu 5mm starken runden Fladenbrote ausrollen oder drücken. Mit den Fingerkuppen Löcher in den Teig drücken und mit Olivenöl bestreichen. Die Teigfladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und würfeln. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Kreuzkümmel, Kurkuma, Paprikapulver und Fenchelsamen zugeben, kurz anrösten, bis sie beginnen zu duften.

Dann in einen Mixer geben, die weich gekochten Kichererbsen (3 EL davon beiseite stellen für die Deko) hinzufügen und fein pürieren. Olivenöl und Schwarzkümmelöl angießen und gut unterrühren. Das Püree mit Salz abschmecken. (Falls es zu fest ist etwas Kochflüssigkeit der Kichererbsen zugeben.)

Die gebackenen Fladenbrote aus dem Ofen nehmen und mit Wasser bestreichen und den Sesam darauf geben. Lauchzwiebeln putzen, waschen und sehr fein schneiden. Vom Granatapfel die Kerne auslösen. Eine Zitrone in Achtel schneiden, von der anderen Zitrone den Saft auspressen. Den Salat waschen und klein schneiden. Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Salat mit Zitronensaft und 2 EL Olivenöl marinieren, Koriander untermischen. Zum Anrichten etwas Humus auf Teller aufstreichen, mit einem Löffel Rillen hineinziehen, mit Lauchzwiebeln, Schwarzkümmel, etwas Sumach und Granatapfelkernen bestreuen, Zitronenspalte anlegen. Den Salat und das Brot dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 28. Dezember 2016

Im Salzteig gegarter Fenchel mit Cidre-Sabayon

Für 4 Personen

Für den Fenchel:

4 Fenchelknollen je 1 Zweig Rosmarin und Thymian 100 g Eiweiß
3 kg feuchtes, graues Meersalz 4 mittelgroße weiße Bio-Zwiebeln

Für die Sabayon:

1 Schalotte $\frac{1}{2}$ l Cidre 1 Lorbeerblatt
4 Pfefferkörner 50 g Butter 1 extrafrisches Ei
4 extrafrische Eigelb Salz, Zitronensaft

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2–3).

Fenchel putzen, das zarte Grün beiseite legen. Knollen waschen und trocken tupfen. Kräuter abbrausen und trocken schütteln.

Eiweiß leicht verschlagen, das Salz gründlich untermischen. Ca. 1/3 Drittel der Salzmischung flach auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. Fenchel, die ungeschälten weißen Zwiebeln und die Kräuter auflegen und mit dem restlichen Salzteig gut umhüllen. Eine „Sollbruchstelle“ mit dem Messerrücken eindrücken. Gemüse im heißen Ofen ca. 50 Minuten garen. Inzwischen Schalotte schälen und fein schneiden. Cidre, Schalotte, Lorbeer und Pfeffer auf 100 ml einkochen. Durch ein feines Sieb passieren. Reduktion etwas abkühlen lassen.

Die Butter sacht bräunen. Reduktion, Ei und Eigelbe in einer großen Schüssel über einem heißen Wasserbad verquirlen. Die Mischung dann hellcremig und luftig aufschlagen. Mixen und erhitzen, bis die Masse leicht andickt.

Die Schüssel vom Wasserbad nehmen. Die gebräunte Butter langsam untermixen. Sabayon mit Salz und 1 Spitzer Zitronensaft abschmecken.

Das Gemüse aus dem Ofen nehmen. Den Salzteig an der „Sollbruchstelle“ vorsichtig öffnen und den Salzdeckel abheben. Den Fenchel aus dem Salzbett heben. Die äußeren Hüllen vom Fenchel entfernen. Knollen halbieren. Die Zwiebeln schälen und vierteln.

Fenchelhälften und Zwiebeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Sabayon über das Gemüse träufeln und nach Belieben mit Fenchelgrün garnieren.

Michael Kempf am 12. August 2016

Käsebrote vom Grill mit selbstgekochtem Feigen-Senf

Für 6 Personen

Für den Feigensenf:

2 EL Senfkörner	2 Blatt Gelatine	500 g reife Feigen
200 g Zucker	ca. $\frac{1}{2}$ EL Senfpulver	1 kleine gehackte Chili
1 EL Honig	1 EL Weißweinessig	Salz, Zucker, Pfeffer
Piment-d'Esplette, Kümmel		

Für den Brotteig:

20 g frische Hefe	1 Prise Zucker	200 ml Milch
4 EL Olivenöl	500 g Weizenmehl (Type 550)	1-2 TL Salz

Für den Belag:

200 g Manchego	200 g Romadur	200 g Allgäuer Bergkäse
200 g Brie	1 Bund krause Petersilie	1 Bund Estragon
2 EL Kümmel	50 g schwarze Oliven	50 g grüne spanische Oliven
1 TL Bio-Zitronenschale	6 EL Sonnenblumenöl	4 Feigen
2 EL Walnüsse		

Senfkörner über Nacht mit Wasser bedeckt einweichen.

Am folgenden Tag für den Teig ca. 225 ml Wasser gut handwarm erwärmen. Hefe und Zucker ins Wasser einrühren. Milch und Olivenöl unterquirlen. Nach und nach unter das Mehl kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Salz gründlich unterkneten. Zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.

Für den Senf Gelatine kalt einweichen. Feigen putzen, in Stücke schneiden mit dem Zucker vermischen. Feigen-Zucker-Mischung aufkochen. Übrige Zutaten zugeben. Weitere 2 Minuten köcheln lassen. Kräftig süßlich-scharf abschmecken. Gelatine ausdrücken, unter Rühren in der Mischung schmelzen. Auskühlen lassen.

Gesamten Käse in etwa daumendicke, längliche Stücke schneiden. Den Teig nochmals gründlich durchkneten und in vier gleichgroße Portionen teilen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken. Kümmel mörsern oder hacken. Eine Teigportion mit Kümmel und Petersilie verkneten.

Oliven fein hacken. Oliven und Piment d' Espelette mit einer weiteren Teigportion verkneten. Estragon abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Estragon, Zitronenschale und eine Teigportion verkneten. Übrige Teigportion pur belassen.

Teige auf wenig Mehl portionsweise dünn oval ausrollen. Oliventeig mit Manchegostücken belegen, zu Taschen zusammenklappen. Brie-Käse in den Estragon-Teig einwickeln. Kümmel-Teig mit Bergkäse füllen und den übrigen Teig mit Romadur belegt zu Taschen formen.

Teigtaschen dünn mit Sonnenblumenöl bestreichen. Den vorgeheizten Grillrost ebenfalls einfetten. Teigtaschen auf dem heißen Grill, an nicht zu heißer Stelle, von beiden Seiten grillen, bis der Teig gegart ist. Käsebrottaschen mit übrigen Feigen, Nüssen und nach Belieben Kräutern garniert anrichten. Den Feigensenf dazu reichen.

Jaqueline Amirfallah am 06. Juli 2016

Kartoffel-Bohnen-Salat mit Knusper-Aubergine, Curry-Dip

Für 4 Personen

Für den Kartoffelsalat:

1 kg mittelgroße Kartoffeln	250 g grüne Bohnen	Salz
100 g Räuchertofu	5 EL Olivenöl	1 rote Zwiebel
1 Bund Dill	1 Bund Petersilie	4 EL Apfelessig
2 TL Ahornsirup	Pfeffer	

Für die Auberginenfilets:

1 Aubergine ca. 350 g	2 EL Speisestärke	100 g Cornflakes
3 EL Kichererbsen-Mehl	Salz	1 TL Pfeffer
1 TL Paprikapulver, edelsüß	5 EL pflanzliche Sahne	4-5 EL Wasser
ca. 150 ml Pflanzenöl		

Für den Curry-Dip:

100 g Cashewmus	1 TL Currypulver	1/2 TL Tomatenmark
1 TL Ahornsirup	Salz	

Die Kartoffeln waschen und im Ganzen 45 Minuten kochen oder dämpfen, bis die Knollen gar sind. Die Bohnen putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Danach mit kaltem Wasser abschrecken. Das Blanchierwasser aufbewahren. Den Räuchertofu in sehr kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und darin die Tofuwürfel rundherum knusprig anbraten.

Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Die gegarten Kartoffeln noch lauwarm pellen, in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden und mit den grünen Bohnen, Zwiebel- und Tofuwürfeln sowie den Kräutern mischen. Aus dem übrigen Öl, dem Essig, Ahornsirup, etwas Salz und Pfeffer eine Vinaigrette anrühren und den Salat damit marinieren. Den Kartoffelsalat zum Servieren im Kühlschrank ziehen lassen.

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen (Ober-Unterhitze 160 Grad). Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Aubergine waschen, putzen, an beiden Längsseiten leicht begradigen und längs in 4 ca. 1,5-2 cm dicke Scheiben schneiden. Das Blanchierwasser von den Bohnen wieder zum Kochen bringen und die Auberginenscheiben darin 10 Minuten zugedeckt köcheln. Danach herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Die Stärke, das Kichererbsenmehl und die Cornflakes jeweils in 1 tiefen Teller geben. Die Cornflakes mit den Händen grob zerkleinern.

Das Kichererbsenmehl mit einer guten Prise Salz, Pfeffer, Paprikapulver, der pflanzlichen Sahne und dem Wasser zu einem glatten Brei verrühren.

Die Auberginenfilets zunächst in der Stärke wenden und gut abklopfen. Danach im Kichererbsenbrei und zuletzt in den Cornflakes wenden. Zum Schluss gut andrücken und überschüssige Cornflakesreste abschütteln.

In einer tiefen Pfanne oder einem Topf das Pflanzenöl erhitzen und die Auberginenfilets darin von jeder Seite ca. 1 Minute goldbraun anbraten. Die gebratenen Filets auf das vorbereitete Backblech legen und anschließend 15 Minuten im Backofen fertigbacken. In der Zwischenzeit für den Dip Cashewmus, 5 EL Wasser, Currypulver, Tomatenmark und Ahornsirup miteinander verrühren, mit Salz abschmecken. Den Kartoffelsalat auf 4 Teller verteilen, jeweils 1 Auberginenfilet dazugeben und den Dip extra servieren.

Nicole Just am 31. Oktober 2016

Kartoffel-Puffer mit gebratenem Apfel

Für 4 Personen

2-3 Äpfel	2 EL Zucker	1/2 TL Zimt
2 EL Butter	700 g Kartoffeln	1 kleine Zwiebel
2 Eier	1 EL Kartoffelstärke	Salz
1 Prise Muskat	3 EL Butterschmalz	

Die Äpfel waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel in möglichst gleiche dünne Spalten schneiden.

Zucker mit Zimt mischen.

In einer Pfanne Butter erhitzen, die Apfelspalten einlegen und in der Pfanne schwenken. Mit dem Zimtzucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen. Die Pfanne vom Herd ziehen und die Äpfel etwas auskühlen lassen.

Die Kartoffeln schälen, fein reiben, in ein sauberes Küchentuch geben und gut ausdrücken.

Die Zwiebel schälen und sehr fein schneiden oder reiben.

Zwiebel, Kartoffelspäne, Ei und Stärke in eine Schüssel geben, gut vermischen, mit Salz und Muskat würzen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen. Mit einem großen Löffel oder einer Saucenkelle den Kartoffelteig portionsweise in die Pfanne geben, mehrere Puffer gleichzeitig in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Dann herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen und die Kartoffelpuffer auf Tellern anrichten.

Die gebratenen Apfelspalten dazu reichen.

Vincent Klink am 20. August 2016

Kartoffel-Soufflé mit Frischkäse auf Lauch-Pilz-Soße

Für 4 Personen

Soufflé:

400 g Kartoffeln, mehlig	40 g Butter	2 Karotten
Salz	weiche Butter	2 Eier
70 g Sahne	Muskat	

Sauce:

3 Schalotten	1 junger Lauch (weißer Teil)	200 g Steinchampignons
200 g Shiitakepilze	3 EL Olivenöl	100 ml trockener Weißwein
50 ml Wermut	400 ml Gemüsefond	1 Zweig Thymian
1 Lorbeerblatt	100 g Sahne	2 EL Crème fraîche
Salz, weißer Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft	

Frischkäse:

1 junger Lauch (grüner Teil)	Salz	150 g Frischkäse
1 EL Crème-fraîche	weißer Pfeffer	1 Prise Zucker
1 Spritzer Zitronensaft		

Die Kartoffeln abbürsten, in einem Topf mit Wasser weich kochen, dann abschütten.

Die Butter in einen Topf geben und bräunen.

Die Karotten schälen und der Länge nach in 5 mm dünne Scheiben schneiden, diese in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, abschütten und gut abtropfen lassen.

Die Timbalformen (= eine Becherform aus Edelstahl, Inhalt ca. 120 ml) mit Butter einfetten. Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen und durch eine Presse drücken. Die Eier trennen. Flüssige Butter, Sahne und Eigelbe unter die Kartoffelmasse mischen und mit Salz und Muskat würzen.

Die Förmchen mit den Karottenstreifen auslegen.

Eiweiß halbfest aufschlagen und unter die Kartoffelmasse heben. Die Masse in die vorbereiteten Formen abfüllen und in eine Auflaufform oder ein tiefes Backblech stellen. In die Auflaufform heißes Wasser eingießen, so dass die Timbalformen ca. 1,5 cm im Wasser stehen. Im vorgeheizten Backofen die Soufflés ca. 15-18 Minuten backen.

Für die Sauce Schalotten schälen und fein schneiden. Lauch putzen, waschen und den grünen Teil für den Frischkäse beiseite stellen. Nur den weißen Teil in feine Streifen schneiden. Die Pilze putzen und klein schneiden.

Für den Frischkäse den grünen Teil vom Lauch in feine Würfel schneiden und kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen, Schalotten und Lauchstreifen darin glasig anschwitzen, mit Weißwein und Wermut ablöschen und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen. Dann den Gemüsefond zugeben und diesen etwas einkochen lassen. Thymianzweig und das Lorbeerblatt zugeben. Zuletzt Sahne und Crème fraîche unterrühren. In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und die Pilze darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Sauce Thymian und Lorbeerblatt entfernen. Die gebratenen Pilze unterheben. Mit einem Spritzer Zitronensaft die Sauce abschmecken. Frischkäse mit 1 EL Crème fraîche aufschlagen, den blanchierten Lauch untermischen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Lauch-Pilz Sauce in einem tiefen Teller anrichten. Vorsichtig das Kartoffelsoufflé aus der Form stürzen und auf die Sauce setzen. 3 Nocken vom Frischkäse um das Kartoffelgericht herum anrichten.

Jörg Sackmann am 29. November 2016

Kartoffel-Terrine mit Rosenkohl-Blättern und Gojibeeren

Für 4 Personen

Für die Kartoffelterrinen:

300 g Kartoffeln, festk.	1 Msp. Muskatnuss	1/2 TL Rauchsatz
100 ml pflanzliche Sahne	3/4 TL Agar-Agar	4 Zweige Estragon

Für die Gojibeeren:

50 g Gojibeeren	100 ml trockener Weißwein	2 TL Leinöl
1 Prise Pfeffer		

Für die Rosenkohlblätter:

300 g Rosenkohl	1 EL Salz	2 EL Rapsöl
2 Msp. Muskatnuss	Pfeffer	

zusätzlich:

4 Anrichteringe (ø 5 cm)	Frischhaltefolie	20 g Trüffel
--------------------------	------------------	--------------

Die Kartoffeln abbürsten, mit der Schale weichkochen, abschütten, etwas abkühlen lassen und pellen.

Die Kartoffeln grob mit einer Gabel zerdrücken und mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Die Sahne in einem kleinen Topf mit dem Agar verrühren und aufkochen. 1 Minute sanft köcheln, immer wieder umrühren. Die Mischung noch heiß zur Kartoffelmasse geben und mit einem Stabmixer fein pürieren.

Den Estragon abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und sehr fein hacken. Den Estragon unter die Kartoffelmasse ziehen. Nochmal mit Salz abschmecken.

Die Anrichteringe auf ein Brett oder eine Platte setzen und mit Frischhaltefolie locker auskleiden. Die Kartoffelmasse auf die Ringe verteilen, gut andrücken und glattstreichen. Die Ringe für mindestens 4, besser 8 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Die Gojibeeren mit dem Weißwein begießen und 3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Danach die überschüssige Flüssigkeit abgießen und die Beeren mit Leinöl und Pfeffer mischen. Bis zum Servieren kaltstellen.

Den Rosenkohl waschen, die Stielansätze gerade abschneiden und die einzelnen Blätter vorsichtig ablösen.

2 Liter Wasser erhitzen, das Salz hinzugeben und die Rosenkohlblätter im kochenden Wasser 1 Minute blanchieren. Danach mit eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Das Öl bei mittlerer Temperatur in einer großen Pfanne erhitzen und die Rosenkohlblätter darin 1 Minute anschwanken. Zum Schluss mit Muskat und Pfeffer abschmecken.

Nicole Just am 12. Dezember 2016

Knollensellerie vom Grill Kapern-Vinaigrette

Für 4 Personen

Für den Sellerie:

1 kg Knollensellerie	3 EL Weißweinessig	1 EL Senfsaat
8 Pfefferkörner	1 Lorbeerblatt	Meersalz

Für die Kapernvinaigrette:

1 Schalotte	1 Ei, 8 Minuten gekocht	1 EL Kapern
3 Zweige Blattpetersilie	1 TL Senf, scharf	1 EL Apfelessig
2 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer, Zitronenschale	

Die Knollensellerie schälen und in gleichmäßige dicke Rechtecke schneiden.

Einen flachen Topf zu einem Drittel mit Wasser füllen, den Essig und die Gewürze zugeben und den Sellerie darin knackig garen. Im Fond erkalten lassen.

Für die Vinaigrette die Schalotte schälen und fein würfeln. Das Ei und die Kapern fein hacken. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Senf, Essig und Rapsöl in eine Schüssel geben und gut vermischen. Schalotte, gehacktes Ei, Kapern und Petersilie untermischen. Die Vinaigrette mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.

Den Sellerie kurz vor dem Servieren trocken legen, mit etwas Rapsöl einpinseln und in einer Grillpfanne oder auf einem Gartengrill von allen Seiten kräftig grillen.

Den gegrillten Sellerie in die Mitte der vorgewärmten Teller anrichten. Mit der Vinaigrette marinieren. Mit frittierten Kapern und Brunnenkresse anrichten.

Michael Kempf am 23. September 2016

Knusprige Zwiebel-Tarte

Für 6 Personen

Für den Teig:

250 g Mehl	125 g Butter	1 Eigelb
1 Prise Salz	ca. 20 ml Wasser	

Für den Belag:

3 rote Zwiebeln	3 EL Pflanzenöl	50 g Graubrot
2 EL Butter	80 g Raclettekäse	2 Eier
1 Eigelb	100 ml Milch	100 ml Sahne
Salz, Pfeffer	30 g grobe Semmelbrösel	

Für den Teig Mehl mit Butter, Eigelb, Salz und etwas Wasser in eine Schüssel geben und rasch zu einem glatten Teig kneten. Den Teig 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

Brot in 1 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne 2/3 der Butter erhitzen und die Brotwürfel darin knusprig rösten.

Den Käse in 1 cm große Würfel schneiden.

Eier, Eigelb, Milch und Sahne in eine Schüssel geben und verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Teig auf ein Backpapier legen und auf dem Papier rund ausrollen, dabei das Papier immer wieder drehen. Ein zweiter Bogen Backpapier mit restlicher Butter austreichen, darauf die Brotbrösel streuen. Die Teigplatte auf die Brotbrösel stürzen und etwas andrücken. Das obere Backpapier entfernen.

Den ausgerollten Teig mitsamt dem Backpapier und den Brotbröseln nach unten in die Tarteform (ca. 28 cm Durchmesser) heben und den Teig etwas in die Form drücken.

Auf den Teig die Zwiebeln geben, darauf den Käse streuen, die Eiermischung angießen und zuletzt die Brotcroutons darauf verteilen.

Die Tarte im vorgeheizten Ofen ca. 30-40 Minuten knusprig backen.

Nach dem Backen mit Hilfe des Backpapiers aus der Form heben, aufschneiden und servieren.

Martina Kömpel am 12. Oktober 2016

Maronen-Crêpes mit Pflaumen-Kompott

Für 2 Personen

Für das Kompott:

600 g Pflaumen 1 kleine Zimtstange 1 Stück Bio-Zitronenschale
ca. 1–2 EL Muscovado-Zucker 1 TL Maisstärke

Für die Crêpes:

25 g Maisstärke 40 g Maronenmehl 1 TL Sonnenblumenöl
1 EL Agavensirup 1 Ei (M) 1 Eigelb (M)
200 ml ungesüßter Reisdink Öl

Für das Kompott Pflaumen waschen, abtropfen lassen und entsteinen. Zimtstange, Zitronenschale, Zucker und ca. 150 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Pflaumen zugeben und zugedeckt knapp weich dünsten.

Stärke und wenig Wasser anrühren. Topf vom Herd ziehen, angerührte Stärke unter das Kompott rühren. Topf wieder auf die heiße Herdplatte ziehen und das Kompott unter Rühren nochmals kurz aufkochen lassen. Nach Geschmack und Süße der Pflaumen mit weiterem Zucker nachsüßen. In eine Schüssel füllen und nach Belieben abkühlen lassen.

Für die Crêpes Stärke und Mehl in einer Rührschüssel mischen. Öl, Sirup, Ei, Eigelb und Reisdink zugeben. Alles mit den Schneebesen des Handrührgerätes glatt vermischen.

Eine kleine beschichtete Pfanne erhitzen, dünn mit Öl ausstreichen. Etwas Teig eingießen, durch Schwenken in der Pfanne dünn verteilen und zu einem goldbraunen Crêpe backen. Eventuell im Backofen kurz warm halten.

Aus dem Teig nach und nach weitere ca. 5 hauchdünne Crêpes backen.

Crêpes und Pflaumenkompott anrichten.

Martina Kömpel am 14. September 2016

Mit Ziegenkäse gratiniertes Sommer-Gemüse

Für 4 Personen

2 Auberginen	2 große Zucchini	Meersalz
4 Fleischtomaten	1 Zwiebel	4 EL Butter (2 EL gut gekühlt)
Pfeffer	Zucker	4 Stiele glatte Petersilie
1 Bund Basilikum	4 EL fein zerbröseltes Weizenbrot	6 EL Ziegenfrischkäse

Auberginen und Zucchini putzen, abbrausen und trocken reiben. Auberginen und Zucchini in etwa fingerdicke Scheiben schneiden.

Reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Auberginenscheiben und Zucchini darin portionsweise blanchieren, kurz kalt abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Inzwischen Tomaten waschen, trocken reiben und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. 2 EL Butter in einem Topf erhitzen, Die Zwiebelwürfel darin glasig und weich dünsten. Tomaten zugeben und alles unter gelegentlichem Rühren zu einem dicklichen Püree einkochen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

Petersilie und Basilikum abbrausen, von den Stielen zupfen. Kräuter, bis auf etwa 1 kleine Handvoll Basilikum, hacken. Gehackte Kräuter unter die eingekochten Tomaten rühren, nochmals abschmecken.

Auberginen- und Zucchinischeiben jeweils mit etwas Tomatenpüree dünn bestreichen. Mit Brotbröseln, bis auf etwa 2 EL, und übrigen Basilikumblättchen bestreuen, bzw. belegen.

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad/Gasherd: Stufe 3–4) vorheizen.

Die vorbereiteten Gemüsescheiben im Wechsel zu kleinen Türmchen übereinander stapeln (ggf. mit Holzspießen fixieren). Türmchen in eine weite Auflaufform setzen. Den Ziegenfrischkäse in Flöckchen darauf verteilen. Die übrigen Brotbrösel überstreuen.

Gemüsetürmchen im heißen Backofen etwa 10 Minuten gratinieren. Dann kurz warm stellen. Die ausgetretene Gemüseflüssigkeit aus der Auflaufform in einen kleinen Topf geben, einmal kurz aufkochen. Topf vom Herd ziehen. Die gut gekühlte Butter in Stückchen unter den Gemüsefond mixen, Fond so leicht binden. Mit Salz, Pfeffer und evtl. 1 Prise Zucker abschmecken.

Gratinierte Gemüsetürmchen und Butter-Fond anrichten. Dazu passt z. B. Baguette.

Vincent Klink am 21. Juli 2016

Mokka-Cupcakes

Für 12 Cupcakes:

Für die Muffins:

1,5 TL Instant-Espressopulver	125 ml stark gebrühter Kaffee	125 ml Vollmilch
1 TL Vanilleextrakt	1 Ei	180 g Mehl
40 g ungesüßter Kakao	1 TL Backpulver	1/2 TL Natron
1/4 TL Salz	75 g Zucker	75 g brauner Zucker
125 g weiche Butter		

Für das Frosting:

1,5 TL Instant-Espressopulver	1,5 TL Vanilleextrakt	125 g weiche Butter
125 g Puderzucker	12 schokolierte Espressobohnen	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Muffinbackform mit Papiermanschetten auskleiden.

Espressopulver im gebrühten Kaffee auflösen. Milch und Vanilleextrakt zugeben, das Ei aufschlagen und mit einem Schneebesen unterrühren.

Mehl, Kakao, Backpulver, Natron, Salz und beide Zucker in einer Schüssel vermischen. Weiche Butter in kleinen Stücken in die Mehlmischung geben und mit den Fingerspitzen einarbeiten, bis es grob krümelig ist. Dazu die Kaffee-Milch-Mischung geben und unterheben.

Den Teig gleichmäßig auf die 12 Backförmchen verteilen und ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Mit einem Metallspieß oder einem Zahnstocher den Gartest machen. Die gebackenen Muffins aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.

Für das Frosting (Cremehaube) Espressopulver und Vanilleextrakt mischen. Butter ca. 5 Minuten mit dem Handrührgerät cremig aufschlagen, dann bei niedriger Stufe nach und nach den Puderzucker unterrühren. Die Espresso-Vanille-Mischung hinzufügen und bei steigender Geschwindigkeit die Creme ca. 3 Minuten fluffig rühren.

Das Frosting in einen Spritzbeutel geben, die Muffins damit verzieren und jeweils eine schokolierte Espressobohne obenauf setzen.

Cynthia Barcomi am 04. November 2016

Offene Lasagne mit Trüffel und Spinat

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

200 g Hartweizenmehl 100 g Mehl 2 Eigelb
2 Eier Salz

Für die Sauce:

1 Schalotte 2 Stangen Staudensellerie 2 EL Pflanzenöl
300 ml Gemüsebrühe 200 ml Sahne 30 g kalte Butter
Salz, Pfeffer

Spinat und Trüffel:

800 g Blattspinat 2 Schalotten 2 EL Butter
Salz, Pfeffer Muskat 1 kl. Stück frischer Trüffel

Hartweizenmehl, Mehl, Eigelbe, Eier und eine Prise Salz zu einem glatten Teig kneten, eventuell noch 2-3 EL Wasser zufügen. Den Teig in Frischhaltefolie einschlagen und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig mit der Nudelmaschine ganz dünn ausrollen, in 8 cm große Quadrate schneiden und auf eine mit Mehl bestäubte Platte geben.

Für die Sauce die Schalotte schälen und fein schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und ebenfalls fein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen, Schalotte und Sellerie darin andünsten. Mit Brühe ablöschen, Sahne angießen und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen.

In der Zwischenzeit Spinat verlesen, waschen, gut abtropfen lassen.

Schalotten schälen, fein würfeln. In einer Pfanne Butter erhitzen und Schalotte darin anschwitzen. Spinat zugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Teigquadrate in einem Topf mit Salzwasser ca. 3 Minuten weich kochen.

Die Sauce passieren, kalte Butter in kleinen Stücken mit einem Pürierstab untermixen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gekochte Nudelplatten aus dem Topf nehmen, abtropfen und mit etwas Spinat schichtweise auf Tellern anrichten, auf die letzte Schicht Spinat etwas Trüffel hobeln. Mit einem Nudelblatt abdecken, die Sauce angießen und nochmals etwas Trüffel darüber hobeln.

Sören Anders am 23. Dezember 2016

Orientalische Kohlrouladen, vegetarisch

Für 4 Personen

70 g Basmatireis	Salz	70 g rote Linsen
1 Spitzkohl	1 rote Zwiebel	1 EL Butterschmalz
1/4 TL Kurkuma	1/4 TL Kreuzkümmel	1 Bund Koriander
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Dill	1 TL kleine Rosinen
Pfeffer	1 Zitrone	Sumach
1 Knoblauchzehe	1 EL Milch	200 g griechischer Joghurt

Für den Reis Wasser in einem Topf aufkochen, leicht salzen. Den Reis abspülen und ins kochende Salzwasser geben und ca. 7 Minuten kochen, dann abschütten, abspülen, auf ein Sieb geben und trocken schütteln.

Die Linsen in einem Topf mit gesalzenem Wasser weich kochen, auf ein Sieb geben und trocken schütteln.

Von dem Spitzkohl die groben äußeren Blätter entfernen, dann 12 Blätter abnehmen. Die Kohlblätter in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser blanchieren. Wenn sie weich sind herausnehmen, halbieren, dabei die Blattrippe heraustrennen. Blätter gut abtrocknen.

Restlichen Spitzkohl halbieren, den Strunk entfernen und Spitzkohl fein schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen, gehackten Spitzkohl zugeben. Kurkuma und Kreuzkümmel zugeben und kurz braten.

Koriander, Petersilie und Dill abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Von den Kräutern 1 EL beiseite stellen. Restliche Kräuter mit Reis, Linsen, gebratenem Spitzkohl und Rosinen gründlich vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die halben Kohlblätter nebeneinander auslegen, jeweils 1 EL Füllung darauf geben, die Seiten einklappen und aufrollen.

In einem Topf einen halben Fingerbreit Wasser und den Saft einer Zitrone geben, die Kohlrouladen eng aneinander hineingeben, mit dem Sumach bestreuen und bei kleiner Hitze und aufgelegtem Deckel ca. 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen, grob schneiden und mit der Milch pürieren. Knoblauchmilch und Joghurt mischen, mit Salz abschmecken. Die gegarten Kohlrouladen mit den restlichen Kräutern und etwas Sumach bestreuen.

Kohlrouladen anrichten und mit dem Joghurtdip servieren.

Jacqueline Amirfallah am 23. November 2016

Parmigiana di Melanzane

Für 4 Personen

2–3 mittelgroße Auberginen	ca. 200 ml fruchtiges Olivenöl	6–7 Tomaten
1 TL Zucker	1 TL Tomatenmark	1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer	Puderzucker	getr. Oregano
375 g Büffel-Mozzarella	50 g Parmesan im Stück	6–8 Blätter Basilikum

Auberginen waschen, trocken reiben, putzen und in etwa 0,7–1cm dicke Scheiben schneiden (pro Person etwa 4 Stück).

Olivenöl portionsweise in einer fanne erhitzen. Die Auberginenscheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Tomaten putzen, waschen und trocken reiben. Tomaten waagrecht in etwa $1\frac{1}{2}$ –2 cm Scheiben schneiden. Pro Person aus etwa 4 schönen, großen Scheiben die Kerne entfernen. Scheiben beiseite legen. Tomatenkerne und übrige Tomatenabschnitte in einen Topf geben.

Tomaten im Topf mit Zucker etwas Olivenöl und 1 TL Tomatenmark verrühren. Knoblauch abziehen, fein würfeln und unterrühren. Aufkochen und bei schwacher Hitze 15–20 Minuten sämig einkochen lassen.

In der Zwischenzeit Ofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft: 140 Grad/Gasherd: Stufe 2).

Backblech mit Backpapier auslegen, etwas Olivenöl aufträufeln. Vorbereitete Tomatenscheiben darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Etwas Puderzucker, am besten durch ein feines Sieb, überstreuen. Gleichmäßig mit Oregano würzen. Tomatenscheiben im Ofen ca. 30 Minuten trocknen. Die Tomaten behalten so noch ihre Form, sind allerdings im Geschmack viel intensiver. Mozzarella abtropfen lassen und in dicke Scheiben schneiden (pro Person etwa 3 Scheiben).

Tomaten aus dem Ofen nehmen. Ofentemperatur auf 180 Grad erhöhen (Umluft 140 Grad/Gasherd: Stufe 2).

Pro Person 1–2 Auberginenscheiben auf das Backblech legen. Darauf je 1 Tomatenscheibe legen, mit etwas Tomatensauce bestreichen. Je 1 Scheibe Mozzarella auflegen, zwischendurch ggf. mit einem Holzspieß fixieren. Übriges Gemüse und Mozzarella aufschichten. Gemüsetürmchen dabei jeweils mit einer Auberginenscheibe abschließen.

Parmesankäse fein reiben und auf die türmchen streuen. Parmigiana im heißen Ofen 8 Minuten erhitzen, bis der Parmesan leicht knusprig wird und der Mozzarella zu schmelzen beginnt (dann entfaltet sich das feine Aroma). Die Parmigiana mit einem Pfannenwender auf Teller platzieren. Jeweils etwas hochwertiges, fruchtig-aromatisches Olivenöl überträufeln und mit frisch geschnittenem Basilikum garnieren.

Martina Kömpel am 17. August 2016

Pasta mit Möhren-Grün-Kürbiskern-Pesto

Für 4 Personen

3 Knoblauchzehen	1 EL Ghee (ind. Butterschmalz)	40 g Kürbiskerne
1 Bund Möhren mit Grün	3 EL Ahornsirup	ca. 130 ml Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer	1 Prise Cayennepfeffer	1/2 Radicchio
1 EL Balsamico	2 Zweige Rosmarin	1 EL getrockneter Oregano
1/2 TL Koriander, gemahlen	1/2 TL Kümmel, gemahlen	1 Zitrone
500 g Pasta	1/2 Granatapfel	40 g Parmesan

Knoblauch schälen, grob schneiden. In einer Pfanne Ghee erhitzen und den Knoblauch darin weich dünsten.

In einer Pfanne ohne Fett die Kürbiskerne rösten, herausnehmen und fein mahlen.

Das Grün der Möhren abschneiden, abbrausen, trocken schütteln, die harten Stiele ab dem Blätteransatz anschneiden und entsorgen. Das Blattwerk mit seinen zarten Stängeln grob hacken und in einen Mixer geben.

Knoblauch, Kürbiskerne, 2 EL Ahornsirup, 120 ml Olivenöl, ca. 1 TL Salz, etwas Pfeffer und 1 Prise Cayennepfeffer zugeben und zu einem Pesto verarbeiten.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Möhren schälen und in dünne schräge Scheiben schnippeln. Radicchio putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Radicchioblätter in dünne Streifen schneiden und mit den Möhren in eine Auflaufform (oder ein tiefes mit Backpapier ausgelegtes Backblech) geben.

2 EL Olivenöl, 1 EL Ahornsirup, Balsamico, darüber träufeln, Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Stiele abstreifen und ebenfalls mit in die Auflaufform geben. Darüber Oregano, Koriander, Kümmel, Salz und Pfeffer streuen und alles sacht miteinander vermengen.

Die Zitrone heiß abschwachen, abtrocknen, in dünne Scheiben schneiden und auf das Gemüse legen. Alles ca. 20-30 Minuten im vorgeheizten Ofen garen, bis der Radicchio zerfallen ist und die Möhrchen an einigen Ecken und Enden zart gebräunt, jedoch noch bissfest sind. Ab und an vorsichtig verrühren.

In der Zwischenzeit die Pasta in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen. Vom Granatapfel die Kerne auslösen, den Parmesan in Späne hobeln.

Die gekochte Pasta abschütten, mit dem Pesto vermengen und mit dem Gemüse auf Tellern anrichten. Mit Granatapfelkernen und Parmesan bestreuen und servieren.

Anja Petralia am 17. Oktober 2016

Pfannkuchen-Pilz-Torte

Für 4 Personen

Für die Crêpes:

50 g Butter	100 g Mehl	4 Eier
125 ml Wasser	250 ml Milch	1 Prise Salz

Butter

Für die Füllung:

50 g Morchel, getrocknet	400 g Champignons	1/2 Bund glatte Petersilie
2 Schalotten	2 EL Butter	Salz, Pfeffer

Für die Soße:

250 ml Kalbsfond	30 g Butter	1 Spritzer Madeira
------------------	-------------	--------------------

Für die Füllung die Morcheln in Wasser einweichen. Champignons putzen. Die Pilze durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs drehen und auf einem Blech ausbreiten. Etwa 2 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen, damit die Farbe dunkler wird.

Für die Crêpes die Butter zerlassen. Flüssige Butter mit Mehl, Eiern, Wasser, Milch und Salz mit dem Mixer zu einem glatten Teig verarbeiten.

In einer Pfanne etwas Butter auslassen und aus dem Teig nach und nach sehr dünne Crêpes backen.

Für die Füllung Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne zerlassen, Schalotten anschwitzen, Pilze zugeben und unter ständigem Rühren garen. Den sich bildenden Fond fast einkochen, Petersilie zugeben, noch einige Minuten köcheln, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pilzmasse möglichst heiß auf die kalten Crêpes streichen und übereinander schichten. Die Torte mit etwa acht Lagen kalt stellen.

Für die Soße den Kalbsfond um die Hälfte einkochen und die Butter unterschlagen. Mit einem Spritzer Madeira abschmecken.

Die Torte in Stücke schneiden und im Ofen erwärmen. Die warmen Stücke mit Soße übergießen und mit Champignons garniert servieren.

Otto Koch am 13. Oktober 2016

Pilz-Ragout mit Roggen-Knöpfe

Für 4 Personen

Knöpfe:

150 g Weizenmehl (Type 405)	150 g Roggenmehl (Type 1150)	8 Eier
Salz	2 EL Butter	

Pilzragout:

600 g gemischte Speisepilze	2 Schalotten	2 EL Butter
2 TL Mehl	125 ml Gemüsebrühe	125 ml Sahne
1 Bund glatte Petersilie	Salz, Pfeffer	

Für die Knöpfe Weizen- und Roggenmehl in eine Schüssel geben, in die Mitte des Mehlbergs eine Kuhle eindrücken, Eier einschlagen und eine Prise Salz zugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigschüssel mit einer Klarsichtfolie verschließen und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für das Pilzragout die Pilze putzen, dabei alle schlechten Stellen mit einem Messer abschneiden, dann Pilze mit einem Pilzpinsel oder feuchtem Küchentrepp vorsichtig putzen. Je nach Größe Pilze halbieren oder vierteln.

Für die Knöpfe einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Etwas Teig auf einen Knöflehobel geben und ins kochende Wasser tropfen lassen. Wenn die Knöpfe gar sind, steigen sie nach oben. Mit einem Sieblöffel die gegarten Knöpfe aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben, anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

Für das Ragout Schalotten schälen und fein schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen, Schalotte darin anschwitzen. Vorbereitete Pilze zugeben und anbraten. Mit Mehl bestäuben, mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen.

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

In einer Pfanne Butter schmelzen und darin die Knöpfe warm schwenken.

Das Pilzragout mit Salz und Pfeffer abschmecken und zuletzt die Petersilie untermischen.

Pilzragout und Knöpfe anrichten und servieren.

Vincent Klink am 29. September 2016

Piroggen mit dreierlei Füllung

Für 4 Personen

Für den Teig:

220 g Hartweizengrieß	2 EL Mehl	1 Prise Kurkuma
2 Msp. Salz	1 EL Olivenöl	150 ml Wasser

Für die Kartoffelfüllung:

1 kleine Knoblauchzehe	20 g Räuchertofu	1/2 TL Pflanzenöl
80 g gekochte Kartoffeln	4 Zweige Zitronenthymian	1 Prise Muskatnuss
1 EL pflanzliche Sahne	Salz	

Für die Bete-Pinienkern-Füllung:

30 g Pinienkerne	1 kleine Rote Bete (ca. 60 g)	1 Bio-Zitrone
frischer Meerrettich	Salz und Pfeffer	1 EL pflanzliche Sahne

Für die Paprika-Rucola-Füllung:

1 rote Paprika	60 g Rucola	1 TL Pflanzenöl
1/2 TL Koriandersaat	1 Prise Zucker	Salz und Pfeffer
1/2 TL Balsamico		

Außerdem:

3 EL Rapsöl

Für den Teig Grieß, Mehl, Salz und Kurkuma gut vermischen, das Öl und Wasser zugeben und mit dem Stiel eines Holzlöffels verrühren, bis größere Teigklumpen entstehen. Den Teig dann 5 Minuten mit den Händen kneten und immer wieder auf die Arbeitsfläche schlagen. Der Teig sollte am Ende eine glatte Oberfläche haben. Den Teig zu einer Kugel formen, zudecken und für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit die Füllungen vorbereiten. Für die Kartoffelfüllung den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Räuchertofu in sehr feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen und Tofuwürfel darin ca. 3 Minuten rundherum knusprig braun anbraten. In der letzten Minute den Knoblauch zugeben.

Die Kartoffeln mit einer Gabel fein zerdrücken. Den Zitronenthymian abbrausen, trockenschütteln, fein hacken und zusammen mit Muskat, Sahne und 1 Prise Salz sowie dem gebratenen Räuchertofu zu den Kartoffeln geben. Gut umrühren und kaltstellen.

Für die Bete-Pinienkern-Füllung die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl auf mittlerer Stufe rundherum goldbraun anrösten. Vom Herd ziehen, abkühlen lassen und grob hacken.

Die Bete mit Küchenpapier trockentupfen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Schale der Zitrone abreiben. Den Meerrettich schälen und sehr fein reiben. Betewürfel, Zitronenschale, Meerrettich, Pinienkerne und Sahne vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und kaltstellen.

Für die Paprika-Rucola-Füllung die Paprika waschen und das Kerngehäuse entfernen. Die Paprika mit der Schale nach oben auf ein Backblech legen und im Backofen (oben) 10-12 Min. bei Oberhitze auf höchster Stufe grillen (falls vorhanden Grill einschalten). Die Paprika ist fertig, wenn die Haut überwiegend schwarz ist. Noch heiß in eine Schüssel geben, zudecken und 10 Minuten beiseite stellen. Danach die Haut abziehen und die Paprika sehr fein würfeln.

Den Rucola waschen, abtropfen lassen, längere Stiele abschneiden und den Rest grob hacken. In einer Pfanne 1 TL Öl erhitzen, die Koriandersaat darin 30 Sekunden unter Rühren auf höchster Stufe anschwitzen. Den Rucola zugeben in 20-30 Sekunden zusammenfallen lassen.

Rucola und Paprika mischen und mit Zucker, Salz und Balsamico abschmecken.

Den Teig auf einer Backmatte oder der leicht bemehlten Arbeitsplatte 1 mm dünn auf ca. 35 x 35 cm ausrollen und Kreise von 11 cm Durchmesser ausstechen. Teigreste nochmals zusammenkneten und erneut auf 1 mm Dicke ausrollen. Auf diese Weise 12 kreisförmige Teigplatten

herstellen.

Jeweils 1 EL Füllung mittig auf 1 Teigplatte geben, zur Hälfte umklappen und die Nähte gut verschließen. Alle Füllmassen reichen zum Füllen von jeweils 4 Piroggen.

Das Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Teigtaschen nacheinander bei mittlerer Temperatur insgesamt 2-3 Minuten anbraten, zwischendurch wenden.

Piroggen anrichten. Dazu passt frischer Salat.

Nicole Just am 21. November 2016

Pizza Napoli

Für 4 Pizzen:

Für den Teig:

20 g frische Hefe 1 Prise Zucker 500 g Mehl
 $\frac{1}{2}$ TL Salz 20 ml Olivenöl

Für den Belag:

1 Zwiebel 5 EL Olivenöl 500 g vollreife, aromatische Tomaten
1 Knoblauchzehe Salz, Pfeffer 1 EL gerebelter Oregano
ca. 200 g Mozzarella 1 Bund Basilikum

25 ml Wasser leicht erwärmen. Hefe einrühren und darin lösen lassen. Dann 1 Prise Zucker einrühren. Mehl und ca. $\frac{1}{2}$ TL Salz in der Rührschüssel der Küchenmaschine mischen. Angerührte Hefe, Olivenöl und weitere ca. 250 ml Wasser zugeben. Bei niedriger Geschwindigkeit ca. 10 Minuten zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.

Teig ca. 30 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

In der Zwischenzeit für den Belag Zwiebel schälen, fein würfeln und in 1 TL Olivenöl glasig andünsten.

Tomaten überbrühen, abziehen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Tomaten unter die Zwiebelwürfel mischen. Knoblauch abziehen, würfeln und dazu geben.

Tomaten offen unter gelegentlichem Rühren einkochen, bis ein dickliches Püree entstanden ist.

Tomatenpüree mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Abkühlen lassen.

Teig nochmals geschmeidig durchkneten. Zugedeckt nochmals ca. 30 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf Höchsttemperatur (optimal 300 Grad) Ober- und Unterhitze vorheizen.

Teig in vier Portionen teilen. Auf Stücken leicht gefetteter Dauerbackfolie oder Backpapier knapp 1 cm dünn rund ausrollen. Mit Geschirrtüchern bedeckt und in der warmen Küche ca. 20 Minuten gehen lassen.

Mozzarella abtropfen lassen und in Stücke zupfen oder Scheiben schneiden. Zunächst einen Pizaboden mit etwas Olivenöl beträufeln. Etwas Tomatenpüree dünn aufstreichen. $\frac{1}{4}$ Käse darauf verteilen.

Mit einem breiten Stück Sperrholz (oder Brot-Schieber, flaches Schneidbrett) vorsichtig unter die Backfolie/das Papier fahren. Pizza inklusive Folie so mit einem Ruck direkt auf das heiße Blech gleiten lassen. Bäcker nennen diesen Vorgang treffend „einschießen“.

Pizza backen, bis der Teigrand beginnt leicht dunkelbraun zu werden. Inzwischen eine weitere Pizza belegen und vorbereiten. Pizza aus dem Ofen nehmen, mit Basilikum bestreut anrichten. Auf gleiche Weise weitere 3 Pizzen zubereiten.

Extra-Tipps:

Für einen perfekten Pizzateig den Teig über Nacht in einer mit Folie verschlossenen Schüssel im Kühlschrank lagern. Richtig reife, Freiland-Tomaten sind einfach nicht zu kriegen? Dann lieber sonnengereifte San Marzano Tomate aus der Dose verwenden.

Achtung:

Macht man die Pizza auf einem Backblech fertig und schiebt dann das kalte Blech in den Ofen, dann hat man bereits verloren.

Vincent Klink am 04. August 2016

Quetschkartoffel-Burger mit Frischkäse, Radieschen-Salat

Für 4 Personen

Für den Kartoffelburger:

8 Kartoffeln , vorw. festk,	Meersalz	1/2 TL Kümmel
1 Lorbeerblatt	2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl	3 Stängel Basilikum	1 Bio-Zitrone
320 g Frischkäse	1/2 TL Honig	Pfeffer
Radieschensalat	1 Bund Radieschen	1 TL Honig
1 Spritzer Weißweinessig	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
3 Stängel Basilikum		

Die Kartoffeln ordentlich schrubben und in reichlich gesalzenem Wasser mit Kümmel und Lorbeerblatt kochen. Je nach Größe der Kartoffeln zwischen 25 und 40 Minuten.

Die Kartoffeln abschütten und ungeschält platt drücken, z.B. mit dem Boden einer sauberen Flasche oder einem Plattiereisen. Die gequetschten Kartoffeln kalt stellen. (Wer die Kartoffelschalen nicht mitessen möchte, kann die gekochten Kartoffeln auch pellen und dann platt drücken.)

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden. In einer Pfanne etwas vom Olivenöl erhitzen, Zwiebeln darin anschwitzen, dann Knoblauch zugeben und mit anschwitzen. Dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

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

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben, anschließend den Saft auspressen. Den Frischkäse etwas cremig rühren. Honig, Zitronenabrieb und 1 Spritzer Zitronensaft zu dem Frischkäse geben. Mit etwas Pfeffer, Muskat und evtl. auch Salz abschmecken. Die Zwiebeln und Basilikum unterheben und kalt stellen.

Die Radieschen putzen, waschen, abtrocknen und in feine Scheiben schneiden.

Honig mit Essig, Olivenöl, 1 Prise Salz und Pfeffer gut vermischen und die Radieschen damit marinieren.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und unter die Radieschen heben. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und die vorbereiteten Kartoffeln von beiden Seiten knusprig braten.

Zum Anrichten auf die Hälfte der platt gedrückten gebratenen Kartoffeln etwas Frischkäse und Radieschensalat geben. Mit je einer gebratenen Kartoffel abdecken, mit Pfeffer würzen und wie einen Burger servieren.

Tarik Rose am 16. September 2016

Rüben-Nudel-Salat mit Schafskäse und Gewürz-Cracker

Für 4 Personen

Rübensalat:

2 gelbe Karotten	2 dunkelrote Karotten	2 weiße Karotten
3 orange Karotten	1 Bio-Limette	50 ml Balsamico
40 ml Himbeeressig	120 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker	60 g Frisée-Salat	

Cracker:

2 Zweige Thymian	1 TL schwarzer Pfeffer, grob	1 TL rote Pfefferkörner, grob
1 TL Rosenpaprika	1 EL Meersalz	50 g Parmesan
1 EL weiche Butter	200 g Mehl	2 Eigelb
1 Prise Salz	5 EL lauwarmes Wasser	1 EL Milch

Käse:

1 EL Haselnüsse	2 Stängel kleinbl. Basilikum	1/2 Bio-Zitrone
300 g Frischkäse (Schafsmilch)	2 EL Olivenöl	2 EL Honig
weißer Pfeffer		

Alle Karotten waschen und schälen. Dann mit einem Sparschäler die Karotten der Länge nach abziehen, dass dünne bandnudelähnliche Streifen entstehen. Die bunten Karottenstreifen in eine Schüssel geben.

Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen. Etwas Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Balsamico, Himbeeressig, Olivenöl, Limettensaft und -schale zu einer Vinaigrette mischen, diese mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Hälfte der Vinaigrette über die Karottenstreifen gießen, gut untermischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Frisée putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Den Backofen auf 210 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Cracker Thymian abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Pfeffer, Rosenpaprika und Meersalz mit Thymian zu einer Gewürzmischung mischen. Parmesan fein reiben Butter, Mehl, ein Eigelb, Salz und lauwarmes Wasser zu einem Teig vermengen. Den Teig anschließend dünn ausrollen (am besten mit einer Nudelmaschine) und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

Restliches Eigelb mit Milch verquirlen und den Teig damit bestreichen. Dann mit etwas Gewürzmischung und Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Ofen ca. 8-10 Minuten goldbraun und knusprig backen. Gebackenen Teig auskühlen lassen und zu Crackern zerbrechen.

Für den marinierten Käse die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen. Etwas Schale abreiben, dann den Saft auspressen.

Frischkäse mit Olivenöl, Honig, Haselnüssen, Basilikum, Zitronenschale und -saft gut vermischen, mit Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Anrichten Frisée mit der restlichen Vinaigrette marinieren.

Rübennudelsalat mit einer Gabel aufrollen und in die Tellermitte geben. Käse und Frisée darum herum verteilen. Cracker in den Käse stecken und servieren.

Jörg Sackmann am 25. Oktober 2016

Ragout von Wurzel-Gemüse, Feigen und Endivien-Reis

Für 4 Personen

200 g Basmatireis	Salz	einige Blätter Endiviensalat
8 getrocknete kleine Feigen	600 g bunte Möhren	300 g Rübchen
2 Petersilienwurzeln	1-2 Zwiebeln	3 EL Butterschmalz
2 EL Olivenöl	1 Prise Kreuzkümmel	1 Prise Kurkuma
1 Bio-Zitrone	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Schnittlauch
150 g Frischkäse, mit Pfeffersaaten	1 Paar Wildwurst	

Den Reis gründlich waschen und in kochendem Salzwasser ca.7 Minuten bissfest garen.

In der Zwischenzeit den Endiviensalat putzen und waschen. Die Feigen in etwas Wasser einweichen Die Möhren, Rübchen und Petersilienwurzeln waschen und schälen.

Die Schalen in einen Topf geben, mit Wasser aufgießen und aufkochen, dann leicht köcheln lassen. Zwiebeln schälen, fein schneiden. Zwiebelschalen ebenfalls zu den Möhrenschaalen mit in den Topf geben.

Dann den Reis abgießen und gründlich mit kaltem Wasser abspülen.

Butterschmalz in einem breiten Topf schmelzen. Einige Blätter Endiviensalat darauf legen, so dass der Topfboden bedeckt ist. Reis darauf geben. Den Topfdeckel mit einem sauberen Küchentuch umwickeln und auf den Topf geben. So den Reis abgedeckt weitere ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze dämpfen.

Die Möhren und Rübchen in mundgerechte Stücke schneiden.

In einer tiefen Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Gemüsestücke zugeben und andünsten. Mit Kreuzkümmel , Kurkuma und Salz würzen. Mit 2-3 EL passierte Flüssigkeit der ausgekochten Schalen ablöschen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und direkt etwas Schale in die Rübchenpfanne reiben.

Die Feigen abtropfen, vierteln und zugeben. Zugedeckt das Gemüse ca. 15-20 Minuten dünsten.

Dabei evtl. immer wieder etwas von der Schalenbrühe zugeben.

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter das Gemüse mischen.

Zuletzt den Frischkäse unterrühren und das Gemüse abschmecken.

Die Wildwurst in einer Pfanne kurz von allen Seiten anbraten.

Gedämpften Reis mit dem Salat im Topf vermischen und portionsweise auf Tellern anrichten.

Gemüse zugeben und die gebratene Wildwurst obenauf geben.

Jacqueline Amirfallah am 07. Dezember 2016

Rote Bete, Weinberg-Pfirsich mit Ziegenkäse

Für 4 Personen

2 Rote Bete	Meersalz	2 EL Senfsaat
1 Schalotte	2 EL Himbeeressig	1 EL Rapsöl
1 EL Haselnussöl	1/2 TL scharfer Senf	1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer	2 Weinbergpfirsiche	2 EL Sonnenblumenkerne
1 EL Puderzucker	150 g Ziegenfrischkäse	2 EL Vogelmilch

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Die Bete bürsten, dann einzeln mit etwas Meersalz gut in Backpapier einpacken, mit Küchegarn fest binden und im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten garen. Garprobe mit einem Holzspieß. Im Backpapier erkalten lassen und anschließend schälen. Die Bete in kleine Spalten schneiden.

Die Senfsaat in reichlich Wasser weichkochen und gut abtropfen lassen.

Die Schalotte schälen, sehr fein würfeln und mit dem Essig, der Senfsaat und den Ölen verrühren. Mit Senf, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dieser Vinaigrette die Rote-Bete-Spalten marinieren und nochmals abschmecken.

Die Pfirsiche kreuzweise einschneiden, kurz in kochendem Wasser blanchieren und direkt in Eiswasser abschrecken. Anschließend die Haut abziehen, die Pfirsiche vierteln und in kleine Spalten schneiden.

Die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne goldgelb anrösten und anschließend mit dem Puderzucker karamellisieren lassen. Mit Meersalz würzen und auf einem Teller erkalten lassen.

Die marinierten Rote-Bete-Spalten wild auf den Tellern anrichten. Den Pfirsich drauf verteilen. Den Ziegenkäse als Flocken über die Bete bröseln. Den Krokant und die gezupfte Vogelmilch darauf anrichten.

Michael Kempf am 09. September 2016

Roter Weinberg-Pfirsich mit französischer Vanille-Soße

Für 4 Personen

2 Vanilleschoten 250 ml Sahne 250 ml Milch
4 Eigelb 140 g Zucker 4 rote runde Weinberg-Pfirsiche
2 TL Butter

Vanilleschoten längs aufschneiden, das Mark austreichen. Vanillemark und -schoten, Sahne und Milch in einem Topf aufkochen.

Eigelbe und 125 g Zucker in einen Schlagkessel über ein heißes Wasserbad geben. Etwa 4 Minuten hellcremig aufschlagen. Vanilleschoten aus der Flüssigkeit entfernen. Die heiße Sahne-Mischung im dünnen Strahl nach und nach unter die Eigelbcreme rühren. Mischung zurück in den Topf gießen.

Bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren bis maximal 84 Grad erhitzen (nicht kochen lassen!) und etwa 5 Minuten zu einer schön cremigen Vanillesauce rühren. Die Sauce in eine Schüssel über ein kaltes Wasserbad geben und unter Rühren abkühlen lassen.

Ofen auf 220 Grad (Umluft: wenig geeignet/Gasherd: Stufe 4).

Pfirsiche waschen, trocken reiben, halbieren und die Steine auslösen. Die Hälften mit den Schnittflächen nach oben in eine große Auflaufform setzen. Mit je 1 kleinen Stückchen Butter belegen und Rest Zucker überstreuen. Pfirsiche ca. 15 Minuten im Ofen backen.

Vanillesauce in tiefe Teller verteilen. Je 1 geschmorte Pfirsichhälfte hineinsetzen. Je eine weite Pfirsichhälfte aufsetzen. Ausgetretenen und karamellisierten Pfirsichsaft aus der Form überträufeln.

Martina Kömpel am 20. Juli 2016

Schlutzkrapfen mit Rote Bete Kompott-Varianten

Für 4 Personen

Für Bete-Kompott:

1 kg Zucker	1 Zitrone	2-3 Rote Bete
2-3 Ringelbete	2-3 Gelbe Bete	

Für Schlutzkrapfen:

1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch	1 Knoblauchzehe
100 g Bergkäse	200 g Magerquark	1 Ei
400 g Strudelteig	60 g flüssige Butter	200 ml Frittieröl

Für den Salat:

50 g Walnüsse	20 g Sesamkörner	1 EL Puderzucker
50 g Blutampfer	1/2 Bund Dill	1/2 Bund Zitronenmelisse
1/2 Bund Koriander	1/2 Zitrone	2 EL Walnussöl
2 EL Apfelsaft	Salz, Pfeffer	

Für die Bete Kompott-Varianten 1l Wasser mit 1 kg Zucker in einen Topf geben, aufkochen und zu einem dickflüssigen Sirup einkochen. Die Zitrone auspressen und den Saft zugeben und mit kochen.

Von den Bete Knollen die Blätter abschneiden, die etwas feineren Blätter beiseite nehmen, gut waschen und abtropfen lassen.

Die einzelnen Knollen schälen und separat in 5 mm große Würfel schneiden.

Den eingekochten Sirup auf 3 kleine Töpfe verteilen und auf 80 Grad temperieren.

Die Bete Würfel je nach Farbe jeweils in die einzelnen Töpfe geben und ca. 15 Minuten ziehen lassen. In der Resthitze des Sirups garen sie langsam, ohne dass sie zu weich werden.

Gegarte Bete getrennt nach Farben absieben und den Sirup auffangen, in einen Topf geben und nochmals etwas einkochen. Die Bete Würfel farblich getrennt in Einmach- oder Marmeladegläser verteilen. Jeweils etwas Sirup heiß über die Bete Würfel gießen, die Gläser verschließen und auskühlen lassen.

Für die Schlutzkrapfenfüllung Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Den Käse fein reiben.

Quark mit Käse, Ei, Kräuter und Knoblauch zu einer Masse vermengen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Masse 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für den Salat Walnüsse und Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, mit Puderzucker bestreuen, kurz karamellisieren und auskühlen lassen.

Blutampfer waschen und abtropfen lassen. Dill, Zitronenmelisse und Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Kräuterblättchen mit den Bete-Blättchen und Blutampfer in eine Schüssel geben.

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Strudelteig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche sehr dünn (ca. 3 mm) ausrollen. Anschließend mit flüssiger Butter bestreichen und mit einem Messer Teigrechtecke (8 cm x15 cm) ausschneiden.

In eine Ecke der zugeschnittenen Rechtecke je 1 TL Quarkmasse geben. Dann den Teig 2-3 mal umschlagen und zu einem Dreieck falten.

Das Frittieröl in einer tiefen Pfanne auf 160 Grad erhitzen und die Schlutzkrapfen darin nach und nach goldgelb ausgebacken. Auf einem Küchentrepp abtropfen, auf einen Teller oder Auflaufform geben und im Backofen warm halten.

Für das Salatdressing von der Zitrone den Saft auspressen, mit Walnussöl, Apfelsaft, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut verrühren. Blutampfer und Kräuterblätter damit marinieren und kandierte Nüsse über den Salat streuen.

Zum Anrichten die verschieden farbigen Bete-Würfel auf Teller geben, etwas Salat und die Schlutzkrapfen anlegen.

Rainer Klutsch am 05. September 2016

Sommer-Gemüse, Kohlrabi süß-sauer, Rauchig-Frisches

Für 4 Personen

Für den Kohlrabisalat:

2 mittelgroße Kohlrabi (600 g)	5 Zweige Dill	$\frac{1}{2}$ TL Salz
2 EL Walnussöl	3 $\frac{1}{2}$ EL Fruchtessig	1 $\frac{1}{2}$ EL Ahornsirup

Für das Gemüse:

500 g kleine, gekochte Kartoffeln	1 große rote Paprika	1 gelber Zucchini (200 g)
1 grüner Zucchini (150 g)	3 kleine Mairüben (250 g)	6 Zweige Rosmarin
2 frische Lorbeerblätter	3 EL Pflanzenöl	$\frac{3}{4}$ EL Ahornsirup
1 TL Salz		

Für den Erbsenstampf:

80 g Räuchertofu	2 TL Pflanzenöl	400 g blanchierte Erbsen
3 EL Sojasahne	$\frac{1}{2}$ kleine Zitrone (Saft)	1 Lauchzwiebel
6 Blätter Minze	Salz	schwarzer Pfeffer
Meersalz		

Kohlrabi schälen und in sehr feine Scheiben hobeln. Dill abbrausen, trocken schütteln, fein hacken und mit den übrigen Salatzutaten unter den Kohlrabi mischen. Salat ziehen lassen.

Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 Grad/Gasherd: Stufe 4).

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kartoffeln gründlich unter fließendem Wasser abbürsten, längs halbieren und auf dem Blech verteilen.

Das restliche Gemüse und die Kräuter waschen und trockenschütteln. Die Paprika in 8 gleichgroße Streifen schneiden. Zucchini längs vierteln bzw. sechsteln und noch einmal quer halbieren. Blätter von den Mairüben abschneiden, dabei ca. 1 cm der Blattansätze stehen lassen. Die Rüben in 3 cm breite Spalten schneiden. Das Gemüse auf dem Blech verteilen.

Rosmarin und Lorbeer fein hacken und mit Öl, Sirup oder Zucker und 1 TL Salz mischen. Die Marinade über das Gemüse träufeln. Im heißen Backofen ca. 25 Min. goldbraun backen.

In der Zwischenzeit den Räuchertofu in sehr feine Würfel schneiden. 2 TL Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofuwürfel darin knusprig anbraten.

Erbsen, Sojasahne und Zitronensaft mit dem Pürierstab zu Erbsenstampf verarbeiten. Lauchzwiebel und Minzblätter putzen, bzw. abbrausen, abtropfen lassen und fein hacken. Mit den Tofuwürfeln unter den Erbsenstampf heben. Mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle und Salz abschmecken.

Kohlrabi-Salat nochmals abschmecken. Das Gemüse auf 4 Teller verteilen, Erbsenstampf und Kohlrabisalat zugeben und servieren.

Nicole Just am 11. Juli 2016

Spinat-Avocado-Quiche mit Kräuterseitlingen

Für 4 Personen

Für den Teig:

250 g Weizenmehl (Type 405)	125 g kalte Butter	1 Ei
2 Prisen Salz	Mehl	Butter

Für die Füllung:

500 g frischer Blattspinat	1 Zwiebel	1 EL Butter
2 reife Avocados	1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer
Muskat	2 Eier	200 ml Sahne

Für die Pilze:

400 g Kräuterseitlinge	1 Bund Schnittlauch	1 Bund glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe	2 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für den Quicheteig Mehl in eine Schüssel geben. Die kalte Butter in kleine Stückchen schneiden und auf das Mehl geben. Ei einschlagen, Salz darüber streuen und alles rasch zu einem Teig kneten. Diesen in Frischhaltefolie einpacken und im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen, fein schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen, Zwiebel glasig darin anschwitzen, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Dann Spinat auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Wenn er etwas abgekühlt ist, gut ausdrücken.

Avocados halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel ausstreichen. Knoblauch schälen, grob schneiden und mit Avocado in einen Mixer geben, mit Salz und Pfeffer würzen und fein pürieren.

Die Avocadomasse mit dem Spinat vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Eier aufschlagen und mit der Sahne verquirlen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Quicheform (ca. 26 cm Durchmesser) mit Butter einfetten. Den Teig ca. 3 mm dick ausrollen und in die vorbereitete Form legen, am oberen Rand den überstehenden Teig sauber abschneiden.

Spinat-Avocado-Masse in die mit Teig ausgelegte Form geben und den Ei-Sahne-Guss angießen. Leicht die Form auf die Arbeitsplatte klopfen, dass sich der Guss gut verteilt. Im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen. Nach dem Backen die Quiche ca. 5 Minuten stocken lassen.

Die Pilze putzen und evtl. halbieren. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Pilze darin goldgelb braten. Knoblauch zugeben und kurz mit anbraten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen, die Kräuter unter die Pilze mischen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Quiche vorsichtig aus der Form nehmen, vierteln und anrichten. Die Pilze auf den Quichestücken verteilen und servieren. Dazu passt grüner Salat.

Rainer Klutsch am 10. Oktober 2016

Tatar von gegrillten Auberginen mit Pfannenbrot

Für 4 Personen

Für das Pfannenbrot:

20 g frische Hefe	1 EL Zucker	100 g Joghurt
60 ml Milch	1 Ei	400 g Mehl
1 TL Backpulver	Salz,	Pulbiber (Chiliflocken)
Kreuzkümmel		

Für Auberginentatar:

2 rote Zwiebeln	Olivenöl	Kurkuma,
Schwarzkümmelöl,	Schwarzkümmel,	Olivenöl, grobes Salz
4 Auberginen (kleine Früchte)	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	200 g cremiger Schafskäse	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Gurke	

Für den Teig die Hefe zerbröseln und mit Zucker und ca. 60 ml handwarmem Wasser mischen. Joghurt, Milch und Ei verquirlen. Mehl, Backpulver, Salz, Chiliflocken und etwas Kreuzkümmel in einer Rührschüssel mischen. Joghurt-Mix und angerührte Hefe zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.

Teig mit einem Geschirrtuch bedeckt ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Inzwischen für das Auberginentatar den Backofen auf 230 Grad vorheizen.

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin anbraten und mit Kurkuma würzen.

Die Auberginen der Länge nach durchschneiden, das Fruchtfleisch einritzen, mit Salz und Kreuzkümmel würzen und im Bratfett in der Pfanne anbraten.

Ein Backblech mit grobem Salz bestreuen. Die Auberginen mit der Schnittfläche auf das Salz legen und im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen.

Auberginen aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Dann die Schalen abziehen. Fruchtfleisch grob hacken und auf einem Sieb ca. 5 Minuten abtropfen lassen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und abzupfen. Auberginenfruchtfleisch, Petersilie, gebratene Zwiebeln und Knoblauchzehe hacken, bis ein feines Püree entsteht, dabei mit Schwarzkümmelöl würzen.

Korianderblätter abzupfen und mit 2 EL Olivenöl pürieren. Den Schafskäse würfeln und mit dem Korianderöl marinieren. Dill sehr fein hacken. Zitrone auspressen.

Gurke waschen, in Stücke schneiden oder mit einem Kugelausstecher Kugeln ausstechen. Mit Salz, Zitronensaft, Dill und etwas Olivenöl marinieren.

Teig kurz durchkneten, portionsweise auf wenig Mehl sehr dünn ausrollen. Eine Pfanne erhitzen. Die Teigfladen darin nach und nach von beiden Seiten goldbraun braten.

Auberginentatar nochmals abschmecken. Mit dem Pfannenbrot und Gurkensalat anrichten.

Jaqueline Amirfallah am 24. August 2016

Tex-Mex-Bowl mit Gewürz-Quinoa und mariniertem Kürbis

Für 4 Personen

Für die Chilibohnen:

250 g Kidneybohnen	1 kleine Chilischote	2 EL neutrales Pflanzenöl
1 EL Tomatenmark	1 EL Mehl	2 Zweige Bohnenkraut
2 EL Sojasauce		

Für den marinierten Kürbis:

500 g Hokkaidokürbis	1 EL neutrales Pflanzenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz
$\frac{1}{2}$ Bund Zitronenthymian	1 EL Ahornsirup	1 EL Sojasauce
1 EL Weißweinessig		

Für den Gewürz-Quinoa:

2 TL Koriandersaat	200 g Quinoa	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel, gemahlen
$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver	2 Prisen Muskatnuss	

Für Guacamaole und Salat:

6 Lauchzwiebeln	1 Limette	2 kleine Avocados
5 Zweige Koriander (gehackt)	500 g Kirschtomaten	2 TL Ahornsirup
$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer		

Bohnen in der dreifachen Menge Wasser mind. 6 Stunden einweichen.

Bohnen abgießen, dann großzügig mit Wasser bedeckt aufkochen und 40–45 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 Grad). Kürbis waschen, entkernen und in 1 cm breite Spalten schneiden. Mit Öl und Salz mischen und auf mit Backpapier belegtem Blech 20 Minuten backen.

Für den Quinoa Koriander anrösten. Quinoa, Kreuzkümmel, Kurkuma, Muskat und 2 Prisen Salz zugeben. 450 ml Wasser angießen. Quinoa ca. 15 Minuten garen, bis das gesamte Wasser aufgenommen wurde. Mit Salz abschmecken.

Für die Kürbismarinade Zitronenthymian fein hacken. Thymian, Sojasauce, Ahornsirup und Essig verquirlen. Über den Kürbis träufeln.

Für Guacamole und Salat Lauchzwiebeln putzen. Weiße, bzw. grüne Teile getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. Limette auspressen. Avocado entkernen, schälen. Fruchtfleisch, etwas Salz und Limettensaft mischen und dabei mit einer Gabel zu einer cremigen Masse zerdrücken. 1 EL grüne Lauchzwiebelringe und Koriander unterrühren. Tomaten waschen, vierteln und mit Rest grünen Lauchzwiebelringen vermengen. Mit etwas Salz, Ahornsirup und Pfeffer marinieren. Chili putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, weiße Lauchzwiebelringe darin andünsten. Tomatenmark einrühren und 1 Min. auf höchster Stufe leicht braun anrösten. 1 EL Mehl überstäuben, und unter Rühren anschwitzen. Mit 200 ml Wasser ablöschen. Bohnenkraut, Sojasauce und Chili hinzufügen. Bohnen abtropfen lassen, zugeben und köcheln lassen, bis die zugegebene Flüssigkeit sämig eingedickt ist. Nochmals abschmecken. Quinoa, Bohnen, Kürbisspalten und Guacamole in tiefen Tellern anrichten. Mit dem Tomatensalat servieren.

Nicole Just am 26. September 2016

Variation von Steinpilzen

Für 4 Personen

1 kg kleinere Steinpilze	800 ml kräftige Rinderbrühe	4 Blatt Gelatine
1 Stück Möhre	1 Stück Lauch	1 Stück Knollensellerie
Salz, schwarzer Pfeffer	Zucker	4 große Steinpilze
2 EL Butter	1/2 Bund Schnittlauch	3 TL Öl
1 Schalotte	1 EL Madeira	2 Stiele glatte Petersilie
50 ml Rapsöl	25 ml Champagneressig	1 TL Senf
10 g Steinpilzpulver	80 g zarter Blattsalat	1/2 Kopf Friseésalat
20 g feine Blutampferblätter	2 Strauchtomaten	1 Stiel Rosmarin
1 Stiel Thymian	Piment-d´Espelette	

Nach Belieben zusätzlich:

ingelegte Steinpilze

Für das Steinpilz-Gelee 500 g der kleineren Pilze putzen, kleinschneiden. Pilze und Brühe in einen Topf geben und bei schwacher Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Gelatine kalt einweichen. Möhre, Lauch und Knollensellerie putzen, bzw. schälen, abbrausen, abtropfen lassen und in sehr feine Würfel schneiden. Brühe passieren. Gemüswürfel in der passierten Brühe kurz köcheln lassen. Gemüswürfel herausheben, beiseite stellen. 350 ml Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gelatine ausdrücken, unter die heiße Brühe rühren und auflösen. Große Steinpilze putzen, die Stiele herausdrehen, in feine Würfel schneiden. Hälfte der gewürfelten Stiele in 1 EL Butter in einer Pfanne andünsten, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Gebratene Steinpilzstiele und Gemüswürfel, sowie Hälfte Schnittlauch unter die etwas abgekühlte gelierte Brühe mischen, nochmals abschmecken. Etwa 2 cm hoch in eine eckige Form gießen. Kaltstellen und gelieren lassen.

Aus den großen Steinpilzköpfen die Röhrenschicht entfernen. Pilze mit Öl dünn bepinseln. schneiden. Schalotte schälen, fein würfeln. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und übrige Stielwürfelchen darin andünsten. Mit Madeira ablöschen und würzen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, abzupfen. Hälfte davon in feine Streifen schneiden, unter die angeschwitzte Schalotten-Pilz-Mischung heben. In die vorbereiteten Pilzköpfe füllen. Ofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft:

160 Grad/Gasherd: Stufe 2–3). Pilze im Ofen ca. 5 Minuten garen.

Rapsöl, Essig, Senf und Steinpilzpulver zu einer Vinaigrette verrühren. Mit Salz und Zucker abschmecken. Salate, Ampferblätter und übrige Petersilie verlesen, waschen, abtropfen lassen und trocken schleudern.

Tomaten kurz blanchieren, abziehen, die Kerne entfernen. Tomatenfruchtfleisch in sehr feine Würfelchen schneiden.

Übrige kleine Steinpilze putzen, der Länge nach halbieren. Rest Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze mit den Schnittflächen einlegen und goldbraun braten, nur einmal wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Übrige Butter, Kräuter und etwas Piment d'Espelette zugeben. Pilze in der schäumenden Butter kurz fertig braten. Tomatenwürfel und übrigen Schnittlauch unterschwenken.

Vorbereitete Salatzutaten und Vinaigrette mischen. Steinpilzgelee in Würfel (ca. 2 cm) schneiden und mit dem Salat auf Tellern anrichten. Mit Steinpilzköpfen, den gebratenen Steinpilzen und nach Belieben zusätzlich eingelegten Steinpilzen servieren.

Karlheinz Hauser am 06. September 2016

Geflügel

Cajun-Hähnchen mit Bratreis und Wurzel-Gemüse

Für 4 Personen

Für das Hähnchen:

2 Zweige Rosmarin	1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl
1 EL Honig	2 EL Cajun-Gewürz	1 TL Paprikapulver
Salz	1 Bio-Hähnchen (ca. 1 kg)	

Für Reis und Gemüse:

200 g Basmatireis	Salz	2 orange Möhren
2 gelbe Möhren	2 Pastinaken	2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	3 EL Olivenöl
Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 Spritzer Sojasauce
1 Spritzer Zitronensaft		

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein schneiden. Öl mit Honig, Knoblauch, Rosmarin, Cajun-Gewürz, Paprikapulver und 1 Prise Salz vermengen.

Das Hähnchen gründlich kalt abbrausen, trockentupfen und mit der Gewürzmischung einreiben. Hähnchen auf ein Backgitter setzen, eine Fettpfanne darunter schieben. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Reis abspülen, in einen Topf mit 260 ml Wasser und 1 Prise Salz geben und aufkochen. Dann zugedeckt den Reis ca. 15 Minuten ziehen lassen. Der Reis muss nicht mehr kochen. Nur noch langsam garen.

Möhren und Pastinaken putzen, waschen und schälen. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Das Wurzelgemüse und die Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein schneiden. Von der Chilischote das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein schneiden.

Nach 30 Minuten Garzeit die Backofentemperatur auf 180 Grad Umluft erhöhen. Das Hähnchen weitere ca. 15 Minuten fertig garen.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die Gemüsestreifen darin kurz anbraten, Knoblauch und Chili zugeben und mit Salz würzen. Dann aus der Pfanne nehmen.

Für den Reis in der Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Reis zugeben, mit Paprikapulver würzen und kurz anbraten.

Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Das Hähnchen tranchieren. Kurz vor dem Anrichten das Gemüse unter den Reis mischen. Mit etwas frischem Koriander, Sojasauce und Zitronensaft abschmecken.

Hähnchen mit Gemüse und Reis anrichten und servieren.

Tarik Rose am 15. Juli 2016

Chili-Hähnchen mit Guacamole

Für 4 Personen

Hähnchen:

1 EL Weizenmehl	1 TL Chilipulver	1 TL Zimt
1 TL Koriander, gemahlen	1 TL Kreuzkümmel, gemahlen	1 Knoblauchzehe
4 EL Sonnenblumenöl	4 Hähnchenbrustfilets	Salz

Nachos:

150 g Weizenmehl	100 g Maismehl	1 TL Salz
80 ml Sonnenblumenöl	ca. 100 ml lauwarmes Wasser	ca. 200 ml Pflanzenöl
Paprikapulver		

Guacamole:

2 reife Avocado	2 Limetten	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1/2 Bund frischer Koriander	Salz
2 Tomaten		

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Für die Hähnchenbrust Mehl mit Chilipulver, Zimt, Koriander und Kreuzkümmel mischen. Knoblauch schälen, sehr fein hacken und mit der Hälfte des Öls zum Gewürzmehl geben. Alles gut vermischen.

Die Hähnchenbrustfilets salzen und mit dem Gewürzöl gut einreiben. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin von allen Seiten kurz anbraten. Dann in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten fertig garen.

In der Zwischenzeit für die Nachos Weizen-, Maismehl und Salz in einer Schüssel geben und mischen. Sonnenblumenöl und lauwarmes Wasser mit einem Holzlöffel unterrühren. Dann die Masse auf die Arbeitsfläche geben und zu einem glatten Teig kneten.

Den Teig auf einem Backpapier so dünn wie möglich ausrollen, auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen (mit dem Hähnchen) 8 Minuten backen.

Dann herausnehmen, die Teigplatte in typische Nacho- Dreiecke schneiden. In einem tiefen Topf das Frittieröl erhitzen und die Dreiecke darin knusprig frittieren. Mit einer Siebkelle herausheben, auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit Paprikapulver bestreuen.

Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale nehmen. Von den Limetten den Saft auspressen, über das Fruchtfleisch gießen und alles fein pürieren oder zerdrücken.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Alles unter die Avocado mischen und mit Salz abschmecken.

Tomate waschen, den Stielansatz entfernen und in feine Scheiben schneiden.

Hähnchenbrust aufschneiden mit Guacamole und Nachos servieren, mit den Tomaten dekorieren.

Jacqueline Amirfallah am 05. Oktober 2016

Enten-Brust mit Esskastanien

Für 4 Personen

250g frische Maronen	1 Kartoffel	4 Entenbrüste mit Haut à 150 g
Salz	2 EL Cranberrys, getrocknet	250 ml Geflügelbrühe
250 g Sahne	1 EL Butter	1 Bund Majoran
1 Zwiebel	1 EL Butterschmalz	500 g Maronen, geschält, gar
1 Prise Kreuzkümmel	1 Prise Anispulver	1 EL Honig

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die frischen Maronen kreuzförmig einritzen auf ein Backblech geben und 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Dann schälen und halbieren. Die Backofentemperatur auf 120 Grad reduzieren.

Die Kartoffel abbürsten, in einem Topf mit Wasser weich kochen, abschütten, auskühlen lassen und pellen.

Die Entenbrüste auf der Fleischseite von Silberhaut, Fett und Sehnen befreien. Die Haut mit einem scharfen Messer gitterförmig einschneiden, dabei jedoch nicht ins Fleisch schneiden. Mit der Hautseite nach unten in die kalte, ungefettete Pfanne (backofengeeignet) legen und braten, bis das Fett aus der Haut ausgetreten ist und die Haut braun ist. Dann die Brüste wenden, salzen und kurz von der Fleischseite Farbe annehmen lassen.

Die Brüste auf einem Blech in den vorgeheizten Ofen (120 Grad) geben und ungefähr 10 Minuten zu Ende garen.

Das überschüssige Fett aus der Pfanne abgießen. Die Entenbrüste abgedeckt ruhen lassen.

In das Entenfett die Cranberrys geben und kurz mit anschwitzen, Geflügelbrühe angießen und 5 Minuten köcheln lassen.

Zwei Esslöffel Sahne zugeben, mit einem Esslöffel kalter Butter binden.

Majoran abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den gehackten Majoran zur Soße geben.

Die Zwiebel schälen, würfeln und in Butterschmalz anbraten, die vorgegarten Maronen klein schneiden und dazu geben, mit einer Prise Kreuzkümmel, Anis und Salz würzen.

Die gekochte Kartoffel klein schneiden und zugeben. Restliche Sahne zugeben und 10 Minuten kochen lassen. Pürieren und abschmecken.

Die halbierten, im Ofen gegarten Maronen mit dem Honig in eine Pfanne geben und karamellisieren.

Entenbrust aufschneiden und mit dem Maronenpüree, den karamellisierten Maronen und der Soße servieren.

Jacqueline Amirfallah am 30. November 2016

Enten-Brust mit Quitte und Buchweizen

Für 4 Personen

4 Entenbrüste à ca. 160 g	1 EL Pflanzenöl	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 EL Butter	100 g Buchweizen
200 ml Weißwein	400 ml Gemüsebrühe	Meersalz
1 Prise Ras-el-Hanout	1 Quitte	1 EL brauner Zucker
40 ml Orangensaft	1/2 TL grüner Pfeffer	3 Zweige Minze
grobes Meersalz		

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Sehnen und Silberhäute der Entenbrüste entfernen und die Haut sehr fein einschneiden.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten braten, bis die Haut schön kross ist.

In der Zwischenzeit für den Buchweizen Schalotten und den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln.

In einem Topf die Hälfte der Butter zerlassen, Schalotten und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Buchweizen zugeben, mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen. Mit einer Prise Salz und Ras el Hanout würzen und zugedeckt bei kleiner Temperatur den Buchweizen körnig garen. Dabei ab und zu umrühren.

Wenn die Haut der Entenbrüste kross ist, diese wenden und auf der Hautseite kurz und heiß anbraten. Anschließend die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten auf ein Backofengitter geben und im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten garen. Anschließend bei 65 Grad mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Quitte schälen, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden.

Zucker in eine Pfanne geben und diesen hell karamellisieren lassen, die Quittenspalten zugeben und kurz darin anbraten. Dann mit dem Orangensaft ablöschen und die Quittenspalten weich dünsten. Grünen Pfeffer in einem Mörser grob zerstoßen. Zuletzt die restliche Butter und den Pfeffer untermischen.

Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Den gegarten Buchweizen nochmal abschmecken und die Minze untermischen.

Zum Anrichten den Buchweizen auf Tellern anrichten (Wer möchte kann unter den gekochten Buchweizen noch frittierten Buchweizen mischen siehe Tipp). Die glasierten Quittenspalten darauf geben. Die Entenbrust aufschneiden und fächerförmig daneben anrichten. Zum Schluss mit grobem Meersalz würzen. Bereits am Vortag für den frittierten Buchweizen 80 g Buchweizen in einem Topf mit Wasser sehr weich kochen, dann abschütten, abtropfen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Im Ofen bei 60 Grad Ober- und Unterhitze ca. 6-8 Stunden trocknen. Den getrockneten Buchweizen in einem Topf mit heißem Frittierfett (ca. 180 Grad), goldgelb frittieren, herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen und salzen.

Michael Kempf am 28. Oktober 2016

Gänse-Keule mit Porter-Bier, Spitzkohl und Ingwer

Für 4 Personen

Gänsekeule:

2 rote Zwiebeln	1 Karotte	80 g Staudensellerie
2 EL Gänseschmalz	4 Gänsekeulen	2 EL Ketchup
300 ml Porter-Bier	200 ml Geflügelbrühe	3 Zweige Beifuß
Salz, Pfeffer	1 EL Honig	2 EL kalte gesalzene Butter

Spitzkohl:

1 EL Walnüsse	1 Kopf Spitzkohl	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 EL Rapsöl	Salz
5 g Ingwer, frisch	weißer Pfeffer	

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Strunk und die Wurzel der Zwiebeln entfernen und diese mit der Schale achteln. Die Karotte schälen und grob schneiden. Den Sellerie gut waschen und ebenfalls grob schneiden.

In einem Bräter das Gänseschmalz erhitzen und die Gänsekeulen darin von allen Seiten anbraten, dabei die Fleischseite nur kurz anbraten und die Fettseite länger anbraten, um das Fett auszulassen. Anschließend die Keulen aus dem Bräter nehmen.

Das vorbereitete Gemüse im Gänsefett kräftig anrösten. Ketchup zugeben und mit anrösten. Mit 250 ml Porter und der Brühe ablöschen. Dann die Gänsekeulen mit dem Beifuß wieder einlegen und den Bräter mit einem Deckel verschließen. So die Keulen im vorgeheizten Backofen ca. 2 Stunden schmoren. (Die Keulen sind gar, wenn man auf das Fleisch am Gelenkknochen der Keulen drückt und es sich leicht lösen lässt.)

Die Keulen möglichst im Schmorfond erkalten lassen und anschließend herausnehmen. Dann den Schmorfond nochmal aufkochen und durch ein feines Sieb streichen. Anschließend Sauce so lange einkochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spitzkohl Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Die äußeren unschönen Blätter vom Spitzkohl entfernen, Kohl halbieren und den Strunk ausschneiden. Dann den Kohl in sehr feine Streifen schneiden.

Die Schalotten und den Knoblauch schälen, fein würfeln. In einer tiefen Pfanne Rapsöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Spitzkohl zugeben, salzen und kurz bissfest andünsten.

Ingwer schälen, fein reiben und zum Kohl geben. Mit Pfeffer würzen und abschmecken. Zuletzt die Walnüsse untermischen.

Beim Backofen die Grillfunktion oder maximale Oberhitze einstellen.

Rest Bier mit etwas Salz und Honig verrühren. Die Gänsekeulen auf ein Backofengitter setzen und damit einpinseln. Bei sehr starker Oberhitze die Keulen knusprig grillen. Ab und zu mit dem Bier einpinseln, sodass die Haut schön kross wird.

Kurz vor dem Servieren die gewürfelte kalte Butter mit einem Schneebesen in die Sauce rühren. Den Spitzkohl auf den vorgewärmten Teller anrichten, die Gänsekeulen aufsetzen und die Sauce angießen.

Michael Kempf am 11. November 2016

Geschmorte Truthahn-Keule mit Pancetta in Feigenjus

Für 4 Personen

ca. 150 g Schweinenetz	250 g Weißbrot ohne Rinde	80 g Sahne
1 kleine Zwiebel	30 g Pancetta	60 g Esskastanien, gegart, geschält
4 getrocknete Feigen	1/2 Bund glatte Petersilie	30 g Korinthen
4 EL Feigenessig	Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat
1 Ei	700 g ausgelöste Truthahnkeule	4 Schalotten
1 Petersilienwurzel	2 Karotten	1 Kohlrabi
2 EL Pflanzenöl	250 ml Rotwein	100 ml Portwein
350 ml Geflügeljus	1 Thymianzweig	4 Wacholderbeeren
5 Pfefferkörner	4 Pimentkörner	2 Gewürznelken
2 EL Cassislikör	12 Rosenkohlröschen	4 Feigen
4 Scheiben Pancetta	2 EL Butter	

Das Schweinenetz ausreichend in lauwarmem Wasser wässern.

Das Weißbrot in 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Sahne in einem Topf aufkochen, dann über die Weißbrotwürfel gießen, abdecken und ziehen lassen.

Zwiebel schälen und fein würfeln, Pancetta ebenfalls fein würfeln. Maronen und Feigen fein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Eine Pfanne erhitzen und Pancetta und Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Maronen, Feigen, Korinthen, Petersilie zugeben, mit der Hälfte vom Feigenessig ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann zu den eingeweichten Brotwürfeln geben. Das Ei verquirlen, ebenfalls zugeben und alles gut vermengen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Schweinenetz gut ausdrücken, auf einem Fleischbrett ausbreiten und dabei die groben Fettstücke abschneiden. Das Truthahnfleisch leicht plattieren und mit der Hautseite nach unten auf das Schweinenetz legen.

Die Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen, die Brotmasse auf das Fleisch geben und die Keule damit füllen. Um die gefüllte Keule das Schweinenetz legen, so dass die gefüllte Keule komplett eingepackt ist.

Schalotten schälen und halbieren. Petersilienwurzel, Karotten und Kohlrabi schälen und in 1 cm starke, schräge Scheiben schneiden.

Öl in einem Bräter erhitzen und die Truthahnkeule darin von allen Seiten kurz anbraten, dann in den vorgeheizten Ofen geben.

Nach 5 Minuten Garzeit die Hitze auf 160 Grad reduzieren und das vorbereitete Schmor Gemüse zugeben.

Nach weiteren 10 Minuten mit Rotwein, Portwein und restlichem Feigenessig ablöschen, die Flüssigkeit etwas einkochen lassen.

Dann Geflügeljus angießen, Thymianzweig, Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Pimentkörner und Nelken zugeben und zugedeckt die Keule ca. 1,5 -2 Stunden schmoren.

In der Zwischenzeit von den Rosenkohlröschen den Strunk abschneiden und die Röschen entblättern. In einem Topf mit Salzwasser die Blätter blanchieren, dann kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die gegarte Keule aus dem Schmorfond nehmen. Den Fond durch ein Sieb in einen Topf passieren. Cassislikör zugeben und aufkochen. Die Feigen in 6 Spalten schneiden und einschwenken. Beim Backofen Grillfunktion oder starke Oberhitze einstellen. Die gegarte Keule von Schweinenetzresten befreien, auf ein Backofengitter geben und kurz bei starker Oberhitze etwas bräunen. Pancettascheiben in einer heißen Pfanne knusprig braten.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Rosenkohlblätter darin warm schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Keule in 1,5 cm dicke Scheiben aufschneiden und anrichten. Die Sauce angießen, die Rosenkohlblätter darüber streuen und den gebratenen Pancetta dazugeben. Dazu passt sehr gut Süßkartoffelpüree.

Jörg Sackmann am 08. November 2016

Hähnchen-Brust mit Sumach und Safran zu Tomaten-Salat

Für 4 Personen

1 Prise Safranfäden	2 EL Sonnenblumenöl	700 g Hähnchenbrustfilets
2 kg gemischte Tomaten	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 EL Butterschmalz	1 EL Tomatenmark	Kreuzkümmel
gemahlener Zimt	200 g rote Linsen	200 ml Hühnerbrühe
Salz, Zucker	1 TL Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
Tamarindensirup	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone	Olivenöl
1 Romana-Salatherz	Sumach	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander

Safran mörsern und mit Sonnenblumenöl verrühren. Hähnchenfilets abbrausen, trocken tupfen und mit dem Safranöl marinieren.

Tomaten kurz mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, abziehen. Tomaten (bis auf Kirschtomaten) vierteln und die Kerne auslösen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten. Tomatenmark einrühren und kurz mitbraten. Mit Kreuzkümmel und Zimt würzen. Tomatenkerne zugeben, aufkochen.

Linsen verlesen, abbrausen und zugeben. Mit Hühnerbrühe auffüllen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch einige Linsen für die Dekoration abnehmen, beiseite stellen.

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen (Umluft weniger geeignet/Gasherd: Stufe 1).

Eine backofengeeignete Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum goldbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Ofen ca. 15 Minuten fertig garen.

1 TL Butter zur Tomaten-Linsen-Mischung geben, alles fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Thymian abbrausen, trocken schütteln, abzupfen. Etwas Salz, Zucker, Thymianblättchen und Tamarindensirup verrühren. Die Tomaten damit marinieren.

Für den Salat Zitronensaft, Salz, Zucker, Pfeffer und Olivenöl verquirlen. Salat verlesen, waschen, trocken schleudern und zerpfeifen. Salat und Dressing mischen.

Filets aus dem Ofen nehmen, mit Sumach bestreuen und aufschneiden. Korianderblättchen abzupfen und überstreuen. Filets mit Linsensalate, Tomatensalat, übrigen Linsen und Salat anrichten.

Jaqueline Amirfallah am 10. August 2016

hmorte Entenkeule mit Blaukraut und Kartoffel-Auflauf

Für 4 Personen

Entenkeule:

1 Zwiebel	1 Karotte	50 g Sellerie
50 g Lauch	4 Entenkeulen	Salz, Pfeffer
1 EL Tomatenmark	1/2 EL Mehl	250 ml Geflügelfond
250 ml trockener Rotwein	5 Wacholderbeeren	1 Zweig Thymian

Kartoffelauf:

500 g Kartoffeln	Salz	1 EL Butter
4 Eier	2 EL Sahne	2 EL Mehl
Pfeffer, Muskat		

Blaukraut:

600 g Rotkohl	1 rote Zwiebel	2 EL Butterschmalz
250 ml trockener Rotwein	250 ml Geflügelbrühe	100 ml Orangensaft
50 g Apfelmus	80 g Preiselbeeren	2 Gewürznelken
Salz, Pfeffer, Zimt		

Zwiebel, Karotte und Sellerie schälen und würfeln. Lauch putzen, waschen und ebenfalls würfeln.

Die Entenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Schmortopf von allen Seiten gut anbraten. Dann das vorbereitete Gemüse zugeben und mit anrösten.

Dann Tomatenmark untermischen und kurz mitrösten. Mehl darüber streuen und mit Geflügelfond und Rotwein ablöschen. Die Wacholderbeeren andrücken und mit dem Thymianzweig zugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze die Keulen ca. 1 Stunde weich schmoren.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser weich kochen.

Für das Blaukraut den Rotkohl in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls in Streifen schneiden.

In einem Topf Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Rotkohl zugeben, mit dem Rotwein und der Geflügelbrühe ablöschen.

Orangensaft, Apfelmus, Preiselbeeren und Nelken zugeben. Mit etwas Salz und Pfeffer und einer Prise Zimt würzen. Solange köcheln lassen, bis das Kraut weich und die Flüssigkeit nahezu vollständig eingekocht ist.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

4 Souffléformen mit Butter ausfetten.

Wenn die Kartoffeln weich gekocht sind, abschütten, wieder in den Topf geben und kurz gut ausdampfen lassen. Dann durch eine Kartoffelpresse drücken.

Eier und Sahne unter die Kartoffeln rühren und das Mehl untermischen. Die Kartoffelmasse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Kartoffelmasse in die vorbereiteten Souffléförmchen füllen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen.

Wenn die Entenkeulen weich sind, diese aus der Sauce nehmen. Dann die Soße abpassieren und abschmecken. Die Entenkeulen wieder in die Soße legen und bis zum Servieren weiter köcheln lassen.

Souffléförmchen aus dem Ofen nehmen, kurz stocken lassen, dann den Kartoffelauf aus der Form stürzen. Entenkeulen anrichten, die Sauce angießen und Kartoffelauf und Blaukraut dazu reichen.

Otto Koch am 22. Dezember 2016

Mole mit Hähnchen

Für 4 Personen

50 g Mandeln	1 Bio-Hähnchen (1,2 kg)	Salz, Pfeffer
ca.100 ml Sonnenblumenöl	4 Bio-Orangen	500 ml Geflügelbrühe
500 g Zwiebeln	6 Knoblauchzehen	10 kleine Chilischoten
2 TL Kümmel, gemahlen	4 TL Koriander, gemahlen	100 g dunkle Schokolade (70%)
1/2 TL Oregano, getrocknet	1/2 Bund frischer Koriander	

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend fein mahlen.

Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und das Hähnchen darin von allen Seiten anbraten und rundum bräunen.

In der Zwischenzeit die Orangen heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben, anschließend den Saft auspressen. Dann Orangensaft und Brühe zum Hähnchen gießen und zum Kochen bringen. Anschließend die Hitze etwas reduzieren und ca. 40 Minuten köcheln lassen bis das Hähnchen zart und weich ist.

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten, dann bei geringer Hitze ca. 15 Minuten goldbraun schmoren. In der Zwischenzeit Knoblauch schälen, in ein Püriergefäß geben, leicht salzen, mit Öl bedecken und zur Paste mixen.

Chilischoten halbieren der Länge nach aufschneiden, die Kerne austreichen. Chili ebenfalls in ein Püriergefäß geben, salzen und mit Öl bedecken und zur Paste mixen.

Gemahlene Mandeln, Kümmel, Koriander und 1 TL der Knoblauchpaste zu den Zwiebeln geben. Schokolade grob raspeln.

Das gekochte Hähnchen aus dem Topf nehmen und warm halten. Die Orangen-Hühnerbrühe in den Topf zu den geschmorten Zwiebeln gießen. Geriebene Orangenschale, Oregano und die Schokolade hinzugeben und etwas einkochen lassen. Dann alles mit dem Pürierstab mixen, durch ein Sieb streichen und die Sauce wieder zurück in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.

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

Das Hähnchen in Stücke teilen, anrichten und mit der Sauce übergießen, mit Koriander bestreuen und servieren. Die Chilipaste wird extra gereicht, so kann jeder die Schärfe des Gerichts selbst bestimmen. Als Beilage passen sehr gut Polenta-Plätzchen oder ausgebackene Kochbananen Chips.

Martina Kömpel am 16. November 2016

Perlhuhn-Brust mit Erdbeeren, Kapern und Risoni-Nudeln

Für 2 Personen

Für das Fleisch:

2 Perlhuhnbrustfilets	Salz	weißer Pfeffer
Olivenöl	Thymian	Honig

Für die Nudeln:

4 Schalotten	1 EL Olivenöl	1 EL Balsamico-Essig
80 g Risoni-Nudeln	ca. 400 ml Geflügelfond	8 rosé Champignons
1 EL Butter	1 kl. Bund Kapuzinerkresse	4 EL Einlegesaft von Kapern
1 TL eingelegte Pfefferkörner	5 Oliven	1 EL Kapern (Glas)
1 EL geriebener Parmesan	Zucker	

Für die Erdbeeren:

1 EL Balsamico-Essig	1 TL flüssiger Honig	40 g Butter
10 Erdbeeren		

Fleisch abbrausen, trocken tupfen und würzen. Jeweils mit etwas Olivenöl beträufeln, mit 1 Zweig Thymian belegen und in hitzebeständige Folie wickeln. Auf dem Gitterrost im heißen Ofen ca. 20 Minuten sacht garen.

Schalotten schälen, fein würfeln und in einem Topf mit Olivenöl glasig dünsten. Mit Balsamico ablöschen, einkochen lassen. 1 Prise Salz zugeben. Nudeln einstreuen, mit Geflügelfond auffüllen, aufkochen und die Risoni-Nudeln al dente garen.

Inzwischen Pilze putzen, in feine Stückchen schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin anbraten. Kresse abbrausen, trocken schleudern und grob hacken. Kresse unter die Pilze mischen. Mit Kapernsaft und Pfefferkörnern abschmecken.

Oliven fein würfeln. Kapern, Parmesan und Oliven unter die Nudeln mischen und alles zu einen sämigen Risotto rühren.

Für die Erdbeeren Essig und Honig erhitzen, mit der Butter abbinden. Reduktion mit Salz und Pfeffer würzen. Erdbeeren waschen, abtropfen lassen, putzen und in Spalten schneiden. Erdbeeren unter die Reduktion schwenken (nicht erhitzen).

Perlhuhnbrust aus dem Ofen nehmen, aus der Folie wickeln. Etwas Olivenöl erhitzen, Filets auf der Hautseite goldbraun und knusprig braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz auf der Fleischseite fertig garen. aut mit etwas onig beträufeln.

Perlhuhnbrust aufschneiden. Mit dem Risoni-Risotto, Pilzen und Erdbeeren anrichten. Mit Kresse garniert servieren.

Jörg Sackmann am 19. Juli 2016

Poularde, Garnele, Sepia aus dem Wok, Ingwer-Sesam-Paste

Für 4 Personen

150 g Rettich (z.B. Daikon) 2 EL Essig 1 EL Zucker

150 g Staudensellerie

Für die Paste:

5 Schalotten

2 Knoblauchzehen

2 Chilischoten

1 Stange Zitronengras

1 EL Ingwer, gerieben

1 TL Meersalz

1 TL Garnelenpaste

1 TL Sesamöl

1 EL gerösteter Sesam

Für die Wok-Zutaten:

200 g Sepia

250 g Maispouardenbrust

200 g Garnelen

3 EL Erdnussöl

250 ml Kokosmilch

4 Kaffirlimettenblätter

2 EL Fischsauce

1 Prise Zucker

1 EL Basilikum

1 EL Limettensaft

Den Rettich waschen, abtropfen, in dünne Scheiben schneiden, diese vierteln und in Essig und Zucker eine Stunde marinieren. Staudensellerie waschen, putzen und in feine Blättchen schneiden.

Für die Ingwer-Sesampaste Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischoten längs aufschneiden, entkernen und fein schneiden. Vom Zitronengras die äußeren Blätter entfernen und den Rest fein schneiden. Alle Zutaten mit etwas Wasser in einem Mixer zu einer Paste pürieren.

Sepia und Pouardenbrust in feine Streifen schneiden. Garnelen schälen und in Blättchen schneiden.

Wok erhitzen, Erdnussöl zugeben. Die Sesampaste anrösten bis sie duftet. Poularde, Hähnchen und Sepia zugeben. Kurz mit anbraten Kokosmilch zugeben und leicht köcheln lassen bis die Zutaten gar sind.

Limettenblätter zerdrücken und mit der Fischsauce zugeben, mit Basilikum bestreuen und mit Limettensaft beträufeln.

Das Wok-Gericht in einer tiefen Schale servieren, Rettich und Staudensellerie dazu reichen.

Jörg Sackmann am 13. September 2016

Salbei-Zitronen-Hähnchen mit Kartoffel-Topinambur-Püree

Für 4 Personen

Für das Hähnchen:

2 Bio-Zitronen	4 Bio-Hähnchenschlegel	2 Zweige frischer Salbei
Olivenöl	Meersalz	2 EL Honig

Für das Kartoffel-Püree:

500 g Topinambur	500 g Kartoffeln, fest	Salz
2 -3 EL Crème-fraîche		

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für die Hähnchenschlegel die Zitronen mit warmen Wasser abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Die Hähnchenschlegel kurz abwaschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Salbei abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Salbeiblätter mit der Zitronenschale vorsichtig unter die Haut der Hähnchenschlegel schieben. Auf diese Weise kann das volle Aroma der Kräuter und der Zitrone in das Fleisch ziehen, ohne zu verbrennen.

Zum Schluss die Schlegel rundherum mit Olivenöl einreiben, mit Meersalz von beiden Seiten bestreuen und in eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten garen.

Danach die Hähnchenschlegel herausnehmen, mit Honig bepinseln und weitere 15 Minuten in den Ofen schieben, bis sie von außen knusprig goldbraun sind.

In der Zwischenzeit Topinambur und Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden, in einem Topf mit Wasser bedecken, salzen und solange kochen, bis sie weich sind.

Wenn die Knollen gar sind, das Wasser abgießen. Crème fraîche hinzugeben und alles miteinander mit dem Rücken einer Gabel verstampfen. Es sollten noch kleine Stücke bestehen bleiben, um Kartoffel und Topinambur einzeln herauschmecken zu können.

Das Püree mit dem Zitronenhähnchen auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Theresa Baumgärtner am 24. Oktober 2016

Hack

Cannelloni vom Spitzkohl

Für 4 Personen

Für die Cannelloni:

1 Brötchen vom Vortag	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl	1 Zweig Rosmarin	600 g Rinderhackfleisch
2 Eier	1 EL Senf	1 TL Paprikapulver
Meersalz, Pfeffer	1 Spitzkohl (ca. 800 g)	

Für Tomatensugo:

500 g Strauchtomaten	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl	300 ml Tomatensaft	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	Meersalz, Pfeffer, Olivenöl	100 g Pecorino

Brötchen in einer Schüssel mit Wasser einweichen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen. Dann die Pfanne vom Herd ziehen.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln vom Stiel abstreifen und fein hacken.

Hackfleisch in eine Schüssel geben. Das eingeweichte Brötchen gut ausdrücken und mit Eiern, Senf, Rosmarin, angeschwitzten Schalotten, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zum Hackfleisch geben und zu einer gleichmäßigen Masse verkneten. Dann die Masse im Kühlschrank kalt stellen. Den Spitzkohl vom Strunk befreien und vorsichtig Blatt für Blatt abziehen. In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Blätter ganz kurz blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. (Statt die Kohlblätter zu blanchieren, kann man sie auch einige Stunden vorher salzen und mit Olivenöl marinieren, dann werden sie auch weich und lassen sich später gut rollen.)

Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und in grobe Stücke schneiden. Die Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einem Topf etwas vom Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Dann die Tomaten zugeben und mit anschwitzen. Mit Tomatensaft ablöschen und alles ca. 20 Minuten zu einer dickflüssigen Sauce einkochen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, Nadeln und Blättchen abstreifen und fein schneiden.

Unter das Sugo restliches Olivenöl zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräuter untermischen. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zum Füllen der Cannelloni von den blanchierten Spitzkohlblätter die dicken Strünke ausschneiden. Dann die Blätter an den Blatträndern überlappend auf ein sauberes Küchentuch zu einem 30 cm großen Quadrat auslegen.

Aus etwas vorbereiteter Hackfleischmasse eine dünne Rolle formen und auf das obere Ende der Kohlmatte legen. Hack einmal fest mit dem Kohl umwickeln, dann die eingewickelte Rolle abschneiden und daraus 10 cm lange Cannelloni schneiden. Wieder eine dünne Hackrolle formen und diese ebenfalls in die Kohlblätter einrollen, dann Cannelloni daraus schneiden. Diesen Arbeitsschritt so lange wiederholen bis alles Hack und der Kohl verarbeitet ist.

Eine Auflaufform mit Olivenöl auspinseln, die Cannelloni einlegen, Tomatensugo angießen und Pecorino darüber reiben. Im vorgeheizten Ofen ca. 30-40 Minuten garen.

In der Auflaufform zu Tisch bringen.

Tarik Rose am 02. September 2016

Hackfleisch-Bällchen mit Grünkohl und Endivien-Salat

Für 4 Portionen

1 EL Fenchelsaat	180 g Karotte	180 g Rote Bete
6 EL Olivenöl	2 EL Zitronensaft	1 Knoblauchzehe
500 g Rinderhackfleisch	2 TL Kurkumapulver	100 g Magerquark
Salz, Pfeffer	2 EL natives Kokosöl	100 g Grünkohl
150 g Endiviensalat	3 Zweige Dill	1 Granatapfel
250 g griech. Schafsjoghurt (10%)	8 EL geschälte Hanfsamen	

Fenchelsaat in einer Pfanne ohne Fett rösten. Etwas abkühlen lassen und mörsern.

Karotte und Rote Bete schälen, getrennt voneinander grob raspeln. Mit je 2 EL Olivenöl und 1 EL Zitronensaft mischen.

Knoblauch schälen und durchpressen. Hackfleisch mit Knoblauch, Fenchelsaat, Kurkuma und Quark in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Händen kräftig miteinander verkneten.

Aus der Masse kirschgroße Bällchen formen. Zwei große Pfannen erhitzen und das Kokosöl darin zerlassen. Bällchen darin 6 - 8 Minuten goldbraun braten.

Inzwischen den Grünkohl putzen und in mundgerechten Stücken von den Stielen zupfen. Waschen und gut abtropfen lassen bzw. ausdrücken.

Endiviensalat waschen und trocken schleudern. Fleischbällchen aus den Pfannen nehmen und zugedeckt warm halten. Das Fett in den Pfannen lassen. Grünkohl und Salat in die Pfannen geben und kurz kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Dill abbrausen und trocken schütteln. Granatapfel halbieren und die Kerne auskratzen.

Grünkohl, Salat und Bällchen auf Tellern anrichten. Joghurt, Rote Bete und Karotten darüber geben. Dill grob zupfen und mit Granatapfelkernen und Hanfsamen darauf verteilen. Mit restlichem Öl beträufeln.

Pia Westermann am 28. November 2016

Kräuter-Omelett mit Majoran-Hackgröstl

Für 2 Personen

4 Eier	2 EL Sahne	Salz
Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	$\frac{1}{2}$ Bund Estragon	Butter
1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Peperoni	1 TL Butterschmalz
300 g Hackfleisch vom Schweinehals	3-4 Stiele frischer Majoran	

Ofen auf 150 Grad vorheizen (Umluft weniger geeignet/Gasherd: Stufe 2).

Die Eier in eine Schüssel schlagen. Sahne, etwas Salz und Pfeffer zugeben und alles gut verquirlen. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Butter in einer ofengeeigneten Pfanne erhitzen. Eimasse eingießen und bei geringer Hitze ca. 3 Minuten sacht stocken lassen. Am Anfang kann etwas gerührt werden.

Dann die Kräutermischung in die Mitte geben und das Omelett nach und nach überklappen. Dazu die Pfanne vom Herd nehmen und vor und zurück rütteln. Die Hand, die den Pfannenstiel hält, sollte etwas tiefer sein als der gegenüber liegende Pfannenrand. So rollt sich durch das Schütteln der äußere Rand des Omeletts zusammen. Im heißen Ofen noch ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen Zwiebel schälen und fein würfeln. Peperoni putzen und fein schneiden.

Butterschmalz in einer weiteren Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel und Peperoni darin andünsten. Das Hackfleisch zugeben und unter Wenden grobkrümelig braun braten. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.

Das Omelett halbieren, auf 2 Teller verteilen und mit Majoran-Hack und z. B. einem grünen Blattsalat anrichten.

Vincent Klink am 14. Juli 2016

Innereien

Geschnetzelte Kalb-Leber mit Sellerie-Püree

Für 4 Personen

600 g geputzte Kalbsleber	2 Schalotten	2 Zwiebeln	1/2 Bund Petersilie
400 g Kartoffeln, mehlig	400 g Sellerie	4 EL Butter	
150 ml trockener Rotwein	250 ml Kalbsjus	Salz, weißer Pfeffer	
1 EL Mehl	4 EL Pflanzenöl	20 ml Sahne	
1 Prise Muskatnuss			

Kalbsleber von Sehnen, Adern und Haut befreien und in kleine Scheibchen schneiden.

Schalotten schälen und fein schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

Kartoffeln und Sellerie schälen, in grobe Stücke schneiden und in einem Topf mit Salzwasser weich kochen, anschließend abgießen.

In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Die Kalbsleber kurz mit anbraten. Wenn die Leber etwas Farbe genommen hat, herausnehmen, in ein Sieb geben, in eine Schüssel den Leberfond tropfen lassen.

Den Bratensatz in der Pfanne mit Rotwein ablöschen, mit Kalbsjus auffüllen. Den aufgefangenen Leberbratfond ebenfalls dazugeben, alles um die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zwiebelscheiben mit etwas Mehl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebelscheiben darin kross ausbraten.

Kartoffeln zusammen mit dem Sellerie noch heiß durch die Presse drücken. Die restliche Butter erhitzen und zusammen mit der Sahne zum Püree geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Vor dem Anrichten die Leber in der heißen Sauce erhitzen. Auf vorgewärmten Tellern die Leber mit den krossen Zwiebeln und dem Püree anrichten. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Otto Koch am 17. November 2016

Wild-Kraftbrühe mit Rehleber-Klößchen

Für 4 Personen

Für den Wildfond:

300 g Rehknochen	1 Zwiebel	1 Karotte
2 Stangen Staudensellerie	2 EL Speiseöl	1 EL Tomatenmark
1 Lorbeerblätter	1 Wacholderbeeren	1 Pimentkörner
5 schwarze Pfefferkörner	175 ml roter Portwein	250 ml Rotwein
1,25 l Fleischfond oder Wasser		

Für die Klärmasse:

30 g Möhre	30 g Knollensellerie	30 g Lauch
300 g Rehhaxenfleisch	2 Eiweiß	Salz

Für die Leberklößchen:

100 g altbackenes Weißbrot	50 ml Milch	1 Zwiebel
1 EL Butter	1 TL Wildgewürz	125 g Rehleber, püriert
1 Ei	2 TL Wildgewürz	Salz, Pfeffer
Semmelbrösel	Mehl	

zusätzlich:

1 Karotte	1/2 Knollensellerie	1 Bund Schnittlauch
1 Spritzer Madeira	1 Spritzer Sherry	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Die Fleischknochen auf ein Backblech geben und ca. 30 Minuten im Ofen rösten.

In der Zwischenzeit Zwiebel und Karotte schälen und grob würfeln. Staudensellerie putzen, waschen und ebenfalls grob würfeln.

In einem Schmortopf Öl erhitzen und die Gemüsewürfel anrösten. Das Tomatenmark zugeben und kurz mit anrösten. Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Piment- und Pfefferkörner zugeben und mit Portwein ablöschen. Rotwein angießen und die gerösteten Knochen aus dem Ofen ebenfalls zugeben. Mit dem Fleischfond auffüllen und ca. 2 Stunden ganz leicht simmern lassen.

Dann alles durch ein Sieb passieren und den Fond erhalten lassen.

Für die Klärmasse Möhre, Knollensellerie und Lauch putzen und sehr fein würfeln.

Rehhaxenfleisch durch den Fleischwolf drehen. Eiweiß und 1 Prise Salz leicht anschlagen und mit dem Rehhack und den Gemüsewürfeln verkneten.

Die Klärmasse sorgfältig in den kalten Fond rühren. Dann alles langsam erhitzen, dabei mehrfach am Topfboden entlang rühren. Sobald der Fond kocht, nicht mehr rühren und 2 Minuten kochen lassen. Herd ausschalten und 1 Stunde ziehen lassen.

Ein fester Fleischkuchen schwimmt dann an der Oberfläche. Ein kleines Loch in die Mitte stechen, damit Hitze entweichen und Trübstoffe aufsteigen können. Dann die Essenz vorsichtig durch ein mit einem nassen (damit sich das Tuch nicht mit der Essenz vollsaugt) Passiertuch ausgelegten Sieb in einen anderen Topf schöpfen. Der Klärkuchen kann entsorgt werden, er hat allen Geschmack an die Essenz abgegeben.

Das Weißbrot in 1 cm große Würfel schneiden. Die Milch aufkochen und über die Brötchenwürfel gießen.

Die Zwiebel schälen, fein schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin anbraten, bis fast alle Flüssigkeit verdampft ist, Wildgewürz unterrühren und etwas abkühlen lassen.

Das Ei trennen. Eiweiß steif schlagen.

Die Leber pürieren. Angeschwitzte Zwiebeln, mit Eigelb und pürierter Leber zu den eingeweichten Brotwürfeln geben, alles gut verkneten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. (Sollte die Masse zu weich sein, evtl. 1-2 EL Semmelbrösel unterheben.) Das Eiweiß unterheben und die Masse ca. 45 Minuten ruhen lassen.

Einen Topf mit Salzwasser aufkochen. Mit bemehlten Händen aus der Lebermasse kleine Klößchen formen und diese in dem leicht kochenden Salzwasser garen, bis sie oben schwimmen. Mit einer Schaumkelle heraus heben und gut abtropfen lassen.

Karotte und Sellerie schälen und mit einem kleinen Kugelausstecher Gemüseperlen ausstechen. Die Perlen 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Essenz wieder erhitzen, mit Madeira, Sherry und evtl. Salz abschmecken. Leberklößchen und Gemüseperlen darin erwärmen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Suppe mit Gemüseperlen und Klößchen anrichten, mit Schnittlauch bestreut servieren.

Sören Anders am 19. September 2016

Kalb

Gegrilltes Kalb-Kotelett mit Senfsaat-Gremolata

Für 4 Personen

Für die Gremolata:

1 EL Senfsaat (ganze Körner)	1 Knoblauchzehe	4 Stiele glatte Petersilie
3–4 Stiele frischer Koriander	1 Bio-Zitrone	2 EL Rapsöl
Meersalz,	Piment-d'Espelette	

Für die Koteletts:

2 Kalbskoteletts mit Knochen (à 300 g)	Pflanzenöl
--	------------

Für den Kopfsalat:

1 Kopfsalat	1 rote Zwiebel	1 Bund Radieschen
2 hartgekochte Eier	4 Scheiben Sauerteigbrot	2 EL Butter
1 EL scharfer Senf	2 EL Rapsöl	1 EL heller Apfelessig
1 TL Kapern (Glas)	4 Sardellen (Glas)	100 ml Gemüsebrühe
Meersalz, Pfeffer, Zucker	1 Schale Gartenkresse	

Senfsaat ohne zusätzliches Fett in einer Pfanne bei niedriger Hitze rösten. Dann fein mahlen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abraspeln.

Rapsöl, Senfsaat, Zitronenschale, Knoblauch und Kräuter verrühren. Mit etwas Meersalz und Piment d'Espelette würzen.

Fleisch etwa 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und temperieren.

Backofen auf 150 Grad (Umluft weniger geeignet/Gasherd: Stufe 2) vorheizen.

Koteletts dünn mit Öl bestreichen. Auf dem heißen Grill oder in einer stark erhitzten Grillpfanne von beiden Seiten kräftig angrillen.

Fleisch in eine weniger heiße Zone legen. Indirekt, geschlossen bis zu einer Kerntemperatur von 65 Grad garen. Alternativ auf ein Gitter setzen und im Backofen ca. 20 Minuten fertig garen. In Folie gewickelt mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

Salat putzen, waschen, schleudern und in mundgerechte Stücke teilen. Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden. Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden. Eier schälen und hacken. Brot in feine Würfel schneiden.

2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Brotwürfel darin goldbraun anrösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Senf, Rapsöl, Apfelessig, Kapern, Sardellen und Gemüsebrühe sehr fein mixen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Salatzutaten und Dressing mischen und abschmecken. Gartenkresse und Brot überstreuen.

Kurz vor dem Servieren übrige Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Fleisch darin kurz nachbraten, dabei 1 Thymianzweig mit einlegen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch aufschneiden und mit dem Salat auf Tellern anrichten. Anschließend salzen und die Gremolata auf dem Fleisch verteilen.

Michael Kempf am 08. Juli 2016

Kalb-Frikassee mit Schupfnudeln

Für 4 Personen

Für das Frikassee:

2 Schalotten	1 kleine Möhre	1 Stange Staudensellerie
700 g Kalbsschulter	2 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer
1 TL Mehl	200 ml Weißwein	250 ml Kalbsfond
1 Lorbeerblatt	2 Gewürznelken	1/2 Bio-Zitrone

Für die Schupfnudeln:

600 g Kartoffeln, mehlig	Salz	2 TL Koriandersamen
4 Eigelb	ca. 50 g Mehl	Pfeffer
1 Prise Muskat	2 EL Butter	

Gemüse:

2 Karotten	1 Brokkoli	Salz
2 EL Butter	Pfeffer	

Für das Frikassee Schalotten schälen und fein schneiden. Möhre und Sellerie putzen und in feine Würfel schneiden.

Das Kalbfleisch in Streifen schneiden und in einem Topf mit Butterschmalz von allen Seiten anbraten. Schalotten zugeben und mit anschwitzen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mit Mehl bestäuben und mit Wein und Fond aufgießen. Lorbeerblatt, Nelken, Möhre und Staudensellerie zufügen und das Ganze zugedeckt ca. 1 Stunde bei milder Hitze weich dünsten.

In der Zwischenzeit für die Schupfnudeln Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen.

Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf mit Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Brokkoli in Röschen zerteilen und in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, anschließend in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die gekochten Kartoffeln abschütten, dann mit dem Topf auf die noch warme Herdplatte stellen und gut ausdampfen lassen. Koriandersamen im Mörser fein zerstoßen. Heiße Kartoffeln durch die Presse drücken, schnell die Eigelbe untermengen, Mehl und Koriander untermischen. Die Kartoffelmasse mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen.

Aus der Masse Schupfnudeln, ähnlich wie kleine Zigarren, formen. Die Schupfnudeln im siedenden Salzwasser ein paar Minuten ziehen lassen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Das Frikassee im offenen Topf noch etwas köcheln lassen, damit die Sauce etwas einkocht. Zitrone mit warmen Wasser abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Das Frikassee mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer Pfanne Butter erhitzen, Brokkoli und Karotten darin warm schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Schupfnudeln in einer Pfanne mit 2 EL Butter warm schwenken.

Das Frikassee mit den Schupfnudeln und dem Gemüse anrichten und servieren.

Vincent Klink am 06. Oktober 2016

Kalb-Kotelett mit Würzbutterm-Soße und Ofenkartoffeln

Für 4 Personen

Für die Würzbutterm:

1 Bund gemischte Kräuter	3 Kapern	125 g weiche Butter
Salz	1 Prise Cayennepfeffer	1 Prise Paprika
1 Prise Currypulver	1 Prise Knoblauchpulver	1 Msp. Senf
1 TL Tomatenketchup	1 TL Sardellenpaste	1 TL Zitronensaft
1 Spritzer Worcestersauce	1 Spritzer Weinbrand	1 Spritzer Madeira
1 Msp. Orangenabrieb		

Für die Kartoffeln:

400 g kleine Kartoffeln	2 EL Olivenöl	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer

Für das Fleisch:

4 Kalbskoteletts à 250 g	Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
100 ml Kalbsfond	2 EL geschlagene Sahne	

Für die Würzbutterm die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Kapern fein hacken.

Kräuter und Kapern unter die weiche Butter rühren. Dann die Butter mit Salz, Cayennepfeffer, Paprika, Currypulver, Knoblauchpulver, Senf, Ketchup, Sardellenpaste, Zitronensaft, Worcestersauce, Weinbrand, Madeira und Orangenabrieb würzen und 24 Stunden abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Den Backofen auf 165 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln unter fließendem Wasser gut abbürsten, dann der Länge nach halbieren und in eine Auflaufform geben. Mit Olivenöl beträufeln.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und in die Kräuterzweige in der Auflaufform verteilen. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und ebenfalls unter die Kartoffeln mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Backofen die Kartoffeln ca. 25 Minuten garen. Die Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl einreiben. Eine Grillpfanne erhitzen und die Koteletts darin von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten anbraten, dann die Hitze etwas reduzieren und das Fleisch rosa garen.

Den Kalbsfond in einem Topf erhitzen, mit etwas Würzbutterm montieren und zuletzt die geschlagene Sahne unterheben.

Koteletts auf Tellern mit den Kartoffeln anrichten, die Soße angießen und servieren.

Karlheinz Hauser am 20. September 2016

Kalb-Steak mit Pfeffer-Soße

Für 4 Personen

Für Püree und Gemüse:

700 g Kartoffeln, mehlig	Salz	100 ml Milch
50 g Butter	1 Prise Muskatnuss	6 Macadamianüsse
2 runde Zucchini	1 Schalotte	2 EL Olivenöl
Piment-d'Espelette		

Sauce:

1 TL eingel. grüne Pfefferkörner	2 Schalotten	2 EL Butter
50 ml Cognac	30 ml Portwein	100 ml Kalbsfond
Salz	1 TL weiße Pfefferkörner	50 ml weißer Portwein
100 ml Geflügelfond	100 ml Sahne	

Kalbsteak:

ca. 600 g Kalbsrücken	2 Zweig Thymian	2 Zweige Rosmarin
Salz, Pfeffer	2 EL Pflanzenöl	1 EL Butter

Für das Püree die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser weich kochen.

Für die Sauce die grünen Pfefferkörner mit kaltem Wasser abwaschen. Schalotten schälen und fein schneiden. In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen, die Hälfte der Schalotten darin anschwitzen, grüne Pfefferkörner zugeben mit dem Cognac und dann mit dem Portwein ablöschen und nahezu einkochen lassen. Dann mit Kalbsfond auffüllen und die Sauce nochmals zur gewünschten Konsistenz einkochen. Die Sauce mit Salz abschmecken.

Für die helle Pfeffersauce einem weiteren Topf restliche Butter erhitzen, restliche Schalotten darin anschwitzen, weiße Pfefferkörner zugeben. Mit dem weißen Portwein und Geflügelfond ablöschen und nahezu einkochen lassen. Dann Sahne hinzufügen, kurz einkochen und mit Salz die Sauce abschmecken.

Kartoffeln abgießen, durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Milch erhitzen und mit Butter mit einem Holzkochlöffel unter die Kartoffeln rühren. Das Püree mit Salz und einer Prise Muskat abschmecken. Macadamianüsse grob hacken, unter das Püree mischen und bis zum Servieren warm halten.

Zucchini waschen, putzen, halbieren und in Spalten schneiden. Schalotte schälen und fein schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Schalotten und Zucchini darin anbraten. Mit Salz und Piment d'Espelette würzen.

Den Kalbsrücken in 4 ca. 2-2,5 cm starke Steaks schneiden. Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln. Die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen, die Steaks und die Kräuterzweige zugeben und die Steaks von beiden Seiten je ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Zuletzt Butter zugeben.

Die Steaks anrichten, beide Saucen angießen. Zucchini und Kartoffelpüree dazu reichen.

Karlheinz Hauser am 01. November 2016

Ossobuco

Für 4 Personen

Für das Ossobuco:

4 Beinscheiben vom Kalb à ca. 250 g	Salz	2 EL Mehl
1 EL Butterschmalz	2 Gemüsezwiebeln	2 Knoblauchzehen
3 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian	ca. 1 l Kalbsfond
1 TL Mehlbutter		

Für die Gremolata:

1 Bund Petersilie	2 Bio-Zitronen	2 Knoblauchzehen
-------------------	----------------	------------------

Die Kalbsbeinscheiben mit Küchengarn rund binden, salzen, mehlieren und in Butterschmalz rundherum anbraten.

Die Zwiebeln schälen, würfeln und hinzugeben, den Knoblauch schälen und grob schneiden. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und mit dem Knoblauch zugeben.

Kalbsbrühe angießen und ca. 1 – 1,5 Stunden weichschmoren, dabei immer wieder wenden. Am Ende die Beinscheiben vorsichtig aus dem Sud nehmen, warmstellen, den Fond mit Mehlbutter abbinden.

Für die Gremolata die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Die Zitronen waschen und die Schale abreiben. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Alles miteinander vermischen.

Ossobuco mit der Gremolata servieren. Dazu passt Risotto.

Jacqueline Amirfallah am 09. November 2016

Roter Mangold, Kalb-Tatar und Eigelb-Senf-Crème

Für 4 Personen

Für den Mangold:

1 Staupe roter Mangold	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 EL Butter	Zitronensaft	2 EL Rapsöl
1 EL weißer Balsamicoessig	Salz, Pfeffer, Zucker	

Für die Eigelbcreme:

6 Eier	1 EL scharfer Senf	3 EL Olivenöl
1 Bio-Zitrone	Salz, milder Curry	

Für das Tatar:

400 g Kalbsoberschale	2 Schalotten	4 Sardellen (in Öl)
1 TL eingelegte Kapern (Glas)	2 EL Ketchup	1 EL scharfer Senf
Salz, Cayennepfeffer	Öl	4 Wachteleier

Den Mangold putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Stiele abschneiden und in ca. 5 x 1 cm lange Rechtecke schneiden. Blätter in feine Streifen schneiden und kühl stellen.

Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Mangoldstiele zugeben, leicht salzen und knackig garen. Mit 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Rapsöl, Essig, etwas Salz Pfeffer und Zucker verrühren. Die Mangoldstreifen kurz vor dem Anrichten damit marinieren.

Eier 7 Minuten kochen, kurz kalt abschrecken und schälen. Eier halbieren, Eigelbe auslösen und in einen Mixbecher geben (Eiweiß anderweitig verwenden). Senf kurz untermixen. Dann nach und nach das Öl untermixen, bis eine dickliche Creme entsteht. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. Eigelbcreme mit Zitronensaft, -schale, Salz und Curry abschmecken. Kühl stellen.

Das Fleisch parieren (die Sehnen und Silberhäute entfernen) und grob wolfen, bzw. sehr fein schneiden.

Schalotten schälen und sehr fein würfeln. Sardellen und Kapern abtropfen lassen und fein hacken. Mit Schalotten, Ketchup und Senf verrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer kräftig abschmecken. Tatar und Würzmischung kurz vor dem Servieren vermengen.

Eine beschichtete Pfanne leicht einölen. Die Wachteleier darin sacht braten. 4 Teller mit den Mangoldstücken auslegen. Tatar in einem runden Ausstecher darauf anrichten. Jeweils 1 Wachtelei aufsetzen. Die Mangoldblätter zu kleinen Kugeln formen und mit anrichten. Eigelbcreme auf Tatar und Mangoldstücke dressieren.

Michael Kempf am 19. August 2016

Lamm

Flusskrebss-Ravioli mit gebratenem Lamm-Bries

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

250 g Nudelgrieß	300 g Mehl	225 g Eigelb
80 g Eiweiß	1 TL Salz	1 EL Olivenöl
1 EL weiche Butter		

Für die Füllung:

200 g Flusskrebsschwänze	$\frac{1}{2}$ TL fein gehackter Rosmarin	2 Knoblauchzehen
Pfeffer	3 EL Ricotta	

Für das Lamm-Bries:

700 g gewässertes Lamm-Bries	2 Knoblauchzehen	1 Bund Petersilie
100 g Butter	Salz, Pfeffer	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Bund Thymian	1 Bund Rosmarin	

Für den Nudelteig alle Zutaten, bis auf etwas Eiweiß, in der Küchenmaschine auf niedriger Stufe ca. 10 Minuten zu einem geschmeidigen Nudelteig verkneten. Teig auf der Arbeitsfläche nochmals 5–10 Minuten mit den Händen nachkneten. In Folie wickeln und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

Für die Füllung das Krebsfleisch abtropfen lassen, die Lake auffangen. Krebsfleisch, Rosmarin, Knoblauch und Pfeffer in der Küchenmaschine fein hacken. Ricotta unterrühren, würzen.

Ravioliteig halbieren, jeweils dünn zu gleich großen Platten ausrollen. Füllung mit jeweils ausreichend Abstand zueinander in kleinen Häufchen auf der Hälfte der Teigplatten verteilen. Die Zwischenräume mit übrigem Eiweiß bestreichen.

Übrige Teigplatten passgenau darüber legen. Zwischen den Füllungen vorsichtig andrücken, evtl. mit eingeschlossene Luft mit ausdrücken. Ravioli ausstechen, mit Mehl bestäuben und bis zur weiteren Verarbeitung auf einem Tuch verteilen und etwas antrocknen lassen. Lamm-Bries unter fließendem Wasser waschen, abtropfen lassen. Reichlich Salzwasser aufkochen. Das Bries darin portionsweise 2–3 Minuten pochieren, bis die Stücke fast gar sind. Kalt abschrecken, abgießen und abtropfen lassen. Bries abziehen.

Knoblauch abziehen. Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Knoblauch und Petersilie fein hacken. Bries gut abtropfen lassen.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf erhitzen. Ravioli darin zwei Minuten garen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Briesstücke darin goldbraun braten. Rosmarin und Thymian mit einlegen. Kurz vor Ende der Bratzeit die Petersilie untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Anrichten Butter und einige Tropfen Zitronensaft zugeben und alles durchschwenken.

Ravioli mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen. Mit dem Bries auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Frank Buchholz am 08. August 2016

Irischer Lamm-Eintopf

Für 4 Personen

2 Karotten	2 Pastinaken	2 Kartoffeln, festkochend
1 kg Lammkeule	100 g Speck	1 Zwiebel
1,5 l Fleischbrühe	Salz, Kümmel	2 Lorbeerblätter
500 g Spitzkohl oder Weißkohl		

Karotten, Pastinaken und Kartoffeln waschen und schälen. Kartoffeln bis zur weiteren Verwendung in eine Schüssel mit Wasser geben.

Das Lammfleisch in Würfel schneiden. Speck fein würfeln.

Die Zwiebel schälen und würfeln.

Fleischbrühe in einem Topf erhitzen. Einen weiteren großen Topf erhitzen und den Speck darin anbraten.

Fleischwürfel mit Salz und Kümmel würzen, dann zum Speck geben und kurz von allen Seiten anbraten. Zwiebel zugeben und ebenfalls anbraten.

Karotten in Würfel schneiden (dabei den Topf nicht aus den Augen lassen und immer wieder umrühren) und zugeben, dann die Kartoffeln würfeln, zugeben, zuletzt Pastinaken würfeln und mit den Lorbeerblättern zugeben. Die heiße Fleischbrühe angießen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit vom Kohl die äußeren harten und unschönen Blätter entfernen, den Strunk vom Kohl ausschneiden. Dann Kohl blättrig schneiden, nach 15 Minuten zum Eintopf geben und alles nochmal ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist.

Den Eintopf abschmecken und in tiefen Tellern servieren.

Jacqueline Amirfallah am 19. Oktober 2016

Lamm-Rücken mit Gewürzorange, Bulgur und Trockenfrüchten

Für 4 Personen

2 Bio-Orangen	250 g Zucker	1 Knoblauchzehe
2 Pimentkörner	1 Lorbeerblatt	1/2 Bund Thymian
1 Gewürznelke	600 g schierer Lammrücken	2 EL Bratfett
Salz		

Bulgur:

200 g gemischte Trockenfrüchte	1 Zwiebel	1 EL Olivenöl
150 g Bulgur	1 Knoblauchzehe	500 ml Geflügelbrühe
2 Zweige Thymian	1 Bund Lauchzwiebeln	Salz

Die Orangen heiß abwaschen und abtrocknen. Mit einem Sparschäler sehr dünn die Schale abschälen (es sollte keine weiße Haut mehr dran sein, da sie bitter schmeckt), die Orange in dünne Streifen schneiden.

Die Orangenschalenstreifen in einen Topf mit 500 ml Wasser geben und aufkochen, dann die Streifen auf ein Sieb schütten. Diesen Vorgang zweimal wiederholen.

In einen Topf Zucker und 300 ml Wasser geben. Knoblauch und Piment andrücken und mit Lorbeerblatt, einem Zweig Thymian und Nelke in einen Teebeutel geben und verschließen. So die Gewürze und die blanchierten Orangenstreifen in den Topf geben und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen.

Von der übrig gebliebenen Orange die restliche weiße Schale bis zum Fruchtfleisch abschneiden und die Fruchtfilets herauslösen. Den Teebeutel entfernen, die Fruchtfilets in den Sud zu den Orangenschalen geben und den Topf vom Herd ziehen.

Trockenfrüchte falls nötig klein schneiden, mit lauwarmen Wasser bedecken und ca. 1 Stunde einweichen lassen.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Bulgur zugeben und kurz mit anbraten. Die Knoblauchzehe andrücken. Die Brühe angießen. Thymian und Knoblauchzehe zugeben und bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis der Bulgur die Brühe aufgesogen hat.

Lauchzwiebeln waschen und fein schneiden.

Dann Thymian und Knoblauch aus dem Bulgurtopf entfernen und Lauchzwiebeln unter mischen, mit Salz abschmecken. Die Trockenfrüchte abgießen und ebenfalls zugeben.

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Lammrücken parieren. In einer Pfanne das Bratfett erhitzen und Lammrücken von beiden Seiten kräftig darin anbraten, salzen.

Restliche Thymianzweige abbrausen, trocken schütteln und in eine Auflaufform legen, den Lammrücken aus der Pfanne nehmen auf den Thymian legen und im Ofen ca. 8 Minuten garen.

Dann herausnehmen, die Gewürzorange darüber gießen und abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen.

Lammrücken aufschneiden und mit dem Bulgur anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 21. Dezember 2016

Provonzalisches Ratatouille mit Lamm-Keule

Für 4 Personen

Für die Lammkeule:

1 Lammkeule (1,5 kg)	Salz, Pfeffer	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen	2 Schalotten
2 EL Olivenöl		

Für das Ratatouille:

2 Auberginen	Salz	3 Fleischtomaten
1 rote, gelbe, grüne Paprika	2 Zucchini	7 EL Olivenöl
2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	1 Bund gemischte Kräuter
Zucker, schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Den Knochen aus der Lammkeule auslösen, das Fleisch von innen und außen salzen und pfeffern. Die Kräuter abspülen und trocken schütteln. Die Hälfte der Kräuterzweige und geschälte Knoblauchzehen in die Lammkeule (wo normalerweise der Knochen sitzt) geben und mit Küchengarn binden.

Die Schalotten schälen, klein schneiden. In einem Bräter Olivenöl erhitzen, das Fleisch von allen Seiten darin scharf anbraten, Schalotten und restliche Kräuterzweige zugeben und im vorgeheizten Ofen ca. 1 Stunde garen.

Auberginen waschen, in ca. 1cm große Würfel schneiden, salzen und Wasser ziehen lassen. Die Tomaten einritzen, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen. Paprika mit dem Sparschäler schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zucchini waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Auberginenwürfel abspülen und trocken tupfen.

In einer Pfanne etwas vom Olivenöl erhitzen und die Auberginenwürfel darin anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und nacheinander jeweils mit etwas Olivenöl Zucchini und Paprikawürfel anbraten, dabei leicht salzen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und jeweils fein schneiden. Die Kräuter abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen, den Knoblauch und die Kräuter zugeben und kurz mit braten. Dann die gebratenen Gemüsegewürfel zugeben. Die Tomaten grob würfeln und zuletzt dazu geben und alles gut erhitzen. Mit Salz, Zucker und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Die gebratene Lammkeule aufschneiden und mit dem Ratatouille servieren.

Dazu passt Baguette.

Jacqueline Amirfallah am 07. September 2016

Meer

Carpaccio von der Jakobsmuschel, Maui-Onion-Vinaigrette

Für 4 Personen

12 Jakobsmuscheln in Schale	2 Salatgurken	Olivenöl
1 EL heller Balsamicoessig	Salz, Zucker	10 frische Korianderblätter
1 Limette	1 reife Avodaco	1 TL Chilliflakes
1 rote Parika	1 Schalotte	40 ml Sojasauce
35 ml japanischer Reisessig	2 g Senfpulver	25 ml Traubenkernöl
20 ml geröstetes Sesamöl	200 g Wildkräutersalat	

Jakobsmuscheln aus den Schalen auslösen. Helles Muschelfleisch gründlich kalt abspülen, trocken tupfen und kühl stellen.

Die Salatgurken schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden und in ein Sieb geben. Mit etwas Salz und Zucker bestreuen. Gurke ziehen und abtropfen lassen.

Limette auspressen. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen, pürieren. Avocadopüree mit Limettensaft, Salz, etwas Olivenöl und Chili abschmecken. Paprika putzen, mit einem Sparschäler schälen und in feine Würfel schneiden.

Für die Maui-Onion-Vinaigrette Schalotten schälen und in sehr feine Würfel (Brunoise) schneiden. Sojasauce, Reisessig, 1 EL Wasser, Senfpulver, 5 g Zucker und Salz verquirlen. Nun die Öle vorsichtig einrühren. Schalotten zugeben und ziehen lassen.

Abgetropfte Gurkenwürfel mit 2 EL Olivenöl, Balsamicoessig und Koriander mischen. Nach Belieben mit einem Garnierring auf Tellern anrichten.

Jakobsmuschel mit einem sehr scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden und als Rosette auf das Gurkentatar legen. Vinaigrette überträufeln. Paprikawürfel überstreuen. Die Avocadocreme mit Hilfe eines Spritzbeutels punktuell auf den Teller geben.

Wildkräutersalat verlesen, abrausen, trocken schütteln. Mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. Jakobsmuschel-Carpaccio und marinierte Wildkräuter anrichten.

Karl-Heinz Hauser am 26. Juli 2016

Fruchtkaltschale mit Krustentieren

Für 2 Personen

1 kleine Zuckermelone	$\frac{1}{2}$ kleine reife Wassermelone	150 g Erdbeeren
4 EL weißer Portwein	100 ml trockener Sekt	frischer Estragon
2 Tomaten	1 EL Pinienkerne	4 kleine Gambas
1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	1 Bio-Limette
Piment-d'Espelette, Nussöl		

Die Zuckermelone halbieren und entkernen. Fruchtfleisch von beiden Melonen von den Schalen schneiden. 80 g Wassermelonen-Fruchtfleisch beiseite stellen. Mit einem Kugel-Ausstecher etwa 14 schöne, gleichmäßige Kugeln aus dem Zuckermelonen-Fruchtfleisch ausstechen, kühl stellen. Das übrige Fruchtfleisch würfeln. Erdbeeren waschen, putzen und abtropfen lassen. Melonen-Fruchtfleisch und Erdbeeren in einem Mixer pürieren. Das Püree durch ein feines Haarsieb passieren. Portwein und Sekt vorsichtig unterrühren.

Estragon abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. 1 EL Estragon unter die Suppe mischen, kalt stellen. Übrigen Estragon zugedeckt kühl stellen.

Tomaten putzen, überbrühen, abschrecken, abziehen und entkernen. Tomatenfruchtfleisch in sehr feine Würfel schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen. Gambas abbrausen, trocken tupfen. 1 TL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Gambas darin kurz von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gambas auskühlen lassen.

Limette heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Limette auspressen. Gambas in gleichmäßige Stücke schneiden. Übriges Wassermelonen-Fruchtfleisch fein würfeln. Mit Tomatenwürfeln, Gambas, Pinienkernen, Rest Estragon, 1 TL Olivenöl, etwas Nussöl, Limetensaft, -schale, Salz und Piment d'Espelette marinieren und würzen. Je 1 Garnierring in 2 tiefe Teller setzen. Den Gambasalat darin verteilen. Melonenkugeln dicht an dicht um die Ringe setzen. Die Ringe vorsichtig abheben. Die gut gekühlte Fruchtkaltschale vorsichtig angießen und servieren.

Jörg Sackmann am 16. August 2016

Jacobsmuscheln mit Kräuter-Lauch-Risotto

Für 4 Personen

Kirschtomaten:

200 g Kirschtomaten	2 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	Salz	1 Prise Zucker
ca. 50 ml Olivenöl		

Risotto und Jakobsmuscheln:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	1 kl. Stange Lauch	3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	150 g Risottoreis	100 ml trockener Weißwein
500 ml Geflügelfond	50 g Parmesan	50 g kalte Butter
1 Bio-Zitrone	12 Jakobsmuscheln, ausgelöst	

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Tomaten waschen, halbieren und in eine flache Auflaufform oder auf ein Backblech geben. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Zweige halbieren und mit dem Knoblauch um die Tomaten herum verteilen. Tomaten mit Salz und einer Prise Zucker würzen und mit Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen die Tomaten ca. 50 Minuten schmoren.

Für den Risotto Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Lauch putzen, waschen, gut abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Den Reis zugeben, kurz mit anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Weißwein ablöschen und diesen einkochen lassen.

In der Zwischenzeit in einem Topf den Geflügelfond erhitzen. Wenn der Wein eingekocht ist, nach und nach etwas Geflügelfond zum Reis geben und den Risotto ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis bissfest ist, dabei das Risotto immer wieder mit einem Holzlöffel umrühren. 3 Minuten vor Ende der Garzeit die Lauchwürfel zum Risotto geben und umrühren.

Parmesan fein reiben, dann mit Butter und Kräutern unterrühren. Von der Zitrone den Saft auspressen und den Risotto mit etwas Zitronensaft und evtl. etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Jakobsmuscheln mit Salz und etwas Zitronensaft würzen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Jakobsmuscheln darin auf jeder Seite ca. 1 Minuten goldbraun braten.

Risotto mit den Jakobsmuscheln und den Kirschtomaten anrichten und servieren.

Ali Güngörmüs am 22. November 2016

Maurische Garnelen-Gazpacho blanco

Für 4 Personen

Für die Mayonnaise:

2 extrafrische Eier $\frac{1}{4}$ TL Senf Salz
250 ml mildes Olivenöl

Für die Gazpacho:

2 Gurken 2-4 Knoblauchzehen 120 g abgezogene Mandelkerne
1 kleines Baguette 2 EL fruchtiges Olivenöl 1 Bio-Zitrone
 $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch $\frac{1}{2}$ Bund Koriander 6-8 Garnelen

Für die Mayonnaise die Eier trennen. Eigelbe in eine Rührschüssel geben. Senf und 1 Messerspitze Salz unterrühren.

Das Olivenöl unter ständigem Schlagen mit einem Schneebesen zugießen und alles sehr langsam verquirlen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen.

Die Gurken schälen und grob würfeln. Ca. $\frac{1}{2}$ Gurke zugedeckt beiseite stellen. Knoblauch abziehen und grob schneiden.

Mandeln in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett anrösten. Einige Mandeln für die Dekoration beiseite legen.

Vom Baguette 4 lange, schräge Scheiben abschneiden. Das übrige Brot würfeln. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Baguettewürfel darin knusprig rösten.

Geröstete Baguettewürfel, Gurkenwürfel, Knoblauch, Mandeln und Mayonnaise in einen großen, leistungsstarken Mixer geben und fein pürieren. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. Gazpacho mit Salz, Zitronenschale und -saft abschmecken. Kalt stellen.

Übrige Baguettescheiben mit 1 EL Olivenöl beträufeln, in einer Pfanne sacht goldbraun rösten. Restliche Gurke in feine Würfel schneiden. Mit Salz bestreuen, einige Minuten ziehen lassen. Schnittlauch und Koriander abspülen, fein schneiden. Gurkenwürfel ausdrücken, mit den Kräutern mischen und auf das geröstete Brot streuen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. 1 Knoblauchzehe andrücken, anbraten. Garnelen aus der Schale lösen, den Darm entfernen. Garnelenfleisch salzen und wieder in die Schalen geben. Garnelen im heißen Butterschmalz je Seite ca. eine Minute braten.

Zum Servieren Garnelenfleisch wieder auslösen, in grobe Stücke schneiden und in die Suppe geben. Gazpacho mit übrigen Mandeln und Baguettescheiben anrichten.

Jaqueline Amirfallah am 31. August 2016

Sizilianische Auberginen-Caponata mit wilden Garnelen

Für 4 Personen

1 Aubergine (ca. 220 g)	Meersalz	40 ml Olivenöl extra vergine
1/2 Gemüsezwiebel	45 ml Weißweinessig	5 g brauner Zucker
1 Olivetti-Tomate (ca. 70 g)	60 g Stangensellerie	25 g herbe, grüne Oliven
schwarzer Pfeffer	ca. 16 Pinienkerne	4 große Garnelen aus Wildfang

Die Aubergine putzen, waschen, trockenreiben und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Auberginenscheiben salzen, auf ein Gitter legen, z. B. mit einem flachen Teller oder Schneidbrett beschweren und 2 Stunden ruhen lassen, damit Flüssigkeit abtropfen kann.

Auberginenscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen. Wenig Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Auberginenscheiben darin bei geringer Hitze goldbraun anbraten. Auberginen auf Küchenpapier verteilen und abtropfen lassen.

Auberginen in gut 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin bei geringer Hitze glasig andünsten. Essig und Zucker zufügen. Alles ca. 5 Minuten sacht köcheln lassen.

Die Tomate überbrühen, abziehen, entkernen und würfeln. Tomatenwürfel unter die Zwiebel mischen und alles weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Sellerie putzen, die Fäden sorgfältig abziehen. Selleriestange in kochendem Wasser kurz blanchieren, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Sellerie in feine Scheibchen schneiden.

Oliven vom Stein scheiden und grob würfeln.

Sellerie, Auberginenwürfel und Oliven unter die Tomaten-Zwiebel-Mischung rühren. Caponata mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl abschmecken. Kalt stellen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Öl rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.

Garnelen kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen darin von beiden Seiten kurz anbraten. Garnelen und Auberginen-Caponata auf Tellern anrichten. Pinienkerne überstreuen und anrichten.

Anna Sgroi am 02. August 2016

Steckrüben-Rosenkohl-Curry mit gebratenen Garnelen

Für 4 Personen

ca. 1 kg Steckrübe	4 Schalotten	3 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl	1/2 EL Currypaste	2 TL Currypulver
600 ml Kokosmilch, ungesüßt	2 Halme Zitronengras	5 g Ingwer
1/2 Bund Koriander	1/4 rote Chilischote	1/2 Limette
2 EL milde Sojasauce	1 EL Honig	2 TL Sesamöl, geröstet
350 g Rosenkohl	12 Garnelen (Größe 8/12)	Salz
1 EL Kokosfett		

Die Steckrüben gut schälen, sodass keine holzige Schale mehr stehen bleibt. Steckrübe in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden, eine Knoblauchzehe ganz lassen.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Schalotte, Knoblauch und Steckrüben zugeben und bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Currypaste und Currypulver würzen.

Nach ca. 5 Minuten die Kokosmilch angießen und leicht köcheln lassen. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen. Ingwer schälen und fein schneiden. Zitronengrashalme und Ingwer nach ca. 10 Minuten zugeben und alles bei kleiner Hitze weitere 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob schneiden. Chilischote fein hacken. Von der Limette den Saft auspressen. Sojasauce mit Honig, Sesamöl, 1 Spritzer Limettensaft, Chili und Koriander zu einer Marinade vermischen.

Rosenkohlröschen putzen, den Strunk kegelförmig herauschneiden, die Röschen entblättern und die Rosenkohlblätter unter das Curry heben.

Die Garnelen schälen, den Darm entfernen und leicht salzen. In einer Pfanne Kokosfett erhitzen und die Garnelen darin braten, restliche Knoblauchzehe andrücken und mit ins Bratfett geben. Das Steckrüben-Rosenkohl-Curry in tiefen Tellern anrichten. Die gebratenen Garnelen durch die Marinade ziehen und direkt auf dem Curry anrichten.

Tarik Rose am 25. November 2016

Rind

Gebratenes Rinder-Tatar mit Bratkartoffeln

Für 4 Personen

Für die Bratkartoffeln:

800 g Kartoffeln, festk. 1 Zwiebel 5 Stängel glatte Petersilie
3 EL Butterschmalz Salz, Pfeffer

Für den Kohlsalat:

400 g Spitzkohl 1 Karotte 1 TL Dijon-Senf
1 TL Apfelessig 1 frisches Eigelb 100 ml Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer, Zucker

Für das Tatar:

1 Sardelle 1 TL Kapern 1 Schalotte 700 g Rinderfilet
3 TL scharfer Senf 3 Eigelb Salz, Pfeffer
2 EL Butterschmalz 1 Zwiebel 1 EL Butter

Die Kartoffeln kochen, pellen und auskühlen lassen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und 2/3 davon fein schneiden.

Vom Kohl die äußeren unschönen Blätter entfernen und den harten Strunk herausschneiden. Den Kohl hauchdünn hobeln oder schneiden und noch etwas hacken. Karotte schälen und fein raspeln und mit dem Kohl vermischen.

Für die Mayonnaise Senf, Essig und das Eigelb verrühren. Langsam unter Rühren Sonnenblumenöl zugeben, bis die Mayonnaise die gewünschte Konsistenz hat. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Kraut und Karotte mit der Mayonnaise vermischen, evtl. mit einer Prise Zucker abschmecken.

Für das Tatar Sardelle und Kapern fein hacken. Schalotte schälen und fein schneiden. Das Rinderfilet durch den Fleischwolf drehen oder mit einem scharfen Messer ganz fein hacken. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben und Sardelle, Kapern, Schalotte, Senf und Eigelbe rasch untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zwiebel schälen und in sehr feine Ringe schneiden, diese in einer Pfanne mit Butter goldbraun anschwitzen, mit Salz würzen.

Die Kartoffeln in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden. Butterschmalz in eine Pfanne geben die Kartoffeln bei großer Hitze schwenken, bis sie Farbe angenommen haben. Rote Zwiebelwürfel zugeben und so lange braten, bis sie goldgelb und knusprig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und gehackte Petersilie untermischen.

Die Tatarportionen wie Frikadellen formen und in einer Pfanne mit Butterschmalz kurz von beiden Seiten anbraten.

Beefsteak anrichten, Zwiebeln daraufgeben. Kohlsalat und Bratkartoffeln dazu reichen und servieren.

Vincent Klink am 08. Dezember 2016

Gefülltes Rinder-Carpaccio mit Steinpilzen und Rucola

Für 4 Personen

Gefülltes Carpaccio:

200 g Steinpilze	Salz, Pfeffer	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe	1 Lorbeerblatt
2 Wacholderbeeren	200 ml Olivenöl	2 Bund Rucola
2 Scheiben Schwarzbrot	300 g Rinderrücken	20 g Parmesan

Mayonnaise:

1 TL Pinienkerne	2 Zweige Basilikum	10 g Parmesan
2 getrocknete Tomaten (weich)	3 Eigelb	1 TL grob gemahlener Senf
1 EL Zitronensaft	120 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Die Pilze putzen, kleinschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln, Knoblauch schälen.

Das Öl mit Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren in einen hohen Topf geben und auf ca. 70 Grad erhitzen.

Die Pilze mit in den Topf geben und ca. 3 Minuten im heißen Öl garziehen lassen. Mit einer Siebkelle herausnehmen und gut abtropfen lassen. Das nun aromatisierte Öl beiseite stellen.

Für die Mayonnaise die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Parmesan fein reiben, die getrockneten Tomaten fein hacken.

Eigelbe, Senf und Zitronensaft in einen hohen Mixbecher geben. Mit einem Mixstab durch mixen, dabei langsam das Olivenöl einlaufen lassen, bis eine dickliche Mayonnaise entsteht. Pinienkerne, getrocknete Tomaten, Parmesan und Basilikum untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zur besseren Handhabung kann die Mayonnaise in einen Spritzbeutel mit Lochtülle gefüllt werden. Bis zur Verwendung kalt stellen.

Rucola abbrausen, trocken schütteln. Schwarzbrot in 5 mm große Würfel schneiden.

In einer Pfanne 2 EL vom aromatisierten Öl der Pilze erhitzen und die Brotwürfel darin knusprig braten. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Den Rinderrücken auf einer Aufschnittmaschine sehr dünn aufschneiden (es empfiehlt sich das Fleisch ca. 1 Stunde in den Froster zu geben und dann erst aufzuschneiden) und auf ein Backpapier legen.

Fleischscheiben mit etwas abgekühltem, aromatisiertem Öl der Pilze bepinseln, confierte Steinpilze darauf geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Rucola und Brotwürfel darauf geben und die Fleischscheiben aufrollen.

Parmesan in Späne reiben. Zum Anrichten je 3 Carpaccio-Röllchen auf einen Teller legen, die Mayonnaise in dünnen Streifen darüber geben und je nach Belieben noch mit ein paar Brotwürfeln, Parmesanspänen und Rucola garnieren.

Das übrige aromatisierte Öl kann zum Anbraten von z.B. Fleisch verwendet werden.

Philipp Stein am 18. Oktober 2016

Geschmorte Rinder-Rippe mit Barbecue-Soße und Maisbrot

Für 4 Personen

Maisbrot:

1 Ei	250 ml Buttermilch	50 g flüssige Butter
120 g Maismehl	150 g Weizenmehl	1 TL Backpulver
1/2 TL Salz	2 EL Zucker	1 Prise Muskatnuss
1 TL Butter		

Fleisch und Mais:

ca. 1,8 kg Rinderrippe mit Knochen	Salz, Pfeffer	2 Zwiebeln
1 EL Butterschmalz	1 Prise Chiliflocken	3 EL Ahornsirup
ca. 400 ml Rinderbrühe	2 Maiskolben	2 EL Butter

Barbecuesoße:

1 Zwiebel	3 Knoblauchzehen	1 Chilischote
4 Fleischtomaten	1 EL Sonnenblumenöl	1 EL Tomatenmark
6 EL brauner Zucker	6 EL Honig	1 TL Paprikapulver
1 TL Chilipulver	1/2 TL Senfpulver	3 EL Apfelessig
3 TL Worcestershiresauce	Salz, Räuchersalz	

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Für das Brot das Ei in einer Schüssel verschlagen, Buttermilch und Butter dazugeben und gut rühren. Die beiden Mehle, Backpulver, Salz, Zucker und Muskat in einer separaten Schüssel vermischen, darauf die gemischten flüssigen Zutaten geben und rasch zu einem glatten Teig verrühren. Eine Kastenkuchenform oder eine tiefe rechteckige Backform von ca. 23 cm ausfetten, den Teig einfüllen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen. Nach dem Backen etwas auskühlen lassen und aus der Form stürzen. Die Rinderrippe in einzelne Scheiben mit Knochen schneiden. Die Scheiben mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln schälen und grob würfeln schneiden. In einem Schmortopf Butterschmalz erhitzen, die Fleischscheiben darin rundherum anbraten, bis sie ein bisschen Farbe angenommen haben, die Chiliflocken zugeben und mit Ahornsirup ablöschen. Zwiebelwürfel zugeben, anschwitzen. Dann mit etwas Brühe ablöschen, so dass das Fleisch in der Flüssigkeit liegt, aber nicht vollständig damit bedeckt ist. Zugedeckt im vorgeheizten Ofen (180 Grad) ca. 2 Stunden schmoren (bis sich das Fleisch leicht vom Knochen löst), dabei immer mal wieder umrühren und evtl. noch Flüssigkeit nachgießen. Die Maiskolben in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten kochen, herausnehmen und abtropfen lassen. Für die Sauce Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischote abspülen, trocken schütteln, der Länge nach halbieren, die Kerne ausstreichen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Fleischtomaten waschen, den Strunkansatz ausschneiden und die Tomaten grob würfeln. In einem Topf Sonnenblumenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili darin anschwitzen, Tomatenmark zugeben und anbraten. Dann die Tomaten zugeben. Zucker und Honig untermischen, mit Paprika-, Chili- und Senfpulver würzen. Apfelessig und Worcestershiresauce zufügen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Dann pürieren und die Sauce durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Rauchsalz abschmecken. In einer Pfanne Butter schmelzen. Die Maiskolben der Länge nach halbieren und darin anbraten, mit Salz würzen. Das Maisbrot in Quadrate schneiden. Die Fleischstücke mit dem Mais und Maisbrot anrichten, die Barbecuesauce dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 21. September 2016

Geschmorter Tafelspitz mit Apfel-Meerrettich-Kompott

Für 6 Personen

Tafelspitz:

200 g Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	200 g Karotte
200 g Sellerie	200 g Lauch	1 kg Tafelspitz vom Rind
2 EL Pflanzenöl	ca. 1,5 l Rotwein	2 Lorbeerblätter
1 TL Fenchelsamen	Salz, Pfeffer	

Apfel-Meerrettich-Kompott:

400 g Zucker	400 ml Wasser	1 Zitrone
4 Äpfel	150 g frischer Meerrettich	

Kartoffeln:

500 g Kartoffeln, festk.	Salz	4 Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt	3 Zwiebeln	200 ml Sonnenblumenöl
Pfeffer		

Für den Tafelspitz das Gemüse abwaschen. Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Sellerie schälen und in grobe Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und ebenfalls grob würfeln.

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

In einer Pfanne Öl erhitzen, Tafelspitz darin von allen Seiten gut anbraten. Das Fleisch mit dem vorbereiteten Gemüse in einen Bräter geben. Etwas Wein angießen (das Fleisch sollte zur Hälfte in der Flüssigkeit liegen), Lorbeerblatt, Fenchelsamen, etwas Salz und Pfeffer zugeben und abgedeckt ca. 2-3 Stunden im heißen Ofen garen, dabei immer wieder etwas Wein nachgießen.

In der Zwischenzeit für das Apfel-Meerrettich-Kompott Zucker mit Wasser in einen Topf geben, unter Rühren aufkochen und zu einem dickflüssigen Sirup einkochen. Von der Zitrone den Saft auspressen, diesen zum Sirup geben.

Äpfel und die Meerrettichknolle schälen. Mit einer groben Reibe den Apfel direkt in den Topf mit dem Zuckersirup reiben und ca. 2 Minuten kochen lassen. Dann durch ein Haarsieb passieren, den Sirup auffangen und nochmals etwas einkochen.

Den gekochten geriebenen Apfel in eine Schüssel geben, den Meerrettich darauf reiben und vermengen, den Sirup darüber gießen und ziehen lassen.

Die Kartoffeln in einem Topf weich kochen, das Wasser leicht mit Salz, Pfefferkörnern und Lorbeerblatt aromatisieren. Die gekochten Kartoffeln abschütten, etwas ausdampfen lassen und schälen.

Kartoffeln auf einer Kartoffelreibe grob reiben und in einer Auflaufform verteilen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zwiebeln schälen, fein schneiden. In einem kleinen Topf das Öl auf 180 Grad erhitzen, die Zwiebeln zugeben und darin goldbraun rösten. Mit einer Siebkelle herausnehmen und über die geriebenen Kartoffeln verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. In den vorgeheizten Ofen geben und ca. 20 Minuten bis die Kartoffeln eine goldbraune Kruste haben.

Das gegarte Fleisch aus dem Bräter nehmen, den Bratensaft absieben und in einem Topf zu einer sämigen Soße einkochen und abschmecken.

Zum Anrichten den Tafelspitz aufschneiden. Etwas Sauce auf die Teller geben, darauf das Fleisch anrichten und Apfel-Meerrettich darauf geben. Die Kartoffeln dazu servieren.

Rainer Klutsch am 07. November 2016

Pastrami-Avocado-Sandwich

Für 2 Personen

1 Salatherz	$\frac{1}{2}$ Bio-Limette	100 g geröstete, eingel. Paprikaschoten
2 kleine, reife Avocados	Salz, Pfeffer	50 g Schmand
1 TL milder Senf	Rauchöl	2 Mini-Fladenbrote
80–100 g Pastrami in Scheiben		

Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2–3).

Salatherz putzen, waschen und abtropfen lassen. Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette auspressen.

Paprika abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Avocados in der Mitte bis zum Kern durchschneiden, dann die Hälften vorsichtig auseinander klappen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen lösen und in eine kleine Schüssel geben.

Avocadofleisch mit einer Gabel fein zerkleinern. Dabei etwas Limettensaft, Salz und Pfeffer zugeben und alles zu einer feinen Creme vermischen.

Schmand mit Senf, Rauchöl, etwas Limettenschale, Salz und Pfeffer verrühren.

Mini-Fladenbrot im heißen Ofen nach Packungsanleitung kurz rösten. Brot auf einem Kuchengitter dann kurz abkühlen lassen, waagrecht aufschneiden.

Die unteren Brothälften mit Avocado-Creme bestreichen. Paprika und Salatblätter darauf verteilen. Die oberen Hälften mit je 1 EL Senf-Schmand-Crème bestreichen und mit Pastrami belegen. Dann vorsichtig zusammenklappen, etwas zusammendrücken und anrichten.

Frank Buchholz am 15. August 2016

Rinder-Rücken-Streifen mit Salatmix und Balsamico

Für 4 Personen

Für den Salat:

4 Stücke Rinderrücken à 150 g	Salz, Pfeffer	1 Stück Ingwer (ca. 6 cm)
1 Bio-Zitrone	40 g Butter	

Für das Dressing:

45 ml Balsamico-Essig	50 ml Olivenöl	50 ml Mineralwasser
1 TL Senf	1-2 EL Rohrzucker	Salz
120 g Blattsalat-Mischung		

Die Fleischstücke in je 5 Scheiben schneiden, mit Küchenpapier trocken tupfen. Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen.

Ingwer schälen und fein hacken. Zitrone heiß waschen, trockenreiben und die Schale fein abreiben.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Fleischscheiben darin von beiden Seiten anbraten. 5 g Ingwer zugeben und mit braten. Hälfte Zitronenschale zugeben und unterschwenken

Für das Dressing übrige Zitronenschale, Balsamico, Öl, Mineralwasser, Senf, Rohrzucker und etwas Salz gründlich zu einer Vinaigrette verquirlen.

Salate, bzw. Wiesenkräuter verlesen, abbrausen und trocken schleudern. Salat auf 4 Teller verteilen, dann die Rinderrückenscheiben dazu legen und das Dressing über den Salat träufeln.

Simon Tress am 12. September 2016

Rinder-Roulade mit Bratkartoffeln

Für 4 Personen

4 Rouladen vom Rind	Salz, Pfeffer	1 EL scharfer Senf
8 Scheiben Speck, dünn	4 Essiggurken	350 g Röstgemüse
2 EL Pflanzenöl	1 EL Tomatenmark	150 ml Rotwein
1 EL Mehl	500 ml brauner Kalbsfond	1 Lorbeerblatt
1 Knoblauchzehe	10 Pfefferkörner	evtl. 1 TL Speisestärke

Für die Bratkartoffeln:

800 g Kartoffeln	4 EL Butterschmalz	Salz
------------------	--------------------	------

Das Rouladenfleisch zwischen einem aufgeschnittenen Gefrierbeutel plattieren, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einer Seite die Fleischscheiben mit Senf bestreichen. Darauf jeweils 2 Speckscheiben der Länge nach darauf legen. Die Gurken längs in Scheiben schneiden und auf den Speck geben. Die Fleischscheiben aufrollen und mit einer Rouladennadel oder einem Holzspieß feststecken.

Das Röstgemüse putzen, evtl. schälen und in Würfel schneiden. Das Öl in einer tiefen Pfanne oder einem Schmortopf erhitzen. Die Rouladen darin von allen Seiten goldbraun anbraten, herausnehmen und das Röstgemüse in die Pfanne geben. Unter ständigem Rühren anbraten, bis es leicht Farbe angenommen hat.

Das Tomatenmark zugeben. Mit 75 ml Wein ablöschen und diesen komplett einkochen lassen. Dann mit dem restlichen Wein ablöschen und diesen ebenfalls einkochen lassen. Mit Mehl bestäuben und unterrühren. Dann den Fond hinzugießen.

Lorbeerblatt, geschälte Knoblauchzehe und Pfefferkörner zugeben, alles einmal aufkochen, dann die Temperatur reduzieren und die Rouladen wieder einlegen. Zugedeckt bei geringer Hitze auf dem Herd die Rouladen ca. 90 Minuten weich schmoren.

Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln kochen, schälen, auskühlen lassen.

Kartoffeln in feine Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne, noch besser wäre eine Eisenpfanne, Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelscheiben darin goldbraun schwenken (bei zu langem Bräunen werden die Bratkartoffeln trocken und hart). Mit Salz würzen.

Die weich geschmorten Rouladen aus der Sauce nehmen, die Sauce passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl. mit etwas Stärke binden, dafür die Stärke mit 1 EL Wasser verrühren und mit der Sauce aufkochen.

Rouladen mit der Sauce anrichten. Dazu die Bratkartoffeln reichen.

Otto Koch am 10. November 2016

T-Bone-Steaks vom Grill mit grünem Tomaten-Confit

Für 4 Personen

Für das Confit:

1 kg grüne Tomaten	200 g Schalotten	3 EL Olivenöl
100 ml Sherryessig	1 TL Koriandersamen	1 Bio-Zitrone
60 g Zucker	4 Lorbeerblätter	1 TL Meersalz
Cayennepfeffer		

Für das Fleisch:

2 T-Bone-Steaks (à 700 g)	4 Zweige Rosmarin	4 Zweige Thymian
4 Zweige Salbei	Meersalz, Pfeffer	

Tomaten putzen, waschen, trocken reiben und sechsteln. Schalotten schälen und in Würfel schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Schalottenwürfel darin glasig andünsten. Mit Sherryessig ablöschen. Tomaten zugeben. Koriander mörsern. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in sehr feine Scheiben schneiden.

Koriander, Zitrone, Zucker und Lorbeer zufügen. Alles offen zu einem sämigen Confit einkochen. Mit Salz und Cayennepfeffer nachwürzen. Abkühlen lassen.

Das Fleisch trocken tupfen. Die dicken Fettränder mit einem scharfen Messer sehr fein einschneiden, dabei auf keinen Fall ins Fleisch schneiden.

Rosmarin, Thymian und Salbei kalt abbrausen und trocken schütteln. Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen. Thymian und Salbeiblättchen von den Stielen zupfen. Kräuter fein hacken.

Steaks und Kräuter in einen großen Gefrierbeutel füllen, kräftig durchkneten. Im Kühlschrank, am besten über Nacht, durchziehen lassen.

Fleisch etwa 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Einen Spezial-Hochtemperatur-Grill mit Oberhitze bis zu 800 Grad (Beef) oder klassischen Holzkohle-, bzw. Gasgrill bestmöglich für direktes Grillen auf hohe Temperatur vorheizen.

Das Fleisch aus dem Beutel nehmen. Die Kräuter abstreifen, da sie auf dem Grill verbrennen würden. Fleisch mit etwas Salz würzen.

Das Fleisch nach Anleitung im Beef unter Wenden je Seite kurz grillen. Oder Steaks bei starker Hitze direkt über der Glut von jeder Seite etwa 7 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 46 bis maximal 50 Grad garen. Dabei nur einmal mit einer Grillzange wenden. Fleisch dann vom Grill ziehen, mit Alufolie bedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Fleisch dann auf dem Grill bei starker Hitze je Seite nochmals ca. 30 Sekunden grillen. Fleisch vom Knochen lösen, aufschneiden und mit Pfeffer und ggf. noch etwas Salz würzen. Mit dem Confit und nach Belieben Baguette und Blattsalat anrichten.

Frank Buchholz am 04. Juli 2016

Salat

Salat aus alten Tomaten-Sorten mit Burrata

Für 4 Personen

1 kleines Baguette	ca. 120 ml Olivenöl	16 versch. Freiland-Tomaten
16 versch. Cherry-Strauchtomaten	Salz, Pfeffer	1–2 Zweige Rosmarin
1-2 Zweige Thymian	30 g Pinienkerne	1 Bund Basilikum
25 ml heller Balsamicoessig	25 g geriebener Parmesan	ca. 400 g Burrata
Zucker, Chiliflocken		

Ofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2–3).

Das Baguette in kleine Würfel schneiden. Auf einem Backblech verteilen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Baguettewürfel im heißen Backofen etwa 20 Minuten knusprig rösten. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Inzwischen Tomaten waschen, trocken reiben, ggf. große, grüne Stielansätze ausschneiden. Die großen, fleischigen Sorten in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf einem Backblech verteilen.

Übrige Tomatensorten je nach Größe in unterschiedliche Stücke schneiden und ebenfalls auf dem Blech verteilen.

1 EL Olivenöl über die Tomaten träufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und Rosmarin und Thymian darauf verteilen. Tomaten für einige Minuten im heißen Ofen erwärmen, bzw. kurz schmoren. Pinienkerne in einer Pfanne anrösten, auskühlen lassen. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und abzupfen. Ca. 8-12 Blätter beiseite legen. Übriges Basilikum, 20 g Pinienkerne, ca. 50 ml Olivenöl und Parmesan zu einem Pesto mixen, abschmecken.

Ca. 1 EL Olivenöl, Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und Zucker zu einer Vinaigrette verrühren. Rest Basilikum in feine Julienne schneiden und unter die Vinaigrette rühren.

Vier Teller mit den großen Tomatenscheiben auslegen. Die anderen Tomatensorten und Sud, der sich beim Garen gesammelt hat, darauf anrichten. Pesto überträufeln und die restlichen Pinienkerne überstreuen.

Burrata in Stücke zupfen und mit dem Tomatensalat anrichten. Etwas Olivenöl, Salz und Chiliflocken überträufeln. Basilikumvinaigrette vor dem Servieren über den Salat träufeln. Die knusprigen Baguettewürfel dazu reichen.

Karlheinz Hauser am 23. August 2016

Wilder Tomaten-Brot-Salat mit gebackenem Mais

Für 4 Personen

Für den Mais:

4 Kolben Gemüsemais 1 EL Ahornsirup 3 EL dunkle Sojasauce
1 EL neutrales, pflanzliches Öl

Für den Salat:

400 g wilde Tomaten 4 Handvoll junger Spinat 100 g Wildkräutersalat
3 EL Kresse 400 g Bauernmischbrot 1 EL Pflanzenöl
1 rote Zwiebel

Für das Dressing:

$\frac{1}{2}$ Bund Zitronenthymian $\frac{1}{2}$ TL Salz 3 EL Aceto balsamico
6 EL natives Olivenöl extra 1 TL mittelscharfer Senf $\frac{1}{2}$ TL Zucker

außerdem:

Meersalz schwarzer Pfeffer 1 Handvoll essbare Blüten

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen (Gasherd: Stufe 2-3).

Maiskolben putzen, die Enden ggf. abschneiden und die Kolben jeweils dritteln. Ahornsirup, Shoyusauce und das Öl gut mischen und den Mais mit der Hälfte der Marinade rundherum einstreichen. Maisstücke in eine feuerfeste Form geben. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten goldbraun braten. Nach ca. 15 Minuten mit der übrigen Marinade einpinseln und fertig garen.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, trocken reiben und putzen. Tomaten in Scheiben schneiden. Spinat, Kräuter und Kresse verlesen, ggf. zerpfeifen und zu den Tomaten geben.

Das Brot in ca. 1 cm dünne Scheiben, dann in mundgerechte Stücke schneiden. 1 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, die Brotstücke darin goldbraun anbraten. Die Zwiebel schälen und in sehr feine Scheiben schneiden.

Für das Dressing Thymian fein hacken. Übrige Dressingzutaten verquirlen, Thymian untermischen. Tomaten-Kräuter-Mischung unterheben. Tomatensalat auf vier Teller verteilen. Zwiebelringe und Brot darauf verteilen. Mit Mais und Blüten anrichten. Kurz vor dem Servieren etwas Fleur de Sel und Pfeffer überstreuen.

Nicole Just am 29. August 2016

Schwein

Filet vom Iberico-Schwein mit karamellisiertem Weißkohl

Für 4 Personen

800 g Weißkohl	4 EL Butter	1 EL Zucker
1 EL Kümmel	Salz, Pfeffer	200 ml Weißbier
800 g Filet, Iberico Schwein	1 EL Pflanzenöl	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	150 ml Bratensauce	

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen.

Vom Kohl die unschönen, äußeren Blätter entfernen, den Kohl vierteln und den Strunk entfernen. Kohl in feine Streifen schneiden oder hobeln.

In einem Topf 2 EL Butter zerlassen und den fein geschnittenen Kohl darin leicht anschwitzen. Mit Zucker bestäuben und leicht karamellisieren lassen. Den Kümmel leicht zerstoßen und ebenfalls zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kohlstreifen mit dem Bier ablöschen und den Kohl bei milder Hitze gar kochen.

Das Schweinefilet von Fett und Sehnen befreien und mit Salz würzen.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und das Schweinefilet darin rundherum anbraten. Dann in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen ca. 8-10 Minuten weiter garen.

Den Backofen abschalten. Das Fleisch im ausgeschalteten Ofen ca. 6 Minuten ruhen lassen.

Kurz vor dem Servieren 2 EL Butter in einer Pfanne zerlassen, Rosmarin und Thymian einlegen und das Fleisch darin schwenken. Mit Pfeffer würzen und in Medaillons schneiden.

Die Sauce in einem Topf erwärmen.

Das Kraut mittig auf den Tellern anrichten, darauf die Fleischscheiben setzen und etwas Sauce angießen. Dazu passen Semmelknödel oder Spätzle.

Karlheinz Hauser am 13. Dezember 2016

Schlachte-Platte im Blätterteig

Für 4 Personen

Für die Teigtaschen:

500 g Spitzkohl	2 Schalotten	1 kleiner Apfel
1,5 EL Butter	40 ml Balsamico	100 ml Geflügelfond
1 Lorbeerblatt	1 Zweig Thymian	weißer Pfeffer
60 ml Rieslingsekt	1 TL Honig	4 Zweige Majoran
150 g Kasseler-Nacken	2 Blutwürste im Naturdarm	2 Leberwürste im Naturdarm
400 g Blätterteig	2 Eigelb	2 EL Milch
40 g Speck, dünn	1 Zwiebel	1 EL Mehl
100 ml Frittierfett		

Für die Sauce:

1 Schalotte	1 EL Butter	100 g Sauerkraut
30 ml Weißwein	200 ml Geflügelbrühe	80 ml Sahne
Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat	

Kohl waschen, halbieren und den Strunk ausschneiden, dann Kohl in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Schalotten schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen, Schalotten und Apfelscheiben darin farblos anschwitzen. Balsamico zugeben und diesen etwas einkochen lassen, dann Geflügelfond angießen und aufkochen. Kohlstreifen in den kochenden Ansatz geben und leicht salzen. Lorbeerblatt, Thymian und etwas Pfeffer zugeben und alles zugedeckt ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Dann den Sekt aufgießen, weitere 10 Minuten kochen. Zuletzt Honig und 1 TL Butter untermischen und das Kraut abschmecken. Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Kasseler in dünne (2 mm) Spalten schneiden. Von Blut und Leberwurst den Darm entfernen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Blätterteig dünn ausrollen und in 4 Rechtecke von 16 x30 cm schneiden. In die Mitte der Teigstücke etwas Kraut, darauf Blut-, Leberwurst und Kasseler legen. Mit etwas Kraut bedecken und mit frischem Majoran bestreuen. Eigelbe mit Milch verquirlen. Die Seitenränder des Blätterteigs mit verquirltem Eigelb bestreichen, überschlagen und zu einem Päckchen verschließen. Mit der Verschlussnaht nach unten die Päckchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Oberfläche der Teigpäckchen komplett mit Eigelb bestreichen und im vorgeheizten Ofen ca. 12-15 Minuten goldbraun backen. In der Zwischenzeit für die Sauce Schalotte schälen und fein schneiden. Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Sauerkraut zugeben, mit Weißwein ablöschen und diesen etwas einkochen lassen. Dann Geflügelbrühe angießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Sahne hinzufügen, einmal aufkochen. Die Sauce fein pürieren und durch ein Sieb passieren. Rest Butter unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Eine Pfanne erhitzen und die Speckscheiben darin knusprig braten. Zwiebel schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden, Mehl darüber streuen und gut mischen. In einer tiefen Pfanne Frittierfett erhitzen und die Zwiebelstreifen darin knusprig ausbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Blätterteigtaschen auf Tellern anrichten, aufschneiden, die Sauce angießen, Speck und Zwiebeln obenauf geben und servieren.

Jörg Sackmann am 11. Oktober 2016

Schweine-Kotelett mit zweierlei Bohnen und Bier-Kümmel-Jus

Für 4 Personen

Für die Bohnen:

500 g frische dicke Bohnen	Salz, Pfeffer	500 g feine grüne Bohnen
4 Strauchtomaten	3-4 Zweige Bohnenkraut	1 EL Butter

Für das Fleisch:

4 Koteletts à 250-280 g	Meersalz, Pfeffer	3 EL Olivenöl
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	

Für den Kartoffel-Zitronenstampf:

500 g mehligk. Kartoffeln	Salz, Pfeffer	100 g Butter
1 Bio-Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	

Für den Jus:

1 Flasche dunkles Bier	20 g Kümmel	$\frac{1}{2}$ l dunkle Bratensauce
------------------------	-------------	------------------------------------

Bohnenkerne auslösen, in kochendem Salzwasser blanchieren. Abschrecken und aus den Hülsen drücken. Grüne Bohnen putzen, in 2 cm Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 3-4 Minuten blanchieren, abschrecken. Tomaten überbrühen, abschrecken, abziehen und entkernen. Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Bohnenkraut abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

Inzwischen Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2-3) vorheizen.

Kotelettstrang putzen (Knochen frei setzen), mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer backofengeeigneten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln. Zu den Koteletts in die Pfanne geben. Fleisch im heißen Ofen 8-10 Minuten garen, herausnehmen. Kotelettstück in Alufolie gewickelt etwas ruhen lassen. Kartoffeln schälen und in leicht gesalzenem Wasser garen. Kartoffeln abgießen und etwas ausdämpfen lassen. Kartoffeln fein zerstampfen, dabei die Butter nach und nach untermischen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abraspeln. Zitrone auspressen. Püree mit Zitronensaft abschmecken. Schnittlauch abbrausen, fein schneiden und zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bier, Kümmel und Bratensauce in einen Topf geben und kräftig würzig einkochen lassen.

1 EL Butter in einer Sauteuse erhitzen. Etwas Fond aufgießen, kurz köcheln lassen. Bohnenkerne und grüne Bohnen darin erhitzen. Bohnenkraut und Tomatenwürfel einschwenken.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin nochmals kurz nachbraten. Kotelettstrang aufschneiden, mit schwarzem Pfeffer und Salz würzen. Sauce abschmecken. Fleisch mit Zitronen-Kartoffelstampf, Bohnen und der Sauce anrichten.

Karl-Heinz Hauser am 12. Juli 2016

Schweine-Schnitzel mit Schwarzwälder Schinken gefüllt

Für 2 Personen

Kartoffelsalat:

500 g Kartoffeln, festk.	1 kleine Zwiebel	250 ml kräftige Fleischbrühe
1/2 TL scharfer Senf	2 Msp Curry	Salz, Pfeffer
1 EL Apfelessig	ca. 5 EL Sonnenblumenöl	Schnitzel
4 Sch Kastenweißbrot	1 Sch Roggenbrot	2 doppelte Schweineschnitzel
Pfeffer	4 Sch. Schwarzwälder Schinken	2 Scheiben Bergkäse, dünn
2 EL Mehl	1 Ei 4 EL Butterschmalz	

Die Kartoffeln waschen, abbürsten und in einem Topf mit Wasser weich kochen, dann abschütten und etwas abkühlen lassen.

Kartoffeln schälen und mit einem Hobel in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und sehr fein schneiden. Die Fleischbrühe aufkochen. Kartoffeln und Zwiebel in eine Schüssel geben, Senf, Curry, Salz, Pfeffer, Essig, Öl hinzufügen und mit der heißen Fleischbrühe übergießen. Alles gut mischen. Den Kartoffelsalat eine halbe Stunde stehen lassen und dann nochmals abschmecken und nachwürzen.

Das Brot in einem Cutter oder auf einer Reibe zu sehr feinen Bröseln mahlen oder reiben.

Die Schnitzel einschneiden, dünn plattieren und mit Pfeffer würzen, nur leicht salzen. Mit Schinken- und Käsescheiben füllen und die Schnitzel fest zusammendrücken.

Gefüllte Schnitzel zuerst in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und in den Brotbröseln wenden und diese etwas andrücken.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Schnitzel bei mäßiger Hitze goldbraun von jeder Seite ca. 3 Minuten braten.

Schnitzel mit dem Kartoffelsalat anrichten und servieren.

Vincent Klink am 24. November 2016

Spanferkel-Bauch mit Semmelknödeln und Wirsing-Salat

Für 4 Personen

1 kleiner Wirsing (ca. 500 g)	Salz	1 Zwiebel
1 TL scharfer Senf	Pfeffer, Paprikapulver edelsüß	Essig
Olivenöl	800 g Spanferkelbauch	Paprikapulver, edelsüß
500 ml dunkles Bier	4 Semmelknödel vom Vortag	2 EL Butter
1 Bund glatte Petersilie	200 ml brauner Kalbsfond	

Wirsing putzen, abbrausen, abtropfen lassen. Kohlkopf vierteln, den Strunk ausschneiden. Wirsing in sehr feine Streifen schneiden. Kohl mit etwas Salz mischen und durchkneten.

Zwiebel schälen. Zwiebel halbieren. 1 Hälfte fein würfeln und unter den Kohl mischen. Senf, 1 Prise Salz, Pfeffer, Essig und Öl zu einem Dressing verquirlen. Wirsing und Dressing gut vermischen und ziehen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft:

180 Grad/Gasherd: Stufe 3). Den Spanferkelbauch kalt abbrausen, trocken tupfen. Fleisch und Schwarte mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver einreiben.

In einen kleinen Bräter (Bratreine) das Bier und die gleiche Menge Wasser angießen. Das Fleisch mit der Schwarte nach unten einlegen und in den Backofen schieben, etwa 30–40 Minuten garen, bis das Fleisch gut bräunt ist und die Schwarte im kochendem Sud weichgekocht ist.

Dann das Fleisch herausnehmen. Ofentemperatur auf 240 Grad erhöhen (Umluft:

220 Grad/Gasherd: Stufe 4). Die Schwarte des Spanferkelbauch rautenförmig einschneiden und nachwürzen. Fleisch mit der Schwarte nach oben auf ein Backofengitter geben und im Ofen weiter rösten, bis die Schwarte krustig aufgegangen ist.

Inzwischen die Semmelknödel in Scheiben schneiden. Übrige Zwiebel fein schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knödelscheiben darin goldbraun anbraten. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken.

Das Fleisch herausnehmen und warm stellen. Biersud und den braunen Fond in einen Topf geben und kräftig einkochen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Servieren Petersilie unter die Knödelscheiben mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wirsingsalat nochmals abschmecken. Das Fleisch aufschneiden. Mit Semmelknödeln und dem Wirsingsalat anrichten.

Otto Koch am 01. September 2016

Suppen

Gulasch-Suppe

Für 4 Personen

2 Zwiebel	1 EL Butterschmalz	600 g Rindfleisch (Schulter)
Salz	2 EL Paprikapulver, rosenscharf	1 EL Tomatenmark
1 l Fleischbrühe	3 Kartoffeln, festk.	1 rote Paprika
1 grüne Paprika	1 Chilischote	2 EL Olivenöl
60 g saure Sahne		

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

In einem Topf Butterschmalz erhitzen, die Zwiebeln darin anbraten.

Das Rindfleisch in 0,5 cm kleine Würfel schneiden, mit braten. Mit Salz und Paprika würzen. Tomatenmark zugeben und kurz mit rösten. Mit der Brühe auffüllen und kochen.

Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und mitkochen bis alles weich ist.

Die Paprika putzen und in feine Würfel schneiden. Die Chilischote entkernen und sehr fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Paprikawürfel anbraten, Chili zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die angebratenen Paprikawürfel zur Suppe geben, nochmal abschmecken und in vorgewärmte Teller füllen. Mit einem Löffel saurer Sahne garnieren. Dazu passt Baguette.

Vincent Klink am 29. Dezember 2016

Kastanien-Suppe mit Kräuter-Schnecken

Für 4 Personen

500 g Maronen, geschält und gekocht	350 ml Sahne	350 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer	12 Schnecken	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Schnittlauch	1 Bund Kerbel	1 Knoblauchzehe
150 g Butter	dänisches Räuchersalz	

Maronen mit Sahne und Brühe in einen Topf geben und aufkochen. Dann mit einem Pürierstab fein pürieren. Die Maronen sollten sehr weich gekocht sein, damit sie sich gut pürieren lassen. Es sollten keine Stückchen mehr in der Suppe sein. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Schnecken abtropfen lassen. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne bei mittlerer Hitze Butter zerlassen. Knoblauch und die Kräuter zugeben. Die Schnecken in der Kräuterbutter warm schwenken.

Je 3 Schnecken in tiefen Tellern anrichten, die Suppe angießen. Etwas Kräuterbutter aus der Pfanne darüber träufeln, 1 Prise (sehr wenig) Räuchersalz darüber streuen und servieren.

Tipp:

Anstatt den Schnecken kann man auch geschälte und gekochte Maronen als Einlage verwenden. Dazu die Maronen etwas klein schneiden und in der Kräuterbutter rösten, dann als Suppeneinlage servieren.

Martina Kömpel am 14. Dezember 2016

Kichererbsen-Eintopf mit Lamm-Hackbällchen

Für 4 Personen

300 g Kichererbsen	1 kleine Kartoffel	2 Zwiebeln
1 rote Chilischote	4 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark
Kreuzkümmel, gemahlen	2-3 getrocknete Limetten	1 l Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 grüne Paprika
300 g Lammfleisch	Kurkuma	

Die Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Die Kartoffel in einem Topf weichkochen, abschütten und abkühlen lassen.

Die eingeweichten Kichererbsen, in einem Topf mit reichlich Wasser ca. 1 Stunde kochen, bis sie weich sind. Dann abgießen und abtropfen lassen.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in hauchdünne Scheiben schneiden. Chilischote halbieren die Kerne austreichen, das Fruchtfleisch fein schneiden.

In einem Topf mit 2 EL Olivenöl die Zwiebel anbraten, Tomatenmark, Kreuzkümmel und Chili zugeben und mit Brühe aufgießen. Die Loomi anstechen und mit den gekochten Kichererbsen mit in den Topf geben, etwas Salz und Pfeffer würzen und köcheln lassen.

Frühlingszwiebellauch putzen und fein schneiden, weißen Teil und grünen Teil trennen. Die Paprikaschote halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch fein schneiden.

Lammfleisch in Würfel schneiden und durch den Fleischwolf drehen. Die gekochte Kartoffel schälen und ebenfalls durch den Fleischwolf drehen.

Lammhack, Kartoffel, 3 EL weißen Frühlingslauch, etwas Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen. Aus der Masse kleine Bällchen von ca. 2 cm Durchmesser formen. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl die Bällchen anbraten.

Wenn sie fast gar sind, restlichen Zwiebellauch und die fein geschnittene Paprikaschote zugeben und mit braten, mit Salz abschmecken. Wenn alles fertig gebraten ist, die Bällchen mit Paprika unter den Kichererbseneintopf mischen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 02. November 2016

Wild

Geschmorte Kaninchen-Keulen zu Knödel-Salat

Für 2 Personen

Für den Semmelknödelsalat:

1 kleine Zwiebel	2 Scheiben geräucherter Speck	ca. 3 EL Sonnenblumenöl
2-3 Semmelknödel	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Schnittlauchhalme
2 EL Essig	Pfeffer, Salz	2 Kaninchenkeulen
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
$\frac{1}{4}$ l Apfelsaft	1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt
150 ml Geflügelbrühe	100 g Sahne	ca. 1 EL Mehl

Zwiebel schälen und fein schneiden. Speck in feine Streifen schneiden. Etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Speck und Zwiebel im heißen Öl anbraten und danach in eine Salatschüssel geben.

Die Semmelknödel in Scheiben schneiden. Etwas Sonnenblumenöl ins Bratfett der Pfanne geben. Die Knödelscheiben darin anbraten. Unter die Speck-Zwiebel-Mischung mischen.

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein hacken bzw. schneiden. Kräuter, Essig und Rest Sonnenblumenöl zu einer Vinaigrette verrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Vinaigrette über die Knödelscheiben träufeln, vermischen und ziehen lassen.

Keulen kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, in grobe Würfel schneiden.

Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin goldbraun anbraten, herausnehmen, beiseite stellen. Keulen bei mittlerer Hitze im Bratfett vom beiden Seiten goldbraun anbraten. Nach und nach jeweils etwas Apfelsaft angießen und jeweils etwas einkochen lassen. Kaninchenkeulen mit Thymian, Lorbeer, Pfeffer und Salz würzen. Fond angießen, aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten sacht schmoren.

Kaninchen aus dem Fond nehmen und warm stellen. Sahne und Mehl glatt verrühren. Unter den Fond rühren und unter Rühren aufkochen. Fond und Gemüsezutaten nach Belieben pürieren, dafür zuvor Lorbeer und Thymian entfernen. Fond würzig abschmecken, Keulen wieder einlegen und kurz erhitzen.

Knödelsalat, Kaninchenkeulen und Sauce anrichten.

Vincent Klink am 18. August 2016

Hirsch-Rücken mit Wacholder-Soße und Wirsing-Roulade

Für 4 Personen

Wirsingroulade:

1 kleiner Wirsing (ca. 800 g)	Salz	2 Schalotten
2 EL Butter	2 EL Mehl	100 ml Sahne
Pfeffer, Muskat		

Für die Sauce:

6 Wacholderbeeren	5 Pfefferkörner	1 Schalotte
1 EL Butter	100 ml Madeira	80 ml Cognac
200 ml Wildsoße	1 TL Speisstärke	Salz, Pfeffer
2 EL geschlagene Sahne		

Hirschrücken:

600 g ausgelöster Hirschrücken	Salz, Pfeffer	2 EL Butterschmalz
2 EL Butter	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
2 Wacholderbeeren		

Die äußeren, unschönen Blätter des Wirsings entfernen. Dann einige große, schöne Wirsingblätter ablösen, diese in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, herausnehmen, gut abtropfen, auf ein Küchentuch legen und zur Seite stellen.

Restlichen Wirsing halbieren und den Strunk herausschneiden. Wirsing in feine Streifen schneiden und die Streifen ebenfalls in Salzwasser blanchieren, herausnehmen und gut abtropfen.

Schalotten schälen und fein schneiden. In einem Topf Butter erhitzen und die Schalotten darin glasig anschwitzen. Mit Mehl bestäuben, Sahne angießen und gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat und köcheln lassen, bis eine gute Bindung entstanden ist.

Die gut ausgedrückten Wirsingstreifen in die Soße geben und abschmecken.

Die ganzen blanchierten Blätter des Wirsings auf ein Küchentuch leicht überlappend ausbreiten und den Rahmwirsing in die Mitte geben. Mit Hilfe einer Klarsichtfolie möglichst straff einrollen und erkalten lassen. Für die Soße Wacholderbeeren und Pfefferkörner andrücken. Schalotte schälen und fein schneiden. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen, Wacholderbeeren und Pfefferkörner zugeben und mit Madeira und Cognac ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen. Wildsoße angießen und um die Hälfte einkochen. Stärke mit 1 EL Wasser anrühren, unter die Sauce rühren, aufkochen und die Sauce damit binden. Sauce durch ein Sieb passieren und abschmecken.

Den Ofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Vom Hirschrücken Sehnen und die Silberhaut entfernen, das Fleisch in 4 Medaillons schneiden. Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen und in einer backofengeeigneten Pfanne mit Butterschmalz bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Dann im vorgeheizten Backofen ca. 7-8 Minuten rosa garen, den Backofen ausschalten die Tür öffnen und das Fleisch noch weitere 5 Minuten ziehen lassen. Die Wirsingroulade aus der Folie packen, in ca. 6 cm lange Röllchen schneiden, in einen Locheinsatz setzen und über Wasserdampf erhitzen. Butter in einer Pfanne schmelzen und Rosmarin, Thymian und Wacholderbeeren zugeben. Mit einem Esslöffel die aromatisierte Butter über die Medaillons geben. Vor dem Servieren Soße nochmals erhitzen und geschlagene Sahne vorsichtig unterrühren. Hirschmedaillons mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen, die Sauce angießen und mit den Wirsingröllchen servieren.

Karlheinz Hauser am 20. Dezember 2016

Reh-Ragout mit süßer Pfeffer-Soße, Maronen, Krapfen

Für 4 Personen

Für das Rehragout:

100 g Knollensellerie	100 g Karotten	100 g Lauch
600 g Reh-Keule	2 EL Pflanzenöl	2 EL Tomatenmark
200 ml trockener Rotwein	200 ml roter Portwein	10 EL Gin
Salz, Pfeffer	2 Lorbeerblätter	5 Nelken
5 Wacholderbeeren	1/2 TL Garam-Massala	2 Msp. Lebkuchengewürz
1 EL scharfer Senf	3 EL Preiselbeeren (Glas)	200 ml flüssige Sahne
2 EL Butter	200 g geschälte, gegarte Maronen	1 EL Kristallzucker

Für die Kartoffelkrapfen:

600 g Kartoffeln, mehlig	Salz	60 g Butter
130 g Mehl Type 405	3 Eier	geriebene Muskatnuss
ca. 300 ml Pflanzenöl		

Für das Ragout Sellerie und Karotten schälen und in Würfel schneiden. Den Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Das Fleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden.

Das Öl in einem Schmortopf erhitzen und das Fleisch von allen Seiten gut darin anbraten. Das Gemüse zugeben und ebenfalls gut anbraten. Das Tomatenmark unterrühren und etwas anbraten.

Dann mit dem Rotwein, dem Portwein und dem Gin ablöschen und etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Nelken, Wacholderbeeren, Garam Massala und Lebkuchengewürz würzen und anschließend 30 Minuten schmoren lassen.

In der Zwischenzeit für die Krapfen die Kartoffeln schälen und in Salzwasser sehr weich kochen. Anschließend abgießen, abdampfen lassen, durch eine Kartoffelpresse in eine Rührschüssel drücken und erkalten lassen.

Den Senf, die Preiselbeeren und die Sahne unter das Ragout rühren und weitere 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Gewürze aus der Sauce herausnehmen.

Für die Krapfen 200 ml Wasser in einem Topf erhitzen, die Butter darin schmelzen und mit einer kräftigen Prise Salz würzen. Sobald das Butter-Wasser kocht, das Mehl zu fügen und kräftig rühren, bis sich ein Mehlkloß bildet. Kräftig weiterrühren, bis am Topfboden ein weißer Belag erkennbar ist. Den Brandteig dann in eine Rührschüssel umfüllen und etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Butter bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne erhitzen und die Maronen anbraten. Den Zucker darüber streuen und gut durchschwenken, bis er karamellisiert ist. Die Maronen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Maronen unter das Ragout rühren, nochmals etwas einkochen und abschmecken.

Nacheinander die Eier mit den Knethaken eines Handrührgerätes unter den Brandteig rühren. Den Brandteig mit etwas Muskatnuss würzen und die vorbereiteten Kartoffeln unterrühren.

Das Öl in einem Topf auf ca. 180 Grad erhitzen.

Vom Kartoffelteig mit Hilfe von 2 Teelöffeln kleine Nocken abstechen und portionsweise im heißen Fett goldgelb ausbacken. Die Kartoffelkrapfen auf Küchenpapier etwas abtropfen lassen.

Rehragout mit dem Krapfen anrichten und servieren.

Christian Henze am 19. Dezember 2016

Rehbock auf der Wiese

Für 2 Personen

300 g Rehfleisch (Keule)	Salz, Pfeffer	5 EL Olivenöl
1 Schalotte	60 g Butter	1/8 l trockener Rotwein
1/8 l Wildjus	3 Wacholderbeeren	10 kleine, neue Kartoffeln
10–20 kleine Champignons	50 ml Gemüsebrühe	100 g Sprossen
1 EL Rotweinessig	1 EL Petersilie	essbare Blüten

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen (Umluft nicht geeignet/Gasherd: kleinste Stufe).

Rehfleisch kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer ofengeeigneten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin rundherum kräftig anbraten. In den Ofen geben und einige Minuten nachziehen lassen.

Inzwischen Schalotte schälen, fein würfeln. 1 EL Butter in einer Sauteuse erhitzen, die Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Rotwein angießen und etwas einkochen. Mit dem Jus auffüllen. Wacholder fein hacken und zugeben. Den Saucenansatz einige Minuten einkochen lassen.

Kartoffeln abbrausen, abbrüsten und in Salzwasser zugedeckt garen. Pilze putzen. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin sacht anbraten. Würzen, Brühe angießen und kurz garen.

Sprossen verlesen, gründlich kalt abbrausen und abtropfen lassen. Essig, etwas Salz, Pfeffer und 3 EL Öl zu einer Vinaigrette verrühren. Die Sprossen damit vorsichtig mischen.

Sprossen wie eine Art „Rasen“ flach, nach Möglichkeit auf länglichen Tellern verteilen.

Rehfleisch aus dem Ofen nehmen. Rest Butter in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch rundherum nochmals nachbraten, sodass es eine schöne Kruste bekommt.

Den Saucenfond mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln abgießen. Fleisch in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und auf den Sprossen anrichten. Pilze und Kartoffeln mit anlegen. Die Sauce um das Fleisch gießen. Mit Petersilie und Blüten garniert anrichten.

Otto Koch am 28. Juli 2016

Tomaten-Kaltschale mit gebratenem Kaninchen-Rücken

Für 4 Personen

Für die Tomatenkaltschale:

2 Knoblauchzehen	2 Schalotten	4 EL Olivenöl
1 Zweig Rosmarin	3 Scheiben Toastbrot	750 g Aromatomen
125 ml Gemüsebrühe (instant)	2 EL Tomatenmark	Meersalz
Pfeffer	1 Prise Zucker	Cayennepfeffer
Rotweinessig	2 Zweige Basilikum	

Für den Kaninchenrücken:

8 Stck. ausgel. Kaninchenrücken	Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
3 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian	50 g Butter

Für die Tomatenkaltschale Knoblauch und Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Knoblauch und Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Rosmarin-zweig zugeben, kurz mitdünsten. Rosmarin entfernen.

Toast entrinden, würfeln. Tomaten nach Belieben kurz mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen und entkernen. Tomatenfruchtfleisch würfeln. Mit Toastwürfeln, Zwiebel-Knoblauchmix, Brühe und Tomatenmark in einem großen Mixer oder der Küchenmaschine gründlich sämig pürieren.

Tomatenkaltschale mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und etwas Cayennepfeffer würzig abschmecken, kurz kühlen.

Kaninchenrücken kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Kaninchenrücken darin rundherum bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und einlegen.

Butter mit in die Pfanne geben, erhitzen und das Fleisch durchschwenken. Kaninchenrücken bei niedriger Hitze ca. 5 Minuten gar ziehen lassen.

Die Tomatenkaltschale evtl. nochmals kurz aufmixen, dann durch ein sehr feines Sieb passieren. Kaltschale mit Salz, Pfeffer, Zucker und evtl. noch etwa Essig pikant abschmecken.

Kaninchenrücken aufschneiden. Tomatenkaltschale und Fleisch in tiefen Tellern anrichten. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und überstreuen.

Frank Buchholz am 25. Juli 2016

Wildschwein-Geschnetzeltes mit Pilz-Knödeln

Für 4 Personen

Pilzknödel:

150 ml Milch	4 Brötchen vom Vortag	200 g Champignons
2 Schalotten	2 EL Butterschmalz	1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Schnittlauch	2 Eier	Salz, Pfeffer
1 Prise Muskat		

Geschnetzeltes:

2 Schalotten	3 Stängel glatte Petersilie	600 g Wildschweinfleisch
2 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer	250 ml Fleischbrühe
100 ml Rotwein	20 ml Cognac	1 TL Essig
2 Wacholderbeeren	1 Msp Gewürznelke, gemahlen	1 Msp Piment
3 EL Preiselbeeren		

Die Milch erwärmen, Brötchen in ganz dünne Scheiben schneiden und mit der heißen Milch übergießen. Die Schüssel mit einem Deckel verschließen und alles 10 Minuten ziehen lassen.

Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Schalotte schälen und fein schneiden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Schalotte mit den Pilzen darin anbraten. Dann in ein Sieb geben und überschüssige Flüssigkeit abtropfen lassen.

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Pilz-Schalotten-Gemisch, Kräuter und Eier zu den eingeweichten Brötchen geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles gut vermengen. Sollte die Masse zu trocken sein, noch etwas Milch angießen. Aus der Masse einen Knödel formen und diesen in siedendem Salzwasser garen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Sollte der Knödel zerfallen, noch etwas Semmelbrösel unter den Teig mischen. Dann restliche Knödel abdrehen und diese im siedenden Salzwasser ca. 15 Minuten garen.

Für das Geschnetzelte Schalotten schälen und fein schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Das Fleisch in feine Scheibchen schneiden.

In einer Pfanne die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen und das Fleisch darin kurz und kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen (es macht nichts, wenn das Fleisch noch nicht ganz durchgebraten ist).

In der gleichen Pfanne die Schalotten mit restlichem Butterschmalz goldbraun anschwitzen, mit Brühe, Rotwein und Cognac ablöschen. Die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen.

Dann den Fleischsaft, der aus dem geschnetzelten Fleisch ausgetreten ist sowie den Essig hinzufügen. Wacholderbeeren im Mörser zerreiben und mit Nelken und Piment zur Sauce geben. Kurz aufkochen, dann Preiselbeeren und das Fleisch wieder zugeben und kurz warm schwenken. Petersilie untermischen und abschmecken.

Geschnetzeltes mit den Knödeln anrichten und servieren.

Vincent Klink am 03. November 2016

Wurst-Schinken

Arancini di riso

Für 4 Personen

2 Zwiebeln	Olivenöl	300 g Risottoreis
1/2 l Geflügelbrühe	50 ml trockener Weißwein	2 EL Butter
50 g geriebener Parmesan	1 Knoblauchzehe	3 Zweige Thymian
200 g Scamorza (ital. Filatakäse)	100 g Lardo oder Pancetta	1 kg Tomaten
Salz, Pfeffer, Zucker	2 Eier	ca. 100 g Paniermehl
ca. 1 l Frittieröl	1 Bund Basilikum	

Eine Zwiebel abziehen und würfeln. In etwas Olivenöl andünsten. Den Risottoreis zugeben und kurz im Öl glasig dünsten.

Brühe erhitzen. Sobald der Reis glänzt, mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen. Dann nach und nach immer gerade so viel heiße Brühe angießen, sodass der Reis stets knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist.

Reis unter Rühren ca. 20 Minuten leicht körnig garen, dabei nach und nach die Brühe angießen. Reis mit Butter und Parmesan verfeinern. Auf einem großen flachen Teller oder Tablett ausbreiten und etwas abkühlen lassen.

Für die Füllung 1 Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden. 1 TL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin anbraten.

Den Knoblauch abziehen, fein hacken und dazu geben. Thymian abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und untermischen, abkühlen lassen. Scamorza und Lardo fein würfeln. Käse und Lardo mit den Zwiebelwürfeln mischen.

Tomaten waschen, trocken reiben, putzen und kleinschneiden. Tomaten in eine Schüssel geben, mit etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle und Zucker würzen. 4 EL Olivenöl untermischen.

Nach und nach etwa 1 Esslöffel Risotto abnehmen. Mit angefeuchteten Händen auf der Handfläche flachdrücken. Ca. 1 TL Füllung darauf geben und nochmals die gleiche Menge Risotto darauf geben. Hände nochmals etwas anfeuchten und die Reismasse zu einem leicht ovalen Bällchen formen.

Die Eier in einem großen tiefen Teller verquirlen. Bällchen nach und nach zunächst im verquirlten Ei und dann im Paniermehl wenden. Diesen Vorgang nochmals wiederholen, bis die Reiskällchen rundherum gleichmäßig paniert sind.

Frittieröl ca. 2 cm hoch in einer Pfanne erhitzen. Die Arancini portionsweise im heißen Öl rundum goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Basilikum unter den Salat mischen. Arancini und Tomatensalat anrichten.

Jaqueline Amirfallah am 03. August 2016

Flammkuchen

Für 3 Personen

Teig:

250 g Mehl 125 ml Wasser 1 Prise Salz
1 EL Öl

Belag:

2 Zwiebeln 100 g Schinkenspeck 1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Blattpetersilie 200 g Crème-fraiche Salz, Pfeffer

Für den Teig Mehl, Wasser, Salz und Öl rasch zu einem glatten Teig kneten. Diesen abgedeckt 10 Minuten stehen lassen.

Dann aus dem Teig 3 Kugeln formen, diese nochmals abgedeckt 45 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen mit Backstein auf 280 Grad Ober- und Unterhitze 20 Minuten vorheizen.

Für den Belag Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Schinkenspeck fein würfeln. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den Teig nach und nach auf der bemehlten Arbeitsfläche in 3 dünne Teigkreise ausrollen. Dann einen Teigfladen auf den bemehlten Holzschieber ziehen. Schnell arbeiten, liegt der Teigfladen zu lange auf dem Schieber, rutscht er nicht mehr auf den Backstein.

Etwas Crème fraîche auf den ausgerollten Fladen streichen. Mit Zwiebeln und Schinkenspeck belegen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

Den Fladen mit Schwung auf den heißen Backstein schieben und ca. 6 – 8 Minuten knusprig backen. In der Zwischenzeit den 2. und 3. Teigfladen belegen. Nach und nach backen.

Gebackenen Flammkuchen mit dem Schieber aus dem Ofen holen, mit Kräutern bestreuen, in Stücke schneiden und sofort servieren.

Christina Richon am 14. Oktober 2016

Italienische Antipasti

Für 4 Personen

Insalata di fagioli Toscana:

100 getr. weiße Bohnenkerne	4 getrocknete Tomaten	ca. 500 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
1 EL Fenchelsamen	1 Fleischtomate	Salz, Pfeffer, Zucker
2 Zweige Bohnenkraut	1 Bio-Zitrone	

Peperonata:

1 Tomate	2 rote Parikaschoten	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	1 Knoblauchzehe	2 EL Weißweinessig
1 Msp. Zitronen-Abrieb	1 Spritzer Zitronensaft	

Marinierter Fenchel:

2 Fenchelknollen	Salz	3 Zweige Thymian
20 ml heller Balsamico	20 ml Olivenöl	1 Prise Zucker

Bruschetta:

1/2 Bund Basilikum	2 Tomaten	Salz
250 g Ciabatta	1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl
Pfeffer		

zusätzlich:

4 Scheiben Parmaschinken	4 Scheiben Fenchelsalami	40 g Parmesan
12 Kirschtomaten	12 schwarze Oliven	12 grüne Oliven

Für den Bohnensalat die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Die getrockneten Tomaten ebenfalls in einer Schüssel mit Wasser über Nacht einweichen. Eingeweichte Bohnen abschütten und in einem Topf mit Gemüsebrühe weichkochen (ca. 1 Stunde), danach abgießen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und Zwiebel darin anschwitzen, Knoblauch zugeben. Die Fenchelsamen mörsern und kurz mit braten. Pfanne vom Herd ziehen.

Die Tomate einritzen, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die getrockneten Tomaten abgießen, in feine Würfel schneiden und zu den Tomatenwürfeln geben. Angeschwitzte Zwiebel und Bohnen ebenfalls zu den Tomaten geben, alles mischen.

Bohnenkraut abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und unter den Salat mischen. Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen. Etwas Schale abreiben und etwas Saft auspressen. Den Salat mit Abrieb und Saft der Zitrone und Olivenöl abschmecken.

Für die Peperonata die Tomate einritzen, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen, vierteln, die Kerne entfernen, Tomatenviertel in feine Streifen schneiden. Paprika waschen, mit einem Sparschäler schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Paprika und Tomaten darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch schälen, fein hacken und ebenfalls zugeben. Mit Essig ablöschen. Die Peperonata ist fertig, wenn die Paprikastreifen gar, aber nicht zerfallen sind und die Flüssigkeit zum großen Teil verdampft ist. Mit Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken.

Den Fenchel putzen und waschen, dabei das Grün aufbewahren und längs in Stücke schneiden. In einem Topf mit Salzwasser die Fenchelstücke 5 Minuten kochen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Das Fenchelgrün fein hacken. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Eine Grillpfanne erhitzen und die Fenchelstücke darin kurz grillen. Dann in eine Schüssel geben

und noch heiß mit Balsamico, Olivenöl, Salz, Zucker, Thymian und dem gehackten Fenchelgrün abschmecken.

Für die Bruschetta den Backofen auf 230 Grad Oberhitze vorheizen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Tomaten einritzen, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen, vierteln, die Kerne entfernen, Tomatenviertel fein würfeln und leicht salzen.

Das Brot in ca. 1 cm starke Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen und im Ofen rösten.

Die Knoblauchzehe halbieren. Die gerösteten Brotscheiben noch warm mit der halbierten Knoblauchzehe (Schnittfläche nach unten) einreiben, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomatenwürfel darauf verteilen. Basilikum grob schneiden und darüber streuen.

Parmaschinken und Fenchelsalami auf Tellern anrichten, den Parmesan in Scheiben hobeln und ebenfalls anrichten. Die Kirschtomaten waschen. Oliven in Schälchen geben. Alle Antipasti auf großen Tellern oder Platten anrichten oder gemischt auf Tellern angerichtet servieren.

Jacqueline Amirfallah am 28. September 2016

Kürbis-Gnocchi

Für 4 Personen

600 g Hokkaido-Kürbis	500 g Kartoffeln, mehlig	1 Bund Salbei
3 EL Butter	2 Eigelb	ca. 3 EL Kartoffelstärke
Salz, Pfeffer	50 g Pancetta	80 g Parmesan

Den Backofen auf 180 Grad Umluft (190 Grad Ober-Unterhitze, Gas Stufe 3) vorheizen.

Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne herauskratzen. Kürbiskerne in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und kochen, bis die Kerne weich sind.

Die Kartoffeln waschen. Kartoffeln und Kürbis zusammen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen.

Salbei abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, ein paar beiseite legen, den Rest sehr fein schneiden. In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen und den gehackten Salbei kurz anbraten.

Gegarte Kartoffeln und Kürbis leicht ab kühlen lassen. Die Kartoffeln halbieren und aus der Schale kratzen, den Kürbis klein schneiden, alles durch eine Kartoffelpresse drücken und locker auf einem bemehlten Holzbrett verteilen.

Eigelbe, Salbeibutter, Kartoffelstärke und eine gute Prise Salz auf die Kartoffel-Kürbis-Masse geben und alles rasch verkneten(nicht zu stark kneten).

Dann den Teig zu Rollen von ungefähr 1,5 cm Durchmesser formen. Wenn der Teig zu spröde ist noch etwas Butter zugeben. Die Rollen in 1 cm starke Stücke schneiden, mit einer Gabel eindrücken. Die Gnocchi in einem Topf mit siedendem Salzwasser ein paar Minuten garen, herausnehmen und abtropfen lassen. 8. Pancetta in feine Würfel schneiden. Eine Pfanne erhitzen und Pancetta darin anbraten, die Gnocchi mit in die Pfanne geben und ebenfalls anbraten, die restlichen Salbeiblätter hinzugeben, alles durch schwenken.

Hälfte vom Parmesan fein reiben. Kürbiskernbrühe vom Herd ziehen und in einen Topf passieren. 1 EL Butter und den geriebenen Parmesan zugeben und mit dem Schneebesen gut unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gnocchi in einem tiefen Teller mit der Kürbissauce anrichten. Restlichen Parmesan in Späne hobeln und darüber streuen.

Jacqueline Amirfallah am 26. Oktober 2016

Kratzete mit Zucchini-Salat

Für 2 Personen

Für den Zucchini-Salat:

2 kleine Zucchini	1 Zweig Zitronenmelisse	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
1 Zweig Rosmarin	1 rote Paprikaschote	1 EL Zitronensaft
1 TL scharfer Senf	Salz, Pfeffer	1 Prise Zucker
3 EL Olivenöl		

Für die Kratzete:

200 g gekochten Hinterschinken	3 EL Butter	3 Eier
150 g Mehl	$\frac{1}{4}$ l Milch	Salz
2 EL gehackte Kräuter		

Zucchini putzen, abbrausen und trocken reiben. Zucchini der Länge nach halbieren und in dünne Scheibchen schneiden. Zitronenmelisse und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Paprika halbieren, putzen, waschen und abtropfen lassen. Paprika in feine Würfel schneiden. Eine Pfanne erhitzen. Paprikawürfel und Rosmarin darin scharf anbraten. In eine Schüssel geben.

Aus Zitronensaft, Salz, Senf, Pfeffer und Zucker und Öl ein Dressing rühren. Zucchini-Paprika-Mischung damit marinieren.

Für die Kratzete Schinken in Würfel schneiden. 1 EL Butter erhitzen. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen.

Mehl, Milch, Eigelbe, 1 Prise Salz und Kräuter mit dem Handmixer verquirlen. Dann die heiße Butter untermixen. Eischnee unterheben und die Schinkenwürfel unterziehen.

Eine Pfanne erhitzen. Etwas Butter darin erhitzen. Ca. 1 cm hoch Teig in die Pfanne geben. Wie einen Pfannkuchen (evtl. in den Ofen geben) zunächst zugedeckt bei schwacher Hitze backen, bis die Oberfläche gerade gestockt ist. Anschließend z. B. mit 2 Pfannenwendern in Stücke teilen. In der Pfanne bei stärkerer Hitze durchschwenken, bis alles knusprig gebräunt ist. Übrigen Teig ebenso backen.

Zucchini-Salat nochmals abschmecken. Kratzete und Salat auf zwei Teller verteilen und servieren.

Vincent Klink am 11. August 2016

Makkaroni al torchio mit Salsiccia fresca

Für 4 Personen

Salz	240 g frische Bratwurst (Salsiccia fresca)	50 ml Brühe (instant)
320 g Makkaroni al torchio	25 g fein geschnittener Speck	50 g Butter
Pfeffer	120 g Parmesankäse	

Reichlich Wasser und etwa 2 TL Salz in einem großen Topf zugedeckt aufkochen.

Inzwischen für die Sauce die Bratwurstmasse aus den Därmen drücken und in eine Pfanne geben. Die Brühe zugießen und die Brätmasse bei milder Hitze dünsten, dabei mit einem Pfannenwender fein zerdrücken.

Nudeln ins kochende Wasser einstreuen, durchrühren und nach Packungsanleitung bissfest garen. Den Speck unter die Wurstmasse mischen. Bei starker Hitze offen braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Die Wurstmasse und Speck unter Wenden leicht knusprig braten. Die Butter unterrühren und die Sauce mit Pfeffer abschmecken.

Makkaroni in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Nudeln unter die Sauce mischen.

Parmesan fein reiben. Kurz vor dem Anrichten den Käse unter die Nudeln mischen und alles kurz durchschwenken. Auf Tellern verteilen und sofort servieren.

Frank Buchholz am 01. August 2016

Semmelknödel-Pilz-Geröstel mit Feldsalat

Für 4 Personen

150 g Feldsalat	1 Bund glatte Petersilie	2 Schalotten
300 g frische Speisepilze	8 Sch. geräucherter Bauchspeck,	3 EL Sonnenblumenöl
1 EL Apfelessig	1 TL scharfer Senf	Salz, Pfeffer
8 Semmelknödel vom Vortag	3 Eier	4 EL Butterschmalz

Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Schalotten schälen und fein schneiden. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Speck in dünne Streifen schneiden.

Aus Sonnenblumenöl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette mischen.

Die Knödel in ca. 5 mm starke Scheiben schneiden.

Die Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen und die Pilze darin anbraten, Schalotten zugeben und mitanschwitzen.

In einer weiteren Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen und die Knödel darin von allen Seiten goldbraun anbraten.

Dann die Pilze zu den Knödeln in die Pfanne geben, zuletzt verquirlte Eier zugeben und unter langsamen Rühren stocken lassen. Vor dem Servieren mit etwas Petersilie bestreuen.

Speckstreifen in einer kleinen Pfanne kross braten.

Den Feldsalat mit der Vinaigrette und etwas gehackten Petersilie anmachen.

Die gerösteten Knödel anrichten. Den Feldsalat in einer kleinen Schüssel anrichte und die gerösteten Speckstreifen obenauf geben.

Otto Koch am 01. Dezember 2016

Index

- Artischocke, 6, 19
Aubergine, 35, 42, 46, 61, 99, 106
Avocado, 60, 62, 67, 114
- Bällchen, 81
Bananen, 2
Bauch, 126
Biskuit, 3
Bohnen, 35, 43, 62, 124, 142
Brokkoli, 15, 89
- Carpaccio, 111
Chicoree, 27, 29
Creme, 3
Crepes, 41
Curry, 35
- Doraden-Filet, 9
- Eintopf, 129
Enten-Brust, 68, 69
Enten-Keule, 73
Erbsen, 32, 35, 59, 129
- Fenchel, 13, 32, 33, 81, 113, 142
Fleisch, 129
Forelle, 13, 15
Früchte, 3
Frischkäse, 37, 53
- Gans, 70
Garnelen, 105–107
Grünkohl, 12, 81
Gurke, 9, 13, 61, 102, 105, 115
- Hähnchen, 66, 67, 74, 77
Hähnchen-Brust, 72
Hühner-Brust, 75
Hackfleisch, 82
Haxe, 92
Hirsch-Rücken, 133
- Jacobsmuscheln, 102, 104
- Käse, 34
- Kürbis, 22, 29, 31, 47, 62, 143
Kalb, 84
Kaninchen, 132
Kaninchen-Rücken, 136
Kartoffel, 35–38, 53
Keule, 99
Kirschen, 4
Kohlrabi, 15, 59, 71
Kotelett, 88, 90, 124
Kräuter, 128
Kraut, 62, 124, 142
Kuchen, 2, 4, 26, 48
- Lachs, 12, 14
Lasagne, 44
Lauch, 14, 20, 37, 59, 62, 73, 134
Linsen, 28, 45, 72
- Möhren, 15, 37, 47, 54, 55, 63, 66, 70, 71, 73,
81, 85, 89, 97, 110, 113, 134
Müllerin, 8
Mandeln, 2, 4
Mangold, 93
- Nudeln, 54
- Orangen, 3
- Paprika, 7, 9, 11, 12, 27, 30, 32, 35, 50, 54,
59, 66, 67, 80, 90, 99, 112, 114, 126,
128, 129, 144
Pasta, 47
Pastinaken, 20, 66, 97
Perlhuhn, 75
Pfannkuchen, 48
Pilze, 11, 22, 27, 37, 41, 48, 49, 60, 63, 68,
75, 111, 128, 134, 135, 137, 145
Poularde, 75
Pute, 71
- Räucherfisch, 16, 17
Rüben, 55, 59
Rücken, 98, 114
Radicchio, 29, 47

Radieschen, 8, 53, 88
Ragout, 49, 55
Ravioli, 50
Reh, 134, 135
Reis, 30, 55
Rettich, 13, 16, 17, 50, 75, 113
Rippen, 112
Rosenkohl, 38, 71, 107
Rote-Bete, 10, 50, 56, 58, 81
Rotkraut, 73
Roulade, 115

Sahne, 2–4
Saibling, 18
Salat, 144, 145
Salsiccia, 145
Sardinien, 19, 21
Sauerkraut, 123
Schafskäse, 54
Schnitzel, 125
Schoten, 57, 74, 75, 114, 142
Schweine-Filet, 122
Seeteufel, 11
Sellerie, 9, 14, 15, 39, 44, 63, 70, 73, 75, 84,
85, 89, 106, 113, 134
sonstige, 40, 96, 141
Spätzle, 49
Spanferkel, 126
Spinat, 6, 14, 21, 22, 44, 60, 119
Spitzkohl, 45, 70, 80, 97, 110, 123
Steak, 91, 116
Steckrübe, 107

Tafelspitz, 113
Tatar, 110
Tomaten, 6, 9, 19, 21, 23, 27, 31, 35, 42, 46,
52, 62, 63, 67, 72, 73, 80, 85, 90, 99,
103, 104, 106, 111, 112, 115, 116,
118, 119, 124, 128, 129, 134, 136,
140, 142
Trüffel, 44

Weißkohl, 97, 122
Wildschwein, 137
Wirsing, 126, 133
Wolfsbarsch, 22

Zander, 6, 20, 23
Zander-Filet, 10
Ziegenkäse, 27, 42, 56
Zitrone, 2
Zucchini, 42, 91, 99, 144