

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

ARD-Buffet

2015 Jan. - Juni

126 Rezepte

**Ali Güngörmüs
Claus-Peter Lumpp
Frank Buchholz
Jörg Sackmann
Karlheinz Hauser
Michael Kempf
Otto Koch
Sören Anders
Tarik Rose**

**Benjamin Maerz
Cynthia Barcomi
Harald Wohlfahrt
Jacqueline Amirfallah
Kolja Kleeberg
Nicole Just
Rainer Klutsch
Serkan Güzelcoban
Vincent Klink**

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<http://horst.hollatz.de>), 20. Juni 2016.

Inhalt

Beilagen	1
Blumenkohl	2
Curry-Linsen	2
Kräuter-Polenta	2
Pommes frites	3
Rahm-Spitzkohl	3
Sauerkraut-Strudel	3
Dessert	5
Kaiserschmarrn mit Dörrzwetschgen-Kompott	6
Schokoladen-Whoopie-Pies mit Erdnuss-Crème	7
Weißer Schokoladen-Kuchen mit Ahornsirup-Butter-Crème	8
Fisch	9
Forellen-Filet mit Linsen-Winter-Gemüse-Salat	10
Gedämpfter Wolfsbarsch mit Blattspinat	11
Kabeljau auf Safran-Risotto	12
Kabeljau mit Senfsaat-Gremolata und gebratenem Spargel	13
Kabeljau mit Zimtbutter und Blumenkohl	14
Konfierter Bachsaibling, Gurken-Relish, Saibling-Kaviar	15
Kräuter-Risotto mit gebratenem Zander	16
Lachs-Forelle auf Safran-Graupen mit Kräuter-Emulsion	17
Lachs-Tatar mit Kartoffelpuffer und Limonen-Soße	18
Rahm-Spargel mit gebratenem Saibling	19
Sauerkraut-Strudel mit warm geräuchertem Lachs	20

Scholle mit Kalb-Zunge und gebratenem Spargel	21
Soufflierter Lachs mit Pfeffer-Schalotten-Soße	22
Tatar vom sauren Hering mit Kartoffel-Mousse	23
Thunfisch-Tatar mit Koriander-Kokos-Soße	24
Wolfsbarsch in Salzkruste mit Spinat und Risotto	25
Zander auf Sauerkraut mit Riesling-Schaum	26
Fleischlos	27
Ananas-Schnitzel mit Bananen-Salat	28
Aprikosen Pizza mit Streuseln	29
Blumenkohl-Risotto mit Basilikum-Gelee	30
Carpaccio von Champignons mit Blattsalat	31
Chicorée-Bulgur-Rolle	32
Dampfnudeln mit Apfel-Ingwer-Kompott	33
Gebackener Taleggio mit Möhren-Salat, Petersilien-Pesto	34
Gemüse-Curry mit Karotten-Limetten-Schaum	35
Gemüse-Frischkäse-Terrine mit Frühling-Salat und Pilzen	36
Gemüse-Schnitzel	37
Geschmorte Aubergine mit Granatapfel-Gurken-Salat	38
Geschmorter Chicorée mit Ziegen-Frischkäse	39
Gnocchi mit Rosenkohl und Ziegen-Frischkäse-Soße	40
Grünkern-BBQ-Pasta	41
Gratiniertes Käse-Rösti mit grünem Salat	42
Junges Gemüse aus dem Wok mit Frischkäse-Nocken	43
Käse-Tarte mit winterlichem Salat und Birne	44
Kartoffel-Krapfen mit eingemachten 'Tomaten-Kirschen'	45
Kartoffel-Lasagne mit Parmesan	46
Mit exotischen Gewürzen gebratener Spargel	47
Mozzarella-Ravioli mit Pfifferlingen und Kräuter-Sud	48
Pasta-Spinat-Strudel mit Spiegelei	49
Pelmeni mit Kürbis-Füllung und Salbei-Butter	50
Persischer Zucchini-Pfannkuchen mit Bockshornklee	51

Ravioli mit Spinat-Minze-Füllung und Erbsen-Soße	52
Risoni mit geschmortem Mangold	53
Rote Bete Variationen auf Kartoffeln mit Meerrettich	54
Schafskäse mit Schwarzkümmel, Fenchel-Oliven-Emulsion	55
Schwarzwurzel-Nudeln mit Pilz-Kräuter-Rührei	56
Spargel mit Sauerampfer-Mayonnaise und Römer-Salat	57
Spargel-Tarte	58
Spinat-Gnocchi	59
Thymian-Grieß, Pfifferlinge, Zuckerschoten, Wachtel-Ei	60
Topfen-Mousse mit Pfeffer-Erdbeeren	61
Topfen-Strudel mit Rhabarber-Kompott	62
Variationen von der Karotte mit Gersten-Reis	63
Vollkorn-Pfannkuchen mit Spinat	64
ZiegenkäseFeigen-Tortellini mit Zitronen-Cumin-Joghurt	65
Zitronen-Risotto mit gebratenen Artischocken	66
Zitrusfrüchte-Ravioli auf Tomatengel	67
Zucchini-Tarte mit roten Zwiebeln	68
Geflügel	69
Auberginen-Mus mit Blauschimmelkäse und Hähnchen-Keule	70
Brathähnchen unter der Haut gefüllt mit Kohlrabi-Gemüse	71
Chermoula-Hähnchen mit Curry-Linsen	72
Glasierte Enten-Brust mit Rahm-Spitzkohl, Sauerkirschjus	73
Hähnchen auf Rhabarber	74
Hähnchen-Schnitzel mit Zitronen-Füllung und Feld-Salat	75
Joghurt-Terrine mit Hähnchen-Brust und Möhren-Salat	76
Maishähnchen mit Balsamico-Vinaigrette und Erbsen	77
Maispoularden-Saté mit Polenta-Schnitte und Feigen-Soße	78
Pfannenbrot mit Hähnchen-Brust und Bärlauch-Crème	79
Hack	81
Frikadellen-Burger	82
Orangen-Reis mit Lammhack-Klößchen	83
Persische Hackfleisch-Klöße mit Datteln und Estragon	84
Strudel vom Rinder-Hack, Feta mit zweierlei Kohlrabi	85

Innereien	87
Sautierte Kalb-Leber-Streifen mit Apfelessig-Soße	88
Kalb	89
Gefüllte Kalb-Rücken-Röllchen mit Kohlrabi	90
Kalb-BrätFlädle mit Gurken-Salat	91
Kalbsteak mit Spargel-Salat	92
Mailänder Schnitzel mit Spinat und Back-Kartoffeln	93
Wiener Schnitzel mit Pommes frites	94
Lamm	95
Gefüllte Gemüse-Zwiebeln mit Quinoa und Lamm	96
Gefüllte Lamm-Keule mit jungen Möhren	97
Lamm-Karree unter der Kräuter-Kruste mit Bohnen-Panaché	98
Lamm-Rücken mit Oliven-Marinade und Sauerampfer-Püree	99
Lamm-Ragout mit getrockneten Limetten und Tomaten	100
Lamm-Spieße auf Kräuter-Polenta	101
Meer	103
Gebackener Garnelen-Toast mit süß-saurer Soße	104
Miesmuscheln in Fenchel-Gemüse-Sud	105
Muschel-Ravioli mit Brunnenkresse-Soße	106
Offene Lasagne mit Flusskrebse, Safran-Soße, Spargel	107
Sepia-Streifen mit Fenchel-Orangen-Salat	108
Tintenfisch-Ringe mit Tomaten-Salsa und Brot-Salat	109
Zitrusfrüchte-Schwarzwurzel-Risotto mit Garnelen	110
Rind	111
Hochrippe vom Weiderind mit Rote-BeteWaffeln	112
Mariniertes Flank Steak mit Käse-Sätzle	113
Pappardelle mit Rinder-Filet-Streifen, Lardo und Pilze	114
Rinder-Filet Teriyaki-Style mit glasiertem Kohlrabi	115
Rinder-Roulade mit Kartoffel-Püree	116
Rindfleisch-Burger nach Buchholz	117
Steak-frites-Scheiben von der Rinder-Flanke, Senf-Creme	118
Zwiebel-Rostbraten mit Maultaschen	119

Salat	121
Caesar Salad	122
Weiße Bohnen-Panzanella-Salat	123
Schwein	125
Eisbein mit Kerbelkraut und frischem Erbspüree	126
Grünkohl mit geschmorter Jungschwein-Haxe	127
Iberico-Schweine-Schulter mit Artischocken-Risoni-Sud	128
Suppen	129
Eintopf von der Forelle japanisch	130
Hähnchen-Suppentopf	131
Kartoffel-Crème-Suppe mit Fleisch-Bällchen	131
Linsen-Eintopf mit Räucherforelle	132
Spinat-Suppe mit Schafskäse-Börek	133
Steckrüben-Eintopf mit Tafelspitz	134
Suppe von dicken Bohnen und Speck	135
Wild	137
Kaninchen-Keule mit Zwiebel-Lauch-Gemüse und Kartoffeln	138
Wurst-Schinken	139
Bayerischer Wurst-Salat mit Bratkartoffeln	140
Gefülltes Kohlköpfele im Speckmantel	141
Lauch-Gratin mit Speck-Rösti	142
Schinken-Nudeln mit Karotten-Orangen-Salat	143
Spargel-Gratin mit Blutwurst-Gnocchi und Zander	144
Index	145

Beilagen

Blumenkohl

Für 4 Personen:

700 g Blumenkohl	1 Bio-Zitrone	2 EL Pflanzenöl
200 g Sahne	75 g Butter	Salz, Pfeffer
Muskatnuss		

Den Blumenkohl putzen, die Röschen vom Strunk befreien und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Den Strunk ebenfalls kleinschneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, dann etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Blumenkohlröschen und Strunkstücke in einer Pfanne mit 2 EL Pflanzenöl anbraten. Sobald der Blumenkohl eine schöne Farbe hat, etwa 12 schöne Röschen aus der Pfanne nehmen und beiseite Stellen. Restlichen Blumenkohl in der Pfanne mit Sahne ablöschen, 75 g Butter hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Kurz aufkochen lassen, dann mit einem Pürierstab oder im Mixer zu einer feinen Creme pürieren. Mit Zitronensaft abschmecken.

Beim Anrichten die Blumenkohlröschen zur Dekoration verwenden.

Benjamin Maerz am 20. Januar 2015

Curry-Linsen

Für 4 Personen:

30 g Karotte	30 g Sellerie	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	1 TL gelbe Currypaste
2 TL Jaipur-Curry	200 g rote und gelbe Linsen	450 ml Geflügelbrühe
5 g Ingwer	Salz	1-2 EL Honig
1 Spritzer Zitronensaft		

Für die Linsen Karotte und Sellerie schälen und in sehr feine Würfel schneiden. die Schalotte und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Currypaste und Jaipur-Curry untermischen, Knoblauch und die Linsen zugeben. Mit der Brühe auffüllen und die Linsen 5 Minuten garen, dann Karotte und Sellerie zugeben und noch ca. 5 Minuten weitergaren. Ingwer schälen und fein schneiden. Das Curry mit Salz, Ingwer, Honig, Olivenöl und Zitronensaft abschmecken.

Tarik Rose am 06. Februar 2015

Kräuter-Polenta

Für 4 Personen:

2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	2 Zweige Basilikum
200 ml Milch	100 ml heller Kalbsfond	Meersalz, Pfeffer
Muskat	1 TL Butter	4 EL Polenta (Maisgrieß)
1 EL Mascarpone		

Die Kräuterzweige abspülen und trocken schütteln. Milch und Kalbsfond mit den Kräuterzweigen in einen Topf geben mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, aufkochen, durch ein Sieb passieren und die Flüssigkeit in einem weiteren Topf auffangen. Dann zum Kochen bringen, Butter zugeben und unter ständigem Rühren die Polenta einstreuen. Dann auf kleiner Hitze zugedeckt ca. 30 – 40 Minuten quellen lassen, dabei immer wieder umrühren. Zum Schluss Mascarpone unterrühren, evtl. nachschmecken und bis zum Servieren warm halten.

Frank Buchholz am 16. März 2015

Pommes frites

Für 4 Personen:

4 große Kartoffeln Meersalz 500 g Frittierfett

Die Kartoffeln schälen, in 20 gleich große Stücke schneiden (ca. 1,5 cm dick und 6 cm lang), in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und trocken tupfen. Blanchierte Kartoffelstreifen in der auf 130 Grad vorgeheizten Fritteuse 4 Minuten lang vorgaren, herausnehmen, auf Küchenpapier legen und abtropfen lassen. Anschließend die Pommes frites in der auf 180 Grad vorgeheizten Fritteuse kross und goldgelb frittieren, mit Salz würzen und servieren.

Frank Buchholz am 09. Februar 2015

Rahm-Spitzkohl

Für 4 Personen:

300 g Spitzkohl	etwas Meersalz	4 EL Butter
30 g Mehl, gesiebt	500 ml Milch	1 Prise Muskatnuss
weißer Pfeffer	1 Schalotte	

Vom Spitzkohl den Strunk entfernen, den Kohl in feine Streifen schneiden und in Salzwasser kurz blanchieren. Herausnehmen und gut abtropfen lassen. Für die Bechamelsauce 3 EL Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl mit einem Schneebesen unterrühren und bei mittlerer Hitze unter kräftigem Rühren anschwitzen. Die Milch langsam unterrühren und bei schwacher Hitze zum Kochen bringen (dabei ständig weiterrühren!). Sobald der Siedepunkt erreicht ist, die Hitze reduzieren und die Sauce ca. 20 Minuten unter Rühren sanft köcheln lassen. Mit Muskat, Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Frank Buchholz am 19. Januar 2015

Sauerkraut-Strudel

Für 4 Personen:

250 g Mehl	1 Ei	1 EL Butter
Salz	1 Zwiebel	1 EL Butterschmalz
300 g frisches Sauerkraut	150 ml Sahne	1 Lorbeerblatt
Pfeffer	2 EL Weißbrotbrösel	2 EL flüssige Butter

Aus Mehl, Ei, 1 EL weicher Butter, 1 Prise Salz und etwas lauwarmen Wasser (ca. 50 ml) einen Strudelteig herstellen. Diesen 30 Minuten in Frischhaltefolie verpackt ruhen lassen. Für den Strudel die Zwiebel schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butterschmalz die Zwiebel anschwitzen, das Sauerkraut zugeben und kurz mit anschwitzen. Dann 150 ml Sahne und das Lorbeerblatt zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, das Lorbeerblatt wieder entfernen. Den Backofen auf 170 Grad Umluft (180 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen. Den Strudelteig dünn ausrollen, mit Brotbröseln bestreuen, das Sauerkraut darauf verteilen, aufrollen und mit flüssiger Butter bestreichen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen.

Jacqueline Amirfallah am 25. Februar 2015

Dessert

Kaiserschmarrn mit Dörrzwetschgen-Kompott

Für 4 Personen:

1 TL Speisestärke	1/4 l Portwein	3 EL Zucker
1 Gewürznelke	1 TL Zitronenabrieb	1 TL Korianderkörner
200 g Dörrzwetschgen	20 g Mandelblättchen	3 Eier
250 g Mehl	250 ml Milch	125 ml Sahne
1 Prise Salz	1 TL flüssige Butter	3 EL Butter
Puderzucker		

Die Stärke in etwas Portwein auflösen. Restlichen Portwein mit 1 EL Zucker, Nelke, Zitronenabrieb und Koriander aufkochen, Zwetschgen zugeben und 10 Minuten ziehen lassen. Die Stärkemischung zum Binden untermischen, noch mal aufkochen, 2 Minuten köcheln lassen, dann den Topf vom Herd ziehen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Eier trennen. Mehl, Milch, Sahne, Salz, flüssige Butter, Zucker und die Eigelbe mit dem Schneebesen verrühren. Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Teig hinein geben und bei mittlerer Hitze langsam goldbraun braten. Den Pfannkuchen wenden, die restliche Butter zugeben und die andere Seite ebenfalls goldbraun braten. Dann den Pfannkuchen mit zwei Gabeln in Stücke reißen und nochmals kurz braten. Vor dem Servieren mit den Mandeln und etwas Puderzucker bestreuen. Mit dem Kompott servieren.

Vincent Klink am 29. Januar 2015

Schokoladen-Whoopie-Pies mit Erdnuss-Crème

Für 18 Stück:

Für den Teig:

230 g Mehl	80 g Kakaopulver, ungesüßt	1 $\frac{1}{2}$ TL Natron
$\frac{1}{2}$ TL Salz	125 g Butter	200 g Muscovado-Zucker
1 Ei	1 TL Vanilleextrakt	250 ml Milch

Für die Füllung:

200 g Erdnussbutter	125 g Butter	90 g Puderzucker
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

Backofen auf 185 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

Mehl, Kakao, Natron und Salz in einer Schüssel mischen. Butter und Zucker in einer zweiten Schüssel mit einem Mixer bei niedriger Geschwindigkeit verschlagen, bis sie sich so eben vermischen. Auf mittlere Geschwindigkeit erhöhen und 3 Minuten schlagen. Ei und Vanille dazugeben und noch einmal 2 Minuten schlagen.

Die Hälfte der Mehlmischung und die Hälfte der Milch dazugeben und bei niedriger Geschwindigkeit schlagen, bis alles vermischt ist. Mit der restlichen Mehlmischung und der restlichen Milch ebenso verfahren.

Den Teig mit einem Esslöffel in jeweils 4 cm Abstand auf das Backblech platzieren. 10 Minuten backen, bis die Whoopie Pies leicht goldfarben sind und bei leichter Berührung zurückfedern. Aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen, dann auf ein Gitter legen, damit sie vor dem Füllen vollständig auskühlen.

Für die Erdnussbutter-Füllung Erdnussbutter und Butter mit einem Handrührgerät bei niedriger Geschwindigkeit schlagen, bis die Masse cremig ist. Puderzucker und einen halben Teelöffel Salz hinzufügen und bei niedriger Geschwindigkeit unterschlagen, bis alles vermischt ist. Auf mittlere Geschwindigkeit hochschalten und einige Minuten lang schlagen, bis die Füllung leicht und luftig ist.

Füllung mit einem Spritzbeutel oder einem Buttermesser auf die flache Seite einer abgekühlten Whoopie-Pie-Hälfte verteilen. Die zweite Hälfte daraufsetzen und sanft andrücken. Die Whoopie Pies halten sich in Klarsichtfolie gehüllt einige Tage im Kühlschrank oder in einem luftdichten Behälter. Tipp:

Probieren Sie ein Cherry-Frosting als Creme. Dafür 125 g weiche Butter in eine große Rührschüssel geben und 200 g gesiebten Puderzucker dazugeben. Auf höchster Stufe mit dem Handrührgerät verrühren, bis die Mischung glatt ist. Dann unter ständigem Rühren nach und nach weitere ca. 200 g Puderzucker unterrühren, bis die richtige Konsistenz zum Verstreichen erreicht ist. Zuletzt 2 EL Kirschmarmelade untermischen.

Cynthia Barcomi am 17. April 2015

Weißer Schokoladen-Kuchen mit Ahornsirup-Butter-Crème

Für 6 Stücke:

Für den Teig:

120 g weiße Schokolade	Butter	140 g Mehl
60 g Speisestärke	160 g Zucker	3 TL Backpulver
1/2 TL Salz	3 Eiweiß	170 ml Milch
1 TL Vanilleextrakt	90 g weiche Butter	

Für die Buttercreme:

3 Eigelbe	85 g Ahornsirup	75 g Zucker
250 g weiche Butter		

Weißer Schokolade in grobe Stücke brechen und in einer Schüssel über dem heißen Wasserbad schmelzen. Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen. Zwei runde Backformen mit ca. 15-16 cm Durchmesser ausbuttern.

Mehl, Stärke, Zucker, Backpulver und Salz in eine Schüssel geben und vermischen. In eine Rührschüssel Eiweiß, Milch und Vanilleextrakt geben und mit dem Handrührgerät verquirlen.

Weiche Butter in die Mehlmischung schneiden. Mit den Fingerspitzen die Butter ins Mehl einarbeiten, bis die Mischung grob krümelig ist. Dann die Eiweißmischung zugeben und mit dem Handrührgerät ca. 2 Minuten unterrühren, bis alles vermischt ist. Zuletzt die geschmolzene Schokolade behutsam einrühren. Die Teigmasse gleichmäßig auf beide vorbereiteten Formen verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 21 Minuten backen. Mit einem Metallspieß oder Zahnstocher den Gartest machen.

Die Böden in der Form ca. 10 Minuten abkühlen lassen, dann die Böden auf Kuchengitter stürzen und vollständig auskühlen lassen.

Für die Buttercreme die Eigelbe in der Küchenmaschine mit dem Rührbesen oder mit einem Handrührgerät ca. 5 Minuten aufschlagen, bis sie ganz hell und dick sind. Ahornsirup und Zucker in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, bis eine Temperatur von 115 Grad erreicht ist. Dann in einen Messbecher abgießen. Diesen Sirup nach und nach zum Eigelb geben, nach jeder Portion gut verschlagen. Wenn der ganze Sirup untergerührt ist, die Masse schlagen, bis sie kühl ist. Die zimmerwarme Butter esslöffelweise hineinschlagen. Achtung- wenn die Butter zu kalt ist, gerinnt die Masse. Sollte das passieren, sehr weiche Butter dazugeben und weiter schlagen. Zum Zusammensetzen der Torte die Rundungen beider Böden mit einem Sägemesser glatt schneiden. Beide Böden waagrecht halbieren. Einen Boden mit Buttercreme bestreichen, die zweite Hälfte darauf setzen, mit Buttercreme bestreichen und genauso mit den beiden anderen Hälften verfahren. Mit kreisenden Bewegungen die Oberfläche und die Seiten des Kuchens mit Buttercreme bedecken.

Cynthia Barcomi am 08. Mai 2015

Fisch

Forellen-Filet mit Linsen-Winter-Gemüse-Salat

Für 2 Personen:

100 g kleine Linsen	Salz	100 g Karotte
100 g Winterrettich	100 g Staudensellerie	1 Schalotte
7 EL Olivenöl	1/2 Bund Schnittlauch	2 EL Rotweinessig
2 EL Weißwein	2 TL Dijon-Senf	1 Msp. Zimt
1 Prise Zucker	Pfeffer	1 TL Thymian, getrocknet
4 EL feine Weißbrotbrösel	2 Forellenfilets à 150 g	2 EL Mehl
1 Ei	2 EL Butterschmalz	

Die Linsen mindestens 2 Stunden in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser einweichen. Dann die eingeweichten Linsen in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten weichkochen. In der Zwischenzeit Karotte und Winterrettich schälen, fein würfeln. Staudensellerie waschen und ebenfalls fein würfeln. Die Gemüsewürfel in einem Topf mit Salzwasser weich blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Die gegarten Linsen abschütten und mit den Gemüsewürfeln in eine Schüssel geben. Für das Dressing Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Restliches Olivenöl mit Essig, Wein, Senf, Zimt, Zucker, etwas Salz und Pfeffer, Schnittlauch und angeschwitzter Schalotte in ein Marmeladeglas mit Deckel geben, gut schütteln. Das Dressing über die Linsen und das Gemüse geben und untermischen. Thymian im Mörser leicht zerstoßen, dann mit den Weißbrotbröseln mischen. Die Forellenfilets mit Salz und Pfeffer würzen, die Fleischseite in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und in die Thymianbrösel drücken und so panieren. In einer Pfanne mit Butterschmalz die Fischfilets zuerst auf der panierten, dann auf der Hautseite jeweils 3 Minuten bei geringer Hitze anbraten. Forellenfilets mit dem Salat anrichten und servieren.

Vincent Klink am 19. Februar 2015

Gedämpfter Wolfsbarsch mit Blattspinat

Für 4 Personen:

600 g Wolfsbarschfilet	1 Möhre	1 Stange Staudensellerie
2 Stiele glatte Petersilie	2 Zweige Thymian	50 ml Weißwein
Meersalz, Pfeffer	200 g kleine Champignons, weiß	2 Schalotten
3 EL Butter	3 Pfefferkörner	1 Zweig Thymian
100 ml Riesling	100 ml Fischfond	50 ml Sahne
Cayennepfeffer	1 Spritzer Zitronensaft	200 g junger Blattspinat
1/2 Knoblauchzehe	1 Spritzer Zitronensaft	

Vom Fischfilet die Gräten ziehen und in Portionsstücke schneiden.

Möhre schälen, mit Staudensellerie waschen und die Gemüse in 4 cm lange Streifen schneiden. Die Kräuter waschen, abtropfen lassen. 50 ml Weißwein, ca. 200 ml Wasser und Kräuterstängel in einen Topf mit Dämpfeinsatz geben.

Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Auf den Dämpfeinsatz die Gemüsestreifen und darauf die Fischfilets legen und auf dem Herd ca. 10 Minuten dämpfen.

Für die Sauce 50 g Champignons putzen und fein würfeln. Schalotten schälen, fein schneiden und 1 gewürfelte Schalotte in einem Topf mit 1 EL Butter und den gewürfelten Pilzen anschwitzen. Pfefferkörner und Thymian zugeben. Mit dem Riesling ablöschen und diesen fast völlig einkochen lassen. Dann mit Fischfond aufgießen und wiederum um die Hälfte einkochen lassen. Dann durch ein Sieb passieren, Sahne zur passierten Sauce gießen und kurz kochen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

Restliche Champignons putzen und je nach Größe ganz lassen oder halbieren.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne mit 1 EL Butter die Pilze langsam anbraten und mit Salz, Pfeffer würzen und etwas Zitronensaft und Cayennepfeffer abschmecken.

In einer weiteren Pfanne mit 1 EL Butter restliche Schalottenwürfel anschwitzen, Knoblauch zugeben, andünsten, Spinat zugeben und zusammen fallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat auf der Tellermitte anrichten, Fischfilets darauf setzen, Pilze obenauf geben und die Sauce angießen.

Karlheinz Hauser am 23. März 2015

Kabeljau auf Safran-Risotto

Für 4 Personen:

Für den Risotto:

1 Schalotte	400 ml Geflügelfond	3 EL Butter
150 g Risottoreis	100 ml trockener Weißwein	1 Msp. Safranfäden
30 g Parmesan	40 g Mascarpone	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

3 Schalotten	100 g Champignons	3 EL Butter
100 ml Sekt	200 ml Geflügelfond	100 ml Sahne
3 EL Basilikum-Pesto	60 g Parmesan	1 Spritzer Limettensaft

Für den Fisch:

4 Kabeljau-Loins à 150 g	Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
2 EL Butter		

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Für den Risotto die Schalotte schälen und fein hacken. Den Geflügelfond in einem Topf erhitzen. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und den Reis glasig anschwitzen. Die Schalottenwürfel zugeben, kurz mit anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Die Safranfäden zugeben. Die Flüssigkeit einkochen lassen, dann nach und nach mit dem heißen Geflügelfond auffüllen, und den Risotto unter ständigem Rühren bissfest garen (dauert ca. 25-30 Minuten) Für die Sauce die Schalotten schälen und fein hacken, Champignons putzen und vierteln. In einem Topf mit 1 EL Butter die Schalotten und Champignons farblos anschwitzen. Mit dem Sekt ablöschen und diesen nahezu einkochen. Dann den Geflügelfond angießen und diesen auch um die Hälfte einkochen lassen. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer backofengeeigneten Pfanne mit 2 EL Olivenöl auf der Hautseite anbraten, in den vorgeheizten Ofen geben und noch ca. 4 Minuten garziehen lassen, er soll im Kern noch glasig sein. Die Sahne zum Saucenansatz geben und mit einem Stabmixer die restliche Butter und das Pesto unterarbeiten. Den Parmesan fein reiben, 60 g mit dem Stabmixer unterarbeiten. Mit etwas Limettensaft die Sauce abschmecken. Unter den Risotto zum Schluss noch 30 g Parmesan, 2 EL Butter und Mascarpone untermengen Dann die Fischpfanne aus dem Ofen nehmen, Butter zugeben und mit einem Löffel die zerlassene Butter über den Kabeljau geben.

Karlheinz Hauser am 23. Februar 2015

Kabeljau mit Senfsaat-Gremolata und gebratenem Spargel

Für 4 Personen:

80 g Butter	400 g Kabeljaufilet	Salz, weißer Pfeffer
2 Zweige Thymian	2 Orangen	500 g Spargel
2 EL Sonnenblumenöl	1 TL brauner Zucker	40 ml Orangenlikör

1 Spritzer Zitronensaft

Für die Gremolata:

1 EL Senfsaat	1 Zehe Knoblauch	3 Stiele Blattpetersilie
2 Stiele Koriander	1 Bio-Zitrone	2 EL Rapsöl
Meersalz	1 Prise Piment-d´Espelette	

Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Die Butter goldgelb bräunen. Den Kabeljau in 4 Portionen aufteilen, leicht salzen und mit Pfeffer würzen. Eine Auflaufform mit etwas geschmolzener Butter bepinseln. Den Kabeljau einlegen und mit der restlichen geschmolzenen Butter bedecken. Den Thymian abspülen, trocken schütteln und zugeben. Dann das Ganze in den vorgeheizten Ofen geben und den Fisch ca. 15-18 Minuten confieren.

Für die Gremolata Senfsaat in einer trockenen Pfanne bei niedriger Hitze goldgelb bräunen, anschließend im Mörser fein mahlen. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie und Koriander abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Das Rapsöl in eine Schüssel geben, gemahlene Senfsaat, Zitronenschale, Knoblauch, Kräuter einrühren und mit etwas Meersalz und Piment d´Espelette würzen.

Die Orangen mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet, dann über einer Schüssel die Fruchtfilets auslösen und dabei den Saft auffangen. Die Fruchtfilets würfeln.

Den Spargel schälen, die harten Enden abschneiden. Spargel der Länge nach vierteln.

In einer heißen Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und die Spargelstäbchen goldgelb anbraten. Den braunen Zucker zugeben, karamellisieren lassen, mit dem aufgefangenen Orangensaft und dem Orangenlikör ablöschen. Die Flüssigkeit stark einkochen lassen und mit Salz und weißem Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss die Orangenwürfel zugeben.

Den Spargel rechteckig auf den vorgewärmten Tellern anrichten und mit etwas Orangenemulsion glasieren.

Den Kabeljau aus der Form nehmen, abtropfen lassen und auf dem Spargel anrichten. Die Senfsaat-Gremolata auf den Kabeljau gleichmäßig verteilen und servieren.

Michael Kempf am 15. Mai 2015

Kabeljau mit Zimtbutter und Blumenkohl

Für 4 Personen:

2 Bund Küchenkräuter	150 ml Rapsöl	700 g Blumenkohl
1 Bio-Zitrone	2 EL Pflanzenöl	200 g Sahne
150 g Butter	Salz, Pfeffer	Muskatnuss
600 g Kabeljaufilet	1 Prise Zimt	

Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Dann die Kräuterblätter in kochendem Wasser kurz blanchieren, sofort wieder herausnehmen, in Eiswasser abschrecken, anschließend abtropfen lassen. Mit 150 ml Rapsöl die blanchierten Kräuter in einen Mixer geben, fein pürieren und durch ein Sieb passieren. Den Blumenkohl putzen, die Röschen vom Strunk befreien und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Den Strunk ebenfalls kleinschneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, dann etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Blumenkohlröschen und Strunkstücke in einer Pfanne mit 2 EL Pflanzenöl anbraten. Sobald der Blumenkohl eine schöne Farbe hat, etwa 12 schöne Röschen aus der Pfanne nehmen und beiseite Stellen. Restlichen Blumenkohl in der Pfanne mit Sahne ablöschen, 75 g Butter hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Kurz aufkochen lassen, dann mit einem Pürierstab oder im Mixer zu einer feinen Crème pürieren. Mit Zitronensaft abschmecken. Für den Fisch den Dim Sum -Gareinsatz auf einen Topf mit kochendem Wasser setzen. Kabeljaufilet in vier gleichgroße Stücke schneiden, mit Pfeffer, Salz, und Zitronenabrieb würzen, jeweils auf ein Stück Backpapier geben und dann in den heißen Gartopf geben und ca. 10 Minuten garen. Darauf achten, dass der Gartopf bzw. das Gargut nicht mit dem kochenden Wasser in Berührung kommt. Den Gartopf komplett geschlossen halten, dass sich der Dampf komplett entwickeln kann. Die restliche Butter in einem Topf schmelzen, eine Prise Zimt einrühren und mit ein wenig Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Vor dem Anrichten den Kabeljau mit der Zimtbutter beträufeln. Kräuteröl auf die Teller geben, Fisch, Blumenkohlcreme und -röschen dazu anrichten und servieren.

Benjamin Maerz am 20. Januar 2015

Konfierter Bachsaibling, Gurken-Relish, Saibling-Kaviar

Für 4 Personen:

Gurkenfond:

1, 5 Salatgurken	15 g Sushi-Ingwer	1 kandierte Ingwerknolle
2 EL Ingwersirup	5 Zweige Koriander	1 rote Chilischote
1 Spritzer Reissig	Salz und Zucker	

Gurkenrelish:

60 g Senfsaat	90 g Salatgurke	1 Schalotte
100 ml Weißwein	25 ml trockener Wermut	125 ml Gurkenfond
2 g Xantana	1 Spritzer Limettensaft	1 Msp. Fenchelsamen
Meersalz, Pfeffer	1 Prise Piment-d'Espelette	

Bachsaibling:

1 Bachsaiblingsfilet (ca. 120 g)	Limetten-Abrieb	ca. 200 ml Olivenöl
3 Stiele Koriander	ca. 200 g Frittierfett	Meersalz, Pfeffer
60 g Saiblingskaviar		

Chili der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und fein schneiden. Koriander abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Kandierten Ingwer fein hacken. Salatgurken waschen, grob schneiden und entsaften. Gurkensaft mit Sushi-Ingwer, kandiertem Ingwer, Ingwersirup, Koriander und Chili vermengen mit Reissig, Salz und einer Prise Zucker abschmecken. Gekühlt alles 24 Stunden durchziehen lassen, dann den Gurkenfond durch ein feines Sieb den Gurkenfond abgießen, gut ausdrücken.

Für das Gurkenrelish Senfsaat in einem Topf mit Wasser aufkochen, dann durch ein Sieb passieren. Die Gurke schälen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und die Gurke fein würfeln. Schalotte schälen und fein würfeln. Weißwein, Wermut und Schalottenwürfel in einen Topf geben, aufkochen und so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit gänzlich eingekocht ist. Gurkenfond mit dem Xantana abbinden. Gurkenwürfel, Schalottenreduktion und Senfsaat hinzufügen. Mit Limettensaft, Fenchelsamen, Meersalz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken. Fischfilet mit etwas Limettenschale und ein paar Tropfen Olivenöl marinieren.

Für die Garnitur Koriander abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und gut trocken tupfen. Mariniertes Fischfilet in 4 gleichmäßige Würfel schneiden.

In einem Topf das restliche Öl auf 60 Grad erhitzen, die Fischstücke einlegen und auf eine Kerntemperatur von 40 Grad konfieren.

In einem Topf mit etwas heißem Frittierfett (ca. 160 Grad) die Korianderblätter kurz frittieren, auf Küchenkrepp-Papier abtropfen und mit Salz würzen. Konfierten Fisch aus dem Öl nehmen und mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Gurkenrelish in Schälchen verteilen, Saibling auflegen mit Korianderblättern und Saiblingskaviar garnieren.

Harald Wohlfahrt am 12. Juni 2015

Kräuter-Risotto mit gebratenem Zander

Für 4 Personen:

1 Bund Suppengemüse	2 Knoblauchzehen	1 Lorbeerblatt
etwas Salz, Pfeffer	2 Schalotten	4 EL Olivenöl
200 g Risottoreis	20 ml Weißwein	1/2 Bund Estragon
1/2 Bund Dill	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch
60 g Parmesan	600 g Zanderfilet mit Haut	2 EL Forellenkaviar

Das Suppengemüse putzen, grob schneiden und in einem Topf mit 1 l Wasser aufsetzen, eine geschälte Knoblauchzehe und das Lorbeerblatt zugeben, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen, ca. 30 Minuten köcheln lassen, dann durch ein Sieb gießen.

Die Schalotten schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen. Reis zugeben, kurz anschwitzen und dann mit Weißwein ablöschen. Risotto immer wieder mit etwas heißer Gemüsebrühe auffüllen (insgesamt benötigt man ca. 350 ml Brühe) und unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten garen.

Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Parmesan fein reiben.

Den Zander portionieren und in einer backofengeeigneten Pfanne mit 2 EL Olivenöl auf der Hautseite anbraten, eine angedrückte Knoblauchzehe zugeben und im auf 65 Grad Ober- und Unterhitze vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten fertig garen. Unter den bissfest gegarten Risotto die Kräuter und den Parmesan rühren und abschmecken.

Risotto in tiefen Tellern anrichten, Zander mit der Hautseite nach oben darauf geben und mit dem Forellenkaviar dekorieren.

Jacqueline Amirfallah am 15. April 2015

Lachs-Forelle auf Safran-Graupen mit Kräuter-Emulsion

Für 4 Personen:

2 Schalotten	400 ml Geflügelfond	3 EL Butter
150 g Perlgraupen	100 ml trockener Weißwein	1 Msp. Safran
1 Ei	3 Stängel Basilikum	3 Stängel glatte Petersilie
1/2 Bund Rucola	30 g Parmesan	4 Lachsforellenfilets à 140 g
Meersalz, Pfeffer	80 ml Olivenöl	2 EL Mascarpone
100 ml Gemüsefond	1 TL Zucker	

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

Die Schalotten schälen und fein hacken. Geflügelfond in einem Topf erhitzen.

In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und Schalotten farblos anschwitzen. Graupen zugeben, mit Weißwein ablöschen. Die Flüssigkeit einkochen lassen, Safran zugeben und nach und nach mit dem kochend heißen Geflügelfond auffüllen, so die Graupen unter ständigem Rühren ca. 20 Minuten bissfest garen.

Das Ei ca. 5 Minuten weich kochen. Basilikum, Petersilie und Rucola abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, Rucola grob schneiden. Parmesan fein reiben.

Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer backofengeeigneten Pfanne mit 2 EL Olivenöl auf der Hautseite anbraten, in den vorgeheizten Ofen geben und noch ca. 4 Minuten garziehen lassen, der Fisch sollte im Kern noch glasig sein.

1 EL Butter, Mascarpone und Parmesan unter die Graupen rühren.

Gemüsefond aufkochen, Topf vom Herd ziehen, das weich gekochte Ei, die Kräuter und Rucola zugeben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Nach und nach restliches Olivenöl zugeben, bis eine Bindung entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fischpfanne aus dem Ofen nehmen, 1 EL Butter zugeben und mit einem Löffel die zerlassene Butter über die Fischfilets geben.

Graupen anrichten, die Fischfilets obenauf legen und die Kräuteremulsion angießen.

Karlheinz Hauser am 19. Mai 2015

Lachs-Tatar mit Kartoffelpuffer und Limonen-Soße

Für 4 Personen:

320 g Lachsfilet ohne Haut	50 g Wakame Algensalat	1 Schalotte
2 EL Olivenöl	1 Bund Dill	Zitronenabrieb
etwas Meersalz, Pfeffer	4 mittelgroße Kartoffeln	1 Prise Muskat
1 EL Rapsöl	150 g Wildkräutersalat	50 ml Balsamico-Vinaigrette
Für die Limonensauce:		
3 EL Sauerrahm	1 EL Crème-fraîche	1 TL Honig
Zitronensaft	Zitronenabrieb	Meersalz, Pfeffer

Lachs in feine Würfel schneiden, Algen grob hacken und mit dem Lachs in eine Schüssel geben. Die Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden, in 1 EL Öl farblos anschwitzen, abkühlen lassen. Den Dill waschen, trocken schütteln, fein hacken und mit den Schalottenwürfeln zum Lachs geben. Das Tatar mit Zitronenabrieb und Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kartoffelpuffer die Kartoffeln waschen, schälen und über eine große Reibe raspeln. Die geraspelten Kartoffeln in einem Tuch gut ausdrücken, in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin 4 kleine Kartoffelpuffer goldgelb ausbraten. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen und heiß servieren. Für die Limonensauce alle Zutaten in einer Schüssel glatt rühren und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Für den Wildkräutersalat den Salat waschen und trocken schütteln. Den Wildkräutersalat mit dem Dressing marinieren.

Kartoffelpuffer auf die Teller geben, Lachstatar darauf anrichten, mit der Limonensauce beträufeln und den Wildkräutersalat dazu anrichten.

Grundrezept Balsamico-Vinaigrette:

150 ml mildes Olivenöl,
100 ml Rapsöl,
65 ml heller Balsamico-Essig,
35 g Senf, mittelscharf,
30 ml Wasser,
50 g Zucker,
Meersalz, Pfeffer.

Alle Zutaten bis auf das Olivenöl in einen Mixer geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Während der Mixer läuft, das Olivenöl nach und nach einfließen lassen bis eine Emulsion entsteht. Die Vinaigrette kann in einem Schraubglas im Kühlschrank zwei Wochen aufbewahrt werden.

Frank Buchholz am 20. April 2015

Rahm-Spargel mit gebratenem Saibling

Für 4 Personen:

350 g weißer Spargel	350 g grüner Spargel	1 Bund Schnittlauch
500 ml Geflügelfond	1 TL Mehlbutter	250 ml Sahne
etwas Meersalz, Pfeffer	1 Prise Zucker	1 Prise Cayennepfeffer
4 Saiblingfilets mit Haut à 130 g	1 Spritzer Zitronensaft	ca. 3 EL Olivenöl
ca. 2 EL Butter	2 Zweige Kerbel	

Spargel schälen und die unteren holzigen Enden abschneiden (beim grünen Spargel reicht es, nur das untere Drittel der Spargelstangen zu schälen). Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Geflügelfond in einem breiten Topf zum Kochen bringen, Spargel darin etwa 5 Minuten kochen, dann herausnehmen. Den Fond um etwa 2/3 einkochen. Dann Mehlbutter unterrühren und etwa 1 Minute sprudelnd kochen lassen. Sahne und Spargel zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Die Saiblingfilets auf der Fleischseite mit Salz und Zitronensaft würzen. In einer heißen Pfanne in etwas Olivenöl den Fisch auf der Hautseite ca. 3 Minuten braten, Butter zugeben, wenden und 1 Minute weiter braten. Kerbel abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Den Rahmspargel in der Mitte der Teller anrichten, die Saiblingsfilets darauf geben und mit Kerbelblättchen garnieren.

Dazu passen selbst gemachte Kartoffelchips:

2 Kartoffeln, fest kochend,

100 ml Pflanzenfett,

etwas Salz, Pfeffer.

Kartoffeln schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln. In einer Pfanne mit heißem Pflanzenöl die Kartoffelscheiben goldbraun ausbacken. Dann mit einer Siebkelle herausnehmen und auf Küchentrepp kurz abtropfen lassen. Kartoffelchips mit Salz und Pfeffer würzen.

Frank Buchholz am 27. April 2015

Sauerkraut-Strudel mit warm geräuchertem Lachs

Für 4 Personen:

Für den Strudel:

250 g Mehl	1 Ei	1 EL Butter
Salz	1 Zwiebel	1 EL Butterschmalz
300 g frisches Sauerkraut	150 ml Sahne	1 Lorbeerblatt
Pfeffer	2 EL Weißbrotbrösel	2 EL flüssige Butter

Für den Fisch:

1 Bio-Zitrone	2 Wacholderbeeren	2 EL Olivenöl
800 g Lachsfilet ohne Haut	Salz	1/2 Lauchstange
1 EL Butter	150 ml Weißwein	50 ml Sahne
Pfeffer	1 Msp. Muskat	2 EL Buchenholz-Räuchermehl

Aus Mehl, Ei, 1 EL weicher Butter, 1 Prise Salz und etwas lauwarmen Wasser (ca. 50 ml) einen Strudelteig herstellen. Diesen 30 Minuten in Frischhaltefolie verpackt ruhen lassen. Für den Fisch Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Wacholder im Mörser zerstoßen, mit Zitronenschale und 2 EL Olivenöl mischen. Das Lachsfilet in portionsstücke schneiden, salzen und mit dem aromatisierten Öl marinieren. Für den Strudel die Zwiebel schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butterschmalz die Zwiebel anschwitzen, das Sauerkraut zugeben und kurz mit anschwitzen. Dann 150 ml Sahne und das Lorbeerblatt zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, das Lorbeerblatt wieder entfernen. Den Backofen auf 170 Grad Umluft (180 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen. Den Strudelteig dünn ausrollen, mit Brotbröseln bestreuen, das Sauerkraut darauf verteilen, aufrollen und mit flüssiger Butter bestreichen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen. Den Lauch putzen, waschen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Butter Lauch anschwitzen, salzen, mit Wein und 80 ml Sahne ablöschen. Die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen. Dann mit einem Pürierstab fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Für den Fisch einen flachen Topf mit Alufolie auslegen und 1 – 2 EL Räuchermehl darauf verteilen. Ein passendes Dämpfgitter (oder einen asiatischen Dämpfkorb darauf setzen) und auf dem Herd bei milder Temperatur aufheizen, bis leichter Rauch aufsteigt. Marinierte Lachsfilets auf den Dämpfeinsatz legen und zugedeckt darin – je nach Dicke des Fisches – ca. 6-8 Minuten gar räuchern. Den Strudel aufschneiden und mit Lachs und Lauchsauce anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 25. Februar 2015

Scholle mit Kalb-Zunge und gebratenem Spargel

Für 4 Personen:

100 g Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	3 Zweige Thymian
3 Zweige Rosmarin	1 Kalbszunge, gepökelt	Meersalz
1 Bund Schnittlauch	100 ml Balsamicovinaigrette	300 g weißer Spargel
100 g grüner Spargel	1 TL Zucker	4 frische Schollenfilets á 100 g
Pfeffer	60 g Butter	1 EL Sonnenblumenöl
30 g Parmesan		

Für die Salsa verde:

80 g Basilikumblätter	50 g Blattpetersilie	2 Knoblauchzehen
1 Bio-Zitrone	1/2 Bio-Orange	1 Sardellenfilet
150 ml Olivenöl	30 g Tramezzinibrot	Meersalz, Pfeffer

Zwiebeln schälen und halbieren, Knoblauch schälen, Thymian und Rosmarin abspülen und trocken schütteln. Die Kalbszunge mit Zwiebeln, Knoblauch, Rosmarin und Thymian in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und leicht salzen. Kalbszunge kochen lassen, bis sie weich ist, ca. 1,5 Stunden. Anschließend die Haut abziehen und die Zunge kalt stellen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die kalte Zunge in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit der Vinaigrette marinieren und mit dem Schnittlauch bestreuen.

Den Spargel schälen, die harten Spargelenden abschneiden, Spargel in ca. 3 cm lange Stifte schneiden, mit etwas Salz und Zucker marinieren, so dass er Wasser zieht.

In der Zwischenzeit für die Salsa verde Basilikum und Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Knoblauchzehen schälen. Von der Zitrone und Orange die Schale abreiben. Kräuter mit Knoblauch und Zitrusfrüchteabrieb, Sardellenfilet, Olivenöl und Brot in einen Mixer geben, fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schollenfilets mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, Schollenfilets zugeben und nur gar ziehen lassen in ca. 4 Minuten.

Marinierten Spargel in einer Pfanne mit etwas Öl leicht braun braten und die restliche Butter zugeben. Der Spargel sollte bissfest sein. Parmesan fein reiben, unterheben und nochmals abschmecken. Marinierte Kalbszungenscheiben auf warmen Tellern verteilen, Schollenfilet darauf setzen, mit dem gebratenen Spargel belegen und die Salsa verde über allem verteilen.

Grundrezept Balsamico-Vinaigrette:

100 ml Rapsöl
65 ml weißer Balsamico
35 g Senf, mittelscharf
30 ml Wasser
50 g Zucker
Meersalz, Pfeffer
150 ml mildes Olivenöl

Alle Zutaten bis auf das Olivenöl in einen Mixer geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Während der Mixer läuft, das Olivenöl nach und nach einfließen lassen bis eine Emulsion entsteht.

Frank Buchholz am 04. Mai 2015

Soufflierter Lachs mit Pfeffer-Schalotten-Soße

Für 4 Personen:

Für den Lachs:

20 g Toastbrot (ohne Rinde)	250 g Sahne	1 Ei
250 g Zanderfilet (ohne Haut)	Salz, Pfeffer	60 g Butter
4 Lachsfilets à 120 g (ohne Haut)	100 ml Weißwein	

Für die Sauce:

200 g Blattspinat	4 Schalotten	3 EL Butter
1 EL eingel. grüne Pfefferkörner	100 ml Weißwein	50 ml trockener Wermut
400 ml Fischfond	150 g Sahne	Salz, Pfeffer
1 EL Crème-fraîche	1 EL rosa Pfefferbeeren	

Toastbrot würfeln, mit der Sahne und dem Ei vermischen und kalt stellen.

Das Zanderfilet klein schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen.

Für die Sauce Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, grünen Pfeffer zugeben, mit Weißwein und Wermut ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Dann mit Fischfond auffüllen und diesen zur Hälfte einkochen.

Für den Lachs 50 g Butter im Topf schmelzen.

Ein Backblech (oder Auflaufform) mit 1 EL Butter ausfetten. Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Blech legen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eingeweichtes Toastbrot mit den Zanderstücken in einem Cutter fein pürieren (evtl. durch ein feines Sieb streichen). Die Masse in einen Spritzsack mit kleiner Lochtülle (2 mm) geben und auf die Lachsfilets aufspritzen, mit zerlassener Butter beträufeln. Etwas Weißwein in die Form gießen und im vorgeheizten Backofen ca. 6 Minuten garen.

Die Sahne zum Saucenansatz geben und noch ca. 5 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat in einer Pfanne mit 2 EL Butter zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren Crème-fraîche unter die Sauce mixen. Spinat untermischen.

Die Schninusbeeren im Mörser zerstoßen. Spinat mit der Sauce auf Tellern anrichten, mit den rosa Pfefferkörnern bestreuen, den soufflierten Lachs darauf setzen und servieren.

Jörg Sackmann am 03. März 2015

Tatar vom sauren Hering mit Kartoffel-Mousse

Für 4 Personen:

200 g Kartoffeln, mehlig	3 Eigelbe	100 ml Milch
200 ml Sahne	Salz, Muskat	6 Filets vom sauren Hering
2 saure Gurken	1-2 Äpfel (Boskop)	1 EL Apfelessig
125 ml Sonnenblumenöl	1 EL Apfelsaft	1/2 TL scharfer Senf
1 Schalotte	Pfeffer	1 EL Sauerrahm
4 Scheiben Graubrot	1 rote Zwiebel	2 EL Butter
1 Prise Zucker	1 Bund Schnittlauch	4 große Kapern

Kartoffeln schälen, weich kochen und ausdämpfen. Durch die Kartoffelpresse drücken. Zwei Eigelbe mit der Milch über dem heißen Wasserbad aufschlagen, mit der Kartoffelmasse mischen, erkalten lassen. Die Sahne steif schlagen und darunter ziehen, mit Salz und Muskat abschmecken. Hering und Gurke in feine Würfel schneiden. Apfel waschen, schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Aus Apfelessig, 3 EL Sonnenblumenöl, Apfelsaft und Salz eine Vinaigrette rühren, mit in die Schüssel geben und alles gut vermengen. Das Tatar abschmecken. Ein Eigelb mit Senf, Salz und restlichem Sonnenblumenöl zu einer dicken Mayonnaise rühren. Die Schalotte schälen, auf einer feinen Reibe reiben, zu der Mayonnaise geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, einen Esslöffel Sauerrahm zugeben und kalt stellen. Die Graubrot-scheiben entrinden und jeweils zu einem Quadrat schneiden. Die Brotrinde und die –abschnitte in einem Blitzhacker zu Bröseln verarbeiten. Die Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Butter anschwitzen, die Brotbrösel zugeben und braten. Mit Salz und Zucker abschmecken. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Brotscheiben toasten. Die getoasteten Graubrot-scheiben dick mit dem Tatar und Zwiebelmayonnaise belegen, mit Graubrot-Bröseln, Kapern und Schnittlauch garnieren. Die Kartoffelmousse dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 18. Februar 2015

Thunfisch-Tatar mit Koriander-Kokos-Soße

Für 2 Personen:

1 Tomate	20 g gelber, eingelegter Rettich	100 g frisches Thunfischfilet
50 g Avocado	1 Bund frischer Koriander	10 ml Chili-Chickensauce
2 TL Sesamöl	1 Prise Ingwerpulver	Salz, Pfeffer
400 g grüner Thai-Spargel	1 Spritzer Reisessig	1 Spritzer Mirin
200 g Mehl	100 ml Milch	2 Eier
1 Prise Zucker	80 g Maiskörner (Dose)	2-3 EL Pflanzenöl
50 ml Kokosmilch, ungesüßt		

Tomate am Stielansatz einritzen, kurz in heißes Wasser tauchen, kalt abschrecken und anschließend die Haut abziehen. Tomate würfeln und zuvor die Kerne entfernen.

Gelben Rettich und Thunfisch fein würfeln. Avocado schälen und ebenfalls fein würfeln. Koriander abspülen, trocken schütteln. Die Hälfte des Korianders in feine Streifen schneiden. Alles in eine Schüssel geben, mit Chili-Chickensauce, 1 TL Sesamöl, Ingwerpulver, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Grünen Spargel am unteren Stangendrittel schälen, in Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Spargel mit Reisessig, 1 TL Sesamöl, Mirin, Salz und Pfeffer marinieren.

Mehl, Milch und Eier zu einem Teig vermischen. Eine Prise Salz, Zucker und die abgetropften Maiskörner untermischen.

In einer Pfanne mit Pflanzenöl aus dem Teig kleine Küchlein ausbacken.

Kokosmilch mit dem restlichen Koriander mit dem Pürierstab schaumig aufschlagen.

Spargel auf Tellern kreisförmig anrichten, Thunfischtatar in einem Ring drauf anrichten, mit der Sauce umgießen und die Maisküchlein anlegen.

Karlheinz Hauser am 30. März 2015

Wolfsbarsch in Salzkruste mit Spinat und Risotto

Für 4 Personen:

Fisch:

1 Wolfsbarsch ca.1,5 kg	2 EL Olivenöl	2 Bio-Zitronen
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen
1/2 Fenchel	1 Tomate	5 Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter	1 kg mittelgrobes Meersalz	10 Eiweiß

Risotto:

1 Schalotte	3 EL Butter	150 g Risottoreis (z.B. Arborio)
100 ml trockener Weißwein	3 Safranfäden	450 ml Geflügelfond
20 g Parmesan	4 Frühlingszwiebeln	1 Tomate
3 Stängel Basilikum	50 g Mascarpone	Meersalz, Pfeffer

Spinat:

300 g Babyspinat	2 Schalotten	1/2 Knoblauchzehe
50 g Butter	Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Den Fisch mit Olivenöl etwas einstreichen. Die Zitronen gut abwaschen, abtrocknen, in Scheiben schneiden, Rosmarin und Thymian abspülen und trocken schütteln, Knoblauch schälen. Fenchel putzen und in Stücke schneiden, Tomate in Scheiben schneiden. Pfefferkörner grob zerstoßen. Den Wolfsbarsch füllen mit der Zitrone, Kräutern, Knoblauch, Fenchel, Tomate, Lorbeerblatt und etwas frisch gestoßenem Pfeffer.

Ein Backblech mit Backpapier belegen. Das Meersalz mit dem Eiweiß gut vermischen. Die Hälfte Salz auf dem Backpapier in Fischgröße verteilen. Den Fisch darauf legen, das restliche Salz darüber verteilen und gut andrücken. Im heißen Ofen bei 180 Grad ca. 40 Minuten garen.

Für den Risotto die Schalotte schälen und fein hacken. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und den Reis glasig anschwitzen. Die Schalottenwürfel zugeben, kurz mit anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Die Safranfäden zugeben. Die Flüssigkeit einkochen lassen und nach und nach mit dem kochend heißen Geflügelfond auffüllen. Risotto unter ständigem Rühren bissfest garen. Parmesan reiben, Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden, Tomate würfeln, Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Parmesan, Frühlingszwiebeln, Tomatenwürfel, Basilikum und die restliche kalte Butter und Mascarpone unter den Risotto rühren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Den Babyspinat waschen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Spinat zugeben und anziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Vom gegarten Fisch die Salzkruste entfernen, den Fisch filetieren.

Risotto mit Spinat anrichten, Fischfilet obenauf geben und servieren.

Karlheinz Hauser am 30. Juni 2015

Zander auf Sauerkraut mit Riesling-Schaum

Für 2 Personen:

1 Apfel	1 Zwiebel	3 EL Butter
400 g frisches Sauerkraut	300 ml Weißwein (Riesling)	Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker	1 Lorbeerblatt	2 Wacholderbeeren
400 g Kartoffeln, mehlig	1 Schalotte	50 g Staudensellerie
50 g Lauch	200 ml Gemüsebrühe	80 g Sahne
Muskat	150 ml Milch	300 g Zanderfilet mit Haut
1 EL Sonnenblumenöl	1 EL kalte Butter	

Den Apfel schälen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butter die Zwiebel und Apfelwürfel anschwitzen, das Sauerkraut zugeben und mit 200 ml Weißwein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren zugeben und bei geringer Hitze ca. 30 Minuten mit geschlossenem Deckel kochen. Für das Püree die Kartoffeln schälen, in Salzwasser weich kochen. Für die Sauce Schalotte schälen und fein würfeln. Staudensellerie und Lauch putzen, waschen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butter Schalotte mit Lauch und Sellerie hell anschwitzen. Mit restlichem Wein ablöschen, Brühe und Sahne angießen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Milch in einem Topf erwärmen. Die gekochten Kartoffeln abschütten, durch die Presse drücken und mit heißer Milch und 1 EL Butter zu einem Brei mischen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Zanderfilet portionieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Sonnenblumenöl zuerst kurz auf beiden Seiten, dann überwiegend auf der Haut braten, damit diese schön kross wird. Den Saucenansatz durch ein feines Sieb passieren und abschmecken. Kalte Butter mit dem Pürierstab unter die Sauce arbeiten und aufschäumen. Sauerkraut und Kartoffelpüree auf Tellern anrichten, den Fisch obenauf geben und die Sauce angießen.

Sören Anders am 30. Januar 2015

Fleischlos

Ananas-Schnitzel mit Bananen-Salat

Für 2 Personen:

1/2 frische Ananas	Zucker	2 Eier
100 g Biskuit	Mehl	1-2 EL Butter
1 große Banane	1 Spritzer Zitronensaft	150 g griechischer Joghurt
1 EL Zitronenmelisse	3 EL Preiselbeer-Kompott	

Die Ananas schälen, den harten Strunk in der Mitte ausschneiden. Ananas in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und leicht zuckern. Die Eier verquirlen und den Biskuit im Blitzhacker fein zerbröseln. Die Ananasscheiben in Mehl wälzen, durch das verquirlte Ei ziehen und in den Biskuitbröseln wenden. Die Ananasschnitzel in einer Pfanne mit etwas Butter ausbacken, bis sie goldgelb sind. Die Banane in Scheiben schneiden, mit Zucker und etwas Zitronensaft würzen und den Joghurt und gehackte Zitronenmelisse untermengen. Die Schnitzel mit dem Bananensalat anrichten und mit Preiselbeer-Kompott servieren.

Otto Koch am 13. Februar 2015

Aprikosen Pizza mit Streuseln

Für 8 Stücke:

Für den Teig:

1 Bio- Orange	200 ml Buttermilch	3 EL Olivenöl
1 EL Voll-Rohrzucker	230 g Dinkelmehl	100 g fein gemahlene Mandeln
1 Päckchen Trockenhefe (7g)	1 TL Salz	1/2 TL Backnatron
1/2 TL Olivenöl		

Für den Belag:

ca. 500 g frische Aprikosen	100 g Butter	50 g Dinkelmehl
70 g Zucker	25 g Voll-Rohrzucker	1/2 TL Zimt
100 g gehobelte Mandeln	30 g Haferflocken (kernig)	1 Prise Salz
Polentagrieß		

Für den Teig die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Buttermilch, 3 EL Olivenöl, Muscovado -Zucker und abgeriebene Orangenschale verrühren. Dinkelmehl, gemahlene Mandeln, Hefe, Salz und Natron vermengen. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen geben und mit einer Küchenmaschine oder einem Handrührgerät mit Knethaken 3 Minuten zu einem Teig kneten. Dann auf eine leicht bemehlten Arbeitsfläche geben und mehrere Minuten von Hand kneten. Der Teig bleibt weich und klebrig.

Etwa $\frac{1}{2}$ TL Olivenöl in die Rührschüssel geben, den Teig darin wenden, damit er rundum mit Öl bedeckt ist, mit einem feuchten Küchentuch abdecken und für eine Stunde einfach vergessen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.

Die Aprikosen abspülen, trocknen, halbieren und entkernen. Für die Streusel die Butter in einem Topf schmelzen. Dinkelmehl, 50 g Zucker, Muscovado-Zucker, Zimt, gehobelte Mandeln, Haferflocken und eine Prise Salz in eine Schüssel geben, die geschmolzene Butter hinzufügen und alles gründlich vermengen. Die Aprikosen-Hälften mit restlichem Zucker (ca. 2 EL) vermengen.

Den Backofen auf 205 Grad Umluft vorheizen.

Ein Backblech mit Polenta bestäuben.

Den geruhten Teig liebevoll zusammenboxen. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ein wenig kneten. Dann den Teig direkt auf das Backblech geben und mit den Händen oder einem Nudelholz zu einem Kreis von ca. 32 cm Durchmesser ausrollen. Der Teig sollte nicht dicker als 1 cm sein. (Sollte der Teig ein bisschen zu klebrig sein, kann man die Hände bemehlen, aber bitte nicht noch mehr Mehl in den Teig kneten. Dadurch würde er hart und pappig werden.) Dann einen Rand formen, indem man rundum einen flachen Graben in den Teig drückt.

Die Aprikosen auf dem Teig platzieren und die Streusel über das Obst verteilen, dabei den Rand auslassen. Das Ganze 10 Minuten ruhen lassen vor dem Backen.

Anschließend den Kuchen 12 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, dann nach der Farbe sehen. Wenn sie zu dunkel wird, mit einem Backpapier abdecken und weitere 5 Minuten goldgelb backen.

Cynthia Barcomi am 19. Juni 2015

Blumenkohl-Risotto mit Basilikum-Gelee

Für 4 Personen:

140 g Risottoreis	2 EL Olivenöl	ca. 500 ml Gemüsebrühe
Salz, weißer Pfeffer	1 Kopf Blumenkohl	100 g reifer Parmesan
60 g kalte Butter		

Für die Trauben:

1 Schalotte	1 Blatt Kafirlimette	1 Sternanis
1 EL Rapsöl	1 Msp. Anapurna Curry	Salz, weißer Pfeffer
80 ml Portwein, weiß	300 ml Traubensaft	60 g helle große Rosinen

Für das Basilikumgelee:

30 g Basilikum	10 g Blattspinat	1 EL Pinienkerne
10 g Parmesan	150 g Gemüsebrühe	etwas Salz, Piment-d'Espelette
1 g Agar Agar		

Reis in 1 EL Olivenöl anschwitzen und mit heißer Gemüsebrühe auffüllen, der Reis muss bedeckt sein. Mit Salz und Pfeffer würzen und 6 Minuten garen. Blumenkohl waschen, 200 g Blumenkohl fein hobeln, den Rest in dünne Scheiben schneiden. Den gehobelten Blumenkohl zum Risotto geben und weitere 7 Minuten garen. Eventuell noch etwas Brühe dazugeben.

Für die Aron Trauben die Schalotte schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Das Limettenblatt fein schneiden, den Sternanis mörsern. Schalotte in Rapsöl anschwitzen, Limettenblatt, Sternanis, Curry, Salz, Pfeffer und Portwein zugeben und ganz reduzieren lassen. Die Reduktion mit Traubensaft ablöschen, aufkochen, etwas abkühlen lassen und lauwarm über die Rosinen gießen. Bis zum Anrichten in der Flüssigkeit aufbewahren.

Das Risotto vom Herd nehmen und fein geriebenen Parmesan und Aron Trauben unterheben. Mit Butter montieren und abschmecken.

Für das Basilikumgelee Basilikumblätter und Blattspinat kurz blanchieren, im Mixer mit Pinienkerne, Parmesan und der Hälfte der Gemüsebrühe fein mixen, passieren und mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Restliche Gemüsebrühe mit Agar Agar aufkochen und 1 Minute kochen lassen. Zum Basilikumpüree geben und in ein flaches Gefäß 5 cm hoch einfüllen und 1 Stunde auskühlen lassen. 1 cm große Würfel schneiden.

Blumenkohlscheiben in 1 EL Olivenöl von beiden Seiten goldbraun anbraten und auf einem Küchenpapier trocken legen.

Risotto auf dem Teller anrichten. Mit Blumenkohlscheiben, Aron Trauben, Basilikumgelee und Basilikumblättern garnieren. Etwas gehobelten Parmesan drüberstreuen.

Jörg Sackmann am 28. April 2015

Carpaccio von Champignons mit Blattsalat

Für 4 Personen:

3 Tomaten	1 kleine Bio-Zitrone	3 Stiele Basilikum
100 g Asia-Blattsalate	1 Zwiebel	80 ml Olivenöl
3 Scheiben Bacon	30 ml weißer Balsamico	Meersalz, Pfeffer
50 ml Geflügelfond	200 g Steinchampignons	12 Macadamianüsse
2 Orangen	150 g Ziegenfrischkäse	1 EL Thymianhonig
Zitronensalz		

Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten, entkernen und würfeln.

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

Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Asia-Salate waschen und gut abtropfen lassen.

Zwiebel schälen und würfeln, Zwiebelwürfel in 1 EL Olivenöl anschwitzen. Speck fein würfeln und zugeben, mit Balsamico ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronensaft und den Abrieb der Zitrone zugeben, 60 ml Olivenöl und Geflügelfond unterrühren. Tomatenwürfel und Basilikum in die Vinaigrette geben.

Steinchampignons putzen und in 2 mm dünne Scheiben schneiden.

Vier Teller mit wenig Olivenöl beträufeln und mit den Champignonscheiben auslegen, mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Vinaigrette über die Steinchampignons geben, nachwürzen.

Nüsse grob hacken.

Die Orangen mit einem Messer so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet, dann die Fruchtfilets herausschneiden.

Ziegenkäse in kleine Stücke zupfen.

Asia-Salat mit etwas Vinaigrette marinieren und auf den Pilzen verteilen, Orangenfilets und Ziegenkäse darüber geben, mit Honig beträufeln, mit Zitronensalz und Pfeffer würzen. Mit den gehackten Nüssen bestreuen und servieren.

Jörg Sackmann am 24. März 2015

Chicorée-Bulgur-Rolle

Für 4 Personen:

1 Bio-Zitrone	3 Bio-Orangen	1 Bio-Grapefruit
Zucker	1 Zwiebel	3 EL Olivenöl
150 g Bulgur	ca. 200 ml Gemüsebrühe	4 Chicorée
200 ml Milch	1 Stange Lauch	Salz, Kurkuma
150 g Blauschimmelkäse	1/2 TL Speisestärke	

Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Zitrusfrüchte gut abwaschen und abtrocknen. Von der Zitrone und einer Orange die Schale abreiben. Dann von der Orange den Saft auspressen. Von den restlichen Orangen und der Grapefruit mit einem Zestenreißer dünne Streifen Schale abziehen. Die Streifen zweimal in kochendem Wasser blanchieren. Dabei das Wasser wechseln. Anschließend in Zuckerwasser weich kochen. Dann 2 Orangen, Grapefruit und Zitrone mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet und die Fruchtfilets heraussschneiden. Die Fruchtfilets auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten antrocknen lassen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln. Die Hälfte der fein gewürfelten Zwiebel in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Bulgur zugeben und kurz anrösten, mit Orangensaft ablöschen, Gemüsebrühe zugeben und bissfest kochen. Den Chicorée entblättern, waschen und gut abtropfen. Die großen Blätter in einen Topf geben, Milch angießen und die Chicoréeblätter weich kochen. Dann die Blätter herausnehmen, abtropfen und dicht nebeneinander auf Frischhaltefolie legen. Den Topf mit der Milch zur Seite stellen. Lauch putzen, waschen und in feine Stücke schneiden. Mit der restlichen Zwiebel in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten, mit Salz würzen. Den restlichen Chicorée klein schneiden, in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten, mit Salz und Kurkuma abschmecken. Die Hälfte vom Käse würfeln, in die heiße Milch geben und schmelzen, evtl. die Sauce mit 1/2 TL Speisestärke, die in 1 TL Wasser angerührt wurde, binden. Lauch unter die Sauce mischen und abschmecken. Den gekochten Bulgur mit gebratenem Chicorée und dem restlichen Käse mischen mit Orangen und Zitronenabrieb abschmecken, auf die großen Chicoréeblätter legen und mit Hilfe der Frischhaltefolie zu Rollen formen. Den Lauch auf die Tellermitte geben, darauf die Chicoréeplatten setzen und mit den angetrockneten Fruchtfilets garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 04. Februar 2015

Dampfnudeln mit Apfel-Ingwer-Kompott

Für 6 Personen:

Für den Teig:

300 g Mehl	1 Prise Salz	ca. 200 ml Milch
20 g Hefe	1 Vanilleschote	40 g Zucker
1 Ei	50 g Butter	

Für die Dampfnudeln:

150 ml Milch	1 EL Butter	1 EL Zucker
--------------	-------------	-------------

Für das Kompott:

125 ml Weißwein	1/2 Bio-Zitrone	8 g Ingwer
3 Äpfel	20 g Zucker	1 Zimtstange
1 Msp. Speisestärke	1 Prise Pfeffer	

Für den Dampfnudelteig Mehl in eine Schüssel geben, eine Prise Salz zugeben und untermischen. 150 ml Milch leicht erwärmen (ca. 35 Grad) und die Hefe darin auflösen. Vanilleschote aufschneiden und das Mark herausstreichen, Vanillemark zum Mehl geben. Zucker, Ei, weiche Butter und Hefemilch zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Sollte der Teig zu trocken sein, noch etwas Milch zugeben, ist er zu feucht noch Mehl untermischen. Der Teig hat die richtige Konsistenz, wenn er sich gut von den Fingern oder dem Knethaken löst. Den Teig in eine große Schüssel geben, mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 5 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank ruhen lassen. Für das Apfelkompott Wein in den Topf geben. Zitrone abwaschen, abtrocknen, in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden. Die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Spalten schneiden. Apfelschalen mit 20 g Zucker, einer Zimtstange, Ingwer und den Zitronenscheiben zum Wein geben. Alles aufkochen und 4 Minuten sanft köcheln lassen. Dann alles durch ein Sieb geben und im Weinfond die Apfelspalten weich kochen. Die Stärke mit 1 TL Wein vermischen und das Kompott damit binden. Das Kompott mit 1 Prise Pfeffer aus der Mühle abschmecken, evtl. noch etwas Zucker untermischen. Dann aus dem Teig 6 Kugeln formen, diese auf der Arbeitsfläche nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen. In einem Topf (ca. 22 cm Durchmesser) Milch mit Butter und Zucker aufkochen. Dann die Klöße in den Topf setzen und mit einem passenden Deckel verschließen. Bei mittlerer Hitze kocht man die Dampfnudeln, bis die Flüssigkeit eingekocht ist und die Dampfnudeln am Topfboden eine Kruste gebildet haben. Dies erkennt man am Geruch. Während des Kochens darf der Deckel nicht geöffnet werden. Die Dampfnudeln mit dem Kompott anrichten und servieren.

Vincent Klink am 26. Februar 2015

Gebackener Taleggio mit Möhren-Salat, Petersilien-Pesto

Für 4 Personen:

1 Bund glatte Petersilie	20 g Parmesan	20 g gemahlene Mandeln
1 EL Apfeldicksaft	1 TL Meerrettich	ca. 120 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer	2 Stängel Basilikum	250 g Bauernbrot
4 Stücke Taleggio à 80 g	2 TL grobkörnigen Senf	3 orange Möhren
3 gelbe Möhren	3 weiße Möhren	1 Knoblauchzehe
1/2 Bio-Orange	1 Zitrone	1 TL Walnussöl
1 TL Honig		

Für das Pesto Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in ein hohes Mixgefäß geben. Parmesan dazu reiben, Mandeln, Apfeldicksaft, Meerrettich, 4-6 EL Olivenöl, je eine Prise Salz und Pfeffer zugeben und alles fein pürieren.

Für den Käse Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Das Brot in sehr dünne ca. 15 x 6 cm große Rechtecke ohne Rinde schneiden. Den Käse mit etwas Senf bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Basilikum bestreuen. Den Käse mit dem dünn geschnittenen Brot ummanteln. Falls das Brot zu fest seinen sollte, kann man es, auf ein Gitter gelegt, über einem Topf mit Wasserdampf etwas weicher machen.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Möhren waschen, feines Grün darf gern dran bleiben. Möhren schälen, dann der Länge nach mit dem Sparschäler feine Streifen abziehen. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Möhrenstreifen auf ein Backblech legen, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Mit 1-2 EL Olivenöl beträufeln und locker vermengen. Dann ca. 3 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. In der Zwischenzeit die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Von der Zitrone den Saft auspressen. Orangenebrie mit Zitronensaft, Walnussöl, 3 EL Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer zu einer Marinade mischen. Die warmen Möhrenstreifen mit der Marinade abschmecken.

Den Käse in einer Pfanne mit 3-4 EL Olivenöl von beiden Seiten goldgelb ausbacken.

Die Möhren wie Nudeln leicht verschlungen auf einem Teller anrichten. Den Käse dazugeben und mit dem Pesto servieren.

Tarik Rose am 22. Mai 2015

Gemüse-Curry mit Karotten-Limetten-Schaum

Für 4 Personen:

200 g Berglinsen	300 ml Karottensaft	400 g Bio-Karotten mit Grün
3 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
1 TL milder Curry	1 TL Tomatenmark	1 Bio-Limette
Salz	200 g Staudensellerie	100 ml ungesüßte Kokosmilch
10 g Ingwerknolle	3 Zweige Koriander	1 EL Leinsamen

Die Berglinsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Den Karottensaft auf die Hälfte einkochen. Die Karotten schälen. Das Grün gut waschen und aufbewahren. Die Karotten in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und in einem Topf mit Butter goldgelb bräunen. Die Linsen gut abtropfen (das Abtropfwasser aufbewahren!) und mit den Karottenwürfel zugeben und kurz mit anbraten. Curry darüber stäuben und das Tomatenmark zugeben, kurz mit anbraten und mit etwas Abtropfwasser der Linsen ablöschen. Die Linsen und Karotten garen, evtl. noch etwas Abtropfwasser zugeben. In der Zwischenzeit Limette heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Saft und Schale von einer halben Limette zum Karottensaft geben und gut mischen. Mit Salz abschmecken und mit einem Stabmixer aufschäumen. Den Staudensellerie gut waschen, fein würfeln und zu den Linsen geben. Die Selleriewürfel sollten im fertigen Curry noch knackig sein. Anschließend die Kokosmilch dazugeben. Ingwer schälen und fein reiben. Mit restlichem Limettensaft und -schale und mit dem geriebenem Ingwer abschmecken. Den Koriander abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Kurz vor dem Servieren unterrühren. Das Curry in den vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Mit den Leinsamen und dem Karottengrün garnieren. Zum Schluss den KarottenLimetten-Schaum auf das Curry geben. Dazu passen Papadums.

Tipp:

Der Möhrenschaum wird stabiler, wenn man ihn mit 1/2 TL Lecithin (Emulgator) aufmixt.

Michael Kempf am 02. Januar 2015

Gemüse-Frischkäse-Terrine mit Frühling-Salat und Pilzen

Für 4 Personen:

200 g Lauch	100 g Karotten	100 g Sellerie
1 Zucchini	100 g grüner Spargel	8 Blatt Gelatine
250 ml kräftige Gemüsebrühe	1/2 Bund Schnittlauch	1 EL Meerrettich
250 g Joghurt	250 g Frischkäse	Salz, Pfeffer
100 g gemischte Blattsalate	100 g Kräuterseitlinge	1 EL Butterschmalz
3 EL Olivenöl	1 EL Weißweinessig	

Lauch putzen, waschen, Karotten schälen und in gleichmäßig dicke Streifen schneiden, Sellerie schälen und mit dem Apfelkernausstecher Stangen ausstechen. Aus der Zucchini ebenfalls mit dem Ausstecher Stangen ausstechen, Spargel im unteren Drittel schälen. Alle Gemüse in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen, in Eiswasser rasch abkühlen und abtropfen lassen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Die Brühe in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, fein schneiden. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und in der heißen, aber nicht mehr kochenden Brühe auflösen. Schnittlauch und Meerrettich zur Brühe geben, etwas abkühlen lassen. Kurz vor dem Gelieren die Brühe mit Joghurt und Frischkäse vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Terrinenform (ca. 1 l Inhalt) zunächst mit Klarsichtfolie glatt auslegen, dann mit dem blanchierten Lauch gleichmäßig auslegen. Soviel Lauch überstehen lassen, dass am Schluss die gefüllte Terrine mit Lauch zugedeckt werden kann. Etwas Frischkäsegelee einfüllen. Eine Reihe Spargel einlegen, dann wieder Frischkäsegelee, dann eine Reihe Sellerie, wieder Frischkäse, dann Karotten, wieder Frischkäse, dann Zucchini, dann wieder Frischkäse. Mit dem Lauch abdecken und wenigstens 4-5 Stunden kühl stellen.

Salat putzen, waschen und trocken schütteln. Die Pilze putzen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus Olivenöl, Weißweinessig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren und den Salat damit anmachen. Terrine vorsichtig aus der Form stürzen, die Frischhaltefolie entfernen, mit einem scharfen Sägemesser in Scheiben schneiden. Terrinenscheiben auf Tellern anrichten, mit dem Salat und den gebratenen Pilzen garnieren.

Otto Koch am 28. Mai 2015

Gemüse-Schnitzel

Für 4 Personen:

100 g Brokkoli	100 g Blumenkohl	Salz
100 g Karotte	100 g Champignons	3 EL Olivenöl
Pfeffer	150 ml Milch	80 g Sahne
1 EL Butter	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
80 g Instant-Polenta	Muskat	30 g Parmesan
80 g gegarte Maiskörner	1 Spritzer Chili-Chickensauce	1 Spritzer Sojasauce
5 g Ingwer	Cayennepfeffer	2 EL Mehl
1-2 Eier	ca. 150 g Pankomehl	Pflanzenfett
1 Bio-Zitrone	1 Schale Kresse	1 Spritzer weißer Balsamico
Tomatendip	2 Tomaten	1 Schalotteca. 110 ml Olivenöl
1 TL Tomatenmark	Salz, Pfeffer	1 Bund Basilikum
1 Eigelb	1 EL scharfer Senf	1 Prise Zucker
1 Spritzer weißer Balsamico	1 Spritzer Zitronensaft	2 EL Sauerrahm

Brokkoli und Blumenkohl putzen, die Röschen in Salzwasser blanchieren, herausnehmen, abtropfen lassen und in 1 cm große Stücke schneiden. Karotte schälen, in 5 mm große Würfel schneiden, in Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Pilze putzen, in 1 cm große Stücke schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Polenta Milch, Sahne und Butter mit je einem Zweig Thymian und Rosmarin in einen Topf geben und aufkochen. Maisgrieß unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und ca. 5 Minuten bei geringer Hitze unter Rühren quellen lassen. Den Parmesan fein reiben. Die Kräuterzweige wieder herausnehmen und den Parmesan unter die gequollene Polenta rühren. Maiskörner und das restliche vorgegarte Gemüse in eine Schüssel geben und mit 1 EL Olivenöl, Chili Chickensauce, Sojasauce, frischem geriebenen Ingwer, Salz und Cayennepfeffer würzen und abschmecken. Dann unter die Polenta mischen. Die Masse auf ein tiefes mit Olivenöl ausgepinseltes Backblech ca. 1,5 cm dick aufstreichen und auskühlen lassen. Für den Tomatendip die Tomaten am Strunkansatz einschneiden, mit heißem Wasser überbrühen, schälen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, Tomatenmark und Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, gut durch schwenken und abkühlen lassen. Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Eigelb mit Senf, 1 Prise Zucker, Balsamico und Zitronensaft verrühren, langsam unter Rühren ca. 100 ml Olivenöl zugeben und zu einer Mayonnaise aufschlagen. Sauerrahm, Basilikum und die angeschwitzten Tomaten zugeben und abschmecken. Mit einem Ring von 10 cm Durchmesser Gemüse-Polentakreise ausstechen. Diese in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und mit Pankomehl panieren. Die Kreise in einer Pfanne mit Pflanzenfett von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Die Zitrone in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Kresse mit einem Spritzer Olivenöl und Balsamico marinieren. Gemüseschnitzel anrichten, Zitronenscheiben obenauf geben, Tomatendip mit anrichten und mit Kresse garniert servieren.

Jörg Sackmann am 10. Februar 2015

Geschmorte Aubergine mit Granatapfel-Gurken-Salat

Für 4 Personen:

2 Auberginen	50 ml Pflanzenöl	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	400ml Tomatensaft	1 Bio-Limette
1 TL Harissa	1 Spritzer Orangenblütenwasser	1 Prise Ras-el-Hanout
etwas Salz	1 Prise brauner Zucker	2 Zweige Thymian
1 Salatgurke	2 EL weißer Balsamico	2 EL Rapsöl
etwas weißer Pfeffer	1 Msp. Sesampaste (Tahin)	1 Granatapfel
1 kleine Bio-Orange	1 TL schwarzer Sesam	1 EL Pankomehl
2 Zweige Minze	2 Zweige Koriander	200 g Joghurt aus Schafsmilch
1 Prise Curry	1 Prise Kreuzkümmel	4 kleine Fladenbrot

Die Auberginen waschen, in Spalten schneiden und diese in einer heißen Pfanne mit etwas Pflanzenöl goldbraun anbraten, dann herausnehmen. Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln (1 gehackte Knoblauchzehe zur Seite stellen) und im Bratfett goldgelb anbraten. Mit dem Tomatensaft ablöschen, zu einer sämigen Sauce einkochen. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Tomatensauce mit etwas Limettenschale und -saft, Harissa, Orangenblütenwasser, Ras el Hanout, Salz und braunem Zucker würzen und abschmecken. Die Auberginen-Spalten und den Thymian einlegen und bei niedriger Temperatur weich garen, anschließend im Fond abkühlen lassen.

Die Salatgurke waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend die Gurke in feine Würfel schneiden. Essig und Rapsöl zu einer Vinaigrette vermischen und mit Salz, Pfeffer und Sesampaste abschmecken. Über die Gurkenwürfel geben und vermischen. Den Granatapfel halbieren, die Kerne herausstreichen und mit den marinierten Gurken mischen.

Die Orangen heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. In einer Pfanne ohne Fett Sesam mit Pankomehl anrösten, diesen Crunch mit Salz und Orangenschale abschmecken.

Minze und Koriander abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Joghurt mit restlichem Knoblauch, den Kräutern und etwas Limettenschale vermischen. Mit Curry, Kreuzkümmel und Salz abschmecken.

Kurz vor dem Servieren das Fladenbrot im Backofen bei ca. 100 Grad erwärmen. Die Auberginenspalten in der Sauce glasieren (erwärmen) und auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Die Sauce angießen. Den Gurken-Granatapfel-Salat darauf verteilen und den Joghurt in kleinen Klecksen auf dem Salat anrichten. Zum Schluss den Crunch mit einem Teelöffel darauf geben. Das Fladenbrot dazu reichen.

Michael Kempf am 10. April 2015

Geschmorter Chicorée mit Ziegen-Frischkäse

Für 4 Personen:

110 g Butter	2 Schalotten	200 ml Sherry
100 ml Orangensaft	Meersalz, weißer Pfeffer	4 Chicorée
4 Flaschentomaten	1 roter Chicorée	1 Bio-Limette
50 ml Weißwein	50 ml trockener Wermut	1 Ei
3 Eigelbe	1 EL Tomatenmark	1 Prise Cayennepfeffer
1 EL Crème-fraîche	2 EL Pflanzenöl	100 g Ziegenfrischkäse
1 EL Erdnüsse, geröstet, gesalzen	1 EL Rapsöl	1 EL heller Balsamico

Den Backofen auf 180 Grad Umluft (190 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

100 g Butter in einem Topf goldgelb bräunen.

Die Schalotten schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anbraten. Mit Sherry und Orangensaft ablöschen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen. Mit etwas Meersalz und Pfeffer würzen.

Die Chicorée halbieren und in einem flachen Topf oder in eine Auflaufform mit der Schnittkante nach unten legen. Den Sherry-Orangensaft-Fond angießen und zugedeckt im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten (je nach Dicke der Chicorée) schmoren. Diese sollten außen weich und innen noch Biss haben.

Die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in heißem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Tomatenwürfel mit etwas Salz würzen, flach auf einem Küchentuch verteilen und ca. 10 Minuten abtropfen lassen.

Den roten Chicorée für ca. 10 Minuten im warmen Wasser einlegen, dann herausnehmen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden.

Für die Hollandaise Limette heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Weißwein, Wermut mit den Ei, Eigelben, Limettensaft und –schale in einem Schlagkessel mit dem Schneebesen verrühren und über dem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Masse beginnt zu binden (auf ca. 70 Grad erhitzen). Die noch warme flüssige Butter langsam unterrühren. Mit dem Tomatenmark, dem Cayennepfeffer und Meersalz abschmecken.

Gegarten Chicorée aus dem Fond nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Den Fond in einen Topf geben und um ca. 1/3 einkochen, dann durch ein feines Sieb streichen und die Crème fraîche einmischen. Geschmorten Chicorée mit der Schnittfläche nach unten in einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl goldgelb anbraten. Auf ein Blech setzen, abwechselnd Tomatenwürfel und Ziegenfrischkäse in die Mitte der Staude verteilen. Die Tomatenhollandaise darüber verteilen und im Backofen mit starker Oberhitze gratinieren.

Die Erdnüsse grob hacken. Die roten Chicorée-Streifen mit 1 EL Rapsöl, Essig und etwas Salz marinieren, den gratinierten Chicorée auf vorgewärmten Teller anrichten, die marinierten Streifen und die Erdnüsse darauf verteilen. Die Sauce aufschäumen, angießen und alles servieren.

Michael Kempf am 13. März 2015

Gnocchi mit Rosenkohl und Ziegen-Frischkäse-Soße

Für 4 Personen:

800 g Kartoffeln, mehlig	Meersalz	150 g Hartweizenmehl
4 Eigelb	weißer Pfeffer	200 g Rosenkohlröschen
1 Schalotte	300 ml Gemüsefond	80 ml Sahne
80 ml Milch	100 g Ziegenfrischkäse	ca. 200 g Frittierfett
1 EL Butter	1 EL Olivenöl	

Die Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen, abgießen und gut ausdampfen lassen. Dann durch eine Kartoffelpresse drücken. Kartoffelmasse, Hartweizenmehl und Eigelb, etwas Salz und Pfeffer zum einen glatten Teig verkneten. Aus dem Teig kleine Nocken formen und diese in erhitztes (nicht kochendes) Salzwasser geben. Sobald die Gnocchi oben schwimmen, sind sie gar. Die Gnocchi herausnehmen und abtropfen lassen. Vom Rosenkohl die äußeren unschönen Blätter entfernen, den Stunk abschneiden und die Rosenkohlblätter einzeln lösen. Blättchen von 3 Rosenkohlröschen zur Seite stellen, die übrigen in Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Für die Sauce Schalotte schälen und fein schneiden. Den Fond mit der feingeschnittenen Schalotte um etwa die Hälfte einkochen, Milch und Sahne zugeben, kurz aufkochen, dann durch ein feines Sieb passieren. Ziegenkäse (bis auf ca. 15 g) untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die rohen Rosenkohlblättchen in einem Topf mit heißem Frittierfett knusprig frittieren. Herausnehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Gnocchi mit 1 EL Butter und 1 EL Olivenöl in einer Pfanne goldgelb bräunen, Blanchierte Rosenkohlblättchen untermischen Die Sauce mit einem Pürierstab aufschäumen. Gnocchi mit Rosenkohl anrichten, restlichen Ziegenkäse darauf zupfen. Sauce angießen, die frittierten Rosenkohlblätter darüber streuen und servieren.

Michael Kempf am 20. Februar 2015

Grünkern-BBQ-Pasta

Für 4 Personen:

Für die Sauce:

250 g Grünkernkörner	2 Zweige Rosmarin	2 Zwiebeln
2 EL Olivenöl	5 EL Tomatenmark	3 Dosen stückige Tomaten
2 TL Grill-Gewürzmischung	1 1/2 TL Reismalz	Salz
2 EL Balsamico		

Für die Guacamole:

1 Zitrone	2 reife Avocados	1 Tomate
1 kleine Zwiebel	2 Stängel frischer Koriander	Salz, schwarzer Pfeffer

Für die Pasta:

500 g Spaghetti	2 Stängel Basilikum	1 EL Hefeflocken
-----------------	---------------------	------------------

Grünkernkörner in einer Schüssel mit reichlich Wasser mindestens 8 Stunden, am besten über Nacht, einweichen. Dann den eingeweichten Grünkern abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Für die Guacamole den Saft der Zitrone auspressen. Die Avocados halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen. Das Fruchtfleisch sofort mit dem Zitronensaft beträufeln und dann mit einer Gabel zerdrücken. Die Tomate waschen, halbieren, den Stielansatz herausschneiden, die Kerne mit einem Teelöffel entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Koriander abspülen, trocken schütteln, feinhacken und mit Tomaten- und Zwiebelwürfeln unter das Avocadopüree rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

Für die Sauce Rosmarin abspülen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein hacken. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den abgetropften Grünkern darin ca. 5 Minuten bei mittlere Hitze anbraten. Zwiebelwürfel zugeben und mit anschwitzen, das Tomatenmark zufügen und ca. 3 Minuten unter Rühren anrösten. Mit 50 ml Wasser und den stückigen Tomaten ablöschen. Rosmarin, Grillgewürz und Reismalz unterrühren und alles salzen. Die Sauce 40 Minuten mit halb aufgelegtem Deckel bei kleiner Hitze köcheln lassen. Grill-Gewürzmischung:

Grillgewürz auf Vorrat mischen und in ein kleines Gläschen mit Schraubverschluss abfüllen. Dazu 5 TL getrockneten Oregano, 3 TL edelsüßes Paprikapulver, 1 TL gemahlene Kreuzkümmel, 1 TL gemahlene Koriander, 1 TL getrocknete, gemahlene Rosmarin, 1/2 TL Cayennepfeffer, 1/2 TL schwarzen Pfeffer aus der Mühle, 1/2 TL Rauchsatz und evtl. 1 TL Zwiebelpulver in eine Schüssel geben, alles gut vermischen und dann in das kleine Gläschen abfüllen.

Nicole Just am 18. Mai 2015

Gratiniertes Käse-Rösti mit grünem Salat

Für 2 Personen:

400 g Kartoffeln, festk.	4 Tomaten	100 g Champignons
1 Knoblauchzehe	5 EL Olivenöl	1 Prise Oregano, gerebelt
Salz, Pfeffer	1 Kopfsalat	2 Stiele glatte Petersilie
4 Stiele Basilikum	2 EL Sherryessig	2 EL Butterschmalz
100 g Bergkäse		

Die Kartoffeln bissfest kochen, anschließend pellen und auskühlen lassen.

Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten, entkernen und würfeln.

Die Champignons in feine Scheiben schneiden.

Knoblauch schälen, fein hacken und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, Tomaten zugeben und einige Minuten köcheln lassen. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.

Den Salat putzen, waschen und trocken schleudern.

Petersilie und Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Aus Essig und 4 EL Olivenöl eine Vinaigrette mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie und die Hälfte vom Basilikum untermischen.

Die Kartoffeln auf der groben Reibe reiben, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz zu kleinen Röstis ausbacken.

Die Röstis auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Tomatensauce bestreichen, mit Champignons belegen. Käse fein reiben, über die Röstis streuen und unter Grillschlange oder bei 220 Grad Oberhitze überbacken. Mit restlichem Basilikum belegen und servieren. Den Salat mit der Vinaigrette marinieren und dazu reichen.

Otto Koch am 06. März 2015

Junges Gemüse aus dem Wok mit Frischkäse-Nocken

Für 2 Personen:

Für die Nocken:

150 g Schichtkäse, abgetropft	2 Zweige Thymian	1 Stiel glatte Petersilie
2 Eigelbe	20 g frische Weißbrotbrösel	1 EL Hartweizengrieß
1 Msp. Zitronen-Abrieb	Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat

Für das Gemüse:

4 kleine Karotten	1 Kohlrabi	2 Stangen Staudensellerie
4 Frühlingszwiebeln	10 Zuckerschoten	1 Schalotte
50 g Erbsen (TK)	2 EL Olivenöl	Pfeffer
100 ml Gemüsebrühe	2 EL Sojasauce	1 EL kalte Butter
Salz		

Für die Nocken Schichtkäse gut abtropfen lassen, evtl. mit einem sauberen Küchentuch ausdrücken.

Thymian abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Schichtkäse mit Kräutern, Eigelb, Brotbröseln, Grieß, Zitronenschale in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles gut vermengen. Die Masse 10 Minuten quellen lassen, dann kleine Nocken abstechen oder zu Kugeln drehen. Diese in simmerndem Salzwasser zehn Minuten garen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Karotten, Kohlrabi und Staudensellerie waschen, putzen und in 1 cm dicke und 10 cm lange Stifte schneiden.

Frühlingszwiebeln und Zuckerschoten waschen und in Rauten schneiden.

Schalotte schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

In einem Wok mit etwas Olivenöl zuerst Karotten anbraten, dann Kohlrabi, Sellerie, Schalotte und zuletzt Frühlingszwiebeln, Zuckerschoten und Erbsen zugeben. Mit Pfeffer würzen und das Gemüse langsam anbraten. Dann herausnehmen, den Bratensatz mit Gemüsebrühe und Sojasauce ablöschen, um die Hälfte einkochen, Butter und Gemüse wieder zugeben, gut durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse anrichten, die Nocken darauf geben und servieren.

Vincent Klink am 26. März 2015

Käse-Tarte mit winterlichem Salat und Birne

Für 4 Personen:

100 g kalte Butter	200 g Mehl	3 Eier
Salz	1 Zwiebel	1 EL Butterschmalz
150 g Greyerzer	150 g Roquefort	2 Birnen
200 ml Milch	Muskat, Butter	1 Radicchio
1 Chicorée	Pfeffer	2 EL Apfelessig
4 EL Sonnenblumenöl		

Die kalte Butter in Würfel schneiden und mit Mehl, 1 Ei, 1 Prise Salz zu einem glatten Teig kneten. Wenn Die Teigkugel in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank ca. 30-45 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz goldbraun anschwitzen. Den Greyerzer grob raspeln und den Roquefort in kleine Würfel schneiden. Birnen waschen. Eine Birne schälen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Die Milch mit 2 Eiern aufschlagen, Käse und Birnenwürfel hineingeben und mit Salz und 1 Prise Muskat würzen. 1 Tarteform (26 cm Durchmesser) oder 4 kleine Tarteformen (ca. 10 cm Durchmesser) mit Butter ausfetten. Den Teig ca. 3 mm dick ausrollen und die Tarteform damit auskleiden. Die Eimasse einfüllen und im vorgeheizten Ofen die Tarte ca. 25-30 Minuten backen. Radicchio und Chicorée putzen, waschen und zurecht zupfen. Die restliche Birne waschen, halbieren, entkernen und eine Hälfte in feine Scheiben schneiden. Die andere Hälfte schälen, fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Essig und 3 EL Sonnenblumenöl zu einer Salatsauce rühren. Die Hälfte der Salate kurz in einer Pfanne mit 1 EL Sonnenblumenöl anschwemmen. Dann in eine Schüssel geben, die rohen Salatblätter und Birnenscheiben zugeben, mit dem Birnendressing marinieren und zu der Tarte servieren.

Jacqueline Amirfallah am 21. Januar 2015

Kartoffel-Krapfen mit eingemachten 'Tomaten-Kirschen'

Für 4 Personen:

Für die 'Tomatenkirschen':

12 reife Kirschtomaten	1 EL Olivenöl	50 g Zucker
4 EL Safranessig	2 EL Estragonessig	1 Bio-Orange
2 TL Ingwersaft	1 EL Tomatenketchup	1 EL Tomatenmark
1 EL Sweet Chili Sauce	Salz, Pfeffer	1 Prise Gewürznelke, gemahlen
1 Prise Piment, gemahlen	1 Prise Cayennepfeffer	

Für die Kartoffelkrapfen:

500 g Kartoffeln, mehlig	1 TL Kümmel	1 Stängel Basilikum
40 g getr. Tomaten	4 Eier	20 g Hefe
200 ml Milch	60 g Mehl	2 TL Backpulver
Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat	500 g Frittierfett

Für die Tomatenkirschen die Kirschtomaten in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten bis die Haut aufplatzt. Auf Küchenkrepp geben und die Haut am Strunk aufdrehen. Den Zucker in einem Topf karamellisieren, mit den Essigen ablöschen und Essig auskochen lassen. Die Orange abwaschen, abtrocknen, zur Hälfte fein abreiben und anschließend auspressen. Den Orangensaft, Abrieb der Orange, Ingwersaft, Ketchup, Tomatenmark und Chilisauce zugeben und leicht köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Piment, Nelke und Cayennepfeffer würzen und den Topf vom Herd ziehen. Basilikum abspülen, trocken schütteln, fein schneiden und mit den Tomaten in den Sud geben und 4 Stunden marinieren lassen.

Die Kartoffeln mit der Schale in einem Topf mit etwas Kümmel kochen.

Basilikum abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und sehr fein schneiden. Getrocknete Tomaten sehr fein hacken.

Gekochte Kartoffeln abschütten und pellen. Die Kartoffeln durch eine Presse drücken. Die Eier trennen, das Eiweiß zu Schnee schlagen.

Hefe in der Milch auflösen. Mehl, Backpulver, Eigelbe, Hefemilch, Basilikum und getrocknete Tomatenstücke zu den Kartoffeln geben, alles gut vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zuletzt das Eiweiß unterheben. Den Teig abgedeckt bei Zimmertemperatur 30 Minuten gehen lassen.

Frittierfett erhitzen. Mit einem Esslöffel aus dem Kartoffelteig kleine Stücke abstechen und diese im heißen Frittierfett goldgelb ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen und mit den Tomatenkirschen anrichten.

Jörg Sackmann am 12. Mai 2015

Kartoffel-Lasagne mit Parmesan

Für 2 Personen:

1 Bio-Zitrone	125 g Mehl	60 g Hartweizenmehl
2 Eiweiß	Salz	300 g Kartoffeln, mehlig
2 Tomaten	2 Sardellenfilets	1/2 Bund Basilikum
70 g weiche Butter	Pfeffer	1 Prise Muskat
1 EL Olivenöl	1 EL Kapern	Cayennepfeffer
1 Prise Zucker	30 g Parmesan	

Für den Nudelteig die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Mehl, Hartweizenmehl, Eiweiß, Zitronenschale, eine Prise Salz und 2 EL Wasser in eine Schüssel geben zu einem glatten Teig kneten. (Ist der Teig zu hart, noch 1-2 EL Wasser zugeben.) Den Teig in Frischhaltefolie verpackt etwa 2 Stunden ruhen lassen. Die Kartoffeln in Salzwasser weich kochen, pellen und ausdampfen lassen. Die abgerieben Zitrone mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet und dann die Fruchtfilets ausschneiden. Die Tomaten am Stielansatz einritzen, in heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen, vierteln, die Kerne entfernen und Tomatenviertel fein würfeln. Sardellenfilets fein hacken. Basilikum abspülen, trocken schütteln, fein schneiden. Kartoffeln durch eine Presse drücken, mit weicher Butter mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Nudelteig dünn ausrollen und in 8 Rechtecke (10 x 20 cm) schneiden. Auf die Hälfte der Nudelplatten die Kartoffelmasse geben, am besten mit einem Spritzbeutel aufspritzen, mit den übrigen Nudelblättern abdecken und die Ränder fest andrücken. Die gefüllte Nudelblätter in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Zeitgleich in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl die Tomaten mit Sardellen und Kapern anschwitzen, Zitronenfilets zugeben und mit Cayennepfeffer und einer Prise Zucker abschmecken, Basilikum untermischen. Parmesan fein hobeln. Nudelblätter herausnehmen, jeweils in der Mitte durchschneiden und übereinander legen, so dass es wie eine Lasagne aussieht. Mit der Tomaten-Kapern-SardellenMasse beträufeln und mit Parmesan überstreut servieren.

Jörg Sackmann am 03. Februar 2015

Mit exotischen Gewürzen gebratener Spargel

Für 2 Personen:

500 g weißer Spargel	500 g grüner Spargel	Salz
1 TL Zucker	2 EL Butter	120 g Couscous, grob
1 TL Anissamen	1 TL Schwarzkümmel	2 Schalotten
1 Stück Ingwer	1 EL Butterschmalz	1 Prise Piment-d'Espelette
1 Bio-Zitrone	1 TL Olivenöl	1 Bund glatte Petersilie

Den Spargel schälen, den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden. Schalen und Enden in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken, Salz und Zucker sowie 1 TL Butter zugeben, aufkochen und dann 10 Minuten ziehen lassen, danach passieren. Den Spargel in ca. 10 cm lange Stücke schneiden und halbieren, dabei den Durchmesser anpassen also falls nötig vierteln oder ganz lassen. Von dem Spargelfond 400 ml aufkochen, Couscous zugeben und 5 Minuten ziehen lassen dabei immer wieder umrühren.

Anis und Schwarzkümmel mit einer Prise Salz zusammen mörsern. Die Schalotten schälen und längs blättrig schneiden. Den Ingwer schälen und sehr fein schneiden.

Die Schalotten in einer Pfanne mit Butterschmalz farblos anbraten, Spargel zugeben und ebenfalls farblos anbraten, die gemörserten Gewürze, Ingwer und eine Prise Piment d'Espelette zugeben und bei kleiner Hitze braten bis der Spargel bissfest ist, falls nötig von dem Spargelfond etwas zugeben. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Gebratenen Spargel mit Olivenöl und abgeriebener Zitronenschale abrunden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken und unter den Couscous geben nochmal abschmecken. Den Bratfond des Spargels mit restlicher Butter binden. Couscous mit dem Spargel zusammen servieren.

Jacqueline Amirfallah am 27. Mai 2015

Mozzarella-Ravioli mit Pfifferlingen und Kräuter-Sud

Für 4 Personen:

Für die Ravioli:

200 g Mehl	100 g Hartweizenmehl	1 Ei
3 Eigelb	2 EL Olivenöl	Salz
1 EL Wasser	2 Tomaten	1 Stängel Basilikum
3 Schalotten	weißer Pfeffer	1 Zweig Thymian
150 g Mozzarella	30 g Parmesan	

Für den Kräutersud:

1 kleine Kartoffel (ca. 60 g), mehlig	2 Schalotten	5 EL Olivenöl
50 ml Weißwein	150 ml Gemüsebrühe	1/2 Bund Kerbel
1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie	20 g Parmesan
Salz, weißer Pfeffer		

Für die Pfifferlinge:

150 g kleine Pfifferlinge	1 Schalotte	1 EL Olivenöl
Salz, weißer Pfeffer		

Für den Nudelteig Mehl, Hartweizenmehl, Ei, Eigelbe, 1 EL Öl, eine Prise Salz und 1 EL Wasser in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig kneten. Ist der Teig zu hart, noch etwas Wasser zugeben. Den Teig in Frischhaltefolie verpackt etwa 1 Stunde ruhen lassen.

Für den Kräutersud die Kartoffel weich kochen, schälen und in Scheiben schneiden.

Für die Raviolifüllung Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendem Wasser überbrühen, herausnehmen, die Haut abziehen, vierteln, die Kerne austreichen und Tomaten in feine Würfel schneiden. Basilikum abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Schalotten schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Thymianzweig mit in die Pfanne geben. Tomatenwürfel untermischen, kurz mit anschwanken, Basilikum untermischen und die Pfanne vom Herd ziehen, Thymianzweig wieder entfernen. Mozzarella in feine Würfel schneiden, unter die Schalotten mischen und abschmecken.

Den vorbereiteten Nudelteig mit der Nudelmaschine oder mit einem Rollholz dünn ausrollen und 16 Kreise von 8 cm Durchmesser ausstechen.

Mozzarella-Masse auf die Nudelteigkreise verteilen, die Ränder mit Wasser bepinseln, zur Hälfte zusammenklappen, fest andrücken und zu Ravioli formen.

Für den Kräutersud Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen, dann Gemüsebrühe zugeben und aufkochen. Kerbel, Schnittlauch und Petersilie abspülen, trocken schütteln, grob schneiden und zum Saucenansatz geben. Topf vom Herd ziehen, Kartoffelscheiben, geriebenen Parmesan und 4 EL Olivenöl zugeben und alles fein pürieren. Den Sud mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pfifferlinge putzen. Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, Pfifferlinge zugeben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Ravioli in kochendem Wasser 2-3 Minuten garen, herausnehmen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Die Pfifferlinge in der Tellermitte anrichten, Ravioli darauf geben, mit dem Kräutersud übergießen, nach Belieben Parmesan darüber hobeln und servieren.

Jörg Sackmann am 16. Juni 2015

Pasta-Spinat-Strudel mit Spiegelei

Für 4 Personen:

Für den Teig:

250 g Hartweizenmehl	3 Eier	1-2 TL Olivenöl
1 Prise Salz	Mehl	Frischhaltefolie

Für die Füllung:

600 g Spinat	2 Schalotten	1 EL Butter
1 Sardelle	200 ml Sahne	Pfeffer
Muskat	150 g Ziegenfrischkäse	

Für die Sauce:

1 Schalotte	1 EL Butter	1 EL Mehl
300 ml Milch	50 g Ziegenfrischkäse	Salz, Pfeffer

Für die Spiegeleier:

2 EL Butter	4 frische Eier	Salz
-------------	----------------	------

Für den Teig das Mehl auf ein Brett häufen oder in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Die Eier, Öl und eine Prise Salz zugeben und zu einem Teig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie einpacken und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Spinat waschen und die Stiele entfernen. Schalotten schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, die fein gehackte Sardelle zugeben. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Sahne aufgießen und diese um etwa die Hälfte einkochen lassen. Mit Pfeffer und Muskat würzen. Pfanne vom Herd ziehen.

Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig sehr dünn zu ca. 20 x 35 cm großen Rechtecken ausrollen, darauf dünn die leicht feuchte Spinatmasse aufstreichen. Frischkäse zerbröseln und darüber streuen, den Teig (von der schmalen Seite) wie eine Roulade zusammenrollen. Den Rand gut andrücken. Die einzelnen Rollen in hitzestabile Frischhaltefolie (Mikrowellenfolie) einwickeln, darum herum Alufolie wickeln und in kochendem Wasser ca. 15 Minuten garen.

Für die Sauce die Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, mit Mehl bestäuben und mit der Milch aufgießen. Mit dem Schneebesen glatt rühren und 5 Minuten durchkochen. Den Topf vom Herd ziehen, Käse untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Pürierstab schaumig mixen.

In einer Pfanne mit 2 EL Butter die Eier zu Spiegeleiern braten, mit Salz würzen.

Die Teigrouladen aus den Folien packen, in ca. 2 cm dicke Scheiben aufschneiden und auf Tellern anrichten. Die Sauce angießen und pro Teller ein Spiegelei obenauf geben.

Vincent Klink am 02. April 2015

Pelmeni mit Kürbis-Füllung und Salbei-Butter

Für 4 Personen:

375 g Hartweizenmehl	125 g Weizenmehl	5 Eigelb
3 Eier	Salz	1 Spritzer Olivenöl
6 Zweige Salbei	400 g Butternut Kürbis	2 EL brauner Zucker
ca. 5 g Marzipan	1-2 Amarettini-Kekse	Pfeffer
4 EL Butter	400 ml Gemüsefond	40 g Sauerrahm

Die beiden Mehle mit den Eigelben , Eiern, 1 Prise Salz und 1 Spritzer Olivenöl zu einem geschmeidigen Teig kneten, den Teig mit Frischhaltefolie abdecken und einige Minuten ruhen lassen. (Falls der Teig zu feucht ist, noch etwas Hartweizenmehl unterarbeiten.) Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Salbei abspülen, trocken schütteln, 2 Zweige zur Seite legen. Den Kürbis vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Kürbisstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech oder eine Auflaufform legen. Salbei auf die Viertel legen. Mit braunen Zucker bestreuen und im leicht geöffneten Ofen bei ca. 160 Grad weichgaren. Dann das Fruchtfleisch aus den Kürbisvierteln heraus schaben und gegebenenfalls im Ofen weiter ausdampfen lassen. Das Kürbisfleisch pürieren oder durch eine Kartoffelpresse drücken, mit Marzipan, zerbröselten Amarettini, Salz und Pfeffer abschmecken. (Nicht zu viel Marzipan und Amarettini, sonst wird es zu süß.) Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und über eine „Pelmeniza“ (Pelmeni-Form) legen. In die einzelnen Mulden die Kürbisfüllung geben und mit einer zweiten Teighahn bedecken. Mit einem Nudelholz über die Form walzen, bis die Pelmeni auf den Tisch fallen. Die Pelmeni in kochendem Salzwasser sehr bissfest garen. 2 EL Butter in einer Pfanne bräunen und die Pelmeni darin schwenken, etwas Gemüsefond angießen und fertig garen. Restliche Salbeiblätter in einer Pfanne mit 2 EL Butter knusprig braten. Die Pelmeni im Butter-Fond servieren, mit gebratenem Salbei und etwas Sauerrahm garnieren und servieren.

Kolja Kleeberg am 09. Januar 2015

Persischer Zucchini-Pfannkuchen mit Bockshornklee

Für 4 Personen:

2 Zucchini	Salz	20 g Bockshornkleeblätter, getrocknet
1 Zwiebel	1 Bund glatte Petersilie	ca. 5 EL Butterschmalz
4 Eier	400 g Mehl	1 Prise Chiliflocken
4 Strauchtomaten	8 Cocktailtomaten	1/2 Zitrone
2-3 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	1 Bund Schnittlauch
150 g Crème-fraiche		

Die Zucchini waschen, abtrocknen und auf einer groben Reibe reiben, anschließend salzen. Bockshornklee in Wasser einweichen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Die Zwiebel in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen, Bockshornklee ausdrücken zugeben, mit braten und etwas abkühlen lassen.

Eier mit Mehl in eine Schüssel geben und gut vermischen. Die geriebene Zucchini sehr gut ausdrücken und zur Eier-Mehl-Mischung geben. Zwiebel-Bockshornklee und Petersilie untermischen und mit Chiliflocken und Salz würzen. (Falls der Teig zu fest ist, noch etwas Milch zugeben.)

Den Backofen auf 70 Grad (Umluft 60 Grad, Gas Stufe 1) vorheizen.

Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendem Wasser überbrühen, herausnehmen, die Haut abziehen und vierteln. Von der Zitrone den Saft auspressen, Tomaten mit etwas Zitronensaft und 2-3 EL Olivenöl vermischen, mit Salz und Zucker würzen.

Aus der Pfannkuchenmasse nach und nach in einer Pfanne mit Butterschmalz Pfannkuchen ausbacken.

Die Pfannkuchen auf einen Teller geben und im Backofen warm halten. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Schnittlauch mit Creme fraiche vermischen und mit Salz abschmecken.

Die Pfannkuchen mit Tomatensalat und Schnittlauch-Creme anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 17. Juni 2015

Ravioli mit Spinat-Minze-Füllung und Erbsen-Soße

Für 4 Personen:

120 g Mehl	60 g Hartweizenmehl	2 Eier
1 EL Olivenöl	Salz	300 g Blattspinat
1 Zweig marokkanische Minze	1 Schalotte	3 EL Butter
Pfeffer	1 Prise Muskat	100 g Parmesan

Für die Sauce:

2 Schalotten	2 EL Butter	250 g Erbsen (TK)
150 ml Gemüsebrühe	1 Prise Muskat	1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer		

Für den Teig beide Mehle auf ein Brett häufen oder in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Eier, Öl und eine Prise Salz zugeben und zu einem Teig kneten, in Frischhaltefolie einpacken und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. (Der Teig sollte fest sein und darf ruhig an Knetmasse erinnern. Es ist von Vorteil, zuerst etwas weniger Mehl zu nehmen und den Teig weich anzukneten, um anschließend immer wieder soviel Mehl hinzuzugeben bis die gewünschte Festigkeit erreicht ist.)

Für die Füllung Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Minze abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Schalottenwürfel mit 2 EL Butter in einem Topf anschwitzen, den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit jeweils 1 Prise Salz, Pfeffer, Muskat und Minzestreifen würzen. Den gegarten Spinat gut ausdrücken, fein hacken. Parmesan fein reiben und unter den Spinat mischen.

Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig dünn ausrollen. Teigbahnen von ca. 12 cm Breite auf der Arbeitsfläche auslegen. Mit einem Teelöffel etwas Spinatkäsesauce im Abstand von ca. 3 cm auf eine Teigbahn setzen, die Teigränder mit etwas Wasser benetzen und mit einer weiteren Teigbahn zudecken. Den Teig und die Zwischenräume fest zusammendrücken und mit einem Teigrad oder Messer die Ravioli ausschneiden.

Für die Sauce Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 2 EL Butter glasig dünsten, die Erbsen dazu geben. Mit der Brühe auffüllen, mit etwas Muskat, Zucker, Pfeffer und Salz würzen und bei geschlossenem Deckel bei kleiner Flamme ca. 10 Minuten weich kochen. Dann alles fein pürieren, durch ein Sieb streichen und abschmecken. Die Ravioli in Salzwasser weich kochen (ca. 4 Minuten). Aus dem Wasser nehmen, abtropfen, in einem Topf mit 1 EL Butter anschwemmen und mit der Erbesensauce servieren.

Vincent Klink am 04. Juni 2015

Risoni mit geschmortem Mangold

Für 4 Personen:

1 rote Chilischote	100 g Feta	7 EL Olivenöl
350 g Risoni	Salz	1 Bund bunter Mangold
12 Kirschtomaten	3 Schalotten	2 Knoblauchzehen
Pfeffer	Apfelsüße	ca. 80 ml Gemüsebrühe
30 g Parmesan	2 EL Butter	

Chili der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili sehr fein schneiden. Feta fein zerbröseln, Chili und 2-3 EL Olivenöl zugeben und gut durchmischen. Die Risoni in Salzwasser ca. 7 Minuten bissfest garen, abschütten und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit Mangold waschen, die Blätter von den Stielen trennen. Die Stiele in Rauten schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. 2/3 der Schalotten in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, die Hälfte vom Knoblauch zugeben, dann die Mangoldrauten zugeben und 2-3 Minuten anschwitzen, anschließend die grob geschnittenen Blätter dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Apfelsüße würzen. Zuletzt die Kirschtomaten untermischen und mit 1 EL Olivenöl abglänzen.

In einem Topf mit 1 EL Olivenöl die restliche Schalotte und Knoblauch anschwitzen, die abgetropften Risoni zugeben, Brühe angießen und kurz aufkochen. Parmesan fein reiben und mit Butter vorsichtig unter die Risoni rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Risoni in der Tellermitte anrichten, geschmorten Mangold darauf geben, je 1 -2 EL marinierten Feta obenauf geben und servieren.

Tarik Rose am 05. Juni 2015

Rote Bete Variationen auf Kartoffeln mit Meerrettich

Für 4 Personen:

4 Knollen Rote Bete (mittlere Größe)	4 Zweige Thymian	Kümmel, Salz
2 Bund Mini Rote Bete	20 kleine Kartoffeln	4 Radieschen
10 g kleine Rote Bete-Blätter	100 g Feldsalat	2 Schalotten
50 ml Champagneressig	80 ml Olivenöl	80 ml Gemüsebrühe
Pfeffer	1/2 TL scharfer Senf	1 Spritzer Zitronensaft
frischer Meerrettich		

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Die Rote Bete waschen, nicht schälen. Einzeln die Rote Bete Knollen in Alufolie einpacken, je 1 Zweig Thymian dazugeben, die Päckchen in eine Auflaufform oder auf ein Backblech geben und im heißen Ofen ca. 90 Minuten (je nach Größe) garen. Die kleinen Rote Bete waschen, den Stiel bis auf 1 cm abschneiden und in kochendem und mit Kümmel aromatisierten Salzwasser ca. 15-20 Minuten, je nach Größe, weich kochen. Die Kartoffeln waschen und in mit Kümmel aromatisierten Salzwasser gar kochen, dann schälen und in Scheiben schneiden. Die Radieschen waschen, putzen. Rote Bete Blätter abspülen, trocken schütteln. Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Schalotten schälen, fein schneiden und mit Essig, Olivenöl, Gemüsebrühe, Senf, Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft zu einer Vinaigrette mischen. Sowohl die gegarten großen als auch die kleinen Bete schälen. Die großen Rote Bete in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Abwechselnd mit den Kartoffelscheiben zu einem Kranz oder einer Rosette auf die Teller legen, leicht salzen und mit Pfeffer aus der Mühle würzen, den Feldsalat in die Mitte geben. Die kleinen Rote Bete vierteln und an den Salat anlegen. Die Radieschen in dünne Scheiben hobeln und auflegen. Alles mit dem Dressing nappieren. Meerrettich schälen und darüber hobeln. Die Rote Bete Blätter darüber streuen.

Karlheinz Hauser am 05. Januar 2015

Schafskäse mit Schwarzkümmel, Fenchel-Oliven-Emulsion

Für 4 Personen:

2 Fenchelknollen	3 Zweige Thymian	1 TL Schwarzkümmel
2 TL Schwarzkümmelöl	300 g Fetakäse aus Schafsmilch	1 Schalotte
140 ml Olivenöl	2 TL Fenchelsamen	Salz
Zucker	2 Bio-Zitronen	1/2 TL Honig
4 Blätter Brickteig	2 EL Kalamata-Oliven	

Fenchelknollen waschen und putzen, das zarte Fenchelgrün zum Garnieren beiseite legen. Die Fenchelabschnitte vom Putzen klein schneiden, in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und aufkochen.

Thymian abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Schwarzkümmel mörsern, dann in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Gerösteten Schwarzkümmel mit Schwarzkümmelöl und Thymian mischen und gründlich mit dem Schafskäse vermischen.

Schalotte schälen und fein schneiden. Eine Fenchelknolle in feine Würfel schneiden. Die Schalotte in einer Pfanne mit 20 ml Olivenöl anschwitzen, Fenchelwürfel zugeben, mit 1 TL Fenchelsamen, Salz und Zucker würzen, ca. 100 ml des passierten Fenchelwassers zugeben und Fenchel weich dünsten. Eine Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Die übrige Fenchelknolle in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. 1 TL Fenchelsamen fein mörsern und mit 1-2 EL Zitronensaft und 30 ml Olivenöl zu den Fenchelscheiben geben. Mit Salz und Zucker würzen und alles gut mischen.

Den weichgedünsteten Fenchel fein pürieren, falls nötig durch ein Sieb passieren. Mit einem Pürierstab ca. 60 ml Olivenöl einmischen, die Emulsion noch einmal abschmecken mit Zitronenabrieb, Salz und Honig.

Die übrige Zitrone mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet, dann die Fruchtfilets ausschneiden.

Den Schafskäse in 4 Scheiben portionieren und jeweils in Brickteig einwickeln. In einer Pfanne mit 30 ml Olivenöl die Käsepäckchen von allen Seiten goldbraun braten.

Gebratene Käsepäckchen mit roh mariniertem Fenchel und pürierten Fenchel auf Tellern anrichten, mit Oliven, Zitronenfilets und Fenchelgrün garnieren und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 24. Juni 2015

Schwarzwurzel-Nudeln mit Pilz-Kräuter-Rührei

Für 2 Personen:

1 Spritzer Zitronensaft	500 g Schwarzwurzeln	Salz
1 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch	200 g gemischte Speisepilze
1 Zwiebel	2 EL Olivenöl	Pfeffer
2 Eier	1 Schalotte	80 g Crème double

Eine Schüssel mit Wasser und Zitronensaft vorbereiten. Die Schwarzwurzeln schälen und direkt in die vorbereitete Wasserschüssel legen, sonst verfärben sich die Wurzeln. Schwarzwurzeln mit dem Sparschäler in lange Streifen schneiden und diese in Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Petersilie und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Pilze säubern und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl glasig anschwitzen. Pilze zugeben und mit dünsten. Die Pilze sollen kein Wasser ziehen, sondern Farbe bekommen. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Hälfte der Petersilie und Schnittlauch untermischen. Eier verquirlen und darüber verteilen, langsam rührend stocken lassen. Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, Crème double hinzufügen und kurz köcheln lassen, blanchierte Schwarzwurzeln und Rest Petersilie zugeben und kurz warm schwenken, abschmecken In tiefen Tellern die Schwarzwurzeln anrichten, das Pilz-Rührei obenauf geben und servieren.

Otto Koch am 27. Februar 2015

Spargel mit Sauerampfer-Mayonnaise und Römer-Salat

Für 4 Personen:

1 Bund weißer Spargel	1 Bund grüner Spargel	1 Knoblauchzehe
etwas Salz, Pfeffer	1 TL brauner Zucker	1 Zitrone (Schale)
4 Eier	4 Scheiben Toastbrot	etwas Mehl
ca. 500 g Fett		

Für die Mayonnaise:

1/2 Bund Sauerampfer	1 Knoblauchzehe	1/2 Bio-Orange
1 Eigelb	1 TL Senf	1 Spritzer Zitronensaft
1 Prise Salz	1-2 EL Apfeldicksaft	100 ml Olivenöl
1 Prise Cayennepfeffer		

Für den Salat:

4 Köpfe Mini-Römersalat	1 Knoblauchzehe	1 Eigelb
2 EL groben Senf	2 EL Parmesan, gerieben	1/2 TL Salz
etwas groben Pfeffer	2-3 EL Apfeldicksaft	2 EL heller Balsamico
2 EL Brühe	50 ml Olivenöl	50 ml Rapsöl, kalt gepresst

Den Spargel schälen, Knoblauchzehe schälen und fein schneiden. Spargel in einer flachen Schale mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, braunen Zucker und Zitronenabrieb würzen und ca. 10 Minuten marinieren. Sauerampfer waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. Orangen heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Sauerampfer mit Knoblauch, Eigelb, Senf, Saft und Abrieb der Orange, Zitronensaft, Salz und Apfeldicksaft in ein hohes schmales Gefäß geben und mit einem Stabmixer mixen. Nach und nach das Olivenöl hinzugeben. Zum Schluss noch einmal mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Die Salatköpfe waschen und der Länge nach halbieren. Für das Dressing Knoblauch schälen, fein schneiden und mit Eigelb, Senf, Parmesan, Salz, Pfeffer, Apfeldicksaft, Balsamico und Brühe in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Pürierstab mixen. Nach und nach Olivenöl und Rapsöl dazugeben und mit dem Mixer emulgieren.

Die Eier verquirlen, das Toastbrot fein reiben. Den Spargel zuerst in Mehl, dann im verquirlten Ei und anschließend in dem geriebenen Toastbrot panieren. Die Spargelstangen in einem Topf (oder Fritteuse) mit 160 Grad heißem Fett ausbacken bis sie außen goldgelb sind, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Salathälften auf Tellern anrichten und mit dem Dressing übergießen. Frittierten Spargel mit der Sauerampfer-Mayonnaise dazu anrichten und servieren.

Tarik Rose am 24. April 2015

Spargel-Tarte

Für 6 Stücke:

Für den Teig:

200 g Mehl 100 g Butter 1 Ei

1 Prise Salz

Für den Belag:

400 g Spargel Salz 1 Prise Zucker

1 TL Butter 4 Eier 250 g Crème-fraîche

80 g Sahne 100 g Gruyère 50 g Pecorino

1 Prise Muskat Pfeffer

Zusätzlich:

Backpapier ca. 400 g Hülsenfrüchte Butter zum Ausfetten

Mehl, Butter, Ei und eine Prise Salz schnell zu einem glatten Teig kneten, in Frischhaltefolie einwickeln und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- Unterhitze (Umluft 140, Gas Stufe 3) vorheizen.

Eine Springform mit 24 cm Durchmesser ausfetten. Den Teig ca. 5 mm dick ausrollen und die Form damit auslegen. Backpapier auf den Teig legen und mit Hülsenfrüchten ausfüllen zum Blindbacken. So den Teig ca. 30 Minuten blind vorbacken. Aus dem Ofen nehmen, mit Hilfe des Backpapiers vorsichtig die Hülsenfrüchte entfernen und den vorgebackenen Teig etwas abkühlen lassen.

Spargel schälen. Die harten Spargelenden großzügig abschneiden. In einem großen Topf Wasser mit 1/2 TL Salz, einer Prise Zucker und 1 TL Butter zum Kochen bringen. Den Spargel ins kochende Wasser geben und ca. 10 Minuten kochen. Dann herausnehmen abschrecken, abtropfen lassen und in kleine Stückchen schneiden. Auf ein Tuch geben und gut abtrocknen Eier, Creme fraîche und Sahne verrühren. Käse reiben und mit den Spargelstückchen unter die Eier-Mischung heben, mit Muskat und Pfeffer würzen. Alles auf den vorgebackenen Teig füllen und bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen.

Darauf achten:

Steigt die Eier-Spargelmischung hoch, den Ofen ausschalten.

Vincent Klink am 07. Mai 2015

Spinat-Gnocchi

Für 4 Personen:

800 g Kartoffeln, mehlig	etwas Salz	600 g Blattspinat
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Butterschmalz
1 Prise Muskat	3 Eigelb	ca. 50 g Kartoffelstärke
1 EL Olivenöl zum Einfetten	2 EL Butter	2 EL Pinienkerne
2 EL Rosinen	100 g Pecorino	

Für die Gnocchi die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen.

In der Zwischenzeit Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einem großen flachen Topf mit 2 EL Butterschmalz anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen, mit Salz und Muskat würzen. Dann alles auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. 1/3 des Spinats in einen Cutter geben und fein pürieren.

Die gekochten Kartoffeln abgießen, zurück in den Topf auf den Herd geben und gut ausdampfen lassen. Dann mit einer Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Eigelbe, Kartoffelstärke und pürierten Spinat zugeben, leicht salzen und zu einem geschmeidigen Teig vermengen. Evtl. noch etwas Kartoffelstärke untermischen.

Aus dem Teig Stangen von ca. 2 cm Durchmesser formen, von diesen 3 cm lange Gnocchi abschneiden, mit einer Gabel ein Muster eindrücken und in einem Topf mit kochendem Salzwasser garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Den restlichen Spinat auf einer gefetteten Frischhaltefolie nebeneinander legen, mit etwas Salz bestreuen und eine weitere Folie darüber geben. Dann mit einem Nudelholz flach rollen.

Anschließend in Vierecke schneiden. Auf der einen Seite die Folie abziehen, die Vierecke mit der Folienseite nach oben auf die Teller geben, wiederum die Folie abziehen.

Gnocchi in einer Pfanne mit 2 EL Butter goldgelb schwenken, die Pinienkerne und Rosinen untermischen und auf den Spinatmatten anrichten. Mit grob geriebenem Käse bestreuen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 08. April 2015

Thymian-Grieß, Pfifferlinge, Zuckerschoten, Wachtel-Ei

Für 4 Personen:

150 g kleine Pfifferlinge	50 g Wiesenkräuter-Salat	2 Schalotten
1 kleine Knoblauchzehe	4 Wachteleier	3 EL Butter
250 ml Milch	40 g Weichweizengrieß	3 Zweige Thymian
Salz, Pfeffer	50 g Zuckerschoten	6 EL Traubenkernöl
3 EL weißer Balsamico	50 g Kateifi-Teig	ca. 200 g Butterschmalz
60 g Crème-fraîche		

Die Pfifferlinge gut putzen. Wiesenkräuter putzen, waschen und abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die Wachteleier in kochendem Wasser 2 Minuten und 20 Sekunden abkochen, dann kalt abschrecken und schälen. (Es ist ratsam, die doppelte Anzahl an Eiern abzukochen, da beim Schälen schnell ein Ei kaputt gehen kann.)

Eine fein gewürfelte Schalotte in einem Topf mit 1 EL Butter glasig anschwitzen. Die Milch angießen, aufkochen, den Grieß einrühren, einmal aufkochen und dann bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten quellen lassen. Dabei immer wieder umrühren. In der Zwischenzeit Thymian abspülen, trocken schütteln, die Blättchen von 2 Zweigen abzupfen und fein schneiden. Fein geschnittenen Thymian unter den gequollenen Grieß geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zuckerschoten abwaschen, abtrocknen und quer in feine Streifen schneiden. Mit 4 EL Traubenkernöl und weißem Balsamico marinieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 5 Minuten ziehen lassen.

Restliche Schalotte und Knoblauch in einer Pfanne mit 2 EL Butter glasig anschwitzen, die Pfifferlinge und einen Zweig Thymian zugeben und braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die geschälten Eier in Kateifi -Teig einwickeln und in einem Topf mit heißem Butterschmalz goldbraun ausbacken. Auf einem Küchenpapier kurz abtropfen lassen und mit etwas Salz würzen. (Anstatt Kateifi -Teig kann man die Eier auch mit Pankomehl oder einfachem Paniermehl panieren.)

Die Wiesenkräuter mit 2 EL Traubenkernöl und etwas Salz marinieren.

Crème fraiche mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Anrichten etwas Thymiangrieß auf einen Teller geben. Darauf drei kleine Häufchen Zuckerschotensalat setzen. Das Wachtel-Ei in der Mitte platzieren und in den Zwischenräumen die Pfifferlinge und Wiesenkräuter anrichten. Zum Schluss mit kleinen Crème fraîche- Punkten ausgarnieren.

Claus-Peter Lumpp am 12. Juni 2015

Topfen-Mousse mit Pfeffer-Erdbeeren

Für 4 Personen:

1 Vanilleschote	1/2 Bio-Limette	250 g Topfen (Quark)
4 Eiweiß	130 g Zucker	1 Prise Salz
500 g Sahne		

Für die Erdbeeren:

600 g Erdbeeren	2 Stangen Zitronengras	30 g frischer Ingwer
40 g grüner Pfeffer, in Lake	100 g Zucker	ca. 1 TL Speisestärke
100 g Amarettini		

Für das Topfenmousse die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen. Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abtrieben und den Saft auspressen. Topfen mit dem Mark aus der Vanilleschote und Saft und abgeriebene Schale der Limette glattrühren. Das Eiweiß mit dem Zucker sowie einer Prise Salz aufschlagen und unter die Topfenmasse heben. Die Sahne steif schlagen und unter die Masse heben, diese in ein Passiertuch geben und über Nacht im Kühlschrank abhängen lassen.

Den Backofen auf 130 Grad vorheizen.

Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, dann Zitronengras fein schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden. Pfeffer fein hacken. 200 g Erdbeeren auf ein Backblech geben, mit Zucker, Zitronengras, Ingwer und 20 g grünem Pfeffer vermengen. Mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten garen. Anschließend die Erdbeeren mit dem entstandenen Fond in ein Passiertuch geben, ausdrücken, den Saft aufkochen und mit etwas Speisestärke leicht abbinden. Den Saft auskühlen lassen und mit den restlichen Erdbeeren sowie dem restlichen grünen Pfeffer vermischen.

Topfenmousse, Erdbeeren und Amarettini abwechselnd in Gläser schichten, zum Schluss ein paar Amarettini obenauf streuen.

Frank Buchholz am 15. Juni 2015

Topfen-Strudel mit Rhabarber-Kompott

Für 6 Personen:

Für den Strudelteig:

250 g Weizenmehl Type 550	25 g flüssige Butter	1 Ei
1 Prise Salz	ca. 100 ml kaltes Wasser	etwas Mehl

Für die Füllung:

300 g Magerquark	2 EL Rosinen	1 EL Rum
50 g weiche Butter	40 g Zucker	1 EL Mehl
1 Ei	80 g Sahne	1 Vanilleschote
1/2 TL Zitronenabrieb	1 Prise Salz	ca. 60 g flüssige Butter
30 g gemahlene Mandeln		

Für das Rhabarberkompott:

500 g Rhabarber	1 Vanilleschote	1/4 l Orangensaft
2 EL Zucker	1 EL Speisestärke	

Für den Teig Mehl, 25 g flüssige Butter, Ei, Salz und Wasser in die Rührschüssel geben und mit dem Knethacken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten. Den glatten Teig mit Frischhaltefolie abgedeckt eine Nacht im Kühlschrank ruhenlassen.

Den Backofen auf 200 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen.

Quark gut abtropfen lassen. Rosinen in Rum einweichen. Weiche Butter mit Zucker, Mehl und dem Ei aufschlagen. Sahne halbsteif schlagen. Vanille der Länge nach halbieren und das Mark herausstreichen. Vanillemark, Zitronenschale, eine Prise Salz und geschlagene Sahne zur Quarkmasse geben und gut untermischen. Zuletzt die eingeweichten Rosinen unterheben.

Den Strudelteig mit etwas Mehl bestäuben, ausrollen und ausziehen, dann auf ein großes Küchentuch legen.

Den ausgezogenen Teig mit etwas flüssiger Butter einpinseln.

Teig mit gemahlenden Mandeln bestreuen und darauf die Quarkmasse verteilen, jedoch an den Teigrändern 4 cm frei lassen. Durch ziehen des Tuches den Strudel aufrollen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit restlicher flüssiger Butter bestreichen. Den Strudel ca. 30 Minuten im vorgeheizten Ofen goldgelb backen.

Für das Kompott den Rhabarber schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Vanille der Länge nach halbieren und das Mark herausstreichen. Rhabarber mit dem Orangensaft, Zucker und Vanillemark in einen Topf geben und 5 Minuten pochieren.

Stärke mit 1EL Wasser verrühren, zum Rhabarber geben, noch einmal kurz aufkochen, abschmecken in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen. Den gebackenen Strudel lauwarm auskühlen lassen, aufschneiden und mit dem Rhabarberkompott servieren.

Vincent Klink am 09. April 2015

Variationen von der Karotte mit Gersten-Reis

Für 4 Personen:

Für die eingelegten Trauben:

150 ml Traubensaft	1 Spritzer weißer Balsamico	50 ml weißer Portwein
1 EL Zucker	1 Sternanis	1/4 Zimtstange
1/2 TL Korianderkörner	50 g Rosinen	

Für Karotten und Gerstenreis:

600 g alte Karottensorten	1 Vanillestange	Salz, Piment d'Espelette
110 ml Olivenöl	500 g Karotten	380 ml Karottensaft
20 g Ingwer	100 ml Orangensaft	3 EL Butter
1 Spritzer Zitronensaft	1 Spritzer weißer Balsamico	1 kleine Zwiebel
80 g Gerstenreis	Pfeffer	180 ml Geflügelfond
20 g Gruyere	1 Spritzer Zitronenöl	

Für den Salat:

1/2 Romanasalat	1 EL Apfelessig	3 EL Olivenöl
1/2 TL Honig	Salz, Pfeffer	

Traubensaft, Balsamico, Portwein, Zucker, Sternanis, Zimtstange und Korianderkörnern in einen Topf geben, die Flüssigkeit aufkochen und um 1/3 einkochen lassen. Dann alles 20 Minuten ziehen lassen, durch ein Sieb passieren, nochmals aufkochen. Über die getrockneten Trauben gießen und über Nacht ziehen lassen. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Verschiedene Karottensorten waschen, schälen, die Ochsenherzmöhren halbieren, die übrigen Karotten im Ganzen in einen Bräter geben, Vanillestange zugeben, mit Salz und Piment d'Espelette würzen und 100 ml Olivenöl angießen, mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten garen. Für das Püree die restlichen Karotten schälen, fein Würfeln und mit 80 ml Karottensaft in einen Topf geben, salzen und zugedeckt ca. 15 Minuten weich köcheln, dann im offenen Topf weiterköcheln, bis die Flüssigkeit nahezu eingekocht ist. Alles fein pürieren, durch ein Sieb streichen und abkühlen lassen. Für die Sauce Ingwer schälen und fein schneiden. Mit Orangensaft in einen Topf geben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen, 300 ml Karottensaft zugeben und nochmals die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen. Dann alles durch ein feines Sieb passieren, die Sauce wieder in den Topf geben, 2 EL Butter unterrühren und die Sauce damit binden. Mit Zitronensaft und Essig leicht säuerlich abschmecken. Für den Gerstenreis die Zwiebel schälen, vierteln und in Streifen schneiden. Zwiebeln in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, Gerstenreis zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Geflügelfond ablöschen und unter Rühren ca. 15 Minuten gar kochen. Den Käse fein reiben, zuletzt mit 1 EL Butter unterrühren, mit Zitronenöl abschmecken. Salat waschen, putzen und in Streifen schneiden. Essig, Olivenöl, 1/2 TL Honig, Salz und Pfeffer gut verrühren und den Salat damit marinieren. Gemischte Karotten aus dem Topf nehmen, nach Belieben zuschneiden und in die Mitte der Teller geben, Trauben und Gerstenreis aufsetzen. Karottenpüree zugeben, mit Karottenjus beträufeln und mit Romanasalat garnieren.

Jörg Sackmann am 24. Februar 2015

Vollkorn-Pfannkuchen mit Spinat

Für 4 Personen:

400 g junger Blattspinat	3 Eier	250 g Dinkel-Vollkornmehl
500 ml Milch	Etwas Meersalz	1 Prise Paprikapulver
1 Zwiebel	5 EL Olivenöl	1 Prise Kreuzkümmel
10 Walnusskernhälften	1 EL Berberitzen	1 EL Rosinen
1 Schalotte	200 g griech. Joghurt	1/2 Zitrone
Pfeffer		

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen, ca. 50 g zarte kleine Blätter für den Salat zur Seite stellen.

Die Eier trennen, die Eigelbe mit Mehl und Milch zu einem glatten zähen Teig verrühren, mit Salz und Paprikapulver würzen.

Die Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, Kreuzkümmel zugeben, Blattspinat zugeben und zusammen fallen lassen. Anschließend alles auf ein Sieb geben, gut ausdrücken und grob schneiden.

Die Nüsse grob hacken. Die Eiweiß steif schlagen und unter den Teig geben, ebenfalls den gehackten Spinat, Nüsse, Berberitzen und Rosinen zugeben. Aus dem Teig in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl nach und nach vier Pfannkuchen backen.

Schalotten schälen, fein reiben und mit dem Joghurt mischen, mit Salz abschmecken.

Aus der Zitrone den Saft auspressen, mit 2-3 EL Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die zurückbehaltenen Spinatblätter mit der Zitronenvinaigrette marinieren.

Spinatpfannkuchen mit Spinatsalat und Joghurt anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 04. März 2015

ZiegenkäseFeigen-Tortellini mit Zitronen-Cumin-Joghurt

Für 4 Personen:

Nudelteig:

250 g Mehl Type 405 5 Eigelb 50 g weiche Butter
Salz

Tomatensugo:

3 Zwiebeln 2 Knoblauchzehen 800 g Pelati –Tomaten
2 Zweige Rosmarin 2 Zweig Thymian 5 EL Olivenöl
etwas Salz, Zucker 1 TL getrockneter Oregano 12 Kirschtomaten
Cayennepfeffer

Füllung:

30 g geröstete Sonnenblumenkerne 50 g getrocknete Feigen 100 g Ziegenfrischkäse
Salz, schwarzer Pfeffer Mehl 1-2 Eier
Joghurt 1 Bio-Zitrone 300 g türkischer Joghurt 10%
3 EL Olivenöl 1/2 TL Cumin, gemahlen Salz, Cayennepfeffer

Zusätzlich:

100 g Sucuk 1 EL Pflanzenöl 1/2 Bund Basilikum
20 g Portulak 1 EL Butter

Das Mehl mit Eigelben, Butter und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie eingepackt etwa 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Für den Sugo Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Pelati-Tomaten mit einem Pürierstab mixen. Rosmarin und Thymian abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Zwiebeln in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, Knoblauch zugeben und mit Salz und Zucker würzen. Rosmarin, Thymian und Oregano dazugeben und kurz mit anschwitzen. Dann die Pelati-Tomaten untermischen und den Sugo ca. 40 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Kirschtomaten kurz in kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen und halbieren.

Für die Füllung die Sonnenblumenkerne und die Feigen sehr fein hacken und mit dem Ziegenfrischkäse verrühren, mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Den Nudelteig mit der Nudelmaschine zu dünnen Teigbahnen ausrollen. Diese auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausbreiten.

Ziegenkäse-Füllung mit einer Löffelspitze im Abstand von 5 cm in 1,5 cm breiten Nocken auf die Teigbahnen setzen. Den Nudelteig um den Ziegenkäse herum mit verquirltem Ei bestreichen. Dann mit einem runden Ausstecher (5 cm Durchmesser) Kreise ausstechen. Eine Hälfte jedes ausgestochenen Tortellini mit dem Ei bepinseln, dann die Kreise in der Mitte umklappen und die Ränder fest andrücken. Nun jeden Halbkreis um den Zeigefinger legen und beide Enden zusammen drücken.

Für den Joghurt die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben, bzw. mit dem Zestenreißer abziehen. Joghurt mit Olivenöl, Cumin und Zitronenzesten verrühren, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Die halbierten Kirschtomaten nach 40 Minuten Kochzeit mit 3 EL Olivenöl zum Sugo geben. Diesen mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken.

Die Sucuk in feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Pflanzenöl anbraten, dann auf ein Küchenkrepp geben.

Basilikum und Portulak abspülen und trocken schütteln.

Die Tortellini in Salzwasser ca. 3 Minuten al dente kochen, dann mit etwas Butter und dem Nudelwasser glasieren.

Zum Anrichten den Joghurt auf warmen Tellern verteilen, etwas Tomatensugo darauf geben. Die Tortellini darauf anrichten und die Sucuk rundherum verteilen, mit Basilikum und Potulak ausgarnieren.

Ali Güngörmüş am 03. Juni 2015

Zitronen-Risotto mit gebratenen Artischocken

Für 4 Personen:

2 Bio-Zitronen	2 Schalotten	2 EL Butter
250 g Risottoreis	ca. 700 ml Gemüsebrühe	4 kleine Artischocken
1 Bund Rucola	50 g Parmesan	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	1 TL Zitronenmarmelade	

Die Zitronen abwaschen und abtrocknen. Von einer Zitrone die Schale abreiben, von beiden Zitronen den Saft auspressen.

Schalotten schälen, fein würfeln. In einem Topf mit 1 EL Butter die Schalotten anschwitzen, Reis zugeben und glasig andünsten. Nach und nach die Brühe hinzugießen und den Risotto ca. 15 Minuten garen, dabei immer wieder umrühren.

In der Zwischenzeit für die Artischocken eine Schüssel mit Wasser und dem Saft einer Zitrone vorbereiten. Von den Artischocken das obere Drittel der spitzen Blätter abschneiden, die äußeren Hüllblätter nach unten abreißen, bis das gelbe Herzstück übrig ist, auch evtl. violette Blättchen entfernen. Das Stielende abschneiden und das äußere Grün des Stiels in Richtung Knospe abschälen bis der helle Kern übrig ist. Die geschälten Artischocken in eine Schüssel mit Zitronensaft-Wasser legen, damit sie sich nicht verfärben.

Unter den Risotto Zitronenschale und den Saft einer Zitrone zugeben, weitere ca. 10 Minuten garen, dabei immer wieder umrühren. Rucola abspülen, trocken schütteln und grob schneiden. Parmesan fein reiben.

Eine Pfanne mit 2 EL Olivenöl erhitzen, die Artischocken abtrocknen, vierteln und in der Pfanne kräftig anbraten, dann die Hitze etwas reduzieren und ca. 8 Minuten fertig garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Unter den Risotto 1 EL Butter, Parmesan und Zitronenmarmelade rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt Rucola locker untermischen und anrichten. Die gebratenen Artischocken obenauf geben und servieren.

Vincent Klink am 11. Juni 2015

Zitrusfrüchte-Ravioli auf Tomatengel

Für 2 Personen:

150 g Hartweizenmehl	100 g Mehl	4 Eigelb
50 ml Olivenöl	1 Msp. Safranpulver	etwas Salz
2 Grapefruits	1 Zitrone	etwas Yuzusaft
etwas Zucker	150 g Ricotta	etwas Pfeffer
1 Blatt Gelatine	200 ml Tomatensaft	1,5 g Agar Agar
2 EL Honig	1 Bio-Orange	1 Fenchelknolle
2 EL Olivenöl		

Hartweizenmehl, Mehl, 3 Eigelbe, Olivenöl, Safranpulver 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.

Die Grapefruits und Zitrone mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann die Früchte in kleine Stücke schneiden und mit Yuzusaft und Zucker in einen Topf geben und zu einem Ragout einkochen. Dann Ricotta untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Nudelteig auf einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Auf eine Teigplatte mit einem Teelöffel gleichmäßig das Zitrusfrüchteragout darauf geben, um das Ragout etwas verquirltes Eigelb streichen, darüber eine zweite Nudelplatte geben und mit einem runden Ausstecher die Ravioli ausstechen, die Ränder leicht andrücken. Für das Tomatengel die Gelatine in kalte Wasser einweichen. Den Tomatensaft mit Agar Agar und Honig aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gelatine ausdrücken und im heißen Tomatensaft auflösen, etwas abkühlen lassen.

Orange mit heißem Wasser abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Dann den Saft auspressen. Fenchel halbieren (das Fenchelgrün aufheben), waschen und fein hobeln. In eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Orangenschale, -saft und 2 EL Olivenöl und marinieren und mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Das Fenchelgrün fein schneiden und kurz vor dem Servieren unter den Salat mischen.

Die Ravioli in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen, herausnehmen und abtropfen. Fenchel auf Tellern anrichten, die Ravioli obenauf geben und mit dem Tomatengel beträufelt servieren.

Karlheinz Hauser am 13. April 2015

Zucchini-Tarte mit roten Zwiebeln

Für 4 Personen:

Für den Boden:

270 g Dinkelkörner	1 EL Leinsaat, geschrotet	4 EL Walnusskerne
1 TL Salz	1 TL schwarzer Pfeffer	1 TL Backpulver
5 EL Olivenöl	200 ml lauwarmes Wasser	1-2 EL pflanzliches Speiseöl

Für den Belag:

1 gelber Zucchini (ca. 300 g)	2 rote Zwiebeln	1/2 TL Salz
1 TL Ahornsirup	3 Zweige Basilikum	essbare Blüten

Für die Sauce:

4 Zweige Rosmarin	6 Zweige Petersilie	100 g Cashewnusskerne
2 EL Hefeflocken	1 TL Salz	1 TL Weißweinessig
200 ml Wasser		

Den Backofen auf 200° Ober-Unterhitze vorheizen.

Für den Boden die Dinkelkörner mit der Leinsaat und den Walnüssen in der Kaffee- oder Getreidemühle fein zermahlen oder das Vollkornmehl in eine Schüssel geben und Walnüsse sowie Leinsaat gesondert mahlen. Alternativ die Nüsse mit dem Messer sehr fein hacken. Anschließend Mehl, Leinsaat und Nüsse mit Salz, Pfeffer und Backpulver vermischen, dann das Olivenöl sowie 200 ml lauwarmes Wasser dazugeben.

Mit dem langen Stielende eines Holzlöffels oder den Knethaken des Handrührgeräts rasch zu einem homogenen Teig verkneten.

Eine Spring- oder Tarteform (26 cm Durchmesser) mit wenig Öl bepinseln oder mit Backpapier auslegen und den Boden mit leicht angefeuchteten Händen hineindrücken, dabei einen Rand von ca. 2 cm formen. Den Boden gleichmäßig mit einer Gabel einstechen und im Backofen auf der mittleren Schiene 7 Minuten vorbacken. Danach herausnehmen und bis zur weiteren Verwendung zur Seite stellen. Den Backofen nicht ausmachen!

In der Zwischenzeit den Zucchini waschen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden bzw. hobeln. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls in 4-5 mm dicke Scheiben oder Spalten schneiden. Die Scheiben nochmals in einzelne Ringe teilen.

Für die Sauce die Rosmarin und Petersilie abspülen, trockenschütteln und die Rosmarinnadeln von den holzigen Stielen ziehen. Rosmarinnadeln und Petersilie fein hacken und beiseite stellen. Die Cashewnüsse mit den Hefeflocken, Salz, Weißweinessig und 200 ml Wasser glatt pürieren. Zuletzt die gehackten Kräuter einrühren.

Den vorgebackenen Boden gegeben falls leicht herunterdrücken und die Sauce darauf verteilen. Die Zucchini-scheiben und Zwiebelringe abwechselnd überlappend auf den Boden legen, dabei am Rand beginnen und nach Innen arbeiten. Zum Schluss jeweils 1/2 TL Salz und 1 TL Ahornsirup über den Belag streuen. Die Tarte im Backofen auf der mittleren Schiene bei 200 Grad Ober-Unterhitze ca.45 Minuten backen.

Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Basilikumblätter kurz vor dem Servieren in Streifen schneiden und auf der Tarte verteilen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer aus der Mühle und nach Belieben mit frischen essbaren Blüten dekorieren.

Nicole Just am 08. Juni 2015

Geflügel

Auberginen-Mus mit Blauschimmelkäse und Hähnchen-Keule

Für 4 Personen:

1 Bund Rosmarin	1 Bund Thymian	7 Knoblauchzehen
4 Auberginen	6 EL Olivenöl	1 Zwiebel
100 g Möhren	100 g Sellerie	4 Hähnchenkeulen
Salz, Pfeffer	1 Prise Ras-el-hanout	1 EL Tomatenmark
1 Lorbeerblatt	80 ml Weißwein	3 Schalotten
1 Bio-Zitrone	150 g Blauschimmelkäse	3 EL Tahin (Sesampaste)
2 EL Crème fraîche	Kreuzkümmel, gemahlen	

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Rosmarin- und Thymianzweige abspülen, trocken schütteln und 2/3 der Kräuterzweige auf ein Backblech legen. 4 Knoblauchzehen andrücken und ebenfalls auf dem Backblech verteilen. Die Auberginen waschen, längs halbieren, die Schnittflächen nochmals einschneiden und mit ca. 2 EL Olivenöl bepinseln. Dann die Auberginen mit der Schnittfläche nach unten auf das Blech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 20-30 Minuten garen. Die weichen Auberginen aus dem Ofen nehmen und diesen auf 160 Grad herunter drehen.

Für die Hähnchenkeulen Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Möhre und Sellerie schälen. Zwiebel, Möhre und Sellerie in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch fein schneiden. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Die Hähnchenkeulen mit Salz, Pfeffer und einer Prise Ras el Hanout würzen. Die Hähnchenkeulen in einem Bräter mit 2 EL Olivenöl von allen Seiten goldbraun anbraten, dann aus dem Topf nehmen. In dem Bräter mit 1 EL Olivenöl Zwiebel, Knoblauch und Gemüsewürfel anschwitzen, Tomatenmark zugeben, kurz mit anbraten, restliche Kräuterzweige und das Lorbeerblatt zugeben und mit dem Weißwein ablöschen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, kurz aufkochen. Dann die Hähnchenkeulen wieder einlegen und das Ganze ohne Deckel im Backofen bei 160 Grad Ober- und Unterhitze ca. 35- 45 Minuten garen.

In der Zwischenzeit mit einem Löffel das weich gegarte Auberginenfruchtfleisch aus der Schale lösen. Schalotten und 1 Knoblauchzehe schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl dünsten. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Auberginenfruchtfleisch zu den Schalotten geben und mit einem Stabmixer alles fein pürieren. Blauschimmelkäse fein würfeln und mit Tahin und Crème fraîche untermischen, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Zuletzt mit etwas Zitronenschale und -saft verfeinern.

Die gegarten Hähnchenkeulen aus dem Bräter nehmen, Lorbeerblatt und Kräuterzweige entfernen. Den Bratensatz durch ein Sieb streichen und abschmecken. Hähnchenkeulen mit Auberginenmus anrichten, Bratensatz über die Keulen träufeln und servieren.

Serkan Güzelcoban am 20. Mai 2015

Brathähnchen unter der Haut gefüllt mit Kohlrabi-Gemüse

Für 4 Personen:

Für das Hähnchen:

2 Schlotten	1 Knoblauchzehe	1/2 Bund glatte Petersilie
2 Zweige Thymian	3 EL Butterschmalz	20 ml Cognac
etwas Meersalz, Pfeffer	20 g Weißbrot	1 Eigelb
1 Freilandhähnchen (ca. 1,2 kg)	ca. 60 ml Weißwein	

Für das Gemüse:

2 Kohlrabi mit Grün	1 Schalotte	1 EL Butterschmalz
1 TL Mehl	100 ml Milch	etwas Salz, Pfeffer
1 Prise Muskat		

Für die Füllung Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Petersilie und Thymian abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

In einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz Schalotte anschwitzen, Knoblauch zugeben und mit anschwitzen. Gehackte Petersilie untermischen und mit Cognac ablöschen. Die Flüssigkeit nahezu einkochen lassen, dann die Pfanne vom Herd ziehen, Thymian untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel umfüllen. Das Brot sehr fein hacken und mit 1 Eigelb zu den Kräuter-Schalotten geben. Alles gut verkneten.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Um das Hähnchen unter der Haut zu füllen schiebt man vorsichtig einen Löffelstiel oder den Zeigefinger beginnend am Halsansatz zwischen Haut und Fleisch der Hähnchenbrüste, um so die Haut anzuheben. Die Füllung direkt darunter direkt auf das Fleisch streichen., ca. 5 mm dick. Dann ebenfalls von der hintern Öffnung her die Haut der Keulen vom Fleisch lösen und füllen. Das so vorbereitete Hähnchen von allen Seiten pfeffern und salzen und in eine flache feuerfeste Form geben und mit wenig Butterschmalz beträufeln. Im vorgeheizten Ofen je nach Größe des Hähnchens ca. 1 Stunde garen. Bei Bedarf etwas Weißwein angießen und evtl. vor dem Servieren noch kurz mit Salzwasser bepinseln und übergrillen.

Für das Kohlrabigemüse die feinen Blättchen zur Seite legen. Kohlrabi schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Schalotte schälen und in einem Topf mit Butterschmalz anschwitzen, Kohlrabi zugeben. Alles mit Mehl bestäuben und mit Milch aufgießen. Kohlrabi weich dünsten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Zuletzt die zurückgelegten Blättchen fein hacken und unter das Gemüse mischen.

Das Brathähnchen tranchieren und mit dem Gemüse anrichten.

Vincent Klink am 16. April 2015

Chermoula-Hähnchen mit Curry-Linsen

Für 4 Personen:

Für das Hähnchen:

1 Bund Koriander	1 Bund glatte Petersilie	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Bio-Zitrone	1 TL Paprikapulver
1 TL Kreuzkümmel	1 TL Kurkuma	70 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer	4 Hähnchenbrustfilets à 150 g	

Für die Linsen:

30 g Karotte	30 g Sellerie	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	1 TL gelbe Currypaste
2 TL Jaipur- Curry	200 g rote und gelbe Linsen	450 ml Geflügelbrühe
5 g Ingwer	Salz	1-2 EL Honig
1 Spritzer Zitronensaft		

Für Portulak:

100 g Portulak	2 EL Zitronensaft	1 EL Orangensaft
4 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Koriander und Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Zwiebel und Knoblauch schälen, grob schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Kräuter, Zwiebel, Knoblauch, Zitronenschale- und Saft, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Kurkuma, mit 50 ml Olivenöl, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und zu einer Marinade fein pürieren. Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen, die Haut vorsichtig anheben und die Hähnchenbrust unter der Haut mit der Würzmarinade bestreichen. In einer backofengeeigneten Pfanne mit 2 EL Olivenöl die Hähnchenbrüste von beiden Seiten gut anbraten, dann mit der Hautseite nach oben im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten fertig garen. Kurz vor Ende der Garzeit noch einmal mit der Marinade bepinseln. Für die Linsen Karotte und Sellerie schälen und in sehr feine Würfel schneiden. die Schalotte und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Currypaste und Jaipur-Curry untermischen, Knoblauch und die Linsen zugeben. Mit der Brühe auffüllen und die Linsen 5 Minuten garen, dann Karotte und Sellerie zugeben und noch ca. 5 Minuten weitergaren. Ingwer schälen und fein schneiden. Das Curry mit Salz, Ingwer, Honig, Olivenöl und Zitronensaft abschmecken. Den Portulak abspülen, abtropfen lassen. Zitronensaft, Orangensaft, Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer zu einer Marinade vermischen und den Portulak kurz vor dem Servieren damit marinieren. In tiefen Tellern das Curry anrichten, die Hähnchenbrust mit etwas Portulak darauf geben und servieren.

Tarik Rose am 06. Februar 2015

Glasierte Enten-Brust mit Rahm-Spitzkohl, Sauerkirschjus

Für 4 Personen:

Für die Entenbrüste:

4 Entenbrüste à 120 g 2 EL Speiseöl Meersalz, Pfeffer
1 EL Honig

Für die Polenta:

200 ml Milch 100 ml Kalbsfond 2 Zweige Rosmarinzweige
Meersalz, Pfeffer 1 Prise Muskatnuss 60 g Polenta
1 EL Butter 1 EL Mascarpone

Für den Rahmspitzkohl:

300 g Spitzkohl Meersalz 4 EL Butter
30 g Mehl, gesiebt 500 ml Milch 1 Prise Muskatnuss
weißer Pfeffer 1 Schalotte

Für die Sauerkirschjus:

80 g getr. Sauerkirschen 150 ml Portwein 150 ml Rotwein
1 Lorbeerblatt 1 Zweig Rosmarin 150 ml Geflügeljus

Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Entenbrüste waschen und trocknen. Die Haut der Entenbrüste rautenförmig einschneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brüste mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. Scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, dann auf die Fleischseite wenden. Anschließend die Fleischstücke auf einem Gitterrost im vorgeheizten Backofen ca. 30 – 40 Minuten fertig garen. Für die gerührte Polenta Milch, Kalbsfond und Rosmarin mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, aufkochen, durch ein Sieb passieren und die Flüssigkeit in einem weiteren Topf auffangen. Dann zum Kochen bringen, Butter zugeben und unter ständigem Rühren die Polenta einstreuen. Dann auf kleiner Hitze zugedeckt ca. 30 Minuten quellen lassen, dabei immer wieder umrühren. Vom Spitzkohl den Strunk entfernen, den Kohl in feine Streifen schneiden und in Salzwasser kurz blanchieren. Herausnehmen und gut abtropfen lassen. Für die Bechamelsauce 3 EL Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl mit einem Schneebesen unterrühren und bei mittlerer Hitze unter kräftigem Rühren anschwitzen. Die Milch langsam unterrühren und bei schwacher Hitze zum Kochen bringen (dabei ständig weiterrühren!). Sobald der Siedepunkt erreicht ist, die Hitze reduzieren und die Sauce ca. 20 Minuten unter Rühren sanft köcheln lassen. Mit Muskat, Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Getrocknete Sauerkirschen mit Portwein, Rotwein, Lorbeerblatt und Rosmarin in einen Topf geben aufkochen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Lorbeerblatt und Rosmarin entfernen, Geflügeljus zugeben, alles auf die gewünschte Konsistenz einkochen und abschmecken. Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter glasig dünsten. Blanchierte Kohlstreifen hinzufügen und kurz durchschwenken, mit Salz und Muskat würzen. Vor dem Servieren in der Bechamelsauce erwärmen. Mascarpone unter die Polenta rühren, evtl. nachschmecken und bis zum Servieren warm halten. Zum Schluss die Entenbrust auf der Hautseite in einer vorgeheizten Pfanne kross nachbraten, wenden und mit dem Honig glasieren. Die Entenbrüste in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Rahmspitzkohl, der gerührten Polenta und der Sauerkirschjus servieren.

Frank Buchholz am 19. Januar 2015

Hähnchen auf Rhabarber

Für 4 Personen:

3 Hähnchenkeulen	2 EL Butterschmalz	Salz
2 Gemüsezwiebeln	250 ml Geflügelbrühe	2 Hähnchenbrustfilets mit Haut
750 g Rhabarber	1 Bund Minze	1 Bund glatte Petersilie
5 Kardamomkapseln	1 TL Kurkuma	1 TL Korianderkörner
5 Pfefferkörner	1 EL Olivenöl	2 EL Zucker

Den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenkeulen in einem Schmortopf rundherum in 1 EL Butterschmalz anbraten, etwas salzen. Die Gemüsezwiebeln schälen, würfeln und dazugeben, etwas Geflügelbrühe angießen. Die Hähnchenkeulen solange schmoren, bis sich das Fleisch leicht vom Knochen löst. Falls nötig immer wieder etwas Geflügelbrühe nachgießen. Die Hähnchenbrüste salzen, auf der Hautseite in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anbraten und im vorgeheizten Ofen fertig garen. Den Rhabarber schälen und klein schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Kardamom, Kurkuma, Koriander und Pfeffer fein mörsern, evtl. durch ein grobes Sieb geben. Die gehackten Kräuter mit den Gewürzen und 1 EL Öl in einen Topf geben und bei geringer Hitze erwärmen, Zucker zugeben, Rhabarber zugeben und alles ca. 15 Minuten zusammen schmoren. Die Hähnchenkeulen aus dem Topf nehmen und das Fleisch vom Knochen lösen. Die Kräuter-Rhabarbermischung in den Schmortopf geben, das Hähnchenfleisch wieder dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Hühnerbrust aus dem Ofen nehmen, längs in Tranchen aufschneiden und alles zusammen servieren. Dazu passt Basmatireis.

Jacqueline Amirfallah am 06. Mai 2015

Hähnchen-Schnitzel mit Zitronen-Füllung und Feld-Salat

Für 4 Personen:

500 g Kartoffeln, mehlig	120 g Feldsalat	Salz
2 Bio-Zitronen	2 Zwiebeln (mittelgroß)	2 Möhren (mittelgroß)
6 EL Olivenöl	Ingwerpulver	2 Scheiben Toastbrot
2 Zweige Majoran	4 Hähnchenbrustfilets à 150 g	Pfeffer
2 EL Mehl	1 Ei	ca. 100 g Pankomehl
3 EL Butterschmalz		

Kartoffel schälen und in Salzwasser gar kochen. Den Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Zwiebeln und Möhren schälen und fein würfeln. In einem Topf mit 2 EL Olivenöl die Hälfte der Zwiebeln anschwitzen, die Hälfte der Möhren zugeben, mit Salz, Ingwerpulver, etwas Zitronensaft und -schale würzen und weich dünsten. Das Toastbrot in einem Blitzhacker fein zerbröseln. Majoran abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Majoran mit den Brotbröseln unter das gedünstete Gemüse mischen, abschmecken und abkühlen lassen. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. In die Hähnchenbrustfilets vorsichtig jeweils eine Tasche einschneiden, das Fleisch leicht plattieren und mit der Gemüsemasse füllen. Die Tasche mit einer Rouladennadel oder einem Zahnstocher verschließen. Die Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen, erst in Mehl, dann im verquirlten Ei und zuletzt in Pankomehl wenden. In einer backofengeeigneten Pfanne mit 3 EL Butterschmalz goldbraun ausbacken, dann im vorgeheizten Ofen bei 120 Grad fertig garen. Die restlichen Möhren klein schneiden und mit einer gewürfelten Zwiebel in 1 EL Olivenöl weichdünsten. Die Kartoffeln abschütten, die gedünsteten Möhren zusammen mit den Kartoffeln zu einem Stampf verarbeiten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 40 g Feldsalat fein hacken und unter den Kartoffelstampf ziehen. Restlichen Feldsalat mit etwas Zitronensaft, 2-3 EL Olivenöl und einer Prise Salz marinieren. Das Hähnchenschnitzel mit Kartoffelstampf und Feldsalat anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 11. Februar 2015

Joghurt-Terrine mit Hähnchen-Brust und Möhren-Salat

Für 4 Personen:

5 Blatt Gelatine	1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Estragon
1/2 Bund Blattpetersilie	1/2 Bund Dill	1 Bio-Zitrone
400 g Naturjoghurt, fettarm	80 ml Milch	Meersalz
Piment-d'Espelette	500 g Möhren	1 Handvoll Gemüseabschnitte
1 Lorbeerblatt	4 Hähnchenbrustfilets	2-3 EL Olivenöl
1 Prise Zucker		

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Die Kräuter abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Einige Kräuterblättchen für die Deko zurückbehalten, den Rest grob hacken.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Die gehackten Kräuter mit ca. 100 g Joghurt fein pürieren, dann restlichen Joghurt untermischen.

Milch in einem Topf erhitzen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen, mit dem Kräuterjoghurt vermischen und mit Salz, Zitronenabrieb und Piment d'Espelette abschmecken.

Eine Terrinenform (ca. 600 ml Inhalt) mit Frischhaltefolie auslegen und die Joghurt-Masse einfüllen, im Kühlschrank 2-3 Stunden kalt stellen.

Die Möhren waschen und schälen. Die Schalen mit einigen anderen Gemüseresten in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken, Lorbeerblatt und Salz zugeben, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Die Gemüsebrühe durch ein Sieb in einen Topf passieren, die Hähnchenbrustfilets einlegen und am Siedepunkt ca. 20-25 Minuten pochieren (nicht kochen lassen).

Die geschälten Möhren nach Belieben schneiden.

Von der Zitrone etwas Saft auspressen. Möhren mit Zitronensaft, Olivenöl, 1 Prise Zucker und etwas Salz marinieren und abschmecken.

Die Terrine aus der Form stürzen, in Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Mit pochierter Hähnchenbrust und Möhrensalat anrichten, mit den restlichen Kräuterblättchen dekorieren und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 25. März 2015

Maishähnchen mit Balsamico-Vinaigrette und Erbsen

Für 4 Personen:

250 g Kartoffeln, festk.	Meersalz	30 g Eisbergsalat
4 Maishähnchenbrustfilets	8 große Basilikumblätter	Pfeffer
4 EL Olivenöl	2 EL Balsamico	1/2 TL Dijon-Senf
2 Schalotten	240 g Erbsen (TK)	1 Prise Muskat
1 EL Butter		

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen, in 1 cm große Würfel schneiden und in Salzwasser bissfest blanchieren, dann abschütten.

Eisbergsalat putzen, waschen, gut abtropfen lassen.

Die Haut der Maishähnchenbrüste etwas lösen, jeweils 2 Basilikumblätter auf das Fleisch legen und die Haut wieder darüber legen. Die Brüste auf der Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Hautseite in eine heißen Pfanne geben und anbraten, so dass die Haut schön kross wird. Anschließend mit der Hautseite nach oben auf ein Backofengitter geben und im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten garen.

In der Zwischenzeit 3 EL Olivenöl und Balsamico mit Senf zu einer Vinaigrette mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schalotten schälen und fein schneiden. Schalotten in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl glasig anschwitzen.

Erbsen und Kartoffelwürfel zugeben, mit Salz, Pfeffer sowie Muskat abschmecken. Die Vinaigrette zugeben und kurz durchschwenken.

Den Eisbergsalat fein schneiden und kurz vor dem Servieren unterrühren.

Die gegarten Hähnchenbrüste in einer Pfanne mit 1 EL Butter in einer Pfanne kurz nachbraten. Maishähnchenbrust tranchieren und zusammen mit dem Gemüse anrichten.

Frank Buchholz am 02. März 2015

Maispoularden-Saté mit Polenta-Schnitte und Feigen-Soße

Für 4 Personen:

Für die Erdnusspolenta:

ca. 300 ml Milch	75 g Polentagrieß (Maisgrieß)	Salz, weißer Pfeffer
1 Prise Muskat	50 g geröstete Erdnüsse	15 g Parmesan
1/2 Bio-Zitrone	2 EL Erdnussöl	1 Ei
1 Eigelb		

Für die Satéspieße:

2 Maispoulardenbrustfilets	2 Zweig Zitronenthymian	1 EL Feigensenf
10 ml Feigenessig	1 EL Olivenöl	Salz, weißer Pfeffer
4 Bambusspieße	2 kleine Zwiebeln	1 Zucchini
2 EL Erdnussöl	etwas Currysalz	

Für die Sauce:

2 Schalotten	2 getrocknete Feigen	1 EL Erdnussöl
20 ml Feigenessig	50 ml Portwein	200 ml Geflügelbrühe
1 Zweig Zitronenthymian	2 frische Feigen	30 g geröstete Erdnüsse
Salz, Pfeffer aus der Mühle	1 TL Zitronenthymianblättchen	

Den Backofen auf 160 Grad Ober – und Unterhitze vorheizen.

Für die Polenta 200 ml Milch aufkochen, Maisgrießiterrühren. Restliche Milch nach und nach zugeben. (Masse nicht zu dünn rühren sonst etwas Milch übrig lassen) mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, auskühlen lassen. Die 30 g Erdnüsse hacken, Parmesan reiben, von der Zitrone die Schale abreiben. Gehackte Erdnüsse, Parmesan, Zitronenabrieb, 1 EL Erdnussöl, Ei und Eigelb unter die Polenta rühren. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Polentamasse ca. 3 mm dick auf das Backpapier streichen, mit Alufolie abdecken und 30 Minuten im vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen. Dann abdecken und 15 Minuten weiterbacken, herausnehmen und abkühlen lassen. Poulardenbrüstchen in 2 mm dicke Streifen schneiden und zwischen Klarsichtfolie plattieren. Zitronenthymian abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein schneiden. Feigensenf mit Feigenessig und Olivenöl verrühren und auf die Poulardenstreifen dünn aufstreichen und mit geschnittenem Zitronenthymian bestreuen, mit Salz und Pfeffer würzen. Poulardenbruststreifen wellig aufrollen, fixieren und kaltstellen. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Zwiebeln schälen und sechsteln, Zucchini längs vierteln und in Dreiecke schneiden. Zwiebeln und Zucchini in einer Pfanne mit 1 EL Erdnussöl goldbraun anbraten, mit etwas Currysalz würzen. Abwechselnd Poulardenröllchen, Zucchini und Zwiebel auf vier Spieße aufstecken. Die Spieße in einer Pfanne mit 1 EL Erdnussöl auf jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten, dann in eine Auflaufform legen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten fertig garen. Die vorbereitete Polenta in Würfel schneiden und mit restlichem Erdnussöl bestreichen, die Würfel auf eine Platte geben und mit den Spießen im Ofen erwärmen. Für die Sauce die Schalotten schälen und würfeln, getrocknete Feigen würfeln und mit den Schalotten in einem Topf mit Erdnussöl anschwitzen, mit Feigenessig ablöschen und diesen nahezu einkochen lassen. Portwein zugeben, etwas einkochen, dann mit Geflügelbrühe auffüllen. Zitronenthymian abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein schneiden. Die frischen Feigen in feine Würfel schneiden, die Erdnüsse grob hacken und beides zum Saucenansatz geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenthymian würzen. Polenta auf die Teller setzen, Spieße aufsetzen mit Sauce abdecken, mit restlichen Erdnüssen bestreuen und servieren.

Jörg Sackmann am 26. Mai 2015

Pfannenbrot mit Hähnchen-Brust und Bärlauch-Crème

Für 4 Personen:

Für das Pfannenbrot:

20 g Hefe	1 TL Zucker	20 ml Milch
300 g Weizenmehl (405)	1 TL Backpulver	25 g Naturjoghurt
ca. 150 ml Wasser	1 Ei	etwas Salz
etwas Butterschmalz	sonstige Zutaten	2 rote Zwiebeln
80 ml Apfelessig	1 Lorbeerblatt	2 Pimentkörner
4 Hähnchenbrustfilets mit Haut	etwas Salz	ca. 5 EL Butterschmalz
1 Bund Radieschen	1 Bund Bärlauch	150 g Frischkäse
150 g Crème-fraîche		

Für das Pfannenbrot Hefe zerbröseln und mit Zucker und der handwarmen Milch verrühren. Die aufgelöste Hefe zum Mehl geben und mit Backpulver, Joghurt, Wasser, Ei und einer Prise Salz zu einem glatten Teig verarbeiten. Diesen 30 Minuten zugedeckt gehen lassen.

Die roten Zwiebeln schälen und vierteln. In einem Topf Essig mit 100 ml Wasser mischen, Lorbeerblatt und Piment zugeben und aufkochen. Die Zwiebelviertel zugeben, einmal aufkochen, dann im Sud erkalten lassen.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrüste salzen und in einer backofengeeigneten Pfanne mit 2 EL Butterschmalz auf der Hautseite goldbraun anbraten, wenden und dann im vorgeheizten Backofen ca. 15-20 Minuten fertig garen.

Die Radieschen waschen , einige kleine schöne Radieschenblätter für die Dekoration zur Seite stellen.

Die Bärlauch waschen, trocken schütteln und mit der Hälfte des Frischkäses fein pürieren, dann restlichen Frischkäse und Creme fraîche untermischen, mit Salz abschmecken.

Den Hefeteig in Portionen aufteilen und dünn ausrollen, in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten braten bis er Blasen wirft und goldbraun ist.

Radieschen in feine Scheiben schneiden. Das Fleisch in Scheiben aufschneiden und mit Zwiebeln, Radieschen, Bärlauchcreme und Pfannenbrot anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 22. April 2015

Hack

Frikadellen-Burger

Für 6 Personen:

Für die Brötchen:

400 g Mehl	35 g Butter	35 g Milchpulver
20 g Zucker	20 g Hefe	175 ml Wasser
1 Eigelb	1 Ei	1 Prise Salz

Für das Chili-Ketchup:

2 rote Chilischoten	2 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl	4 EL Tomatenmark	1 EL Curry
200 ml Gemüsebrühe	2 EL Honig	2 EL Apfelessig
etwas Rohrzucker	etwas Salz, Pfeffer	

Für die Fleischküchle:

1 Brötchen vom Vortag	ca. 100 ml Milch	1 Bund glatte Petersilie
3 Schalotten	4 EL Butterschmalz	500 g Schweinehack
1 EL scharfer Senf	1 Ei	1 TL Paprikapulver, edelsüß
etwas Salz, Pfeffer		

Zusätzlich:

1 Zwiebel	1 EL Butter	1 Tomate
1/2 Salatgurke	einige Blätter Romanasalat	

Für die Brötchen Mehl mit Butter, Milchpulver, Zucker, zerbröselter Hefe, Wasser, Eigelb, Ei und einer Prise Salz in eine Schüssel geben und zu einem Teig verkneten. Den Teig in eine ausreichend große Schüssel geben, diese mit Frischhaltefolie abdecken. Den Teig über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen. Eine Arbeitsfläche leicht mit Mehl bestreuen und den Teig darauf stürzen. Den Teig leicht ausklopfen, dann tennisballgroße Kugeln formen und diese auf ein Backbrett setzen. Die Teigkugeln mit Frischhaltefolie abdecken und 20 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen (wenn möglich mit Backstein). Die Teigkugeln direkt auf den heißen Backstein (ersatzweise auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech) setzen und ca. 15-20 Minuten knusprig backen. Für das Chili-Ketchup Chilischoten der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein hacken. Schalotte und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Tomatenmark und Chili zugeben und anrösten. Curry untermischen, mit der Gemüsebrühe ablöschen, Kastanienhonig und Essig zugeben und alles zu einer dicklichen Sauce einkochen, diese pürieren, durch ein Sieb streichen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Fleischküchle das Brötchen in Scheiben schneiden und mit heißer Milch übergießen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Schalotten schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen, dann in eine Schüssel umfüllen. Dazu Hackfleisch, Senf, Ei, Paprikapulver, Petersilie und das eingeweichte Brötchen geben. Alles gut miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackfleischmasse kleine Fleischküchle formen und in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten braten. Die Zwiebel schälen und in sehr feine Rinde schneiden, diese in einer Pfanne mit Butter goldbraun anschwitzen, mit Salz würzen. Tomate und Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Salatblätter waschen und zurecht zupfen. Die Brötchen aufschneiden und den Boden mit Chili-Ketchup bestreichen. Darauf Salatblätter, Tomaten- und Gurkenscheiben geben, darauf ein Fleischküchle und ein paar gebratene Zwiebelringe. Mit dem Brötchendeckel abdecken und auf Tellern anrichten.

Vincent Klink am 23. April 2015

Orangen-Reis mit Lammhack-Klößchen

Für 4 Personen:

2 Orangen, unbehandelt	Zucker	300 g Basmatireis
Salz	6 EL Butterschmalz	2 rote Zwiebeln
300 g Lammschulter	30 g Weißbrot	Kreuzkümmel, gemahlen
2 Möhren	1 Msp. Safranfäden	2 EL Pistazienstifte

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Orangen dünn schälen, die Schale in feine Streifen schneiden und zwei Mal in kochendem Wasser blanchieren. Dabei das Wasser jedes Mal wechseln. Anschließend in Zuckerwasser weich kochen. Dann die Orange mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet und die Fruchtflets herauschneiden, dabei den entstehenden Saft auffangen. Die Orangenfilets in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten trocknen. Den Reis waschen und in reichlich kochendem Salzwasser ca. 7 Minuten bissfest garen, auf ein Sieb geben und abspülen. in einem Topf mit dickem Boden , 2 EL Butterschmalz schmelzen, den Reis zugeben und zugedeckt bei sehr kleiner Hitze dämpfen. Die Zwiebeln schälen, eine Zwiebel sehr fein schneiden. Lammfleisch durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Anschließend das Brot durch den Fleischwolf drehen oder auf einer Reibe fein reiben. Hackfleisch mit der gewürfelten Zwiebel und Brot in eine Schüssel geben, mit Salz und Kreuzkümmel würzen und alles gut verkneten. Aus der Masse kleine Bällchen formen und diese in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz braten. Die Möhren schälen und in feine Stifte schneiden, mit Salz würzen und in einem Topf mit 1 EL Butterschmalz zugedeckt weich dünsten. Die restliche Zwiebel halbieren, in feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anbraten mit Salz und Zucker würzen. Den Safran mörsern , mit 1 EL heißem Wasser mischen und unter den Reis mischen. Zuletzt Hackbällchen, Zwiebeln, Karotten, kandierte Orangenschalen und Orangensaft unter den Reis mischen. Anrichten, mit Orangenfilets und Pistazien bestreuen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 28. Januar 2015

Persische Hackfleisch-Klöße mit Datteln und Estragon

Für 4 Personen:

100 g rote Linsen	200 g Basmatireis	Salz
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Bund Estragon	3 Zweige frische Minze
500 g Rinderhack	1 Ei	1 Msp. Safranfäden
Pfeffer	8 Walnusskernhälften	2 EL Berberitze
8 Datteln	1 Zwiebeln	1 EL Butterschmalz
1/2 TL Kurkuma	800 ml Gemüsebrühe	Sumach

Die Linsen in einem Topf mit reichlich Wasser sehr weich kochen, dann abschütten und gründlich abtropfen lassen.

Den Reis waschen und ca. 10 Minuten in Salzwasser kochen, dann abschütten und gründlich abtropfen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Etwas vom Grün der Lauchzwiebeln zur Seite stellen.

Estragon und Minze abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Hackfleisch mit Ei, Zwiebellauch und Linsen in eine Schüssel geben, salzen und alles gut verkneten. Estragon fein schneiden und mit Reis und gemörsertem Safran zugeben und alles gut verkneten. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Masse große Hackbällchen (ca. 8 cm Durchmesser) formen und mit je einer Walnuss, einigen Berberitzen und einer Dattel füllen.

Die Minze fein schneiden. Die Zwiebel schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butterschmalz goldgelb anbraten, Kurkuma und die Hälfte der Minze zugeben, mit 100 ml Wasser und Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen. Die Klöße zugeben, bei schwacher Hitze mit fast aufgelegtem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Die Klöße in tiefen Tellern anrichten, etwas Brühe angießen und mit Sumach, restlicher Minze und Frühlingszwiebelgrün bestreuen und servieren. Dazu passt Fladenbrot und Romanasalat.

Jacqueline Amirfallah am 11. März 2015

Strudel vom Rinder-Hack, Feta mit zweierlei Kohlrabi

Für 4 Personen:

3 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
1 Brötchen	100 ml Milch	2 Zweige Majoran
40 g Fetakäse	500 g Rinderhackfleisch	1 Ei
1 TL grober Senf	1/2 TL Harissa	Salz, Pfeffer
1 Pack. Strudelteig	3 EL braune Butter	2 EL Sonnenblumenöl

Für den Kohlrabi:

1 EL Senfsaat	4 Kohlrabi	Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker	2 EL Butter	1 TL geriebener Meerrettich
3 EL Rapsöl	1 EL weißer Balsamicoessig	1 EL Haselnüsse
1/2 Bund Blutampfer		

Für den Kohlrabi Senfsaat in einem Topf mit reichlich Wasser weich kochen, dann abschütten und abtropfen lassen. Den Kohlrabi schälen. Zwei der Kohlrabis in 4 cm dicke Scheiben schneiden und diese rund ausstechen.

Die restlichen beiden Kohlrabis auf der Aufschnitt-Maschine in sehr feine Scheiben schneiden und anschließend in dünne Stifte schneiden. Die Abschnitte, Blätter, Schalen und Strünke vom Kohlrabi entsaften und den Saft anschließend durch ein sehr feines Sieb passieren. Den Saft mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Die Schalotten und den Knoblauch schälen, würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Butter glasig anschwitzen. Das Brötchen in Milch einweichen. Den Majoran abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Den Käse fein würfeln.

Das eingeweichte Brötchen ausdrücken und grob hacken. Das Hackfleisch mit dem Brötchen, dem Ei, dem Majoran, dem Fetakäse und den Schalotten verkneten und mit Senf, Harissa, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend quadratische „Fleischküchle“ flach formen (ca. 6 cm Kantenlänge). Den Strudelteig mit der braunen Butter einpinseln und zusammenklappen. 6 cm breite Streifen schneiden, diese über Kreuz legen und jeweils ein „Fleischküchle“ darin einschlagen. Die Strudelpäckchen in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur mit Sonnenblumenöl von allen Seiten goldbraun anbraten. Auf ein Gitter setzen und im Ofen bei 120 Grad ca. 5-8 Minuten fertig garen.

Die ausgestochenen Kohlrabizylinder mit dem Kohlrabisaft und der Senfsaat einkochen, dann 1 EL Butter untermischen und glasieren. Die Kohlrabistreifen salzen und mit Meerrettich, Rapsöl und Balsamicoessig abschmecken. Die Haselnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten und grob hacken. Den Blutampfer waschen und trocken schütteln.

Den Kohlrabisalat auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Den glasierten Kohlrabi, die Haselnüsse und den Blutampfer darauf wild verteilen. Das Strudelpäckchen aufsetzen.

Michael Kempf am 26. Juni 2015

Innereien

Sautierte Kalb-Leber-Streifen mit Apfelessig-Soße

Für 4 Personen:

Für die Leber:

1/2 Bund glatte Petersilie	2 Zweige Majoran	1/2 Bund Schnittlauch
6 Schalotten	50 g Butter	1 Prise Zucker
4 EL Apfelessig	200 ml Weißwein	500 ml Geflügelfond
300 g Kalbsleber	Pfeffer	2 EL Crème-double

Meersalz

Für die Beilage:

3 Zwiebeln	Salz, weißer Pfeffer	1 Prise Piment-d´Espelette
2 EL Mehl	Fett	2 Äpfel
2 EL Butter	2 EL Puderzucker	40 ml Weißwein

1 Spritzer Zitronensaft

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Beilage Zwiebeln schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Piment würzen, mit Mehl bestäuben und in einem Topf mit Frittierfett goldbraun ausbacken. Herausnehmen, auf ein Blech geben und im vorgeheizten Ofen trocknen lassen.

Äpfel mit einem runden Ausstecher zu Halbmonden ausstechen. Das Kerngehäuse herausnehmen. Apfelhalbmonde in einer Pfanne mit Butter anbraten, mit Puderzucker bestäuben und goldgelb karamellisieren. Mit Wein und Zitronensaft ablöschen und zu Sirup einkochen.

Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Schalotten schälen, vierteln und in 1 EL Butter goldbraun in der Pfanne anschwitzen. Den Zucker zugeben und mit Essig und Wein ablöschen und ganz reduzieren. Den Geflügelfond zugeben, zur Hälfte einkochen.

Die Kalbsleber putzen, in Scheiben schneiden und kurz in der Pfanne von allen Seiten mit 1 EL Butter anbraten, nur mit etwas Pfeffer würzen.

Crème double zum Saucenansatz geben, mit restlicher Butter binden, mit den frischen Kräutern würzen. Die angebratene Kalbsleber zugeben, in der Sauce fertig garen und mit Meersalz würzen.

Die Leber mit den Äpfeln und dem Zwiebelstroh anrichten. Dazu passt Kartoffelpüree.

Jörg Sackmann am 17. März 2015

Kalb

Gefüllte Kalb-Rücken-Röllchen mit Kohlrabi

Für 4 Personen:

10 getrocknete Tomatenhälften	3 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel	4 EL Olivenöl	je 5 grüne und schwarze Oliven
500 g Kalbsrücken	Salz	2 Kohlrabi
2 Schalotten	1 Zweig Rosmarin	Pfeffer

Die getrockneten Tomaten in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, ein Thymianzweig und 1 geschälte Knoblauchzehe zugeben und ca. 10 Minuten weich kochen.

Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl andünsten.

Die Oliven klein schneiden.

Die gekochten Tomaten durch ein Sieb abschütten und den Kochsud auffangen.

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen

Die abgetropften Tomaten klein schneiden.

Den Kalbsrücken in dünne Scheiben schneiden und zwischen Frischhaltefolie/Gefrierbeutel vorsichtig dünn plattieren.

Restlichen Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Fleischscheiben salzen, mit Thymianblättchen bestreuen, mit gedünsteten Zwiebelwürfeln, gehackten Oliven und Tomaten bestreuen, zu Rouladen aufrollen.

Die Rouladen auf der Nahtseite in eine vorgeheizte backofengeeigneten Pfanne mit 2 EL Olivenöl legen, kurz von allen Seiten anbraten, dann die Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 10 Minuten fertig garen.

Kohlrabi putzen und in Scheiben schneiden, eine Knoblauchzehe schälen und andrücken.

Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, Kohlrabi, angedrückte Knoblauchzehe und Rosmarin zugeben, den Kochsud der Tomaten angießen und Kohlrabi weich dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, restlichen Tomaten und Olivenwürfel zugeben.

Die Rouladen mit dem Kohlrabigemüse anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 18. März 2015

Kalb-BrätFlädle mit Gurken-Salat

Für 2 Personen:

Für die Brät-Flädle:

1 Bund Blattpetersilie	1/2 Bund Kerbel	1/2 Bund Schnittlauch
150 g Mehl	200 ml Milch	4 Eier
1 EL flüssige Butter	Salz	3-4 EL Butterschmalz
2 Zweige Thymian	150 g Kalbsschnitzel	250 g Sahne
Pfeffer	60 g Parmesan	1 Prise Muskat

Für den Gurkensalat:

1/2 Bund Blattpetersilie	1/2 Bund Dill	1 Salatgurke
etwas Salz	1 Schalotte	2 EL Olivenöl
1 EL weißer Balsamico		

Petersilie , Kerbel und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für die Kräuterflädle Mehl, Milch, 2 Eier, flüssige Butter und eine Prise Salz gut miteinander vermischen. Schnittlauch , Kerbel und die Hälfte der gehackten Petersilie untermischen und in einer Pfanne mit Butterschmalz nach und nach Kräuterpfannkuchen (Flädle) ausbacken.

Für die Farce Thymian abspülen, trockenschütteln und die Blättchen abstreifen. Das Fleisch in Stücke schneiden und mit Thymian , restlicher Petersilie und 100 g Sahne in einem Cutter zu einer Farce pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.

Eine flache Auflaufform mit Butter ausfetten. Die Flädle dünn mit der Farce bestreichen, zusammenrollen und in die Auflaufform legen.

Parmesan fein reiben. 150 g Sahne mit 2 Eiern gut vermischen, den Parmesan unterheben und mit Pfeffer, Muskat und einer Prise Salz würzen. Die Mischung über die gefüllten Pfannkuchen gießen. In den Ofen geben und ca. 15-20 Minuten backen.

Für den Gurkensalat Petersilie und Dill abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Gurke waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Gurkenscheiben in einen tiefen Teller geben und leicht salzen. Mit einem gleichgroßen tiefen Teller abdecken, die beiden Teller gut zusammendrücken und ca. 2 Minuten kräftig schütteln. Schalotte schälen, fein schneiden und in einen Schüssel geben. 2 EL Olivenöl, 1 EL weißen Balsamico und die Gurken zugeben und alles gut vermischen. Zuletzt die Petersilie und Dill untermischen und abschmecken, evtl. noch etwas salzen.

Die gebackenen Flädle mit dem Gurkensalat anrichten und servieren.

Vincent Klink am 25. Juni 2015

Kalbsteak mit Spargel-Salat

Für 4 Personen:

1/2 Bund Estragon	1/2 Bund Kerbel	80 ml Sonnenblumenöl
12 Stangen weißer Spargel	12 Stangen grüner Spargel	1 TL Butter
etwas Salz	etwas Zucker	1 Bio-Zitrone
1 EL Olivenöl	4 Kalbsrückensteaks à 140 g	etwas Pfeffer
4 EL Crème-fraîche		

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Estragon und Kerbel abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Kräuterblättchen mit 100 ml Sonnenblumenöl fein pürieren.

Den Spargel schälen. Die Schalen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, 1 TL Butter und je eine Prise Salz und Zucker zugeben. Die Schalen ca. 5 Minuten auskochen, dann den Sud passieren.

Das obere Drittel des Spargels abschneiden und in dem Spargelfond bissfest kochen.

Die unteren 2/3 der Spargelstangen mit einem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden. Die dabei entstehenden Abschnitte mit im Fond weichkochen.

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

Die Spargelstreifen mit einer Prise Salz, Zucker, etwas Zitronensaft und 1 EL Olivenöl in eine Schüssel geben, gut durchmischen und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Die Kalbssteaks mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butter von beiden Seiten kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen und im auf 180 Grad (Umluft) vorgeheizten Backofen ca. 3-4 Minuten fertig garen.

Die gekochten Spargelköpfe aus dem Fond nehmen und abtropfen lassen.

5 EL Spargelfond mit 3 EL Crème fraîche und dem Kräuteröl zu einer Emulsion mixen. Diese mit etwas Zitronensaft, Zitronenabrieb und Salz abschmecken. Die Emulsion unter den marinierten Spargel mischen, die gekochten Spargelspitzen locker darunter heben.

Den Spargelfond mit den Abschnitten mit 1 EL Crème fraîche aufmixen und kurz vor dem Servieren heiß in kleinen Gläschen oder Tassen anrichten.

Spargelsalat mit den Steaks anrichten und den Spargelfond im Glas dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 29. April 2015

Mailänder Schnitzel mit Spinat und Back-Kartoffeln

Für 2 Personen:

400 g Kartoffeln, fest	300 g Blattspinat	1 Schalotte
40 g Parmesan	2 Eier	4 Kalbsschnitzel à 70 g
Salz, Pfeffer	2 EL Mehl	5 EL Butterschmalz
1 EL Butter	50 ml Sahne	Muskat

Die Kartoffeln kochen, pellen und auskühlen lassen. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Schalotte schälen und fein schneiden. Parmesan fein reiben. Die Eier verquirlen und den frisch geriebenen Parmesan untermischen. Die Kartoffeln in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Schnitzel plattieren. Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden, abklopfen und durch die EiParmesan-Mischung ziehen. In einer Pfanne mit 3 EL Butterschmalz die Schnitzel goldgelb braten. In einer Pfanne mit 1 EL Butter die Schalotte anschwitzen, den Spinat zugeben, leicht salzen. Sahne zugießen und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Kartoffelscheiben in eine Pfanne mit 2 EL Butterschmalz geben, bei großer Hitze schwenken, bis sie Farbe angenommen haben. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Vincent Klink am 12. Februar 2015

Wiener Schnitzel mit Pommes frites

Für 4 Personen:

4 große Kartoffeln	Meersalz	4 Kopfsalatherzen
2 Bio-Zitronen	1 Knoblauchzehe	150 g Vollmilchjoghurt
50 ml Milch	1 EL grober Senf	1 Bund Petersilie
4 Sardellen	12 Kapern	4 Kalbsschnitzel à 180 g
Pfeffer	2-3 EL Mehl	1-2 Eier
ca. 100 g Paniermehl	ca. 4 EL Butterschmalz	ca. 500 g Frittierfett

Die Kartoffeln schälen, in 20 gleich große Stücke schneiden (ca. 1,5 cm dick und 6 cm lang), in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und trocken tupfen. Die Kopfsalatherzen, vierteln, waschen und gut abtropfen lassen, dann den Strunk entfernen. Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen. Von einer Zitrone die Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein zerreiben. Joghurt mit Milch, Senf, Knoblauch, Zitronenschale und -saft zu einem Dressing vermischen. Kurz vor dem Servieren das Dressing über die Kopfsalatherzen verteilen. Für die Garnitur die Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die übrige Zitrone mit einem Messer schälen und 4 schöne Scheiben abschneiden. Jeweils eine gedrehte Sardelle darauflegen und in die Sardelle 3 Kapern geben. Die Schnitzel mit einem Plattierisen dünn zwischen 2 Folien (oder Gefrierbeutel) klopfen. Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden, durchsverquirlte Ei ziehen und im Paniermehl wenden. Die Panade nicht stark andrücken, da sonst der Soufflé-Effekt beim Ausbacken nicht stattfindet. Die Schnitzel am besten einzeln in einer Pfanne in reichlich Butterschmalz bei mittlerer Hitze goldgelb backen und dabei die Pfanne immer schieben und ziehen, sodass das heiße Butterschmalz wie Wellen über das Schnitzel gleitet und schön souffliert. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Blanchierte Kartoffelstreifen in der auf 130 Grad vorgeheizten Fritteuse 4 Minuten lang vorgaren, herausnehmen, auf Küchenpapier legen und abtropfen lassen. Anschließend die Pommes frites in der auf 180 Grad vorgeheizten Fritteuse kross und goldgelb frittieren, mit Salz würzen und servieren. Petersilienblättchen in heißem Fett frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen. Schnitzel auf einen Teller legen und auf das Schnitzel die Zitrone mit der Sardelle und Kapern geben. Neben das Schnitzel als Dekoration die frittierte Petersilie legen. Pommes frites und Salat dazu anrichten und servieren.

Frank Buchholz am 09. Februar 2015

Lamm

Gefüllte Gemüse-Zwiebeln mit Quinoa und Lamm

Für 4 Personen:

Für die gefüllten Zwiebeln:

8 Gemüsezwiebeln mittlerer Größe	2 Knoblauchzehen	2 EL Butter
80 g Quinoa	180 ml Weißwein	200 ml Gemüsebrühe
Meersalz, Raz el Hanout	3 Zweige Minze	50 ml Milch
1/2 Brötchen	40 g Fetakäse	40 g getr. Öl-Tomaten
300 g Lammhackfleisch	1 TL Senf	1 kleines Ei
1 TL Schwarzkümmel, gemahlen	Pfeffer	1 Msp. Chilipulver

Für die Sauce:

1 Zwiebel	300 ml Gemüsebrühe	200 ml Schwarzbier
1 Lorbeerblatt	2 Gewürznelken	2 Wacholderbeeren
Meersalz, Pfeffer	60g Tapiokaperlen	

Die Zwiebeln schälen und einen Deckel abschneiden, diese (aufbewahren). Die Zwiebeln mit einem Kugelausstecher vorsichtig aushöhlen und das Innere fein hacken. Für die Quinofüllung eine Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln. Mit der Hälfte der gehackten Zwiebeln in einem Topf mit 1 EL Butter glasig anbraten. Quinoa zugeben und mit 80 ml Weißwein und einem Teil der Gemüsebrühe ablöschen. Meersalz und Raz el Hanout zugeben und zugedeckt bei niedriger Temperatur körnig garen. Evtl. noch etwas Gemüsebrühe zugeben. Ab und zu umrühren. Minze abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Minze untermischen und nochmals abschmecken. Für die Lammfüllung die Milch erwärmen. Das halbe Brötchen feinschneiden, mit der Milch übergießen und etwas ziehen lassen. Den Feta fein würfeln, die getrockneten Tomaten fein hacken. Restlichen Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und mit den restlichen gehackten Zwiebeln in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen. Das Hackfleisch, die gebratenen Zwiebeln, Senf und Ei in eine Schüssel geben. Das eingeweichte Brötchen gut ausdrücken, zugeben. Den Feta und die gehackten Tomaten zugeben. Alles sehr gut verkneten und die Masse mit Kümmel, Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen und abschmecken. Jeweils 4 ausgehölte Zwiebeln mit dem Quinoa und 4 mit der Lammmischung füllen und den Deckel gut andrücken. Die Zwiebeln in eine tiefe Auflaufform legen, 100 ml Weißwein und 50 ml Gemüsebrühe zugeben und im Backofen bei 160 Grad Umluft ca. 30-35 Minuten garen. Für die Sauce die Zwiebel mit der Schale in dünne Scheiben schneiden (müssen ganz bleiben). Die Zwiebelscheiben in einem flachen Topf ohne Fett stark anrösten. Mit der Gemüsebrühe und dem Schwarzbier ablöschen. Lorbeerblatt, Nelken und Wacholderbeeren mörsern und zum Saucenansatz geben, alles bei kleiner Hitze mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Mit dem Salz und Pfeffer würzen, dann und durch ein Tuch passieren. Die Tapiokaperlen ca. 5 Minuten in reichlich kochendem Wasser blanchieren, auf ein Sieb gießen und mit kaltem Wasser gut abwaschen. Die Perlen unter die Schwarzbier-Bouillon einrühren und nochmals abschmecken. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Sauce mischen. Die Zwiebeln aus dem Ofen nehmen und jeweils eine Zwiebel mit vegetarischer und eine mit Lammfüllung auf die Teller geben, die Sauce angießen und servieren.

Michael Kempf am 23. Januar 2015

Gefüllte Lamm-Keule mit jungen Möhren

Für 4 Personen:

150 g Kichererbsen	3 Zwiebeln	3 Zweige Thymian
1 Bund Salbei	2 Zehen Knoblauch	6 EL Olivenöl
2-3 Scheiben Toastbrot	Salz	1 Lammkeule mit Knochen (1 kg)
200 ml Rotwein	2 EL Sojasauce	300 ml Lammbürhe
1 Bund junge Möhren	3 Schalotten	2 EL Butterschmalz
Zucker	3 Stangen Staudensellerie	1 Spritzer Zitronensaft
1 TL Kartoffelstärke	2-3 EL Sesampaste (Tahin)	1 Prise Piment-d'Espelette

Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Eine Zwiebel schälen und fein würfeln. Thymian und Salbei abspülen, trocken schütteln. Eingeweichte Kichererbsen mit Zwiebelwürfeln und Thymian in einen Topf geben, reichlich Wasser angießen und weich kochen (ca. 1,5 Stunden).

Restliche Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Salbei hacken. Die Hälfte der Zwiebelwürfel und Salbei in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten. Toastbrot fein cuttern bzw. zerbröseln und zugeben, mit feingehacktem Knoblauch und Salz abschmecken.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Von der Lammkeule den Röhrenknochen auslösen, dann die Keule mit der Kräuter- Zwiebel-Mischung füllen, mit Küchengarn binden, salzen. Die Keule in einem Bräter mit 2 EL Olivenöl rundherum anbraten, dann bei 120 Grad im Ofen ca. eine Stunde garen.

Den Knochen falls möglich hacken, sonst im Ganzen in einer Pfanne anbraten, mit Rotwein und Sojasauce ablöschen, restliche Zwiebel zugeben, mit Lammbürhe auffüllen und köcheln lassen.

Möhren schälen und zurechtschneiden. Schalotten würfeln und mit den Möhren in Butterschmalz andünsten mit Salz und Zucker würzen, bei sehr kleiner Flamme ca. 15 Minuten gar dünsten.

Staudensellerie waschen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. In 1 EL Olivenöl anbraten mit Salz und Zitronensaft abschmecken, bissfest dünsten.

Den Saucenansatz passieren, falls nötig noch etwas einkochen, mit Kartoffelstärke binden.

Die gekochten Kichererbsen abgießen, einige Kichererbsen zur Seite stellen. Restliche Kichererbsen pürieren, mit 2 EL Olivenöl, Sesampaste, Salz und Piment d'Espelette abschmecken, ganze Kichererbsen untermischen.

Lammkeule aus dem Ofen nehmen, alle Fäden abmachen und in Scheiben aufschneiden. Fleisch mit Kichererbsenpüree, Staudensellerie und Möhren anrichten, die Sauce angießen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 01. April 2015

Lamm-Karree unter der Kräuter-Kruste mit Bohnen-Panaché

Für 4 Personen:

1 Bund gemischte Kräuter	100 g Semmelbrösel	1 Eigelb
150 g weiche Butter	Meersalz, Pfeffer	1 Lammrücken mit Knochen, 800 g
3 EL Olivenöl	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
Für das Bohnen Panaché:		
300 g Buschbohnen	200 g frische dicke Bohnen	50 g getrocknete Tomaten
50 g Pinienkerne	1 EL Butter	2 Zweige Bohnenkraut
Salz, Pfeffer		

Für die Kruste die gemischten Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Kräuter mit den Semmelbröseln und dem Eigelb mischen. Mit der Butter verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen, zu einer Rolle formen, in Frischhalte eindrehen und durch kühlen lassen.

Den Ofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3-4 vorheizen).

Lammkarree parieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer backofengeeigneten Pfanne mit 2 EL Olivenöl von allen Seiten anbraten. Thymian- und Rosmarinzweig abspülen, trocken schütteln, zu dem Lamm in die Pfanne geben und im vorgeheizten Ofen ca. 10-12 Minuten rosa garen, herausnehmen und etwas ruhen lassen.

Die Bohnen putzen, in kochendem Salzwasser 10 Minuten garen, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen, trocken tupfen und in Rauten schneiden. Die dicken Bohnen, in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und die äußere Haut entfernen.

Die Tomaten fein würfeln, Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Alle Bohnen und in einer Pfanne mit 1 EL Butter, Bohnenkraut, getrockneten Tomaten und Pinienkernen schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Lamm in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl nachbraten, zum Schluss die Kräuterkruste in feinen Scheiben darauf legen und noch mal kurz im Ofen bei Oberhitze Farbe geben.

Das Lammkarree aufschneiden, mit etwas Meersalz bestreuen und auf den Bohnen anrichten.

Karlheinz Hauser am 23. Juni 2015

Lamm-Rücken mit Oliven-Marinade und Sauerampfer-Püree

Für 4 Personen:

Für den Kräutersalat:

1 Kopfsalat	1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Brunnenkresse
1/2 Bund Kerbel	30 g Babyspinat	1 Salatgurke
1 EL Kapern	1 Zitrone	1 EL Estragonessig
1 TL Dijon-Senf	3 EL Olivenöl	1 Spritzer Worcestershiresauce
Salz, Pfeffer	1 Prise Zucker	

Für das Sauerampferpüree:

60 g Sauerampfer	1 Knoblauchzehe	1 TL Meerrettich
1 EL Honig	125 g Crème-fraîche	1 Spritzer Estragonessig
3 EL Olivenöl	1 Spritzer Tabasco	Salz

Für das Fleisch:

600 g Lammrücken mit Fettdeckel	4 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
12 Oliven, entkernt	1 Zweig Rosmarin	1 Spritzer Zitronensaft
Salz, Pfeffer		

Kopfsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Kräuter abspülen, trocken schütteln. Spinat waschen und abtropfen lassen. Die Gurke waschen, halbieren, mit einem Löffel die Kerne austreichen, dann in feine Stücke schneiden. Alles mit den Kapern in eine Schüssel geben und vermischen. Für das Dressing die Zitrone auspressen. Zitronensaft mit Essig, Senf, Olivenöl und Worcestershiresauce gut verrühren. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Für das Sauerampferpüree Sauerampfer waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Knoblauch schälen und fein reiben. Sauerampfer mit Knoblauch, Meerrettich, Honig, Crème fraîche, Estragonessig, 3 EL Olivenöl, Tabasco und 1 Prise Salz in einen Mixbecher geben und fein pürieren.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Lammrücken parieren und die obere Fettschicht dünn darauf lassen. Das Fleisch mit der Fettseite nach unten in einer Backofen geeigneten Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten, eine geschälte Knoblauchzehe zugeben, wenden und ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen rosa braten. Dann herausnehmen und mit Alufolie abgedeckt einige Minuten ruhen lassen.

Oliven in feine Würfel schneiden. Rosmarin abspülen trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein schneiden. 3 EL Olivenöl mit gehackten Oliven, Rosmarin und 1 Spritzer Zitronensaft mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Lammrücken kurz vor dem Servieren auf der Fettseite knusprig nachbraten, in 4 Portionen aufschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Salatmischung mit dem Dressing marinieren.

Sauerampferpüree auf die Teller geben, Lamm aufsetzen und mit der Olivenmarinade bedecken, den Salat um das Gericht verteilen und servieren.

Jörg Sackmann am 07. April 2015

Lamm-Ragout mit getrockneten Limetten und Tomaten

Für 4 Personen:

2 Zwiebeln	800 g Lammschulter	Salz
3-4 EL Butterschmalz	1 Prise Kreuzkümmel	1 Prise Kurkuma
1 EL Tomatenmark	3 - 4 getrocknete Limetten	250 ml Gemüsebrühe
300 g Basmatireis	100 g Naturjoghurt	1 Ei
100 g Mandeln, gehackt	3 Tomaten	

Die Zwiebeln schälen und fein schneiden. Lammfleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden, mit Salz würzen und in einem Schmortopf mit 2 EL Butterschmalz scharf anbraten. Mit Kurkuma und Kreuzkümmel würzen, Zwiebeln zugeben und mit anschwitzen. Dann Tomatenmark untermischen. Die getrockneten Limetten andrücken, ebenfalls zugeben und kurz anbraten. Soviel Lammbrühe angießen, dass das Fleisch ca. 1,5 cm hoch mit Flüssigkeit bedeckt ist. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1 Stunde weich schmoren, bei Bedarf immer wieder etwas Brühe zugeben. In der Zwischenzeit die den Reis in Salzwasser bissfest kochen, dann auf ein Sieb geben und abspülen. Reis mit dem Joghurt und dem Ei mischen, mit Salz abschmecken, die Mandeln darunter mischen und ca. 2 cm hoch in eine Pfanne mit 1-2 EL Butterschmalz einschichten, ca. 10 Minuten den Reis zugedeckt bei milder Hitze fertig garen. Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendem Wasser überbrühen, herausnehmen, die Haut abziehen und halbieren. Die Tomatenhälften kurz vor Ende der Garzeit zum geschmorten Lammfleisch geben. Wenn das Fleisch weich geschmort ist, das Ragout abschmecken, mit dem Mandelreis anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 10. Juni 2015

Lamm-Spieße auf Kräuter-Polenta

Für 4 Personen:

Für die Polenta:

2 Zweige Rosmarin

200 ml Milch

Muskat

1 EL Mascarpone

Für die Lammspieße:

5 Zweige gemischte Kräuter

1 Msp. Senf

8-12 Lammfilets, pariert (ca. 600 g)

2 EL Pflanzenöl

2 Zweige Thymian

100 ml heller Kalbsfond

1 TL Butter

1/4 Knoblauchzehe

1 rote Paprika

Meersalz, Pfeffer

8 EL Lammfond

2 Zweige Basilikum

Meersalz, Pfeffer

4 EL Polenta (Maisgrieß)

1 EL weiche Butter

1 gelbe Paprika

60 g Ofentomaten

1 EL Butter

Für Polenta die Kräuterzweige abspülen und trocken schütteln. Milch und Kalbsfond mit den Kräuterzweigen in einen Topf geben mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, aufkochen, durch ein Sieb passieren und die Flüssigkeit in einem weiteren Topf auffangen. Dann zum Kochen bringen, Butter zugeben und unter ständigem Rühren die Polenta einstreuen. Dann auf kleiner Hitze zugedeckt ca. 30 – 40 Minuten quellen lassen, dabei immer wieder umrühren. Zum Schluss Mascarpone unterrühren, evtl. nachschmecken und bis zum Servieren warm halten.

Für die Kräuterbutter die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch fein schneiden. Weiche Butter mit Senf, Knoblauch und Kräutern gut vermischen und kalt stellen.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in 1,5 cm große Würfel schneiden.

Lammfilets halbieren, salzen und pfeffern. Abwechselnd mit den Ofentomaten und Paprikawürfeln auf 2 lange Holzspieße stecken und in einer heißen Pfanne mit 2 EL Öl auf beiden Seiten ganz kurz anbraten. Dann auf einem Rost (mit einem Blech darunter) im 160 Grad heißen Ofen etwa 5 Minuten garen. Herausnehmen und einige Minuten ruhen lassen.

Den Lammfond in einem Topf erhitzen. Dann die Spieße in einer Pfanne mit heißer Butter schwenken.

Polenta auf vier Teller verteilen und Fleischspieße aufsetzen. Mit dem Lammfond umgießen. Die Kräuterbutter auf dem heißen Fleisch zerlaufen lassen und servieren. Tipp für Ofentomaten:

je 2 Zweige Rosmarinzweige, Thymian und Basilikum

10 vollreife Tomaten

1 junge Knoblauchknolle

Olivenöl zum Bestreichen und Beträufeln

Meersalz, Cayennepfeffer, Zucker

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Ofentomaten Kräuterzweige abspülen und trocken schütteln. Die Tomaten blanchieren, häuten und vierteln. Von der Knoblauchknolle 1 Zehe ablösen, halbieren, ein großes Blech damit einreiben und mit Öl bestreichen. Die Tomaten nebeneinander auflegen, mit Salz, Cayennepfeffer und einer Prise Zucker würzen, mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Knoblauchknolle in sehr dünne Scheiben schneiden und samt den Kräutern über die Tomaten verteilen. Im 80 Grad heißen Ofen etwa 3 Stunden trocknen lassen. Anschließend Knoblauch und Kräuter entfernen.

Frank Buchholz am 16. März 2015

Meer

Gebackener Garnelen-Toast mit süß-saurer Soße

Für 4 Personen:

500 g Riesengarnelen	2 Knoblauchzehen	10 g Ingwer
1 Limette	1 TL Zucker	1 TL Meersalz
1 TL Piment-d´-Espelette	1 TL Sesamöl (dunkel)	2 EL Sojasauce
1 Eiweiß	Salz, Cayennepfeffer	4 Frühlingszwiebeln
6 Scheiben Toastbrot ohne Rinde	1 Ei	80 g Pankomehl
500 g Pflanzenfett		
Für die Sauce:		
3 Knoblauchzehen	20 g Ingwer,	3 Chillischoten
300 g Zucker	300 ml Reissessig	

Garnelen schälen, den Darm entfernen, klein schneiden und kalt stellen. Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein schneiden. Die Limette waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Garnelenfleisch mit Knoblauch, Ingwer, Limettenabrieb und -saft, Zucker, Meersalz, Piment d´ Espelette, Sesamöl, Sojasauce und Eiweiß in einem kleinen Kutter pürieren. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Frühlingszwiebeln waschen, fein schneiden und unterrühren. 2 EL der Masse auf je einer Toastbrot-scheibe verteilen und bis zum Rand gleichmäßig aufstreichen. Schräg halbieren. Oberseite und Ränder mit verquirltem Ei bestreichen und in Pankomehl wenden.

In heißem Frittierfett bei 140 Grad langsam goldbraun ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Knoblauch und Ingwer schälen. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden, Ingwer in feine Stifte schneiden. Im heißen Pflanzenfett beides goldbraun frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Chillischoten halbieren, die Samen entfernen und in feine Scheiben schneiden. Zucker, Essig und Chillischoten aufkochen lassen und langsam bis zur Hälfte einkochen. Zum Schluss den frittierten Ingwer und den Knoblauch in die fertige Sauce bröseln.

Garnelentoast auf Teller übereinander setzen und den Dip dazugeben.

Jörg Sackmann am 21. April 2015

Miesmuscheln in Fenchel-Gemüse-Sud

Für 4 Personen:

10 Kirschtomaten	Salz, Pfeffer, Zucker	2 EL Olivenöl
2 Schalotten	1/2 Stange Lauch	2 Stangen Staudensellerie
1 Fenchelknolle	1 Knoblauchzehe	4 Scheiben Toastbrot
50 g Parmesan	100 g Chesterkäse	150 ml Weißwein
1 Prise Curry	Piment d'Espelette	1 Eigelb
1 EL geschlagene Sahne	1,5 kg Miesmuscheln	100 ml trockener Wermut
1 Msp. Safranfäden	150 g Crème-fraîche	1 Bund Basilikum
1 Prise Chilifäden		

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Kirschtomaten waschen, halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in eine Auflaufform setzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, mit 1 EL Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten antrocknen. Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden. Lauch, Staudensellerie und Fenchel putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. Toastbrot im Toaster rösten. Parmesan fein reiben. Den Chesterkäse in Würfel schneiden und mit 50 ml Weißwein, Curry und Piment d'Espelette bei mäßiger Hitze in einem Topf erwärmen und unter Rühren auflösen. Den Topf vom Herd ziehen, Eigelb und Parmesan zugeben, Schlagsahne untermischen. Käsemasse auf den Toastbrotscheiben verteilen. Die Muscheln säubern und kalt abspülen. Dabei darauf achten, dass die Muscheln geschlossen sind. Offene und beschädigte Muscheln unbedingt aussortieren und wegwerfen. Schalotten in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, mit 100 ml Weißwein und Wermut ablöschen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen. Lauch, Staudensellerie, Fenchel und Knoblauch zugeben. Safran und Crème-fraîche zugeben, aufkochen. Den Ansatz mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Muscheln auf den Ansatz geben und zugedeckt aufkochen lassen, sodass sich die Muscheln öffnen. (Muscheln die sich nach dem Kochen nicht geöffnet haben aussortieren und wegwerfen). Die vorbereiteten Käsetoasts unter der heißen Grillschlange oder bei Oberhitzen goldbraun überbacken. Zum Servieren in 1cm große Rauten schneiden. Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Basilikum in Streifen schneiden und mit den Chilifäden über die Muscheln streuen. Muschel in tiefe Teller setzen mit Kirschtomaten garnieren, Toastrauten drauf setzen und servieren.

Jörg Sackmann am 06. Januar 2015

Muschel-Ravioli mit Brunnenkresse-Soße

Für 4 Personen:

1 kg Miesmuscheln	20 Venusmuscheln	250 g Hartweizenmehl
1 Ei	3 Eigelb	1,5 EL Olivenöl
Salz	1 EL Wasser	100 g Zanderfilet (ohne Haut)
Cayennepfeffer	60 g Sahne	1 Eiweiß

Für die Brunnenkressesauce:

3 Schalotten	2 EL Butter	200 ml Weißwein
100 ml Wermut	300 ml Fischfond	300 ml Sahne
Salz, Piment-d'Espelette	1 Prise Zucker	1 Spritzer Zitronensaft
1 Bund Brunnenkresse	1 TL Meerrettich	

Für den Nudelteig Mehl, Ei, Eigelbe, 1 EL Öl, eine Prise Salz und 1 EL Wasser in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig kneten. Ist der Teig zu hart, noch etwas Wasser zugeben. Den Teig in Frischhaltefolie verpackt etwa 1 Stunde ruhen lassen.

Miesmuscheln und Venusmuscheln säubern und kalt abspülen. Dabei darauf achten, dass die Muscheln geschlossen sind. Offene und beschädigte Muscheln unbedingt aussortieren und wegwerfen. Jede Muschelsorte in einem separaten Topf mit je 100 ml kochendem Wasser bei geschlossenem Deckel ca. 2 Minuten kochen, bis sich die Muscheln geöffnet haben. (Muscheln die sich nach dem Kochen nicht geöffnet haben aussortieren und wegwerfen).

Dann die Muscheln über einer Schüssel aus den Schalen brechen, den Saft auffangen und passieren. Das Muschelfleisch beiseite legen.

Den vorbereiteten Nudelteig mit der Nudelmaschine oder mit einem Rollholz dünn ausrollen und 12 x 8 cm große Kreise ausstechen, den Rand mit etwas Wasser bestreichen.

Zanderfilet in Würfel schneiden und mit Salz und Cayennepfeffer würzen, mit zehn Miesmuscheln, gekühlter Sahne und gekühltem Eiweiß fein mixen, durch ein feines Sieb streichen; die Masse in einen Spritzbeutel füllen.

Die Muschelmasse auf die Mitte der Kreise spritzen und je zwei Muscheln aufsetzen. Dann mit einem zweiten Nudelblatt abdecken und verschließen.

Kurz vor dem Anrichten die Ravioli ca. 4 Minuten in Salzwasser garen.

Für die Sauce Schalotten schälen, fein würfeln und in 1 EL Butter anschwitzen. Mit Weißwein und Wermut ablöschen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen. Fischfond und aufgefangenen Muschelsaft zugeben, ebenfalls um die Hälfte einkochen, dann Sahne zugeben, mit Salz, Piment, Zucker und Zitronensaft würzen und kurz aufkochen.

Brunnenkresse waschen, trocken schütteln, fein zupfen und (bis auf ein paar Blätter für die Dekoration) in einer Pfanne mit 1 TL Butter anschwitzen, mit Meerrettich zur Sauce geben, fein mixen, passieren und abschmecken. Zum Schluss mit 1 TL kalter Butter aufschäumen.

Die Brunnenkressesauce in die Mitte des Tellers geben, Ravioli aufsetzen, die restlichen ausgelösten Muscheln darauf verteilen. Brunnenkresseblätter über das Gericht streuen und servieren.

Jörg Sackmann am 31. März 2015

Offene Lasagne mit Flusskrebse, Safran-Soße, Spargel

Für 4 Personen:

Für den Nudelteig:

150 g Hartweizenmehl	100 g Mehl	3 Eigelb
1 Ei	2 EL Olivenöl	Salz

Für die Safransauce:

3 Schalotten	100 g kleine weiße Champignons	40 g Butter
100 ml Sekt	200 ml Geflügelfond	150 ml Sahne
1 Prise Safran	1 Spritzer Limettensaft	300 g Flusskrebsefleisch

Für den Spargel:

2 Tomaten	1 Bund Kerbel	500 g grüner Spargel
100 ml Geflügelfond	4 EL Butter	Salz, Pfeffer

Hartweizenmehl, Mehl, Eigelbe, Ei, Olivenöl 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 bestäubten Platte geben.

Für die Sauce die Schalotten schälen und fein hacken, Champignons putzen. In einem Topf mit 1 EL Butter die Schalotten und Champignons farblos anschwitzen. Mit dem Sekt ablöschen und diesen nahezu einkochen. Dann den Geflügelfond angießen und diesen auch um die Hälfte einkochen lassen.

In der Zwischenzeit Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendem Wasser überbrühen, herausnehmen, die Haut abziehen, vierteln, die Kerne austreichen und Tomaten in feine Würfel schneiden. Kerbel abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Spargel waschen und im unteren Drittel schälen. Die Köpfe abschneiden und den Rest des Spargels in schräge Stücke schneiden. Den Spargel im Geflügelfond kochen, kurz bevor er bissfest ist 3 EL Butter dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sahne zum Saucenansatz geben, einmal aufkochen und mit einem Stabmixer die restliche Butter und Safran unterarbeiten. Die Sauce mit etwas Limettensaft abschmecken. Zuletzt das Flusskrebsefleisch vorsichtig unter die Sauce unterheben.

Tomatenwürfel in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen, Kerbel untermischen.

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

Den glasierten Spargel in die Mitte des Tellers geben. Die Safransauce mit den Flusskreben darüber geben, Tomaten darauf anrichten. Nudelblätter über die Zutaten geben und mit etwas Safransauce und Kerbel vollenden.

Karlheinz Hauser am 02. Juni 2015

Sepia-Streifen mit Fenchel-Orangen-Salat

Für 4 Personen:

Für den Nudelteig:

1 Bio-Orange	125 g Mehl	60 g Hartweizenmehl
2 Eiweiß	Salz	

Für den Tempurateig:

100 g Mehl	60 g Speisestärke	150 ml Sake (Reiswein)
1 EL Pflanzenöl	1 Prise Salz	1 Msp. Backpulver
100ml Eiswasser		

Für den Salat:

2 Fenchelknollen	1 Orange	2 EL Pinienkerne
3 EL Olivenöl	20 ml Anisschnaps	30 ml weißer Balsamico
Salz, Cayennepfeffer		

Für den Sepia:

600 g Sepiatuben	40 ml Vanille-Olivenöl	500 g Frittierfett
Salz, Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft	

Für den Nudelteig die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. (Die Orangen später für den Salat weiter verwenden) Mehl, Hartweizenmehl, Eiweiß, Orangenschale, eine Prise Salz und 2 EL Wasser in eine Schüssel geben zu einem glatten Teig kneten. (Ist der Teig zu hart, noch 1-2 EL Wasser zugeben.) Den Teig in Frischhaltefolie verpackt etwa 2 Stunden ruhen lassen. Für den Tempurateig Mehl mit der Speisestärke mischen. Sake, Öl, Salz, Backpulver und Eiswasser kräftig unterrühren, damit ein glatter, dünnflüssiger Teig entsteht. Fenchel waschen, das Fenchelkraut beiseite stellen. Fenchel in feine Streifen hobeln. Die Orange und die abgeriebene Orangen vom Nudelteig mit einem Messer so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann die Fruchtfilets auslösen, dabei den Saft auffangen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Fenchelstreifen in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, mit Anisschnaps und Essig ablöschen, Fenchel kurz garen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Alles in eine Schüssel umfüllen. Das Fenchelkraut fein schneiden, mit den Pinienkernen, Orangenfilets, Orangensaft und 2 EL Olivenöl unter den gedünsteten Fenchel mischen. Kurz ziehen lassen und abschmecken. Den Nudelteig dünn ausrollen und in 8 cm große Quadrate schneiden, dann diese in Dreiecke teilen. Sepia mit einem scharfen Messer in feine Streifen zu Sepia-Nudeln schneiden. Die Nudeldreiecke in einem Topf mit Salzwasser ca. 3 Minuten kochen, dann abschütten und abtropfen lassen. 1/3 der Sepiastreifen durch den Tempurateig ziehen und in heißem Frittierfett goldgelb ausbacken. Die Sepia-Nudeln in einer Pfanne mit 4 EL Vanille-Olivenöl kurz anbraten (nicht zu lange garen, da sonst der Sepia zäh wird). Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Die Nudelblätter schichtweise mit dem Fenchelsalat auf Tellern anrichten, Sepianudeln und frittierten Sepia darauf geben und servieren.

Jörg Sackmann am 17. Februar 2015

Tintenfisch-Ringe mit Tomaten-Salsa und Brot-Salat

Für 4 Personen:

Für die Tomatensalsa:

3 Strauchtomaten	1 Knoblauchzehe	2 Frühlingszwiebeln
1 rote Chilischote	Salz, Pfeffer	3 Stängel Basilikum

Für die Tintenfischringe:

400 g Calamaretti	1 Zweig Rosmarin	2 Zehen Knoblauch
2 EL Olivenöl	1 Limette	Meersalz, Pfeffer

Für den Brotsalat:

4 Strauchtomaten	1 – 2 rote Zwiebeln	2 Bund Rucola
1 Ciabatta	100 ml Olivenöl	1 TL Senf
2 EL Balsamicoessig	1 EL Brühe	1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer	80 g geriebener Parmesan	

Für die Tomatensalsa die Haut der Tomaten einritzen und diese in kochendem Wasser einige Sekunden eintauchen, anschließend in Eiswasser abschrecken. Dann die Haut abziehen, vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Knoblauchzehe schälen, fein pressen und zu den Tomaten geben. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein schneiden. Chilischote der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und fein würfeln. Chili mit den Frühlingszwiebeln ebenfalls zu den Tomaten geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein hacken und unter die Salsa geben.

Köpfe und Tuben der Calamaretti trennen. Bei den Tuben das äußere Häutchen abziehen, die Innereien entfernen, die Tuben ausspülen, auf Küchenpapier trocknen und anschließend in dünne Ringe schneiden. Das hornige Maul der Köpfe entfernen.

Rosmarin abspülen, trocken schütteln. Knoblauch schälen. Von der Limette den Saft auspressen.

Für den Brotsalat die Haut der Tomaten einritzen und diese in kochendem Wasser einige Sekunden eintauchen, anschließend in Eiswasser abschrecken. Dann die Haut abziehen, vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Zwiebeln schälen und würfeln. Rucola waschen, gut abtropfen lassen und evtl. zu lange Stiele entfernen. Das Brot in Würfel schneiden und in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl goldgelb anbraten.

Tintenfischköpfe und Tubenringe in einer heißen Pfanne in etwas Olivenöl mit Rosmarin und Knoblauch kurz anschwitzen, so dass sie leicht Farbe nehmen, mit Limettensaft ablöschen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Für den Brotsalat Senf, Essig, Brühe, Zucker, etwas Salz und Pfeffer kräftig verrühren. Das restliche Olivenöl nach und nach unter Rühren zugeben. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Brotwürfel, Tomatenwürfel, Zwiebeln und Rucola (etwas zur Deko zurückbehalten) vermengen und mit dem Dressing marinieren. Parmesan fein reiben.

Calamarettiringe unter den Brotsalat heben und in der Mitte der Teller anrichten. Die Tomatensalsa darum herum verteilen, die Calamarettiköpfe auf dem Brotsalat verteilen und lauwarm servieren. Mit etwas Rucola dekorieren, Parmesan darüber streuen und servieren.

Frank Buchholz am 22. Juni 2015

Zitrusfrüchte-Schwarzwurzel-Risotto mit Garnelen

Für 4 Personen:

1 Orange	1 Grapefruit	Puderzucker
2 Spritzer Zitronensaft	150 g Schwarzwurzeln	400 ml Geflügelfond
1 kleine Zwiebel	3 EL Olivenöl	200 g Risottoreis
50 ml Weißwein	100 ml Orangensaft	90 ml Grapefruitsaft
120 g kalte Butter	Meersalz	Piment-d'Espelette
6-8 große Gambas (8/12er)	1 Spritzer Limettensaft	30 g Parmesan
Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Orange und Grapefruit mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet, dann die Fruchtfilets herausschneiden. Fruchtfilets auf ein Backblech oder in eine Auflaufform legen, mit Puderzucker bestäuben und im Ofen 4-5 Stunden trocknen lassen. Anschließend in 1 cm große Stücke schneiden.

Eine Schüssel mit Wasser und 1 Spritzer Zitronensaft vorbereiten.

Die Schwarzwurzeln schälen und direkt in die vorbereitete Wasserschüssel legen, sonst verfärben sich die Wurzeln. Die Schalen abwaschen und mit Geflügelfond aufkochen, Topf vom Herd ziehen, 5 Minuten ziehen lassen, dann den Fond durch ein feines Sieb passieren.

Zwiebel schälen und fein schneiden. Schwarzwurzeln in feine Scheiben schneiden.

In einem Topf mit 2 EL Olivenöl Zwiebel und Schwarzwurzeln anschwitzen, den Reis zugeben und mit Weißwein ablöschen. Diesen nahezu verkochen lassen, dann nach und nach den vorbereiteten Geflügelfond angießen und den Risotto unter gelegentlichem Rühren leicht köchelnd garen.

In der Zwischenzeit Orangen- und Grapefruitsaft in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen lassen. 100 g Butter in kleine Stückchen schneiden und nach und nach unter den Fruchtsaft rühren, dass eine cremige Sauce entsteht, mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken.

Gambas schälen, den Darm entfernen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von allen Seiten kurz braten. Mit Salz, Piment d'Espelette und Limettensaft würzen.

Parmesan fein reiben. Zuletzt 2 EL Butter und Parmesan unter den Risotto rühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Risotto in tiefem Teller anrichten. Zitrusfrüchte zugeben. Gambas in dünne Scheiben aufschneiden und obenauf geben. Mit Zitrusfrüchtebutter beträufeln und servieren.

Jörg Sackmann am 10. März 2015

Rind

Hochrippe vom Weiderind mit Rote-BeteWaffeln

Für 4 Personen:

Bete:

2 rote Beten	1 weiße Bete	1 gelbe Bete
3 Schalotten	5 EL Butter	30 ml Sherryessig
30g Zucker	Salz	1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen
1 Msp. Abrieb einer Bio-Orange	250 ml Geflügelfond	2 EL Olivenöl

Mariniertes Fleisch:

100 ml Läuterzucker	110 ml Sojasauce	80 ml Ketjap Manis
1 Zitrone	1 EL Wasabipaste	1 TL Honig
Salz, schwarzer Pfeffer	650 g Hochrippe vom Rind	

Sauce:

4 Schalotten	25 g eingelegter Ingwer	2 EL Olivenöl
20 ml Ingwersaft	50 ml Portwein	75 ml Rotwein
1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt	1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer	150 ml Kalbsjus	1 TL Wasabimarinade

1-2 EL Butter

Für die Waffeln:

2 Eier	125 g Butter	50 g Zucker
75 g Mehl	75 g Speisestärke	1 Msp. Backpulver
Salz, schwarzer Pfeffer	1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen	1 Prise Piment, gemahlen
1 Msp. Abrieb einer Bio-Orange	75 g Rote Bete-Püree	Rapsöl

Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Bete Knollen waschen und einzeln auf ein Alufolienquadrat setzen, gut einpacken, auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 1 Stunde garen, bis sie weich sind. Dann die Knollen aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen, auspacken und schälen.

Die Rote Bete-Knollen in Würfel schneiden. Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 3 EL Butter anschwitzen, die gewürfelte Bete zugeben, mit Sherryessig, Zucker, etwas Salz, Kreuzkümmel und Orangenschale würzen. Die Flüssigkeit vollständig einkochen lassen, dann Geflügelfond angießen und diesen ebenfalls einkochen lassen. Rote Bete mit 2 EL Butter fein pürieren, dann durch ein Sieb streichen und beiseite stellen.

Die restlichen Beten in gleichmäßige Schnitze schneiden und beiseite stellen.

Für die Marinade Läuterzucker, Sojasauce und Ketjab Manis in einen Topf geben und langsam die Flüssigkeit um 2/3 einkochen lassen. Von der Zitrone den Saft auspressen. Unter die eingekochte Flüssigkeit die Wasabipaste geben und mit Zitronensaft würzen. Etwas abkühlen lassen, Honig untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch in 3 mm dicke Scheiben schneiden, dünn mit der Marinade einstreichen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen und locker aufrollen.

Für die Sauce die Schalotten schälen, halbieren und achteln. Ingwer in feine Streifen schneiden. In einem Topf mit 2 EL Olivenöl die Schalotten anschwitzen. Ingwerstreifen und Ingwersaft zugeben. Mit Portwein und Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit nahezu einkochen lassen. Dann Thymianzweig, Lorbeerblatt, eine Prise Zucker, etwas Salz und Pfeffer zugeben und die Kalbsjus angießen. Die Flüssigkeit um 1/3 einkochen lassen. Lorbeerblatt und Thymianzweig wieder entfernen. 1 TL der Wasabimarinade untermischen und die Sauce mit 1-2 EL Butter verfeinern.

Für die Waffeln die Eier trennen, das Eiweiß zu Eischnee aufschlagen. Butter, Zucker, Mehl, Speisstärke, Backpulver und Eigelbe in eine Schüssel geben und gut verrühren. Das Rote Bete-Püree untermischen, das geschlagene Eiweiß unterheben und mit Salz, etwas Pfeffer, Kumin,

Piment und Orangenschale würzen.

Das heiße Waffeleisen dünn mit Rapsöl auspinseln, mit einem Schöpflöffel etwas Waffelteig in die Mitte geben und das Waffeleisen zuklappen. Das Waffeleisen backt die Waffel von beiden Seiten, die goldbraun gebackene Waffel herausnehmen, auf ein Kuchengitter legen und den restlichen Teig nach und nach ausbacken. Zuvor immer wieder das Waffeleisen mit Rapsöl auspinseln.

Die marinierten Fleischrllchen von beiden Seiten in einer Pfanne von je 2 Minuten braten.

Bete-Stücke in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Rote- Bete- Waffeln zurechtschneiden und auf einem Teller anrichten. Je zwei Hochrippen-Röllchen auf die Waffeln geben und Schalotten- Ingwer- Sauce über das Gericht träufeln. Das Gericht mit Bete- Stcken garnieren.

Jörg Sackmann am 12. Juni 2015

Mariniertes Flank Steak mit Käse-Sätzle

Für 4 Personen:

1 Knoblauchzehe	2 EL Paprikapulver, edelsss	30 ml Olivenöl
400 g Flanksteak	8 Eier	Meersalz
500 g Mehl	6 Schalotten	50 g Butter
1 Prise Zucker	Pfeffer	125 g Bergkäse

Für das Flanksteak Knoblauch schälen und zusammen mit Paprikapulver und 50 ml Olivenöl in einem Mixer zu einer Paste verarbeiten. Das Fleisch zu je 100 g schweren Steaks portionieren, mit der Paste einreiben und 24 Stunden in einem Gefrierbeutel im Kühlschrank marinieren lassen. Für den Spätzleteig die Eier mit 22 g Salz aufschlagen und 30 Minuten in den Kühlschrank stellen (dadurch werden die Spätzle gelber). Anschließend in einer Schüssel Mehl mit den Eiern mischen und mit einem Kochlöffel oder dem Handrührgerät solange schlagen, bis der Teig Blasen wirft. (Ist der Teig zu trocken, ca. 50 ml Sprudelwasser zugeben.) Der Teig sollte langsam von der Hand tropfen, dann ist die richtige Konsistenz erreicht. Den Teig mit einer Schaumkelle in den Sptzlehobel geben und in gut gesalzenes, siedendes Wasser schaben. Die Spätzle kurz aufwallen lassen, herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Für die Röstzwiebeln die Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. 20 g Butter in einer Pfanne schmelzen, Schalottenringe zugeben, sehr stark anbraten, mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, in ein Sieb geben und das überschüssige Fett abtropfen lassen. Für die Käsespätzle den Käse reiben. Die marinierten Steaks etwas salzen und in einer Grillpfanne auf jeder Seite 3 Minuten braten. Für die Käsespätzle restliche Butter in einer Pfanne schmelzen. Eine Schicht Spätzle, eine Schicht Käse, dann wieder Spätzle in die Pfanne geben, zum Schluss mit Käse bestreuen, erwärmen und den Käse ausschmelzen lassen. Anschließend mit einem Holzlöffel kurz verrühren, auf Teller anrichten, die Röstzwiebel auf den Spätzle verteilen. Das Fleisch gegen die Faser in dünne Tranchen schneiden und neben den Spätzle anrichten.

Frank Buchholz am 26. Januar 2015

Pappardelle mit Rinder-Filet-Streifen, Lardo und Pilze

Für Personen:

200 g Hartweizenmehl	2-3 Eier	2 EL Sonnenblumenöl
Salz	Hartweizenmehl	100 g Speisepilze
1 Zwiebel	60 g Lardo	250 g Rinderfilet
3 EL Olivenöl	Pfeffer	1 Knoblauchzehe
100 ml Rotwein	150 ml Bratensauce	1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Basilikum		
Nach Belieben:		
10 g Trüffel der Saison		

Hartweizenmehl, 2 Eier, Sonnenblumenöl und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig kneten. Ist dieser zu trocken, noch ein Ei zugeben (falls er dann zu feucht werden sollte, noch ein bisschen Hartweizenmehl unterkneten). Den Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie verpackt mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Den geruhten Nudelteig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen. Die Nudelbahnen dünn mit Hartweizenmehl bestäuben und wie eine Zeitung zusammenrollen, dann in fingerdicke Streifen schneiden, die Nudelstreifen locker auseinander ziehen und auf einen mit Hartweizenmehl bestäubten Teller geben.

Die Pilze putzen, je nach Größe evtl. halbieren oder vierteln. Zwiebel schälen und fein schneiden. Lardo in feine Streifen schneiden. Rinderfilet ebenfalls in Streifen schneiden. Filetstreifen in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen.

In der Pfanne mit 2 EL Olivenöl Pilze goldgelb anbraten, ebenfalls aus der Pfanne nehmen. Nach dem Erkalten mit Salz und Pfeffer würzen. Dann in der Pfanne die Zwiebeln anschwitzen, Knoblauch schälen, fein schneiden und zugeben. Mit Wein und Bratensauce ablöschen, die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen, abschmecken.

Lardo in einer extra Pfanne knusprig auslassen. Petersilie und Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Nudeln in einem Topf mit reichlich Salzwasser 2-3 Minuten bissfest kochen. Pilze und Fleisch in die Sauce geben und 1 Minute erhitzen, Nudeln abschütten und mit der Sauce vermengen. Petersilie und Basilikum untermischen und anrichten, mit knusprigem Lardo bestreuen, den Trüffel fein darüber hobeln und servieren.

Rainer Klutsch am 01. Juni 2015

Rinder-Filet Teriyaki-Style mit glasiertem Kohlrabi

Für 4 Personen:

Für den Gewürzfond:

40 g Ingwer	2 Knoblauchzehen	2 Stängel Zitronengras
1 TL Szechuanpfeffer	120 ml Ketjap Manis	120 ml salzarme Sojasauce
120 ml Oystersauce		

Für das Rinderfilet:

4 Rinderfilet-Medaillons à 150 g	1-2 Kartoffeln	200 g Frittierfett
Salz	1 Prise Paprikapulver	15 g Haselnüsse
grobes Meersalz	1/2 Bund Sauerklee	

Für den Kohlrabi:

2 EL Senfsaat, weiß	3 Stängel glatte Petersilie	800 g Kohlrabi
2 Schalotten	2 EL Butter	Meersalz, Pfeffer

Bereits am Vortag einen Gewürzsud herstellen. Dafür Ingwer mit der Schale sehr fein schneiden. Den Knoblauch schälen, vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen und beides sehr fein schneiden.

Den Szechuanpfeffer in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, dann fein mörsern und zusammen mit Zitronengras, Ingwer, Knoblauch, Ketjap Manis, Sojasauce und Oystersauce in einen Topf geben, einmal kurz aufkochen, dann den Topf vom Herd ziehen und den Fond über Nacht gekühlt ziehen lassen. Dann den Gewürzfond durch ein feines Sieb in einen Topf passieren und 65 Grad erhitzen.

Den Backofen auf 65 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Rindermedaillons in eine schmale Auflaufform geben, den Gewürzfond angießen, alles mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Ofen ca. 16 Minuten garen. In der Zwischenzeit für den Kohlrabi Senfsaat in einem Topf mit reichlich Wasser blanchieren, dann auf einem Sieb abwaschen und gut abtropfen lassen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden. Die Gemüseabschnitte und die Schalen entsaften, anschließend den Saft durch ein feines Sieb passieren. Die Schalotten schälen und in einem Topf mit 2 EL Butter glasig anschwitzen. Den Kohlrabisaft und die Senfsaat zugeben und zu einer sämigen Sauce einkochen. Den Kohlrabiwürfel in einem Topf mit Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen und direkt in die Kohlrabisauce geben. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Petersilie unter das Gemüse mischen.

Die Kartoffel waschen und mit der Schale auf der Brotmaschine oder mit dem Küchenhobel sehr fein aufschneiden. Die Scheiben in kaltem Wasser gut durchwaschen, gut abtrocknen und in einer Pfanne mit heißem Frittierfett goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit etwas Salz und geräuchertem Paprikapulver würzen. Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett grob rösten. Sauerklee abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Medaillons aus dem Ofen und der Form nehmen, abtropfen lassen und in einer sehr heißen Grillpfanne von beiden Seiten kurz und kräftig anbraten. Mit etwas grobem Meersalz würzen. Das Kohlrabiragout in einem Metallring auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Das Rinderfilet aufsetzen.

Sauerklee, Kartoffelchips und Haselnüsse über dem Gericht verteilen und servieren.

Michael Kempf am 29. Mai 2015

Rinder-Roulade mit Kartoffel-Püree

Für 2 Personen:

1 Zwiebel	50 g Sellerie	50 g Karotte
50 g Porree	30 g getr. Öl-Tomaten	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	1 EL Olivenöl	1 Zweig Rosmarin
2 Rinderschnitzel à 160 g	Pfeffer	1 EL scharfer Senf
4 Scheiben grüner Speck	Salz	2 EL Butterschmalz
200 ml Rotwein	200 ml Fleischbrühe	1 TL Mehlbutter
500 g Kartoffeln, mehlig	200 ml Milch	3 EL braune Butter
1 Prise Muskat	30 g Sahne, geschlagen	

Zwiebel schälen und würfeln, Sellerie, Karotte und Porree waschen, putzen und grob würfeln. Getrocknete Tomaten fein hacken. Schalotten und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Rosmarin fein hacken und untermischen. Die Fleischscheiben zwischen einem Gefrierbeutel so dünn wie möglich plattieren (2 mm), mit Pfeffer würzen und auf einer Seite dünn mit Senf bestreichen. Speckscheiben und die angeschwitzten Schalotten darauf geben. Fest aufrollen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Butterschmalz die Rouladen von allen Seiten rundum anbraten, Zwiebel, Gemüswürfel und getrocknete Tomaten zugeben und anrösten. Mit etwas Rotwein ablöschen, diesen einkochen lassen, dann restlichen Wein und etwas Brühe zugeben, sodass der Topfboden mit einem Zentimeter Flüssigkeit bedeckt ist. Bei geringer Hitze mit Deckel die Rouladen ca. 1 Stunde schmoren, dabei immer wieder mit etwas Brühe ablöschen. Die Rouladen herausnehmen, die Sauce durch ein Sieb passieren oder mit dem Mixstab fein pürieren. Zum Andicken etwas Mehlbutter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln schälen, der Länge nach halbieren und in Salzwasser weich kochen. Gründlich abschütten und auf dem Herd bei kleiner Flamme ausdampfen lassen. Die Kartoffeln immer wieder schütteln, evtl. vom Boden loskratzen. Wenn sie dabei verfallen so macht das nichts. Die Kartoffeln mit einer Kartoffelpresse in einen heiß vorgewärmten Topf drücken. Kochend heiße Milch darauf geben, dass ein lockerer nicht zu nasser Brei entsteht. Anschließend durch ein feines Sieb streichen, mit Folie abdecken und warm stellen. Die Butter in einem kleinen Topf bräunen. Auf kleinem Feuer, das Püree erwärmen und die braune Butter darunter geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Vor dem Anrichten die Schlagsahne unterheben.

Vincent Klink am 08. Januar 2015

Rindfleisch-Burger nach Buchholz

Für 4 Personen:

800 g Rindfleisch, gut marmoriert	Meersalz, Pfeffer	3 Strauchtomaten
210 ml Olivenöl	1 Knoblauchzehe	2 Frühlingszwiebeln
1 Chilischote	1 Zitrone	1-2 Zweige frischer Koriander
1 Schalotte	100 g Dijon-Senf	1 E Eigelb
1 EL Champagneressig	1 TL Zucker	1 TL Kapern
2 Cornichons	1 Romana-Salat	150 g weiße Zwiebeln
2 EL Pflanzenöl	Zucker	4 Scheiben franz. Hartkäse (Comté)
8 Scheiben Bacon	2 Gewürzgurken	4 Brioche-Burger Brötchen

Das Rindfleisch in Würfel schneiden, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und durch den Fleischwolf lassen – zum Auffangen des Fleisches Frischhaltefolie auslegen. Das durch den Fleischwolf gedrehte Fleisch nicht zu einem Klumpen formen, sondern die Masse in Bahnen – wie es aus dem Fleischwolf kommt – übereinander stapeln. Anschließend das Fleisch mehrmals fest in Folie einwickeln, so dass eine feste Wurst von 8 – 10 cm Durchmesser entsteht. Die Rolle einfrieren, bis sie zu 80% durchgefroren ist. Für die Tomatensalsa die Tomaten schälen, entkernen und die kleingeschnittenen Würfel zusammen mit 1 EL Olivenöl in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen und fein pressen. Frühlingszwiebeln waschen und fein schneiden. Chilischote halbieren, die Kerne austreichen, Chili fein würfeln. Von der Zitrone den Saft auspressen. Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Chili zugeben, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Koriander abspülen, trocken schütteln, fein hacken und unter die Tomatensalsa mischen. Für die Senfmayonnaise Schalotte schälen, grob schneiden mit Senf, Eigelb, Essig, Zitronensaft, 1 EL Wasser, 1 TL Zucker, Kapern und Cornichons in einen Mixer geben und fein mixen, dabei nach und nach ca. 200 ml Olivenöl einlaufen lassen bis die Sauce leicht dicklich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat putzen und waschen. Die weißen Zwiebeln schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden und in einer heißen Pfanne mit 2 EL Öl anbraten. Etwas Zucker und Salz zugeben und langsam weiterbraten, bis sie goldbraun sind. Das angefrorene Hackfleisch auspacken und in 4 schöne Scheiben à ca. 180 g schneiden. Das Fleisch in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten braten, bis der gewünschte Garpunkt erreicht ist, dann den Käse auflegen und etwas schmelzen lassen. Bacon in einer Pfanne knusprig braten. Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Briochebrötchen halbieren und im Ofen mit Grillfunktion von beiden Seiten bräunen. Zum Servieren die Brötchen mit der Senfmayonnaise bestreichen, Salat und Bacon darauf geben. Das Fleisch mit dem Käse auflegen, Tomatensalsa und Zwiebeln darüber verteilen, Gurken obenauf geben und das Brötchen zuklappen.

Frank Buchholz am 02. Februar 2015

Steak-frites-Scheiben von der Rinder-Flanke, Senf-Creme

Für 4 Personen:

400 g Rinderflanke	Meersalz, Pfeffer	1 TL Senf
1 EL Sonnenblumenöl	4 Scheiben Bauernbrot	2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe		

Für die Senfcrème:

1/2 Schalotte	1 Cornichon	1/2 Zitrone
1/2 TL Kapern	50 g Dijon-Senf	1 Eigelb
1 TL Champagneressig	1 TL Wasser	1 Prise Zucker
Meersalz, Pfeffer	ca. 100 ml mildes Olivenöl	

Für den Salat:

120 g Wildkräuter	6 Radieschen	30 ml Balsamico-Vinaigrette
-------------------	--------------	-----------------------------

Den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Rinderflanke parieren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Das Fleisch in einer heißen Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten anbraten, anschließend im vorgeheizten Backofen in ca. 30 Minuten rosa garen.

Das Bauernbrot in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten. Knoblauch schälen und mit der Zehe die Brotscheiben einreiben.

Für die Senfcreme die Schalotte schälen und würfeln, Cornichon in Würfel schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen. Schalotte, Cornichon, Zitronensaft, Kapern, Senf, Eigelb, Champagneressig, Wasser Zucker, etwas Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und fein pürieren. Nach und nach das Olivenöl einlaufen lassen bis die Sauce leicht dicklich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Wildkräuter abspülen und trocken schütteln. Radieschen waschen und in feine Streifen schneiden. Wildkräuter und Radieschenstreifen mit dem Dressing vermengen.

Rinderflanke in dünne Streifen schneiden und auf dem Brot verteilen. Auf dem Fleisch die Senfcrème verteilen, den Salat darauf geben. Dazu passen Pommes frites.

Grundrezept Balsamico-Vinaigrette

100 ml Rapsöl

65 ml weißer Balsamico

35 g Senf, mittelscharf

30 ml Wasser

50 g Zucker

Meersalz, Pfeffer

150 ml mildes Olivenöl

Alle Zutaten bis auf das Olivenöl in einen Mixer geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Während der Mixer läuft, das Olivenöl nach und nach einfließen lassen bis eine Emulsion entsteht.

Frank Buchholz am 11. Mai 2015

Zwiebel-Rostbraten mit Maultaschen

Für 4 Personen:

Für die Maultaschen:

160 g Hartweizenmehl	160 g Weizenmehl (Type 405)	5 Eier
3 Eigelbe	1 EL Olivenöl	1 EL Wasser
Meersalz, Weizenmehl	150 g Babyspinat	2 Schalotten
200 g gemischtes Hackfleisch	Pfeffer	1 Eiweiß
2 EL Butter		

Für den Rostbraten:

4 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	1 Knoblauchzehe
4 Rumpsteaks à ca. 200 g	2-3 EL Pflanzenöl	Meersalz, Pfeffer
4 Schalotten	2 EL Butter	150 ml Kalbsjus

Für die Maultaschen aus den beiden Mehlen, 2 Eiern, Eigelben, Olivenöl, Wasser und 1/2 TL Salz zu einem glatten Nudelteig kneten (ist der Teig zu fest, noch 1-2 EL Wasser zugeben, ist er zu weich noch etwas Mehl zugeben). Den Teig abgedeckt 2 Stunden ruhen lassen.

Für die Füllung den Spinat putzen, waschen, trocken schleudern und ganz fein schneiden. Die Schalotten schälen und sehr fein würfeln.

Spinat und Schalotten zusammen mit dem Hackfleisch und 3 Eiern gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. ß Zur Fertigstellung den Nudelteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn in Bahnen von ca. 15 cm ausrollen und die Hackmasse mit einem Spritzbeutel ohne Tülle in einer langen Bahn aufspritzen. Den restlichen Teig mit etwas verquirltem Eiweiß einpinseln. So einschlagen, dass eine breite Nudel von ca. 4,5 – 5,5 cm entsteht. Mit einem Holzlöffelstiel die einzelnen Maultaschen formen, mit einem Teigrad oder Messer durchtrennen. Die Maultaschen in einem Topf mit reichlich gesalzenem Wasser so lange kochen, bis die Maultaschen oben schwimmen und ca. 5 Minuten durchgezogen sind. Dann aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kräuter waschen und trocken schütteln.

Den Knoblauch schälen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne in etwas Öl bei starker Hitze von beiden Seiten scharf anbraten, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter und Knoblauch auf ein leicht geöltes Backblech geben. Darauf die angebratenen Rumpsteaks legen und im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten medium garen.

Für die Sauce die Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 2 EL Butter anbraten. Mit Kalbsjus aufgießen, aufkochen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Bis zum Anrichten warm halten.

Die Maultaschen kurz vor dem Servieren in einer Pfanne mit 2 EL zerlassener Butter schwenken, gegebenenfalls mit etwas Salz und Pfeffer nachwürzen.

Die Steaks auf Teller legen, je 3 Maultaschen dazu anrichten und die Sauce angießen. Dazu passt mit Vinaigrette marinierter Blattsalat.

Frank Buchholz am 09. März 2015

Salat

Caesar Salad

Für 4 Personen:

Für das Dressing:

2 Eier	50 g Parmesan	100 ml Milch
3 Sardellenfilets	100 ml Geflügelfond	1 EL Kapern
1 EL Dijon-Senf	50 ml weißer Balsamico	2 Knoblauchzehen
1 EL Sauerrahm	1 EL Worcestersauce	Meersalz, Cayennepfeffer
100 ml Olivenöl	70 ml Traubenkernöl	

Für den Salat:

80 g Baguette	1 Romanasalat	1 roter Chicorée
1 Bund Rucola	4 Tomaten	1 Bund rotes Basilikum
4 EL Olivenöl	Meersalz, Pfeffer	4 Scheiben Frühstücksspeck
4 Sardellenfilets	8 Kapernbeeren	60 g Parmesan

Die Eier ca. 6 Minuten in kochendem Wasser weich kochen, dann herausnehmen, abkühlen lassen und schälen. 50 g Parmesan fein reiben und mit der Milch in einen Topf geben, aufkochen, dann abkühlen lassen. Das Baguette kurz anfrieren, damit es sich später besser schneiden lässt. Romanasalat und Chicorée putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Rucola abwaschen und abtropfen lassen. Die Tomaten waschen, halbieren, den Stielansatz herausschneiden, die Kerne mit einem Teelöffel entfernen, dann die Tomatenhälften dritteln. Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Das Baguette in sehr dünne Scheiben schneiden und diese in einer Pfanne mit 3-4 EL Olivenöl von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Die Speckscheiben in einer Pfanne knusprig braten. Für das Dressing 3 Sardellenfilets, Geflügelfond, Kapern, Senf, Balsamico, geschälten Knoblauch, Sauerrahm, Worcestersauce und die weich gekochten Eier in einen Mixbecher oder ein Pürierglas geben, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und fein pürieren. Dann nach und nach in dünnem Strahl Olivenöl und Traubenkernöl zugeben, alles durch ein Sieb passieren. Zuletzt die Parmesanmilch unterrühren und nochmals abschmecken. Die Blattsalate und Rucola in große tiefe Teller oder Glasschalen einschichten. Mit etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Die restlichen Sardellenfilets der Länge nach halbieren und mit den Tomaten, Kapernbeeren darauf geben. Restlichen Parmesan fein hobeln und darüber streuen. Mit einem Löffel das Dressing darauf verteilen, die Basilikumblätter darüber streuen, Baguette und Speckscheiben anlegen und sofort servieren.

Jörg Sackmann am 05. Mai 2015

Weißer Bohnen-Panzanella-Salat

Für 4 Personen:

200 g dicke weiße Bohnenkerne	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
8 EL Olivenöl	750 ml Gemüsebrühe	1 Zweig Rosmarin
2 Stangen Staudensellerie	2 Tomaten	1/2 Bund Rucola
1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie	etwas Salz, Pfeffer
2-3 EL Weißweinessig	100 g Ciabatta	70 g Pecorino

Die Bohnen in einer Schüssel mit reichlich Wasser (ca. 1 l) über Nacht einweichen.

Vor dem Kochen die Bohnen abschütten.

Schalotten und eine Knoblauchzehe schälen und sehr fein schneiden. In einem Topf mit 2 EL Olivenöl Schalotten und Knoblauch anschwitzen, die eingeweichten Bohnen zugeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen. Rosmarinzweig zugeben und die Bohnen zugedeckt bei milder Hitze weich kochen (dauert ca. 1,5 Stunden).

Dann die Bohnen lauwarm abkühlen lassen und den Rosmarinzweig entfernen.

In der Zwischenzeit Staudensellerie waschen, putzen und in 1 cm große Stücke schneiden. Die Tomaten vierteln, den Strunkansatz und die Kerne entfernen. Dann die Tomatenstücke nochmals halbieren. Rucola abspülen und trocken schütteln.

Schnittlauch und Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Bohnen mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen und mit 3 EL Olivenöl und Essig gut vermischen. Staudensellerie, Tomaten und Kräuter untermischen und abschmecken.

Das Brot in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl und einer angebrühten Knoblauchzehe die Brotwürfel goldbraun braten.

Rucola und Brotwürfel unter den Salat mischen und sofort servieren. Nach Belieben mit grob geriebenen Pecorino bestreuen.

Vincent Klink am 30. April 2015

Schwein

Eisbein mit Kerbelkraut und frischem Erbspüree

Für 2 Personen:

Meersalz	1 Zwiebel	1 Lorbeerblatt
1 Gewürznelke	10 Pfefferkörner	1 Knoblauchzehe
1 gepökelt Eisbein	1 Bund Kerbel	3 EL Olivenöl
Pfeffer	1 Schalotte	2 EL Butter
500 g grüne Erbsen	125 ml Gemüsebrühe	1 Prise Zucker
1 Prise Muskat		

Ca. 1,5 l Wasser in einem Topf aufkochen und nur sehr schwach salzen. Die Zwiebel schälen und mit einem Lorbeerblatt und einer Nelke spicken. Die gespickte Zwiebel, angedrückte Pfefferkörner, geschälte Knoblauchzehe und das Eisbein in den Topf geben. Das Eisbein ca. 1 Stunde weich kochen. Es ist weich, wenn sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen lässt.

Kerbel abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Kerbel mit 3 EL Olivenöl fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Erbspüree Schalotte schälen und fein schneiden In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und Schalotte darin anschwitzen, Erbsen zugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat würzen und bei geschlossenem Deckel 10 Minuten kochen. Gekochte Erbsen durch die Flotte Lotte drehen oder durch ein Sieb streichen. 1 EL Butter unter das Püree mischen und abschmecken.

Das gekochte Eisbein in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und sofort die Schwarte mit dem Fett vom mageren Fleisch abziehen.

Das magere Fleisch mit der Hand behutsam in die einzelnen Muskelstränge teilen, auf einen Teller geben und mit dem Kerbelöl beträufeln. Erbspüree auf Teller geben, die Fleischstücke darauf anrichten und servieren.

Vincent Klink am 21. Mai 2015

Grünkohl mit geschmorter Jungschwein-Haxe

Für 4 Personen:

4 Jungschweinehaxen	Salz, Pfeffer	1 EL Mehl
2 EL Gänseschmalz	3 Zwiebeln	1/4 Sellerieknolle
1 Möhre	250 ml dunkles Bier	500 g Kartoffeln, mehlig
1,5 kg frischer Grünkohl	150 g durchwachsener Speck	250 ml Gemüsebrühe
1 EL Haferflocken	2-3 Zweige Majoran	20 ml Sahne
1 TL Senf, mittelscharf	1 EL Butter	

Die Schwarte der Haxen abschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl abstäuben und rundherum in einem Schmortopf mit Gänseschmalz goldbraun anbraten. Zwiebeln schälen und zwei Zwiebeln in halbe Ringe schneiden. Sellerie und Möhre putzen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebelringe und Gemüse zu den Haxen geben, braten bis die Zwiebeln Farbe genommen haben, dann mit dunklem Bier ablöschen und ca. 1,5 Stunden zugedeckt weichschmoren. Dabei immer wieder mal umrühren. Die Kartoffeln schälen, in Salzwasser weichkochen, dann abschütten. Den Grünkohl waschen, von den Strünken ziehen und in Salzwasser blanchieren. Eine Zwiebel in Würfel schneiden. Die Hälfte des Specks und die abgeschnittenen Schwarten in einem Topf auslassen, die Zwiebelwürfel dazu geben. Grünkohl ebenfalls dazu geben und ca. 20 Minuten weich kochen, dabei immer wieder Gemüsebrühe zugeben. Haferflocken zum Grünkohl geben damit eine Bindung entsteht. Majoran waschen, trocken schütteln und hacken. Grünkohl mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken. Den restlichen Speck in Scheiben schneiden und braten. Die weichgeschmorten Haxen aus dem Schmorsud nehmen, diesen pürieren, nach Wunsch passieren, Sahne zugeben und mit Senf abschmecken. Das Fleisch nach Wunsch vom Knochen nehmen oder am Knochen servieren. Die Kartoffeln stampfen und die restlichen Majoranblättchen und nach Wunsch ein wenig Butter zugeben. Fleisch mit Kartoffelstampf, Grünkohl und Sauce anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 07. Januar 2015

Iberico-Schweine-Schulter mit Artischocken-Risoni-Sud

Für 4 Personen:

800 g Iberico-Schweineschulter	Meersalz	40 g Butter
30 g brauner Zucker	80 g schwarze, getr. Oliven	1 Bio-Orange
5 g Fleur-de-Sel	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	30 g Senf	

Für den Artischocken-Sud:

150 g Risoni	1 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
50 g rote Paprika	1/2 Bund Blattpetersilie	2 große Artischocken
1 EL Olivenöl	300 ml Geflügelfond	20 g kalte Butter
30 g Parmesan	Meersalz, Pfeffer	

Backofen auf 100 Grad vorheizen.

Schweineschulter salzen und in einer heißen Pfanne in 1 EL Butter von allen Seiten anbraten. Anschließend im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten bei 100 Grad rosa garen.

In der Zwischenzeit die Risoni in Salzwasser ca. 10 Minuten kochen, abschütten und abtropfen. Für die Oliven den braunen Zucker in einer Pfanne zu Karamell schmelzen lassen. Die Oliven zugeben, durch schwenken und auf einem Backpapier auskühlen lassen. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Das rosa gegarte Fleisch aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Anschließend die Oliven durchhacken, abgeriebene Orangenschale zugeben und das Fleur de sel darüber streuen. Für den Sud Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln, Paprika putzen und in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken Die Artischocken putzen und dabei die -böden vorbereiten. Artischockenböden in Ecken schneiden und in einer heißen Pfanne mit Olivenöl anbraten. Schalotte, Knoblauch und Paprika zugeben und kurz mitbraten. Mit dem Geflügelfond ablöschen, diesen etwas einkochen lassen.

Für das Fleisch Knoblauch schälen und andrücken, Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln. Das Fleisch mit den Kräutern, Knoblauch sowie der restlichen Butter nachbraten.

Die Schweineschulter mit Senf einstreichen, die karamellisierten Oliven darauf verteilen und leicht andrücken.

Den Artischockensud mit der kalten Butter sowie dem feingeriebenen Parmesan binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie unterheben. Die Risoni zugeben und darin erwärmen.

Artischocken-Risoni-Sud in tiefen Tellern in der Mitte platzieren, das Fleisch dünn aufschneiden und darauf anrichten.

Frank Buchholz am 29. Juni 2015

Suppen

Eintopf von der Forelle japanisch

Für 4 Personen:

2 große Forellen	1 Lorbeerblatt	4 Pfefferkörner
1 Nelke	10 Shiitake-Pilze	1 EL Pflanzenöl
5 EL Sojasauce	20 g Ingwer	100 g Karotten
100 g weißer Rettich	ca. 50 g helle Misopaste	1 Spritzer Limettensaft
Meersalz, Pfeffer	3 Stangen Frühlingslauch	1/2 Bund frischer Koriander

Die Forellen filetieren, die Gräten ziehen und die Haut entfernen.

Von den Karkassen die Kiemen entfernen, dann die Karkassen mit Kopf fein schneiden, mit kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen, in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Bei niedriger Temperatur langsam aufkochen lassen und ab und zu den Schaum abschöpfen. Sobald der Fond einmal aufgeköcht hat, Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Gewürznelke zugeben, Herd ausschalten und alles 5 Minuten ziehen lassen.

Den Fond durch ein Passiertuch gießen; es sollten mindestens 500 ml Fond entstehen.

Von den Pilzen die Strünke entfernen. Die Pilze in einer Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl kräftig anbraten, mit der Sojasauce ablöschen und darin kurz glasieren. Anschließend in eine Schüssel geben und ziehen lassen.

Ingwer, Karotten und Rettich schälen und fein würfeln.

Den Forellenfond aufkochen und die Misopaste (nach Geschmack) einmischen, mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Gemüswürfel zugeben und darin gar ziehen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Forellenfilets in schräge Stücke mundgerechte Stücke schneiden.

Den Frühlingslauch gut waschen und in sehr feine Scheiben schneiden.

Koriander abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die marinierten Pilze aus der Flüssigkeit nehmen und in feine Streifen schneiden.

Pilze und den Frühlingslauch in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Die Forellenfiletstücke darauf verteilen und den Koriander darauf streuen. Die heiße Brühe direkt am Tisch aufgießen und genießen.

Michael Kempf am 27. März 2015

Hähnchen-Suppentopf

Für 4 Personen:

15 g getrocknete Morcheln	2 Zwiebeln	1 Freilandhähnchen
Salz	1 Lorbeerblatt	2 Schalotten
400 g Kartoffeln	300 g Karotten	200 g Sellerie
1 EL Butterschmalz	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch
Pfeffer		

Die Morcheln in eine kleine Schüssel geben, mit etwas Wasser bedecken und einige Minuten ziehen lassen. Eine Zwiebel schälen und grob schneiden. Vom Hähnchen die Brust und die Keulen auslösen. Das Gerippe in einen Topf geben, mit 1,5 l Wasser auffüllen und aufkochen. Etwas Salz, Lorbeerblatt und die Zwiebelstücke zugeben und ca. 8 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. In der Zwischenzeit Kartoffeln, Karotte und Sellerie putzen, schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Die eingeweichten Morcheln in kleine Stücke schneiden und mit dem Einweichwasser und den Gemüsegewürfen mit in den Eintopf geben und weiter köcheln lassen. Die Hähnchenkeulen vom Knochen lösen, in Stücke schneiden und mit in den Topf geben. Alles 7 Minuten köcheln lassen, dann die in Stücke geschnittene Hähnchenbrüste zugeben und nochmals alles ca. 7 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch durchgegart ist. In der Zwischenzeit die restliche Zwiebel schälen, halbieren, in feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz goldbraun anbraten. Petersilie und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Das Gerippe und das Lorbeerblatt aus dem Eintopf nehmen. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Kräuter untermischen und anrichten. Die gerösteten Zwiebeln obenauf geben und servieren.

Vincent Klink am 15. Januar 2015

Kartoffel-Crème-Suppe mit Fleisch-Bällchen

Für 4 Personen:

800 g Kartoffeln, mehlig	1 Zwiebel	1/2 Stange Lauch
150 g Sellerie	1 Möhre	50 g Speck
3 EL Butterschmalz	1,5 l Gemüsebrühe	1 Lorbeerblatt
Salz, Pfeffer	1 Schalotte	1 TL Butter
1/2 Brötchen	150 g gemischtes Hackfleisch	1 Eigelb
1/2 Bund glatte Petersilie	80 ml Sahne	Muskat

Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel, Lauch, Sellerie und Möhre schälen bzw. putzen und würfeln. Speck würfeln. In einem großen Topf mit 1 EL Butterschmalz Zwiebel anschwitzen, Sellerie, Möhre, Lauch und Speck zugeben und anbraten. Dann Kartoffelwürfel zugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Lorbeer zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und das Gemüse weich kochen. In der Zwischenzeit für die Fleischbällchen Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 TL Butter anschwitzen. Das Brötchen in Wasser einweichen. Das Hackfleisch mit fein gewürfelter Schalotte, eingeweichtem Brötchen und Eigelb mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kleine Klöße (ca. 3 cm Durchmesser) aus der Masse formen. Die Hackbällchen in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz braten. Petersilie abspülen, trocken schütteln, grob schneiden und mit der Sahne pürieren. Wenn das Gemüse weich gekocht ist, die Suppe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Petersiliensahne unter die Suppe ziehen, nochmals abschmecken. Die Suppe mit den Fleischbällchen anrichten und servieren.

Sören Anders am 13. Januar 2015

Linsen-Eintopf mit Räucherforelle

Für 2 Personen:

1 Zwiebel	2 Möhren	1/2 Sellerieknolle
1 ganze Räucherforelle	Salz	1/2 TL Pfefferkörner
2 Pimentkörner	1 Lorbeerblatt	2 Wacholderbeeren
150 g gelbe Linsen	1/2 Bund Dill	1/2 Bund Estragon
ca. 100 g Strudelteig	1 Spritzer Apfelessig	1 Prise Zucker

Zwiebel schälen und grob würfeln. Möhren und Sellerie schälen, die Gemüseschalen sehr gründlich waschen und klein schneiden. Von der Räucherforelle die beiden Filets auslösen und beiseite stellen. Alle Häute und Gräten mit den Gemüseschalen und der Zwiebel in einen Topf geben und mit ca. 600 ml kaltem Wasser bedecken. Salz, Pfefferkörner, Piment, Lorbeer und Wacholder zugeben, aufkochen und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. In der Zwischenzeit Möhre und Sellerie in 2 cm große Würfel oder Rauten schneiden und in einem Topf mit Salzwasser blanchieren. Den ausgekochten Fond durch ein Sieb geben, die Linsen in den passierten Fond geben, aufkochen und ziehen lassen. Dill und Estragon abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. 1/4 des Forellenfleisches zerschneiden mit etwas Dill und Estragon mischen. Den Strudelteig dünn ausrollen, in Bahnen von ca. 8 x 12 cm schneiden. Mit der Kräuterforelle bestreuen und zu langen dünnen Strudeln rollen, diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten backen. Die blanchierten Gemüsestücke zum Linsentopf geben, restliche gehackten Kräuter und restliches Forellenfleisch zugeben. Den Eintopf mit Apfelessig, Salz und Zucker abschmecken. Anrichten und mit den Strudelstangen servieren.

Jacqueline Amirfallah am 14. Januar 2015

Spinat-Suppe mit Schafskäse-Börek

Für 4 Personen:

300 g Mehl	200 ml Wasser	Salz
500 g Spinat	2 Zwiebeln	2 EL Butterschmalz
1/2 Knoblauchzehe	1 TL Fenchelsamen	200 g Schafkäse
2 EL Olivenöl	1 EL Butter	1 EL Mehl
1 l Geflügelbrühe	1 Prise Muskat	1 Prise Muskatblüte

Mehl, Wasser und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten und ca. 30 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 220 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und würfeln, die Hälfte davon in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen. Die Knoblauchzehe schälen, fein schneiden und mit anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Die restlichen Zwiebeln in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen, Fenchelsamen mörsern und mit zerbröseltem Schafskäse zugeben. Einmal kurz durchschwenken, dann die Pfanne vom Herd ziehen.

Den Teig dünn ausrollen, vier Rechtecke von ca. 20x 10 cm ausschneiden, Käsemasse darauf geben und zu langen dünnen Stangen rollen. Die Stangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, mit Olivenöl bestreichen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen.

In einem Topf Butter schmelzen lassen, Mehl zugeben und verrühren, mit Brühe auffüllen, unter Rühren mit dem Schneebesen aufkochen und ein paar Minuten köcheln lassen, mit Salz, Muskat und Muskatblüte abschmecken. Dann den Spinat zugeben und glatt pürieren, nochmals abschmecken. Die Suppe anrichten und mit den Schafskäsestangen servieren.

Jacqueline Amirfallah am 13. Mai 2015

Steckrüben-Eintopf mit Tafelspitz

Für 4 Personen:

Für den Tafelspitz:

3 Zwiebeln	200 g Karotten	100 g Sellerie
100 g Lauch	2 Stängel Petersilie	1 Lorbeerblatt
1 kg Tafelspitz	Salz	1/2 TL Pfefferkörner

Für den Steckrübeneintopf:

2 Zwiebeln	400 g Steckrüben	100 g Karotte
100 g Kartoffel	100 g Knollensellerie	2 EL Pflanzenöl
ca. 1 EL Zucker	1-2 Spritzer weißer Balsamico	Salz, Pfeffer
1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Kerbel	

Für den Tafelspitz Zwiebeln schälen und grob würfeln. Karotten, Sellerie und Lauch putzen bzw. schälen, waschen und grob würfeln. Petersilie abspülen, trocken schütteln. Den Tafelspitz sauber parieren und mit Zwiebeln, Gemüsewürfeln, Lorbeerblatt und Petersilienstängel in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken, salzen und Pfefferkörner zugeben und alles aufkochen. Dann ca. 2 Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch gar und weich ist. Anschließend in der Brühe auskühlen lassen (am besten 1 Tag vorher kochen), das Fleisch herausnehmen und die Brühe durch ein Sieb gießen. Für den Steckrübeneintopf die Zwiebeln schälen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Steckrüben, Karotte, Kartoffel und Sellerie schälen, waschen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Zwiebelwürfel in einem Topf mit etwas Öl ohne Farbe anschwitzen. Steckrüben-, Möhren- und Selleriewürfel zugeben und weiter anschwitzen. Etwas Zucker darüber streuen und leicht karamellisieren lassen. Mit Balsamico ablöschen, 2 l Tafelspitzbrühe und Kartoffelwürfel zugeben und ca. 30 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der Zwischenzeit Petersilie und Kerbel abspülen, trocken schütteln und die Blättchen fein schneiden. Den Tafelspitz in Scheiben schneiden und in dem Steckrübeneintopf heiß werden lassen. Den Steckrübeneintopf in tiefe Teller verteilen, das Fleisch aufteilen und mit den Kräutern bestreut servieren.

Frank Buchholz am 12. Januar 2015

Suppe von dicken Bohnen und Speck

Für 4 Personen:

200 g weiße dicke Bohnenkerne	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	1 l Gemüsebrühe	2 Scheiben Bauchspeck, (1 cm)
2 Karotten	1 Petersilienwurzel	2 Stangen Staudensellerie
1/2 Peperoni	1/2 Bund Blattpetersilie	1 EL Majoran, gerebelt
Meersalz, Pfeffer		

Die Bohnenkerne in ein Sieb geben und einmal kurz abbrausen, dann in eine Schüssel geben und mindestens fünfmal so viel Wasser angießen (die Bohnenkerne sollen reichlich mit Wasser bedeckt sein), über Nacht einweichen.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Schalotten und Knoblauch in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Mit der Brühe auffüllen und die Speckscheiben hineinlegen.

Die eingeweichten Bohnen (mit dem restlichen Einweichwasser) dazugeben und zugedeckt die Bohnen weich kochen (mindestens 1 Stunde). Die Bohnen muss man immer wieder mal probieren.

In der Zwischenzeit Karotten und Petersilienwurzel schälen, waschen und fein würfeln.

Staudensellerie waschen und ebenfalls fein würfeln.

Peperoni halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden.

Wenn die Bohnen weich gekocht sind, Speck herausnehmen und die Gemüsewürfel mit Peperoni zugeben, nochmals alles ca. 10 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit den Speck in feine Würfel schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Speck, Petersilie und Majoran in den Eintopf geben, mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Sören Anders am 12. März 2015

Wild

Kaninchen-Keule mit Zwiebel-Lauch-Gemüse und Kartoffeln

Für 2 Personen:

2 Kaninchenkeulen	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl	100 ml Weißwein	50 ml Wermut
1 Lorbeerblatt	2 Wachholderbeeren	5 Pfefferkörner, weiß
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	800 ml Gemüsefond
etwas Salz, Pfeffer	5 kleine Kartoffeln	500 g Pflanzenfett
1 weiße Zwiebel	1 Stange junger Lauch	10 dunkle Oliven

Kaninchenkeulen auslösen und parieren. Abschnitte und Knochen für die Sauce aufheben. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Kaninchenknochen und -abschnitte in 1 EL Olivenöl anschwitzen, Schalotten und Knoblauch zugeben mit Weißwein und Wermut ablöschen, die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Lorbeerblatt, Wachholderbeeren, Pfefferkörner, 1 Zweig Thymian und 1 Zweig Rosmarin zugeben, mit 700 ml Gemüsefond auffüllen und ca. 1 Stunde köcheln lassen. Dann passieren, die Sauce im Topf noch etwas einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Ofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kaninchenkeulen in einem Bräter mit restlichem Olivenöl anschwitzen und mit feingeschnittenem Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen. Oliven zugeben und ca. 10 Minuten im Ofen garen.

Die Kartoffeln gut waschen, in feine Scheiben schneiden, kurz in kaltes Wasser legen. Dann herausnehmen und gut trocken tupfen. In einem Topf mit heißem Pflanzenfett die Kartoffelscheiben portionsweise knusprig ausbacken, auf Küchentrepp abtropfen lassen und würzen.

Für das Zwiebel-Lauch-Gemüse die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden.

Lauch waschen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Zwiebspalten in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, restlichen Gemüsefond zugeben und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und bissfest garen. Lauchringe zu den Zwiebspalten geben, kurz mit andünsten und abschmecken.

Gemüse auf dem Teller verteilen, Kaninchenkeulen in das Gemüsebeet setzen, Oliven zugeben und mit Kartoffelchips und Sauce vollenden.

Jörg Sackmann am 14. April 2015

Wurst-Schinken

Bayerischer Wurst-Salat mit Bratkartoffeln

Für 2 Personen:

400 g Kartoffeln, festkochend	2-3 Regensburger Würste (ca. 250 g)	3 Essiggurken
2 kleine rote Zwiebeln	5 Stängel glatte Petersilie	ca. 3 EL Butterschmalz
Salz, Pfeffer	80 ml Fleischbrühe	2 TL Senf
3 EL Weißweinessig	4 EL Sonnenblumenöl	

Die Kartoffeln kochen, pellen und auskühlen lassen.

Von der Wurst die Pelle abziehen, die Wurst in gleichmäßig dünne Scheiben schneiden und fächerförmig damit zwei flache Teller auslegen. Essiggurken ebenfalls in dünne Scheiben schneiden und auf den Wurstscheiben verteilen.

Die Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden, dann die Ringe herausdrücken und diese gleichmäßig auf den Wurstscheiben verteilen. Übrige Zwiebelringe für die Bratkartoffeln fein würfeln.

Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und 2/3 davon fein schneiden. Die Kartoffeln in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Butterschmalz in eine Pfanne geben die Kartoffeln bei großer Hitze schwenken, bis sie Farbe angenommen haben. Zwiebelwürfel zugeben und so lange braten, bis sie goldgelb und knusprig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und gehackte Petersilie untermischen.

Für das Wurstsalatdressing die Brühe mit Senf, Essig und Öl vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Vinaigrette über die Wurstscheiben träufeln. Mit Petersilienblättern dekorieren.

Bratkartoffeln in kleinen Extraschüsseln anrichten und zum Wurstsalat servieren. Dazu passt ein Weißbier.

Otto Koch am 18. Juni 2015

Gefülltes Kohlköpfele im Speckmantel

Für 4 Personen:

Für die Kohlkugeln:

2 Schalotten	200 g Champignons	1/2 Apfel
1 EL Butter	1 TL Thymian, getrocknet	Salz, Pfeffer
1 kleiner Kohlkopf	200 g Hähnchenbrustfilet	100 g Sahne
100 g geräucherter Speck	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Karotte	2 EL Butterschmalz	

Für die Sauce:

2 Schalotten	80 g Lauch	1 Kartoffel, mehlig
1 EL Butter	500 ml Geflügelfond	1 Msp. Kümmel
1 Lorbeerblatt	1 Zweig Thymian	1 Spritzer Zitronensaft
1 TL scharfer Senf	20 ml Walnussöl	

Schalotten schälen und fein schneiden. Die Pilze putzen und fein schneiden. Apfel waschen, schälen, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Butter die Schalotten anschwitzen, Pilze und Apfelwürfel zugeben, kurz anbraten und mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Vom Kohl 8-12 schöne große Blätter vorsichtig lösen, diese in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken, abtropfen und auf einem Tuch ausbreiten. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Hähnchenbrust in kleine Würfel schneiden und mit der kalten Sahne in einem Cutter zu einer feinen Farce pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Unter die Farce die Schalotten-Pilz-Apfel-Mischung geben und etwas von der Füllung auf jedes Kohlblatt geben und zu kleinen Kugeln formen, am besten in einem Tuch zu einem kleinen Kohlköpfele drehen. Die Speckstreifen darum herum wickeln. Für den Schmoransatz Zwiebel, Knoblauch und Karotte schälen und in feine Würfel schneiden. Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen und die Kohlkugeln mit den Gemüsewürfeln hineingeben, kurz anbraten, 3 EL Wasser angießen und im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten garen. In der Zwischenzeit für die Sauce 2 Schalotten schälen und fein schneiden. Lauch putzen, waschen und fein schneiden. Kartoffel schälen, fein würfeln. In einem Topf mit 1 EL Butter Schalotten anschwitzen, Lauch und Kartoffeln zugeben, mit Geflügelfond auffüllen. Kümmel, Lorbeerblatt und Thymian zugeben und die Kartoffeln weich kochen. Dann Lorbeerblatt und den Thymianzweig entfernen und alles fein mixen. Die Sauce mit Zitronensaft, Senf und Walnussöl würzen und durch ein Sieb passieren. Die Kohlkugeln mit dem Röstgemüse anrichten, die Sauce angießen und servieren.

Jörg Sackmann am 27. Januar 2015

Lauch-Gratin mit Speck-Rösti

Für 2 Personen:

300 g Kartoffeln	80 g Butter	1 TL Bio-Orangenabrieb
1/2 TL Bio-Gemüsebrühenpulver	40 g frische Semmelbrösel	2 Stangen Lauch
60 g geräucherter Speck	1 Zwiebel	1-2 EL Butterschmalz
Salz, Pfeffer	1 Prise Puderzucker	1 EL Mehl
80 ml Sahne	100 ml Milch	1 TL getr. Thymian
30 g Parmesan		

Die Kartoffeln kochen, anschließend pellen und auskühlen lassen. 60 g Butter schaumig schlagen und mit Orangenschale, Gemüsebrühenpulver und 10 g Brotbröseln gut vermischen. Den Lauch halbieren, waschen und in 2 cm große Stücke schneiden. Die gekochten Kartoffeln in Späne hobeln. Speck fein würfeln. Die Zwiebel schälen und sehr fein schneiden. Zusammen mit dem Speck unter die Kartoffelspäne mischen. In einer Pfanne 1-2 EL Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelmasse gleichmäßig auf dem Pfannenboden verteilen. Bei geringer Hitze das Rösti langsam von beiden Seiten goldbraun braten. Zum Schluss mit Pfeffer und Salz würzen. In einer Pfanne mit 2 EL Butter den Lauch anschwitzen, 1 Prise Puderzucker überstäuben und den Lauch etwas Farbe nehmen lassen. Dann mit Mehl bestäuben, Sahne und Milch angießen und unterrühren. Leicht salzen und Thymian zugeben, alles ca. 3 Minuten köcheln, dann alles in einer Gratin- oder Auflaufform geben. Den Parmesan fein reiben, mit den restlichen Brotbröseln mischen und über den Lauch streuen. Die Orangenbutter in kleinen Flöckchen darauf geben und unter der Grillschlange oder bei Oberhitze goldbraun gratinieren. Das Rösti halbieren anrichten und das Gratin dazu reichen.

Vincent Klink am 22. Januar 2015

Schinken-Nudeln mit Karotten-Orangen-Salat

Für 2 Personen:

Für Karotten-Orangen-Salat:

2 Karotten (dick)	1 Orange	8 g Ingwer
3 Stängel glatte Petersilie	Zucker, Salz, Pfeffer	3 EL Olivenöl
1/2 Granatapfel		

Für die Nudeln:

200 g Blattspinat	50 g Parmesan	3 Zweige Thymian
1 Zweig Salbei	150 g gekochter Hinterschinken	180 g Spiral-Nudeln
Salz	1 Schalotte	1 EL Butter
100 g Sahne	Pfeffer	1 Msp. Muskat

Karotte waschen schälen und mit dem Sparschäler der Länge nach dünne Streifen abziehen, diese breiten Streifen, der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Die Orange mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann die Fruchtfilets auslösen, den dabei entstehenden Saft auffangen (am besten eine Schüssel darunter stellen), dann die Trennhäute zusätzlich ausdrücken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Petersilie waschen, abspülen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Karotten mit Ingwer in eine Schüssel geben, den Orangensaft angießen, mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen, Olivenöl und Petersilie zugeben und alles gut vermischen. Dann die Orangenfilets vorsichtig unterheben. Granatapfelkerne aus der Schale lösen und über den Salat streuen. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Parmesan fein reiben. Thymian und Salbei abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Salbeiblätter in feinste Streifen schneiden. Den Schinken in feine Streifen schneiden. Die Nudeln in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen. Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen. Schinkenstreifen und anschließend den Spinat zugeben und diesen zusammenfallen lassen. Sahne angießen und aufkochen. Den Käse untermischen und die Sauce mit Pfeffer und Muskat würzen, evtl. mit einer Prise Salz abschmecken. Die bissfest gekochten Nudeln abschütten, mit der Sauce vermengen und anrichten. Den Karotten-Orangensalat dazu servieren.

Vincent Klink am 05. Februar 2015

Spargel-Gratin mit Blutwurst-Gnocchi und Zander

Für 4 Personen:

300 g Kartoffeln, mehlig	Salz	2 Zweige Thymian
150 g Blutwurst	3 Eigelb	1 Ei
35 g Speisestärke	50 g Weizenmehl, gesiebt	60 g Kartoffelstärke
Pfeffer	1 Prise Muskat	200 g weißer Spargel
100 g grüner Spargel	5 EL Butter	1 Prise Zucker
150 g Schinken	100 g Gruyère	350 g Zanderfilet
1 Spritzer Zitronensaft		

Kartoffeln schälen, in Salzwasser weich kochen. Thymian waschen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein hacken. Pelle von der Blutwurst entfernen, Wurst in Würfel schneiden. Gekochte Kartoffeln abschütten, wieder in den Topf geben und gut ausdampfen lassen.

Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und durch ein feines Sieb streichen. Blutwurst unter die Kartoffeln geben. Eigelb und Ei zugeben. Speisestärke, Weizenmehl und Kartoffelstärke untermischen. Kartoffelmasse mit Thymian, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse in 1,5 cm dicke Rollen formen und in 2 cm große Stücke schneiden. Mit Hilfe einer Gabel Gnocchi formen und in siedendem Wasser ca. 4-6 Minuten garen. Dann herausnehmen, kurz in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Spargelstangen schälen, die holzigen Enden abschneiden, Spargel in 3 cm große Stücke schneiden evtl. halbieren. In einer Pfanne mit 2 EL Butter Spargel anschwitzen, etwas Wasser angießen, mit Salz und Zucker würzen. Spargel bissfest garen. Schinken fein würfeln, Käse hobeln.

Das Zanderfilet portionieren, von beiden Seiten in der Pfanne in 1 EL Butter leicht anbraten, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Gnocchi in einer Pfanne mit 2 EL Butter warm schwenken.

Spargel in eine Auflaufform geben, Schinkenwürfel über den Spargel geben mit Käse bestreuen und kurz unter dem Grill im Backofen gratinieren.

Den Zander mit dem Spargelgratin und den Blutwurstgnocchi anrichten.

Jörg Sackmann am 09. Juni 2015

Index

- Artischocke, 66, 128
Aubergine, 38, 70
Avocado, 24, 41
- Birne, 44
Blumenkohl, 2, 14, 30, 37
Blutwurst, 144
Bohnen, 98, 123, 135
Brathähnchen, 71
Bratklops, 82–84
Brokkoli, 37
Burger, 82
- Chicoree, 32, 39, 44, 122
Curry, 35
- Eier, 60
Eintopf, 130, 132, 134
Eisbein(Haxe), 126, 127
Enten-Brust, 73
Erbsen, 43, 52, 77, 97, 126
- Fenchel, 15, 25, 55, 67, 105, 108, 133
Filet, 114, 115
Fisch, 130, 132
Fleisch, 117, 131
Forellen-Filet, 10
Frischkäse, 36, 39, 40, 43
- Garnelen, 104, 110
Geflügel, 131
Gnocchi, 40, 59
Grünkohl, 127
Gurke, 15, 23, 38, 82, 91, 99, 117, 140
- Hähnchen, 72, 74, 77
Hähnchen-Brust, 76, 79
Hähnchen-Schenkel, 70
Hähnchen-Schnitzel, 75
Hackfleisch, 84
Hering, 23
- Käse, 42, 44, 46, 133
Kürbis, 50
- Kabeljau, 12–14
Kalb, 88
Kaninchen, 138
Karree, 98
Kartoffel, 45, 46, 54
Kartoffeln, 131
Keule, 97
Kohlrabi, 43, 71, 85, 90, 115
Kraut, 98
Krebse, 107
Kuchen, 8, 51, 64
- Lachs, 22
Lachs-Forelle, 17
Lachs-Tatar, 18
Lamm, 83
Lasagne, 46
Lauch, 20, 26, 32, 130, 131, 134, 142
Linsen, 2, 10, 35, 72, 84, 132
- Möhren, 2, 10, 11, 34–37, 43, 63, 70, 72, 75,
76, 83, 97, 116, 127, 130–132, 134,
135, 141, 143
- Mangold, 53
Miesmuscheln, 105
Mozzarella, 48
Muscheln, 106
- Nudeln, 33, 56
- Paprika, 64, 72, 82, 101, 113, 115, 128
Pasta, 41, 49
Pfannkuchen, 51, 64
Pilze, 11, 12, 31, 36, 37, 42, 48, 56, 60, 107,
114, 130, 141
Polenta, 2
Pommes-frites, 3
Porree, 116
Poularde, 78
- Quark, 61, 62
- Räucherfisch, 20
Röllchen, 90

Rösti, 42
 Rüben, 134
 Rücken, 90, 99
 Radicchio, 44
 Radieschen, 54, 79, 118
 Ragout, 100
 Ravioli, 48, 52, 65, 67
 Reis, 63
 Rettich, 10, 24, 34, 36, 54, 85, 99, 106, 130
 Rinder-Hack, 85
 Rippen, 112
 Risotto, 30, 66
 Rosenkohl, 40
 Rostbraten, 119
 Rote-Bete, 54, 112
 Roulade, 116

Saibling, 15, 19
 Salat, 140, 143
 Sauerampfer, 57, 99
 Sauerkraut, 3, 20, 26
 Schafskäse, 55
 Schinken, 143
 Schmarrn, 6
 Schnitzel, 93
 Schoko, 7
 Scholle, 21
 Schoten, 43, 60, 82, 104
 Schwarzwurzeln, 56, 110
 Sellerie, 2, 10, 11, 26, 35, 36, 43, 70, 72, 97,
 105, 116, 123, 127, 131, 132, 134, 135
 sonstige, 28, 29, 68, 96
 Spargel, 13, 19, 21, 24, 36, 47, 57, 58, 92,
 107, 144
 Speck, 135, 141, 142
 Spieß, 101
 Spiegelei, 49
 Spinat, 11, 22, 25, 30, 49, 52, 59, 64, 93, 99,
 119, 133, 143
 Spitzkohl, 3, 73
 Steak, 92, 113, 118
 Steckrübe, 134
 Strudel, 49, 62

Tafelspitz, 134
 Thunfisch, 24
 Tintenfische, 108, 109
 Tomaten, 24, 25, 31, 35, 37–39, 41, 42, 45,
 46, 48, 51, 53, 65, 67, 70, 82, 90, 98,
 100, 101, 105, 107, 109, 117, 122, 123

Wiener-Schnitzel, 94
 Wolfsbarsch, 11, 25

Zander, 16, 26
 Ziegenkäse, 39, 40, 65
 Zucchini, 36, 51, 78