

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

ARD-Buffer

2015 Juli-Dez.

115 Rezepte

Ali Güngörmüs	Benjamin Maerz
Cynthia Barcomi	Frank Buchholz
Jörg Sackmann	Jacqueline Amirfallah
Karlheinz Hauser	Kolja Kleeberg
Michael Kempf	Nicole Just
Otto Koch	Paul Ivic
Rainer Klutsch	Rainer Strobel
Sören Anders	Simon Tress
Stevan Paul	Tarik Rose
Timo Franke	Vincent Klink

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

Inhalt

Beilagen	1
Kürbis-Gnocchi	2
Dessert	3
Gebackene Rosmarin-Pfirsiche mit Kokos-Mousse	4
Gebackenes Eis	5
Kastanien-Brownies	6
Fisch	7
'Fish and Chips' mit Apfel-Remoulade	8
Bouillabaisse mit Sauce Rouille	9
Ceviche vom Lachs, Rettich, Koriander, Macadamianüsse	10
Dorade mit Salz-Zitrone und Tomaten-Salat	11
Eingelegte Makrele mit Kraut und Rüben	12
Frischkäse-Terrine mit Lachs	13
Gelbschwanzmakrele mit Zucchini und Tomate	14
Goldforelle im Fenchel-Sud mit Queller	15
Hecht-Klößchen mit Rote-Bete-Nocken	16
Kabeljau mit Rettich und Estragon-Soße	17
Karpfen-Filet in Gemüse mit Ingwer und Zitronengras	18
Kartoffel-Schnee mit Schmand und Forellen-Kaviar	19
Pannfisch vom Steinbutt mit Champagner-Senf-Soße	20
Steinbutt mit Erbsen-Creme und Hummer-Schaum	21
Zander mit Speck auf Gurken-Gemüse und Dill-Kartoffeln	22

Fleischlos	23
'Gemüsebeet' mit Pumpernickel-Crumble	24
Auberginen-Burger mit Schafskäse und Tomaten-Salsa	25
Blaue Kartoffeln, Kräuterquark, Brezel-Radieschen-Salat	26
Bretonische Galette mit Maronen-Füllung	27
Chicorée-Cannelloni mit kandierten Walnüssen	28
Fladenbrot, Auberginen-Tatar, Kichererbsen-Creme, Joghurt	29
Gefüllte Tomaten mit Petersilien-Paprika-Hirse	30
Gefüllter Kürbis mit Zucchini-Walnuss-Salat	31
Gemüse-Panaché, Staudensellerie-Pesto, Lakritz-Sabayon	32
Käsekuchen vom Blech mit Apfel und Karamell	33
Kürbis-Käsekuchen	34
Kalte Paprika-Suppe 'surprise'	35
Kräuter-Käse-Spätzle mit Gurken-Salat	36
Linsen-Crêpes mit Auberginen-Püree	37
Marinierter Tofu mit Shiitake-Pilzen und Wok-Gemüse	38
Nuss-Krautwickel mit Petersilienwurzel-Püree	39
Pastinaken-Birnen-Püree mit Pilzen und Gelbe-BeteChips	40
Pintobohnen-Dal mit Chili-Koriander-Rotkraut	41
Prinzessbohnen-Salat mit Süßkartoffel-Mayonnaise	42
Radieschen-Linsen-Salat mit Kräuter-Kratzete	43
Rohrnudeln mit Vanille-Sahne und Sommerbeeren-Kompott	44
Süßkartoffeln mit Macadamia-Tomaten-Crumble, Fenchel	45
Semmelknödel mit Rahmpilzen	46
Spitzkohl-Zitronen-Salat mit gebratenem Käsebrot	46
Steinpilze im Sherry-Rahm mit Pappardelle und Tomaten	47
Taboulé mit gegrillter Wassermelone	48
Tagliata mit Bohnen-Birnen-Salat	49
Teigtaschen mit Sommerfrüchten	50
Tomaten-Lasagne mit Liebstöckel-Soße	51
Tortellini von Pecorino, Oliven-Balsamico-Vinaigrette	52
Toskanisches Brotkompott mit Basilikumsalat, Büffelfeta	53

Variationen vom Ratatouille-Gemüse	54
Ziegenfrischkäse-Flan mit Vinaigrette und Gemüse	55
Ziegenkäse-Graupen-Bällchen mit Bohnen-Gemüse	56
Zucchini mit Schafskäse und Ysop	57
Zucchini-Aprikosen-Köfte mit Kürbis-Hummus	58
Zucchini-Blüte mit Amaranth, Paprika-Soße, Pfifferlinge	59
Geflügel	61
Enten-Brust mit Glühwein-Soße, Panettone, Schwarzwurzeln	62
Enten-Brust-Spieß-Spice mit Mangold, Süßkartoffel-Stampf	63
Gänse-Braten 'Multi Kulti'	64
Gefüllter Truthahn mit Kraut-Salat	65
Gelbes Curry mit Mais-Poularde und Kürbis	66
Hähnchen mit Aprikosen-Reis	67
Hähnchen-Roulade mit Rosinen, Mandeln, Berberitze gefüllt	68
Jambalaya von Hähnchen-Keulen	69
Perlhuhn-Keulen-Mousse mit Sternanis, Kürbis-Kernen	70
Truthahn-Braten mit Grünkohl-Füllung	71
Zitronen-Hähnchen mit Vadouvan-Schalotten	72
Hack	73
Crossover-Buletten mit Kapern-Soße und Apfel-Salat	74
Hackbraten mit Pfeffer-Soße und Karotten-Gemüse	75
Kalb-Buletten mit gebratenem Weißkohl	76
Innereien	77
Kalb-Leber mit Apfel-Chutney und Lauch-Kartoffel-Püree	78
Kalb	79
Bollito Misto	80
Kalb-Filet im Pfifferling-Mantel mit Linguine	81
Züricher Geschnetzeltes mit Spätzle	82

Lamm	83
Cevapcici vom Lamm auf Gurken-Minz-Salat	84
Geschnetzeltes vom Lamm mit grünen Bohnen	84
Lamm-Kartoffel-Frikadellen	85
Lamm-Koteletts mit Tomaten-Bulgur	86
Lamm-Roulade mit Backsteinkäse und Blutwurst gefüllt	87
Lamm-Roulade mit jungem Weißkraut gefüllt	88
Meer	89
Kürbis-Chicorée-Gemüse mit gebratenen Jacobsmuscheln	90
Kürbis-Curry-Tarte mit Garnelen	91
Kürbis-Gnocchi mit Maronen und Garnelen	92
Rind	93
Caesar Salad mit Pastrami und Farofa	94
Gebratenes Rinder-Tatar mit Gurke-Avocado-Salat	95
Praline von der Ochsenbacke mit Kopfsalat	96
Pulled Beef Burger	97
Rinder-Roulade mit Kartoffel-Püree	98
Rinder-Tellersülze mit Schmalzbrot	99
Zwiebel-Rostbraten vom Rinderfilet mit Spätzle	100
Schwein	101
Kraut-Spätzle mit gratiniertem Kasseler	102
Ragout von Schweinebacke mit weißen Bohnen, Pappardelle	103
Thüringer Sauerkraut-Roulade	104
Soßen	105
Kalb-Soße	106
Suppen	107
'Ghormeh Sabzi' Grüner Eintopf	108
Borschtsch mit Piroggen	109
Kartoffel-Suppe mit hausgemachter Bratwurst	110

Linsen-Suppe mit Räucherforellen-Klößchen	111
Riesling-Suppe mit Butter-Klößchen	112
Sauerkraut-Suppe mit Gewürzbauch vom Iberico-Schwein	113
Steckrüben-Suppe mit Räucherfisch-Blutwurst-Krapfen	114
Verschiedenes	115
Butter X-Mas Pretzel Cookies	116
Wild	117
Geschmorte Kaninchen-Keulen mit Artischocken	118
Hirsch-Rücken mit Pumpernickel-Pinienkern-Kruste	119
Hirsch-Rücken-Roulade, Rotkraut-Salat, Pistazien-Creme	120
Reh-Rücken mit Wacholder-Soße und Rosenkohl-Blattgemüse	121
Reh-Ragout mit Semmelknödel-Souffle	122
Reh-Terrine mit Apfel-Sellerie-Salat	123
Sächsische Wickelklöße mit Wildschwein-Gulasch	124
Wurst-Schinken	125
Birnen, Bohnen und Speck	126
Dreierlei Kohlroulade im Speckmantel mit Kartoffel-Püree	127
Gebackene Leberwurst-Maultasche auf Sauerkraut	128
Gebratene Blutwurst mit Apfel-Sellerie-Kompott	129
Kompott von Kichererbsen mit mariniertem Gemüse	130
Pfälzer Zwiebelkuchen	131
Index	132

Beilagen

Kürbis-Gnocchi

Für 4 Personen:

1 kleiner Hokkaidokürbis	5 EL Olivenöl	Pfeffer
1 Zimtstange	2 Nelken	1 Stück Schale einer Bio-Zitrone
200 g mehliges Kartoffeln	Salz	50 g Parmesan
140 g ausgedrückter Ricotta	150 g Mehl	6 Eigelbe
1 Prise Muskat	Zucker	

Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Kürbis auf ein großes Stück Aluminiumfolie legen, diesen dann mit 3 EL Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer würzen. Zimtstange, Nelken und die Zitronenschale dazu legen und in der Aluminiumfolie einschlagen. Dann im vorgeheizten Ofen für 45 – 60 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen, abschütten, gut ausdampfen lassen und durch die Kartoffelpresse drücken. Parmesan fein reiben. Mit einer Rouladennadel prüfen, wie weit der Kürbis gegart ist. Wenn dieser gar ist, aus der Folie nehmen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und 300 g Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen. Das Kürbisfleisch mit den Kartoffeln, Ricotta, Mehl, Parmesan und Eigelben vermengen, mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker abschmecken und zu einer glatten Masse verrühren. Aus der Masse ca. 1,5 cm dicke Rollen formen und mit einem Teigschaber in 1,5 cm lange Stücke schneiden. Die Gnocchi in reichlich siedendem Salzwasser kochen, gut abtropfen lassen und bis zum Servieren auf eine Platte legen, nicht übereinander legen.

Frank Buchholz am 02. November 2015

Dessert

Gebackene Rosmarin-Pfirsiche mit Kokos-Mousse

Für 4 Personen:

Für die Kokosmousse:

200 ml Kokosmilch 3-4 EL Ahornsirup 15 g Stärke

1 Vanilleschote 200 ml Pflanzensahne

Für die Pfirsiche:

2 große Pfirsiche 4 Zweige Rosmarin 1/2 Vanilleschote

4 EL Agavendicksaft 1 Bio-Zitrone 3-4 Zweige Zitronenmelisse

Backpapier (4x 20x20 cm) Küchengarn

Für die Kokosmousse von der Kokosmilch 4 EL abnehmen und mit dem Ahornsirup und der Stärke glattrühren. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die übrige Kokosmilch mit dem Mark der Vanille und der ausgekratzten Schote aufkochen und dann vom Herd ziehen. Unter Rühren das Stärkegemisch hinzufügen und alles zusammen nochmals aufkochen und 1 Min. unter Rühren bei niedriger Hitze köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den Pudding abkühlen lassen. Dabei etwas Frischhaltefolie auf die Oberfläche legen, damit sich keine Haut bildet oder immer wieder umrühren.

Die Sahne aufschlagen und kaltstellen. Sobald der Kokospudding Zimmertemperatur hat, die Sahne vorsichtig unterheben. Je nach verwendeter Sahne ist ggf. noch etwas mehr Süße erforderlich, die jetzt hinzugegeben werden kann. Die Mousse danach in den Kühlschrank stellen.

Den Backofen auf bei 170 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Die Pfirsiche waschen, halbieren und den Stein entfernen. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Jede Pfirsichhälfte mit der Schnittfläche nach oben auf ein Stück Pergamentpapier setzen. Die halbe Vanilleschote auskratzen und das Mark mit dem Ahornsirup mischen. Jede Pfirsichhälfte mit ca. 1 EL Ahornsirup-Vanille-Gemischs beträufeln, einen Zweig Rosmarin obenauf legen und das Papier nach oben hin wie ein Säckchen mit Küchengarn verschließen. Die Päckchen auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen (Mitte) 20 Minuten backen.

Die Pfirsiche aus dem Ofen nehmen, die Päckchen oben öffnen und den Rosmarinzweig entfernen. Die geöffneten Päckchen auf einen Teller setzen. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und Zesten von der Schale schneiden. Mit einem Anrichtering die Kokosmousse neben die Pfirsiche setzen und mit der Zitronenmelisse und den Zitronenzesten garnieren.

Nicole Just am 24. August 2015

Gebackenes Eis

Für 4 Personen:

3 Eiweiß	1 Prise Salz	100 g Zucker
4 Scheiben Rührkuchen	400 g Eiscreme nach Wahl	

In einer Rührschüssel Eiweiße mit 1 Prise Salz zu weichen Spitzen schlagen. Langsam den Zucker zugeben und weiterschlagen, bis die Masse steif und glänzend, jedoch nicht trocken ist.

Die Kuchenscheiben auf eine Platte oder mehrere Teller legen. Auf jede Kuchenscheiben eine große Kugel Eiscreme geben. Den geschlagenen Eischnee auf das Eis häufen und mindestens 1 Stunde ins Gefrierfach geben.

Zum Backen den Ofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die vorbereiteten Eischnee-Eis-Kuchenscheiben auf das Backblech setzen und 10 Minuten ruhen lassen. Dann ca. 4 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis der Eischnee leicht gebräunt ist. Aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Zusatzrezept Himbeereis:

500 g Himbeeren

150 g Zucker

200 g Sahne

Himbeeren mit Zucker fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Das passierte Himbeermark mit der Sahne vermischen und in der Eismaschine ca. 30 Minuten frieren lassen, bis die Eiscreme ziemlich fest ist.

Zusatzrezept Rührkuchen:

Butter zum Ausfetten der Form

250 g Butter (Zimmertemperatur)

380 g Zucker

4 Eier

4 TL Backpulver

1/2 TL Salz

1 Päckchen Vanille-Aroma

420 g Mehl

250 ml Milch

Den Backofen auf 185 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Kastenkuchenform (11 x 30 cm) ausbuttern. Für den Teig die Butter cremig aufschlagen, Zucker zugeben und ca. 5 Minuten weiterschlagen. Die Eier nach und nach unter die Butter-Zuckermischung rühren. Dann Backpulver, Salz und Vanillearoma zugeben. Nach und nach Mehl und Milch unterrühren. Den Teig in die Kastenform geben, dann die Form leicht auf den Tisch klopfen, um etwaige Luftblasen auszutreiben. Im vorgeheizten Ofen den Kuchen ca. 55 Minuten backen. Mit einem Zahnstocher den Gartest machen; bleibt kein Teig am Zahnstocher kleben, ist der Kuchen fertig.

Cynthia Barcomi am 21. August 2015

Kastanien-Brownies

Für 8 Stücke:

125 g Butter	250 g Zartbitterschokolade	50 g Mascovado-Zucker
90 g Zucker	50 g Maronenmehl	35 g Kakao
1/2 TL Vanillesalz	1/2 TL Natron	1/4 TL Backpulver, glutenfrei
3 Eier	100 g weiße Schokolade	50 g Walnusskerne

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Eine quadratische Backform (23 x 23 cm) einfetten. Die Butter in einem Topf mit schwerem Boden zerlassen. Die Schokolade in Stücke brechen. Die Schokoladenstücke zur flüssigen Butter geben, den Topf vom Herd nehmen und so lange rühren, bis die Schokolade vollständig geschmolzen ist. Die Mischung in eine Schüssel geben und die beiden Zuckersorten mit einem Schneebesen darunter schlagen. Etwa 15 Minuten abkühlen lassen. Maronenmehl, Kakao, Vanillesalz, Natron und Backpulver in eine große Schüssel sieben. Die Eier mit einem Schneebesen in die abgekühlte Schokoladen-Zucker-Mischung schlagen. Mit einem Gummi-Teigschaber die Mehl-Backpulver-Mischung unter die Creme heben. Die weiße Schokolade grob hacken. Schokoladenstücke und Walnüsse unter den Teig geben. Den Teig in der vorbereiteten Backform verteilen und etwa 22 Minuten bei 175 Grad backen. Die Brownies auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Zusatzrezept Vanillesalz:

150 g grobes Meersalz, 3 Vanilleschoten

Meersalz zusammen mit den Vanilleschoten in einem Zerhacker oder einer Kaffeemühle fein mahlen. In einem Schraubglas aufbewahrt hält sich das Vanillesalz über ein Jahr.

Apfelmus-Schnitten 8 Stücke:

60 g Haferflocken, 60 g Reismehl, 40 g Maismehl, 170 g Knuspermüsli, glutenfrei

1/4 TL Vanillesalz, 1 TL Agar Agar, 225 g Butter, 50 g Muscovado-Zucker

45 g Zucker, 150 g Zartbitterschokolade, 350 g Apfelmus, 50 g Rosinen.

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Backform (23 x 23) einfetten.

Die Haferflocken mahlen (mit einer Getreidemühle oder im Reformhaus mahlen lassen). Gemahlene Haferflocken, Reis- und Maismehl, 120 g Müsli, Vanillesalz und Agar Agar in einer Schüssel vermischen. Mit der Küchenmaschine oder einem Handmixer die Butter mit den beiden Zuckersorten cremig schlagen. Die Mehl-Müsli-Mischung unterrühren und nur so lange rühren, bis alles gut vermengt ist. 175 g dieser Mischung für das Topping beiseite stellen. Den Rest des Teigs gleichmäßig in die Backform drücken. Die Zartbitterschokolade fein hacken. Schokoladenstückchen auf dem Teig verteilen und eindrücken. Apfelmus darüber geben, anschließend mit den Rosinen bestreuen. Das restliche Knuspermüsli zu der restlichen Teigmischung geben, gut vermengen und als Streusel gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen. Ca. 30 Minuten goldbraun backen. Vor dem Anschneiden gut abkühlen lassen.

Cynthia Barcomi am 13. November 2015

Fisch

'Fish and Chips' mit Apfel-Remoulade

Für 4 Personen:

125 g Mehl	1 TL Salz	250 ml abgestandenes Bier
50 g Sesam	1 kg Kartoffeln	750 g Kabeljaufilet
Meersalz, Pfeffer	Frittierfett	

Für die Apfelremoulade:

1 Schalotte	1/4 Apfel	1 Gewürzgurke
3 Stiele Petersilie	100 g Mayonnaise	Meersalz, Pfeffer

Für den Backteig Mehl in eine mittelgroße Schüssel sieben, Salz und Bier oder Wasser sowie Sesam zugeben und zu einem sämigen Teig schlagen.

Kartoffeln schälen und in 1,5 cm breite Stifte schneiden (bis zum Backen in Eiswasser aufbewahren).

Für die Apfelremoulade die Schalotte schälen, fein würfeln und blanchieren. Apfel und Gewürzgurke fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Alle Zutaten mit der Mayonnaise vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Reichlich Fett in einer tiefen Pfanne oder Fritteuse erhitzen und die Kartoffeln in 2 Portionen jeweils 10 – 12 Minuten unter häufigem Wenden kross braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im mäßig heißen Ofen warm stellen. Vor dem Servieren mit etwas Salz würzen.

Fischfilet in 4 gleich große Stücke teilen, mit Küchenpapier trockentupfen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Fischstücke so in den Teig tauchen, dass sie vollständig mit Teig überzogen sind. Vorsichtig nacheinander in heißem Fett schwimmend backen, von jeder Seite etwa 3 Minuten, bis der Teig goldbraun und knusprig ist. Anschließend warm stellen, bis alle Filets gebacken sind.

Fish und Chips mit der Apfelremoulade servieren.

Frank Buchholz am 06. Juli 2015

Bouillabaisse mit Sauce Rouille

Für 4 Personen:

Für den Fond:

1 Fenchel	4 Schalotten	2- 3 Knoblauchzehen
100 ml Olivenöl	1 kg Fischkarkassen	300 g reife Tomaten
50 ml Weißwein	20 ml Pastis	2 l Wasser
schwarzen Pfeffer	2 EL Meersalz	1 Bund Petersilie
2 Zweige Thymian	1 Sternanis	1 Msp. Safranfäden

Für die Einlage:

100 g Fenchel	100 g Karotten	100 g rote Zwiebeln
8 Garnelen 5/8er	600 g Seefisch-Filet	1 EL Butter

Für die Sauce Rouille:

2-3 Pellkartoffeln, gekocht	1 rote Paprika	1 Chilischote
1/2 rote Zwiebel	1 Eigelb	schwarzer Pfeffer
1 Msp. Safranfäden	Salz	Zitronensaft und Abrieb
ca. 120 ml Olivenöl	8-12 Scheiben Baguette	100 g Parmesan

Den Fenchel putzen und fein schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und würfeln. Fenchel, Schalotten und Knoblauch in einem großen Topf mit Olivenöl anschwitzen. Danach den Fisch, die Tomaten, Wein, Pastis, Wasser, Pfeffer und Salz dazugeben. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Stängel zum Fond geben, restliche Petersilie grob hacken für die Einlage. Thymian und Sternanis zum Fond geben bei niedriger Temperatur zum kochen bringen. Dann noch eine Stunde ziehen lassen. Um den gesamten Geschmack aus dem Fond zu bekommen, empfiehlt es sich, den Fond, vor dem Passieren, mit einem Pürierstab zu mixen oder klassisch durch die „Flotte Lotte“ zu geben. Den Fond nochmals aufkochen und gegebenenfalls mit Meersalz, Pfeffer und dem Safran abschmecken.

Fenchel, Karotten und Zwiebeln putzen und in feine Würfel schneiden. Den Fond in einen flachen Topf geben und zusammen mit dem Gemüse aufkochen. Zunächst die Fischfilets, die gekocht werden sollen, behutsam in den Fond gelegt und langsam gegart (je nach Größe ca. 5 Minuten). Die Garnelen schälen. In einer separaten Pfanne restlichen Fischfilets und die Garnelen braten. Für die Sauce Rouille die Kartoffeln pellen, die Paprika putzen, in Stücke schneiden und kurz anschmoren. Chilischote aufschneiden, die Kerne entfernen und würfeln. Zwiebel schälen und würfeln. Alle Zutaten mit Eigelb, Pfeffer, Safran, Salz, Zitronensaft und -abrieb in den Mixer geben und zu einer glatten Sauce mixen. Langsam das Öl dazugeben und durchmixen. Falls nicht genügend Bindung entsteht, kann man etwas Weißbrot hinzugeben.

Die Baguettescheiben in Olivenöl anrösten. Mit der Sauce Rouille bestreichen und mit Parmesan bestreuen.

Zum Anrichten, den Fisch aus dem Sud nehmen, ein kleines Stück Butter hinzugeben und nochmals aufkochen. Heiß in einen tiefen Teller geben und die Fische darauf anrichten. Baguettescheiben und grobgehackte Petersilie dazu reichen.

Tarik Rose am 17. Juli 2015

Ceviche vom Lachs, Rettich, Koriander, Macadamianüsse

Für 4 Personen:

Für den Fischsalat:

500 g Lachsfilet mit Haut	Meersalz, brauner Zucker	1 Bio- Zitrone
1 Bio-Limette	1 Bio-Orange	10 g Ingwer
1 Stiel Koriander	2 Knoblauchzehen	6 EL Rapsöl
2 EL Macadamianüsse	1 Prise Curry (mild)	50 ml Tomatensaft
1 EL Tapiokaperlen	1 Msp. rosa Pfeffer	weißer Pfeffer
2 Zweige Minze		

Für den Rettich:

1 EL Senfsaat	4 EL Apfelsaft	2 EL Estragonessig
Meersalz	100 g grüner Rettich	100 g schwarzer Rettich
1 Zweig Zitronenverbene		

Für die Cremesauce:

2 Stiele Koriander	2 Eier	1 Spritzer Estragonessig
80 ml Rapsöl	Meersalz, weißer Pfeffer	

Den Lachs enthäuten, die Gräten ziehen und die Seitenränder und den Bauchlappen abtrennen. Das Fischfilet kühl stellen. Die Lachsabschnitte fein schneiden, mit Salz und Zucker würzen. Zitrusfrüchte abwaschen, abtrocknen, die Schalen abreiben und jeweils den Saft auspressen. Ingwer schälen und fein schneiden. Koriander abspülen, trocken schütteln. Zitrusfrüchteabrieb und – saft (die Hälfte vom Zitronensaft beiseite stellen) mit dem Ingwer und Koriander zu den Fischabschnitten geben, gut verrühren und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend durch ein feines Sieb gießen. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden und mit 2 EL Rapsöl und den Nüssen vermischen. Mit etwas Curry und dem Meersalz würzen, auf ein tiefes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen goldgelb bräunen, dabei ab und zu gut umrühren. Die gerösteten Nüsse abtropfen lassen, dann grob hacken. Für die Vinaigrette den Tomatensaft durch ein Milchsieb passieren. Die Tapiokaperlen in kochendem Wasser blanchieren, durch ein Sieb abschütten, mit kaltem Wasser abwaschen. Tapiokaperlen mit 4 EL Rapsöl, Tomatensaft, etwas rosa Pfeffer und Salz verrühren. Zum Schluss den passierten Zitrusfrüchtesaft einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Minze abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, in feine Streifen schneiden und kurz vor dem Servieren in die Vinaigrette rühren. Für den Rettich die Senfsaat in reichlich Wasser weich kochen, passieren und gut abtropfen lassen. Senfsaat mit Apfelsaft in einen Topf geben und die Flüssigkeit fast einkochen lassen, den Topf vom Herd ziehen. Anschließend Essig und etwas Salz unterrühren. Rettich waschen, bürsten und auf der Aufschnittmaschine oder mit einem Küchenhobel in feine Scheiben schneiden. Die Senfsaatmarinade zugeben, gut mischen, Zitronenverbenezweig einlegen und anschließend abgedeckt ziehen lassen. Für die Cremesauce Koriander abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die Eier 2 Minuten kochen, abschrecken, pellen und in einen Mixer geben. Koriander, Essig, Öl, Salz und Pfeffer zugeben und zu einer cremigen Sauce pürieren. Diese in eine Spritzflasche oder einen Spritzbeutel füllen. Das Fischfilet in 2 mm dicke Scheiben, flach auf eine Platte legen mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft marinieren. Die Lachsscheiben in einem tiefen Teller aufstellen. Die Rettichscheiben dazwischen anrichten. Die Vinaigrette verteilen. Die Cremesauce als Punkte zwischen Lachs und Rettich anrichten. Die Nüsse darüber streuen.

Michael Kempf am 10. Juli 2015

Dorade mit Salz-Zitrone und Tomaten-Salat

Für 2 Personen:

2 Doraden Royal à 600 g	50 g Baguette vom Vortag	1 Zwiebel
100 ml Olivenöl	1 Salzzitrone	1 Bio-Zitrone
1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Dill	4 Zweige Thymian
Salz, Pfeffer	1 Knoblauchzehe	1/2 Bund Basilikum
6 Kirschtomaten	2 Fleischtomaten	1 Prise Zucker

Doraden schuppen und so entgräten bzw. filetieren, dass die Filets am Schwanz noch zusammen hängen. Das Brot fein reiben oder im Cutter fein zerbröseln. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl glasig anschwitzen. Die Salzzitrone fein würfeln. Die frische Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Schnittlauch, Dill und Thymian abspülen, trocken schütteln und fein schneiden, etwas Thymian zur Seite stellen. Die gehackten Kräutern mit den Brotbröseln, Zwiebeln, Salzzitrone, etwas Zitronenabrieb und -saft gut vermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und die vorbereiteten Doradenfilets damit füllen.

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Pfanne (backofengeeignet) mit Backpapier auskleiden, 2 EL Olivenöl und eine angedrückte Knoblauchzehe darauf geben und vorsichtig die Doraden einlegen. Von beiden Seiten anbraten, dann im Ofen fertig garen.

In der Zwischenzeit Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Diese mit 70 ml Olivenöl fein pürieren. Alle Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und die Haut abziehen. Die Fleischtomaten in Stücke schneiden. Alle Tomaten in eine Schüssel geben, mit Thymian, Salz, Zucker, etwas Zitronensaft und Basilikumöl abschmecken.

Die Doraden mit dem Tomatensalat anrichten, restliches Olivenöl dazu reichen. Dazu schmeckt geröstetes Baguette.

Jacqueline Amirfallah am 26. August 2015

Eingelegte Makrele mit Kraut und Rüben

Für 4 Personen:

1 Schalotte	1 Lorbeerblatt	8 Fenchelsamen
6 Pfefferkörner	50 ml Weißweinessig	Meersalz, geräuchert
2 große Makrelen	3 Zweige Estragon	grobes Meersalz

Für Kraut und Rüben:

1/2 Kopf Spitzkohl	Salz	2 EL Rapsöl
1 EL Haselnussöl	3 EL Weißweinessig	2 EL Tapiokaperlen
1 Bio-Zitrone	200 ml Rote Bete -Saft	Pfeffer
300 g Steckrübe	3 Schalotten	2 EL Butter
1 TL mildes Currypulver	80 ml Weißwein	80 ml Portwein, weiß
ca. 5 g Ingwer		

Die Schalotte schälen und in feine Scheiben schneiden. Einen Topf mit 300 ml Wasser und Essig zum Kochen bringen. Schalottenscheiben mit Lorbeerblatt, Fenchelsamen und Pfefferkörner in Essigwasser aufkochen, mit dem Meersalz abschmecken und abkühlen lassen. Die Makrelen filetieren (die Haut am Filet belassen), die Gräten ziehen und die Filets in eine verschließbare Plastikbox legen. Den Estragon waschen, trocken schütteln, zu den Makrelen geben. Den Fond angießen, sodass der Fisch bedeckt ist. Die Box verschließen und mindestens 12 Stunden marinieren. Vom Spitzkohl den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden.

Diese mit Salz kneten und mit den Ölen und dem Essig vermischen. 10 Minuten marinieren lassen und nochmals nachschmecken. Die Tapiokaperlen in kochendem Wasser vorgaren und im Sieb kalt abspülen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Rote Bete-Saft auf die Hälfte einkochen, die Tapiokaperlen einrühren und zur Bindung einkochen. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Steckrübe schälen und fein würfeln. Die Schalotten schälen, fein würfeln und in der Butter anbraten. Die Steckrübenwürfel zugeben, kurz mit anbraten und etwas Curry einstäuben. Mit dem Weißwein und dem Portwein ablöschen und einkochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Ingwer schälen und fein reiben. Das Gemüse mit etwas Ingwer, Zitronenschale und -saft abschmecken. Dann die Makrelenfilets aus dem Fond nehmen, auf Küchenpapier trocknen, der Länge nach halbieren und die Hautseite mit einem Bunsenbrenner kräftig bräunen. Anschließend mit grobem Meersalz würzen. Den Krautsalat in einem runden Metallring flach auf den Tellern anrichten. Die Makrele aufsetzen. Mit zwei Teelöffeln Nocken vom Steckrübenkonfit abdrehen und dazwischen anrichten. Die Rote Bete Emulsion angießen und servieren.

Michael Kempf am 06. November 2015

Frischkäse-Terrine mit Lachs

Für 4 Personen:

200 g Räucherlachs	5 Blatt Gelatine	100 ml trockener Wermut
150 ml Sahne	200 g Frischkäse	50 g Naturjoghurt
Salz, Pfeffer	Tabasco	1 Spritzer Zitronensaft
1/2 Bund Dill	60 g gemischte Blattsalate	1 EL Weißweinessig
2 EL Olivenöl	1/2 TL scharfer Senf	4 Radieschen
Forellenkaviar zur Dekoration		

Die Terrinenform (ca. 600 ml Inhalt) mit Klarsichtfolie auskleiden und mit den Räucherlachs-scheiben so auslegen, dass diese 2 cm über den Rand hinausragen. Den restlichen Räucherlachs in feine Würfel schneiden. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Wermut in einen Topf geben und um etwas mehr als die Hälfte einkochen. Dann 50 ml Sahne zugeben und die eingeweichte Gelatine darin auflösen. Die restliche Sahne (100 ml) steif schlagen. Frischkäse und Joghurt in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen glattrühren. Die aufgelöste Gelatine mit der Sahne in den Frischkäse einrühren und mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Zitronensaft kräftig abschmecken (in kaltem Zustand verliert Masse an Geschmack). Räucherlachswürfel und fein gehackten Dill beimengen. Zuletzt die geschlagene Sahne zügig unterheben und alles in die vorbereitete Terrinenform geben. Den Lachs darüberschlagen, mit der Folie abdecken und 1-2 Stunden im Kühlschrank durchkühlen lassen. In der Zwischenzeit Blattsalate putzen, waschen und abtropfen lassen. Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette rühren. Radieschen in feine Streifen schneiden. Vor dem Anrichten die Terrine aus der Form stürzen, vorsichtig die Folie abziehen und mit einem heißen Messer in ca. 1,5 bis 2 cm starke Scheiben schneiden. Auf einen Teller ein kleines Salatbouquet legen, mit Radieschenstreifen garnieren und etwas Vinaigrette darüber geben. Frischkäseterrine anlegen und mit etwas Forellenkaviar garnieren.

Karlheinz Hauser am 24. November 2015

Gelbschwanzmakrele mit Zucchini und Tomate

Für 4 Personen:

Für die Tomaten:

2 Strauchtomaten

1 EL Olivenöl

Für die Gelbschwanzmakrele:

1 Bio- Limette

20 ml Olivenöl

1 EL Olivenöl

Für das Sesamöl:

50 g weißer Sesam

1 TL Honig

1 Spritzer Limettensaft

Für die Zucchini:

2 Zucchini

1 Zehe Knoblauch

Für den Tomatenschaum:

200 ml Tomatensaft

1 Spritzer Tabasco

1 Bio- Orange

Meersalz

2 Stiele Koriander

Meersalz, Zucker

2 Stiele Koriander

1 TL Sojasauce

2 EL Olivenöl

1 Zweig Rosmarin

80 g kalte Butter

1 Zweig Rosmarin

30 g Sesam, weiß

280 g Gelbschwanzmakrelenfilet

20 ml Sesamöl

etwas Meersalz

Meersalz, Pfeffer

1 Zweig Thymian

etwas Meersalz

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Die Tomaten blanchieren, die Haut abziehen und in Viertel schneiden. Orange heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln abzupfen. Tomatenviertel mit Orangenschale, Rosmarin und Olivenöl vorsichtig vermischen. Auf einem Backblech verteilen und im Ofen bei 80 Grad drei Stunden trocknen lassen, mit etwas Salz würzen. Limette heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Koriander waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Limettenschale, Sesam, Koriandergrün und Olivenöl mischen und mit etwas Salz sowie Zucker würzen. Die Marinade über den Fisch geben und 30 Minuten kalt stellen. Für das Sesamöl den Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Koriander waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Sesam und Koriander mit Sesamöl, Honig und Sojasauce vermischen und mit Salz sowie Limettensaft würzen. Die Zucchini waschen, in feine Würfel schneiden. Diese in einer heißen Pfanne mit Olivenöl anbraten und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Knoblauch schälen und würfeln, Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch und Kräuter zu den Zucchini geben und weich schmorren. Für die Tomatenschaum den Tomatensaft aufkochen, die kalte Butter untermixen und mit Salz sowie Tabasco abschmecken. Den marinierten Fisch in einer heißen Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten scharf anbraten, dann in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zucchini als Nocke in die Mitte des Tellers setzen. Fisch und Tomaten anlegen, Tomatenschaum über den Tomaten verteilen und den Fisch mit dem Sesamöl nappieren.

Frank Buchholz am 21. September 2015

Goldforelle im Fenchel-Sud mit Queller

Für 4 Personen:

1 Limette 320 g Goldforellenfilet ohne Haut 30 ml Olivenöl
Meersalz, Pfeffer

Für den Fenchelsud:

2 Tomaten 100 g Fenchel 1 Knoblauchzehe
200 ml Fenchelsaft, frisch 30 ml trockener Wermut Meersalz
1 EL Butter Pfeffer

Für den Queller:

80 g Queller 1 EL Butter 30 g Meerrettich, frisch

Von der Limette den Saft auspressen. Goldforellenfilet sorgfältig entgräten und in dünne Scheiben schneiden. Limettensaft und Olivenöl verrühren, mit Salz sowie Pfeffer würzen und das Fischfilet mit der Marinade beträufeln. Für den Fenchelsud Tomaten kurz in heißem Wasser blanchieren und die Haut abziehen, vierteln, die Kerne entfernen und beiseite stellen. Das Tomatenfleisch in feine Würfel schneiden. Den Fenchel putzen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Fenchelsaft mit den Tomatenkernen, Wermut und Knoblauch in einen Topf geben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen, mit Salz würzen und den Fond durch ein feines Sieb passieren. Die Fenchelwürfel in einer Pfanne mit etwas Butter bissfest garen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Fenchelwürfel mit den Tomatenwürfeln mischen. Queller in einer Pfanne mit etwas Butter bissfest garen. Goldforellenscheiben in tiefen Tellern auslegen. Fenchel-Tomaten-Würfel darauf verteilen. Den Fenchelsud auf ca. 70 Grad erhitzen und darüber gießen, so dass der Fisch leicht gart. Meerrettich fein darüber hobeln und den Queller auf dem Teller verteilen. Eventuell mit etwas Fenchelgrün garnieren.

Frank Buchholz am 14. September 2015

Hecht-Klößchen mit Rote-Bete-Nocken

Für 4 Personen:

Für die Rote Bete-Nocken:

1 kleine Rote-Bete	Salz	400 g Kartoffeln
150 g Mehl	1/2 TL Backpulver	2 Eigelb
Pfeffer	1 Prise Muskat	

Für die Hechtklößchen:

400 g Hechtfilet ohne Haut	1/2 TL Koriander, gemahlen	Salz, weißer Pfeffer
300 g Sahne		

Für den Spinat:

500 g Blattspinat	2 Schalotten	1 Sardelle
1 EL Butter	1 Prise Muskat	Pfeffer

Für die Sauce:

1/4 Bund Dill	1 Schalotte	2 TL Butter
200 ml Weißwein	100 ml Fischfond	2 Eigelb
Salz, Pfeffer		

Für die Rote Bete-Nocken Rote Bete waschen und in Salzwasser sehr weich kochen, dann schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln abbürsten und in der Schale in leicht gesalzenem Wasser garen.

Für die Hechtklößchen sollten alle Zutaten sehr kalt sein. Das Hechtfilet in Streifen schneiden, mit Koriander, Pfeffer und etwas Salz in einen Cutter geben und zerkleinern.

Dann die kalte Sahne zugeben und weiter cuttern, bis die Masse glatt ist und glänzt. Dies sollte alles sehr schnell gehen, damit die Masse nicht zu warm wird. Tipp:

Ist die Farce zu dick, so gibt man etwas Sahne hinzu, ist sie zu dünn, so muss man den Cutter ein bisschen länger laufen lassen.

Aus der Farce mit einem Suppenlöffel Nocken ausstechen. (Es empfiehlt sich, den Löffel zuvor in kaltes Wasser zu tauchen.) In siedendem Salzwasser die Klößchen ca. 15 Minuten ziehen lassen. Für die Nocken gekochte Kartoffeln pellen, durch eine Presse drücken, Mehl, Backpulver und Eigelbe zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zu einem Teig verkneten. Die Rote Bete Würfel untermischen. Aus der Masse Nocken abstechen und diese in einem Topf mit siedendem Salzwasser sanft pochieren.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Schalotten schälen und fein hacken. Sardelle ebenfalls fein hacken. In einer Pfanne mit 1 EL Butter die Schalotten anschwitzen, gehackte Sardelle und den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit einer Prise Muskat und Pfeffer würzen. Für die Sauce Dill abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 TL Butter anschwitzen. Weißwein angießen und um etwa die Hälfte einkochen lassen. Fischfond zugeben und kurz aufkochen lassen. Den Topf vom Herd ziehen und die Eigelbe bei mittlerer Hitze unterrühren und die Sauce schaumig schlagen. Mit 1 TL Butter die Sauce montieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt den Dill untermischen.

Hechtklößchen, mit den Rote Bete Nocken und dem Spinat anrichten. Die Sauce angießen und servieren.

Vincent Klink am 03. Dezember 2015

Kabeljau mit Rettich und Estragon-Soße

Für 4 Personen:

Für den Rettich:

1 EL Senfsaat	4 EL Apfelsaft	2 EL Estragonessig
etwas Salz	1 roter Rettich (ca. 300 g)	300 g weißer Rettich
1 Bio-Limette	Meerrettich, frisch	

Für die Estragonsauce:

2 Schalotten	200 ml Fischfond	100 ml Wermut
50 g gesalzene Butter	Salz, weißer Pfeffer	4 Zweige Estragon

Für den Kabeljau:

1 EL Wasabi-Erdnüsse	50 g Speisepilze	4 EL Butter
etwas Meersalz	400 g Kabeljaufilet mit Haut	Mehl
1 EL Pflanzenöl	1 Zweig Thymian	

Die Senfsaat in reichlich Wasser weichkochen, durch ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Gekochte Senfsaat mit dem Apfelsaft in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen, dann abkühlen lassen. Anschließend den Essig und etwas Salz einrühren. Den roten Rettich waschen, bürsten und auf der Aufschnittmaschine oder mit einem Küchenhobel in feine Scheiben schneiden. Die Senfsaat-Vinaigrette zum Rettich geben, gut mischen und anschließend abgedeckt darin mindestens 10 Minuten marinieren lassen. Den weißen Rettich schälen und auf der Küchenreibe sehr fein reiben, salzen und auf einen Küchentuch gut abtropfen. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Geriebenen Rettich mit Meerrettich, Limettenschale und -saft abschmecken. Die Wasabi-Erdnüsse grob hacken. Die Pilze putzen, evtl. klein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anbraten. Salzen und auf einem Küchenpapier abtropfen. Den Kabeljau schuppen, waschen und den Fisch abtrocknen. Die Hautseite leicht melieren und in einer heißen Pfanne mit Pflanzenöl kross anbraten. Die Temperatur herunterschalten, 3 EL Butter und den Thymian zugeben und den Fisch umdrehen. Ab und zu mit der flüssigen Butter aus der Pfanne übergießen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Für die Estragonsauce die Schalotten schälen und fein würfeln. Den Fischfond mit dem Wermut und den Schalotten auf 100 ml einkochen lassen. Die Butter langsam einrühren und die Sauce mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Den Estragon waschen, trocken schütteln, zupfen (pro Person 2 schöne Spitzen aufbewahren) und sehr fein schneiden. Estragon kurz vor dem Servieren unter die Sauce rühren. Fisch aus der Pfanne nehmen, mit grobem Meersalz würzen. Den geriebenen Rettich in die vorgewärmten tiefen Teller auf einer Seite anrichten. Die Pilze, den eingelegten Rettich, die Estragonspitzen und die Wasabi-Nüsse darauf anrichten. Die Sauce daneben angießen und den Kabeljau mit der Hautseite nach oben darauf setzen.

Michael Kempf am 25. September 2015

Karpfen-Filet in Gemüse mit Ingwer und Zitronengras

Für 4 Personen:

2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	3 Scheiben Ingwerwurzel
1 Stange Zitronengras	5 Korianderkörner	5 Pfefferkörner
5 EL Olivenöl	1 TL brauner Zucker	50 ml weißer Balsamico
120 ml trockener Wermut	350 ml Fischbrühe	1 EL Walnussöl
1 EL Erdnussöl	1 TL weißes Sesamöl	1 Spritzer Zitronensaft
weißer Pfeffer	2 Karotten	1 Fenchelknolle
1 rote Paprika	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Basilikum
1 Stange Staudensellerie	1 Tomate	600 g Karpfenfilet à 150 g

Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen. Ingwer in feine Streifen, Schalotte und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, dann das Zitronengras andrücken und in feine Scheiben schneiden.

Koriander- und Pfefferkörner im Mörser zerstoßen.

Schalotten, Knoblauch, Zitronengras und Ingwer in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Koriander und Pfeffer zugeben, mit Zucker bestreuen und diesen schmelzen. Dann mit Essig und Wermut ablöschen und die Flüssigkeit nahezu vollständig einkochen lassen. Brühe zugeben, alles einmal aufkochen, dann den Topf vom Herd ziehen und den Sud 20 Minuten ziehen lassen. Mit Walnuss-, Erdnuss- und Sesamöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer gut abschmecken.

Karotten und Kohlrabi schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden, evtl. die Scheiben nochmal halbieren oder vierteln. Fenchel waschen, putzen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Paprika halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in 1,5 cm große Rauten schneiden. Petersilie und Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

In einer tiefen Pfanne mit 2 EL Olivenöl das vorbereitete Gemüse anschwitzen, mit wenig Wasser ablöschen, so dass das Gemüse gerade bedeckt ist, die Kräuterstiele zugeben, Gemüse langsam gar kochen, dann in den vorbereiteten Sud geben. In der Zwischenzeit Staudensellerie waschen, schräg in 5 mm dicke Stücke schneiden und kurz in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Die Tomate am Strunkansatz einritzen, kurz blanchieren, dann die Haut abziehen, halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Tomatenwürfel und Staudensellerie zum anderen Gemüse in den abgekühlten Sud geben und 3 Stunden ziehen lassen.

Die Karpfenfilets mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft würzen. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl kurz von beiden Seiten braten. Den Sud mit dem Gemüse erwärmen und die gebratenen Karpfenfilets in den Sud dazu legen. Petersilien- und Basilikumblätter grob schneiden und darüber streuen. Die Fischfilets mit dem marinierten Gemüse anrichten und servieren.

Jörg Sackmann am 08. Dezember 2015

Kartoffel-Schnee mit Schmand und Forellen-Kaviar

Für 4 Personen:

500 g Kartoffeln, mehlig	Meersalz	1 Bio-Zitrone
320 g Schmand	schwarzer Pfeffer	30 g kalte Butterflocken
50 g Forellenkaviar	20 g Wasabikaviar	30 g Erbsensprossen

Die Kartoffeln schälen, der Länge nach vierteln und in Salzwasser weich kochen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Schmand mit etwas Zitronensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Die weich gekochten Kartoffeln abschütten, gut ausdampfen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken, mit Butterflocken und Salz bestreuen.

Zum Anrichten den Kartoffelschnee in die Mitte von tiefen Tellern geben, eine kleine Mulde hineindrücken und den Schmand in die Mulde geben. Die beiden Kaviarsorten darüber verteilen und mit Erbsenkresse dekorieren.

Frank Buchholz am 28. Dezember 2015

Pannfisch vom Steinbutt mit Champagner-Senf-Soße

Für 4 Personen:

2 Kartoffeln, festkochend	Salz	8 Stangen Frühlingslauch
4 EL Butter	4 Steinbuttfilets á 160 g	50 ml Weißwein
150 ml Fischfond	3 Lorbeerblätter	500 ml Fischfond
100 ml Champagner	50 ml trockener Wermut	50 ml weißer Portwein
150 g Sahne	2 Schalotten	4 Scheiben Frühstücksspeck
2 EL Pflanzenöl	1-2 EL Mehl	300 g Frittierfett
1 TL scharfer Senf	1 Spritzer Zitronensaft	etwas Zitronenpfeffer
2 EL Crème-fraîche	Pfeffer	1 Prise Zucker

Kartoffeln schälen und in 5 mm dicke Würfel schneiden. Die Kartoffelwürfel ganz kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Frühlingslauch putzen und in Salzwasser blanchieren, dann sofort in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Schmorpfanne mit 1 EL Butter ausbuttern. Die Fischfilets einlegen, Weißwein und 150 ml Fischfond angießen, 2 Lorbeerblätter einlegen und so den Fisch im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen.

Für die Sauce 500 ml Fischfond mit Champagner, Wermut, Portwein und 1 Lorbeerblatt in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen lassen. Dann die Sahne hinzufügen und erneut um etwas mehr als die Hälfte einkochen.

Schalotten schälen in hauchdünne Scheiben schneiden. Den Frühstücksspeck fein würfeln und in einer Pfanne knusprig braten. Die Kartoffelwürfel in einer Pfanne mit 2 EL Öl goldbraun braten. Die Schalottenscheiben mit Mehl bestäuben und in einem Topf mit Frittierfett goldgelb ausbacken, auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Vom Saucenansatz das Lorbeerblatt entfernen und die Sauce mit Senf, Zitronensaft, Salz und Zitronenpfeffer abschmecken, 2 EL kalte Butter mit einem Pürierstab untermixen. Zum Schluss Crème fraîche unter die Sauce heben.

Den Frühlingslauch in einer Pfanne mit 1 EL Butter schwenken, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Gegarten Fisch mit Zitronenpfeffer und Salz würzen und anrichten, die Sauce angießen, Frühlingslauch, Kartoffelwürfel, frittierte Schalotten und Speck darum herum geben und servieren.

Karlheinz Hauser am 01. September 2015

Steinbutt mit Erbsen-Creme und Hummer-Schaum

Für 4 Personen:

400 ml Hummerfond	400 ml Sahne	1/2 Bund Basilikum
3 Zweige Estragon	2 Schalotten	2 Zweige Thymian
3 EL Olivenöl	800 g Erbsen (TK)	1 EL Zucker
Meersalz	4 EL Weißwein	2 EL Wermut
500 ml Fischfond	Salz, Pfeffer	Cayennepfeffer
2 EL geschlagene Sahne	600 g Steinbuttfilet	Zitronenpfeffer
2 EL Butter	2 EL kalte Butter in Würfeln	1 Prise Piment-d´Espelette
1 Spritzer Zitronensaft	20 ml Sekt	

Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. Für den Hummerschaum den Hummerfond in einen Topf geben und etwas einkochen, Sahne hinzugeben, einmal aufkochen, dann den Herd abschalten. Basilikum und Estragon abspülen, trocken schütteln, grob hacken und hinzugeben. Den Saucenansatz 15 Minuten ziehen lassen. Schalotten schälen und fein würfeln. Schalottenwürfel und 1 Zweig Thymian in 3 EL Olivenöl glasig anbraten. Ca. 600 g von den Erbsen zu den Schalotten geben und mit Zucker und Meersalz würzen. Weißwein und Wermut zugeben und die Flüssigkeit einkochen lassen. Dann Fischfond angießen und die Erbsen fertig garen. Die restlichen Erbsen in Salzwasser blanchieren und rasch im Eiswasser abschrecken. Zum ausgarnieren aufbewahren. Thymianzweig aus den Erbsen nehmen, Erbsen pürieren und eventuell durch ein Sieb streichen. Zuletzt mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer und der Sahne abschmecken. Das Steinbuttfilet in vier gleichgroße Stücke schneiden, von beiden Seiten mit Salz und Zitronenpfeffer würzen und in der Pfanne in 1 EL Butter anbraten, für 2 -3 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Zur Fertigstellung noch etwas Butter und 1 Zweig Thymian zugeben und den Steinbutt damit mehrmals napieren. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren. Kurz vor dem Anrichten die kalte Butter in die Sauce mixen und mit Salz, Pfeffer, Piment d´Espelette, Zitronensaft und etwas Sekt abschmecken. Erbsen unter die Erbsencreme mischen, auf Teller anrichten, den Fisch auflegen und die Sauce angießen.

Karlheinz Hauser am 17. November 2015

Zander mit Speck auf Gurken-Gemüse und Dill-Kartoffeln

Für 2 Personen:

1 Zweig Thymian	1 TL rote Pfeffer	1 TL schwarze Pfefferkörner
1 TL Koriandersamen	1/2 Zitrone	300 g Zanderfilet
1 TL Olivenpesto	4 Scheiben Schinkenspeck	300 g Kartoffeln
1 Knoblauchzehe	2 Stiele Dill	5 EL Olivenöl
weißer Pfeffer	2 Stiele Estragon	10 schwarze Oliven
1 Gurke	100 ml Fischfond	10 Kirschtomaten
1 EL Kapern		

Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Zusammen mit roten und schwarzen Pfefferkörnern sowie Koriandersamen in einen Mörser geben und grob zerstoßen. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Zanderfilet in 4 Portionen schneiden, salzen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und auf der Fleischseite, dünn mit Olivenpesto bestreichen, darauf 1 Scheiben Schinkenspeck legen.

Die Kartoffeln schälen, mit kaltem Wasser abwaschen und gut abtrocknen. Dann in 1 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und andrücken, Dill abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. In einer Pfanne mit 3 EL Olivenöl und der Knoblauchzehe die Kartoffeln ca. 15-20 Minuten braten, mit Salz und weißem Pfeffer würzen.

Estragon abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Oliven halbieren. Gurke schälen, vierteln, entkernen und in Blättchen schneiden. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl die Gurken anschwitzen, den Fischfond dazugeben. Mit Zitronensaft, Salz und weißem Pfeffer würzen. Kirschtomaten, Kapern, Oliven und Estragon unterschwenken. Vorbereiteten Fisch mit der gemörserten Gewürzmischung bestreuen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl zuerst auf der Speckseite, dann auf der Hautseite kross braten. Den Dill unter die Kartoffeln schwenken.

Gurkengemüse in die Mitte des Tellers geben, Zander auf das Gemüse setzen, Kartoffeln um den warmen Fisch streuen und servieren.

Jörg Sackmann am 08. September 2015

Fleischlos

'Gemüsebeet' mit Pumpernickel-Crumble

Für 4 Personen:

1/2 Bio-Zitrone	100 g Crème-fraîche	1 TL Misopaste
1 Msp. Asia-Gewürz	6 Stück Minikarotten	8 Stück Radieschen mit Grün
8 Stück Minimais	3 EL Butterschmalz	200 g Sellerie
Salz, Apfelessig	200 g Mini Rote Bete	Zitronenöl
1 Schale Shimeji-Pilze	60 g Wildkräutersalat	200 g Kimchi
100 g Pumpernickel	1 Msp. Piment-d'Espellete	

Für die Creme von der Zitrone etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Crème fraîche und Misopaste mit etwas Zitronenschale, 1 Spritzer Zitronensaft, Asiagewürz glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann kühl stellen. Karotten, Radieschen, Minimais waschen, putzen und in eine gewünschte Größe und Form schneiden.

Die Radieschen und den Mais in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz kurz anbraten und anschließend beiseite stellen. Sellerie schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Mit einem Ausstechring schöne, gleichmäßige Kreise ausstechen, diese mit Salz und 1 Spritzer Essig marinieren. Die Mini- Bete waschen, mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden, ebenfalls mit Salz und 1 Spritzer Essig marinieren. Das gebratene Gemüse mit 1 Spritzer Zitronenöl, 1 Spritzer Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 15 Minuten marinieren lassen. Die Pilze kurz in einer heißen Pfanne anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Wildkräutersalat abspülen und trocken schütteln . Kimichi abtropfen lassen.

Den Pumpernickel fein hacken und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz rösten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Zitronenabrieb und Piment d'Espellete abschmecken. Zum Anrichten mit einem Löffel die Creme in einem Strich auf dem Teller platzieren. Alle Gemüse und Kimichi in beliebiger Reihenfolge anrichten. Die Pilze dazugeben und mit dem Wildkräutersalat ausgarnieren. Zum Schluss Pumpernickel anstreuen, damit die Optik eines Gemüsebeetes entsteht. Nach Belieben nochmal mit etwas Zitronenöl beträufeln und servieren.

Benjamin Maerz am 04. August 2015

Auberginen-Burger mit Schafskäse und Tomaten-Salsa

Für 4 Personen:

2 Auberginen	Salz	1TL Paprikapulver
1 Msp. Muskat	1 Msp. Chilipulver	Kreuzkümmel
1 Msp. Zimt	1 Msp. Koriander, gemahlen	1 Msp. Kardamom
1 Knoblauchzehe	ca. 200 ml Olivenöl	500 g Feta aus Schafsmilch
1 Zweig Thymian	Pfeffer	1 Msp. Honig
4 Strauchtomaten	1 rote Zwiebel	1/2 Bund Basilikum
1 Msp. Fenchelsaat, gemahlen	1 Spritzer weißer Balsamico	1 Bio-Limette
1 Chilischote	1 Eigelb	1 TL Senf
1 Msp. brauner Zucker	1 Bund Rucola	4 Brioche Burger Brötchen

Die Auberginen schälen, in dicke Scheiben schneiden, etwas salzen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Paprikapulver, Muskat, Chilipulver, 1/2 TL Kreuzkümmel, Zimt, Koriander, Kardamom und eine halbe geschälte Knoblauchzehe mit 4 EL Olivenöl vermischen. Die Auberginen abtrocknen, mit dem Gewürzöl übergießen und in der Marinade bis zum Grillen ziehen lassen.

Den Schafkäse halbieren und danach so aufschneiden, dass Stücke mit der halben Stärke entstehen. Thymian abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und 3 EL Olivenöl mit Pfeffer und Honig vermischen, die Käsestücke damit marinieren. Für die Salsa die Tomaten vierteln, die Kerne entfernen und Tomate in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Alle diese Zutaten in eine Schüssel geben, mit Salz Pfeffer, Fenchelsaat würzen, Balsamico und 2 EL Olivenöl zugeben und alles gut vermischen. Für die Limettenmayonnaise Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Chili halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch sehr fein schneiden. Eigelb, Senf, Salz, 1 Prise Kreuzkümmel, eine halbe Knoblauchzehe, Zucker und Limettenschale in ein hohes Mixgefäß geben und mit dem Pürierstab fein mixen. Nach und nach ca. 100 ml Olivenöl zugeben und zu einer Mayonnaise mixen. Zuletzt mit Chili, Limettensaft und Salz abschmecken. Rucola abspülen und trocken schleudern.

Die Auberginenscheiben in einer Grillpfanne von beiden Seiten braten. Die Brötchen aufschneiden und in einer Grillpfanne anrösten, dann auf beiden Seiten mit der Mayonnaise bestreichen. Auf die untere Brötchenhälfte etwas Rucola legen. Danach kommen die Aubergine und der Schafkäse dazu. Die Tomatensalsa dazugeben, den Deckel drauf geben und servieren.

Zusatzrezept Brioche Burger-Brötchen, Rezept für 8 Brötchen

200 ml warmes Wasser

3 EL warme Milch

2,5 EL Zucker

2 EL Trockenhefe

1 Ei

425 g Weizenmehl Type 550

60 g Weizenmehl Type 405

1,5 TL Salz

80 g weiche Butter

Wasser, Milch, Zucker und Hefe in einer Schüssel vermischen. Ca. 5 Minuten stehen lassen. In der Zwischenzeit das Ei verquirlen. Mehl mit dem Salz vermischen. Die Butter zufügen und mit den Fingern kneten, bis sich kleine Krumen ergeben haben. Die Hefe-Mischung und das verquirlte Ei mit einem Kochlöffel untermischen, bis die Masse klumpt. Dann den Teig 10 Minuten fest kneten, bis er seidig glänzt. Den mit Frischhaltefolie abgedeckte Teig dann etwa eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Aus dem gegangenen Teig acht Brötchen formen und auf einem

mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und nochmals eine Stunde gehen lassen. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Blechgefäß auf den Backofenboden stellen. Das Blechgefäß mit ca. 150 ml Wasser füllen, das Backblech in den Ofen geben und die Brötchen ca. 15 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Tarik Rose am 14. August 2015

Blaue Kartoffeln, Kräuterquark, Brezel-Radieschen-Salat

Für 4 Personen:

600 g blaue Kartoffeln	Salz	1 Schalotte
500 g Sahnequark	1 Bund Gartenkräuter	1 TL Weißweinessig
1 EL Rapsöl		

Für den Salat:

1 Brezel	1 Bund Radieschen	4 EL Gemüsebrühe
1 EL Dijon-Senf	4 EL Weißweinessig	2 EL Weißwein
1 Schalotte	2 Zweige Petersilie	

Die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser 15 – 20 Minuten weich kochen. Die Schalotte schälen und fein schneiden, mit dem Quark verrühren. Gartenkräuter waschen, trocken schütteln, fein hacken und unter den Quark rühren. Den Quark mit Essig, Öl und Salz abschmecken.

Für den Brezel-Radieschen-Salat die Brezel mit einem Brotmesser in feine Scheiben schneiden. Die Radieschen waschen, putzen, vierteln und mit den Brezeln in eine Schüssel geben. Die Brühe mit Senf, Essig und Wein verrühren. Die Schalotte schälen, fein würfeln und unter die Vinaigrette rühren. Den Brezel-Radieschen-Salat damit marinieren. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und unterheben.

Die Kartoffeln abgießen und mit Quark und Salat servieren. Abgepellt werden die Kartoffeln bei Tisch.

Stevan Paul am 17. August 2015

Bretonische Galette mit Maronen-Füllung

Für 4 Personen:

Für die Füllung:

300 g Maronen	1 Zwiebel	1TL Butter
100 ml Sahne	1/2 Bund Majoran	Salz, Pfeffer
100 g Greyerzer-Käse		

Für den Teig:

200 g Buchweizenmehl	50 g Weizenmehl Type 405	1 Prise Salz
100 ml Milch	2 Eier	50 g weiche Butter
ca. 300 ml Wasser	Butterschmalz	

Den Backofen auf 210 Grad vorheizen. Die Maronen auf der Unterseite kreuzweise einritzen, mit der eingeritzten Seite nach oben auf ein Backblech geben und im Backofen bei 210 Grad ca. 25 Minuten rösten. Abkühlen lassen und schälen.

Zwiebel schälen, fein würfeln und in einem Topf mit Butter anschwitzen, die Maronen dazugeben und 3-4 Minuten mit anbraten. Die Sahne zugeben, aufkochen und alles mit einem Zauberstab pürieren. Majoran waschen, trocken schütteln und fein hacken. Maronenpüree mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken. Für den Teig die Mehle miteinander vermischen und Salz zugeben. Eier mit Milch und Butter verschlagen, die Mehlmischung zugeben und verrühren. Langsam das Wasser zugeben und dabei auf die Konsistenz achten, der Teig sollte dünnflüssig sein. 15 Minuten ruhen lassen, nochmals durcharbeiten und dann in einer beschichteten Pfanne mit wenig Butterschmalz dünne Galettes (Pfannkuchen) backen bis der Teig verbraucht ist. Jeweils einen Löffel Maronenpüree auf die Galette geben, eine Scheibe Greyerzer darauf legen und zusammenfalten. Dazu passt ein Chicorée-Orangen-Salat.

Jacqueline Amirfallah am 25. November 2015

Chicorée-Cannelloni mit kandierten Walnüssen

Für 4 Personen:

300 ml Wasser	40 g Zucker	1 Spritzer Zitronensaft
1 EL Butter	Salz	1 Msp. Safranfäden
1 Lorbeerblatt	4 Chicorée	250 g Mehl
1 Ei	3 Eigelb	1 EL Olivenöl
50 g Puderzucker	80 g Walnüsse	150 g Blauschimmelkäse
50 g kleine Weißbrotwürfel		

300 ml Wasser aufkochen, mit 40 g Zucker, Zitronensaft, Butter, 10 g Salz, Safran und Lorbeerblatt aufkochen und köcheln lassen. Anschließend den Fond passieren. Chicorée einzeln mit etwas Fond in hitzefeste Lebensmittelbeutel (z.B. Vakuumbbeutel) geben, mit dem Fond begießen und gut verschließen. In einen Topf mit 85 Grad heißem Wasser geben und ca. 50 Minuten garen. Mehl, Ei, Eigelbe, 1 EL Öl, 1 Prise Salz und 1 EL Wasser in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie verpacken und 1/2 Stunde ruhen lassen. Puderzucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren, die Walnüsse untermischen, alles auskühlen lassen und grob zerschneiden. Dann den Nudelteig dünn ausrollen und in Rechtecke (24 x 14 cm) schneiden. Diese in kochendem Salzwasser kurz kochen, herausnehmen, kalt abschrecken und auf einem Tuch trocken. Den geschmorten Chicorée auspacken, den Fond auffangen, die Blätter abzupfen und ebenfalls auf einem Tuch trocken. 100 g Käse in kleine Balken schneiden. Frischhaltefolie glatt und ohne Falten auf einen Tisch legen und mit den Chicoréeblättern, gut überlappend in der Größe der Nudelplatten belegen und leicht plattieren. Anschließend die Nudelplatten auf den Chicorée legen, am unteren Rand eine Reihe der Käsebalken legen. Die Folie vorsichtig und fest zurollen und zum Fixieren noch einmal in Alufolie einwickeln. Kurz vor dem Anrichten für ca. 3 Minuten in heißes Wasser geben. Danach die Rolle auspacken, halbieren und mit Brotwürfeln und dem restlichen Käse bestreuen. Unter der Grillschlange oder bei Oberhitze im vorgeheizten Ofen kurz gratinieren. Den aufgegangen Fond in einem Topf erwärmen. Die Cannelloni anrichten, etwas Fond angießen und mit den kandierten Nüssen bestreuen.

Jörg Sackmann am 10. November 2015

Fladenbrot, Auberginen-Tatar, Kichererbsen-Creme, Joghurt

Für 4 Personen:

100 g getrocknete Kichererbsen	2 Auberginen	Meersalz
7 EL Olivenöl	1 Bund glatte Petersilie	2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen	1 Bio-Zitrone
1 Gurke	1 Knoblauchzehe	1/2 Bund frische Minze
300 g griechischer Joghurt	2 Romanasalat-Herzen	50 g Schafskäse
Fladenbrot	20 g frische Hefe	1/2 TL Zucker
220 ml Wasser	350 g Weizenmehl	1 TL Salz
1/2 TL Chiliflocken	4 EL Olivenöl	2 TL Schwarzkümmel

Die Kichererbsen in einer Schüssel mit reichlich Wasser über Nacht einweichen. Eingeweichte Kichererbsen in einem Topf mit reichlich Wasser ca. 1 Stunde weich kochen. Für den Fladenbrotteig Hefe und Zucker in lauwarmen Wasser (ca. 25 Grad) auflösen. Mehl in eine Schüssel geben, Salz und Chiliflocken untermischen. 2 EL Olivenöl und das Wasser mit der aufgelösten Hefe zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. (Wenn der Teig zu feucht ist, noch etwas Mehl unterarbeiten.) Den Teig in der Schüssel abgedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Auberginen waschen, abtrocknen, der Länge nach durchschneiden, das Fruchtfleisch einritzen und leicht salzen. In einer heißen Pfanne mit 2 EL Olivenöl die Olivenscheiben auf der Fruchtfleischseite kurz anbraten. Dann mit der angebratenen Seite nach oben auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen und leicht abkühlen lassen. Für die Fladenbrote Schwarzkümmel im Mörser grob zerstoßen. Aus dem Teig dünne Fladenbrote ausrollen, diese mit Olivenöl bestreichen und mit Schwarzkümmel bestreuen. Die Teigfladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Von den gegarten Auberginen das Fruchtfleisch herauskratzen, fein hacken und in eine Schüssel geben. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebel fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Knoblauch mit 1 EL Olivenöl fein pürieren. Die Zwiebelpfanne vom Herd ziehen, Knoblauchöl und Kreuzkümmel zugeben, alles zum Auberginenfruchtfleisch geben, Petersilie zufügen und alles gut vermischen. Mit Salz abschmecken. Für die Kichererbsen Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Die gekochten Kichererbsen abschütten, 2 EL Kichererbsen zur Seite stellen. Restliche Kichererbsen fein pürieren, mit 2 EL Olivenöl, Salz, Zitronenschale und -saft abschmecken. Die ganzen Kichererbsen ebenfalls mit etwas Zitronensaft, 1 EL Olivenöl und einer Prise Salz marinieren. Die Gurke abwaschen, fein raspeln, leicht salzen, 5 Minuten ziehen lassen, dann die Gurkenraspel gut ausdrücken. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Minze abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Ein paar Blättchen für die Deko zur Seite stellen, die restlichen Blätter fein schneiden. Gurke mit geschnittener Minze und Knoblauch unter den Joghurt mischen und mit Salz abschmecken. Die Salatherzen waschen und in Streifen schneiden. Schafskäse in Würfel schneiden. Auberginentatar mit dem Kichererbsenpüree, den marinierten Kichererbsen und dem Minzjoghurt auf Tellern anrichten, mit dem Salat und der Minze dekorieren. Das Fladenbrot dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 23. September 2015

Gefüllte Tomaten mit Petersilien-Paprika-Hirse

Für 4 Personen:

Für die Tomaten:

4 Fleischtomaten	200 g Babyspinat	1 rote Zwiebel
1 EL neutrales Pflanzenöl	1/3 TL Muskatblütenpulver	1/2 TL schwarzer Pfeffer
100 g Kichererbsen (Dose)	2 EL fermentierte Cashewcreme	Salz

Für die Hirse:

200 g Hirse	1/2 L Salz	1/2 Bund Blattpetersilie
1 TL geräuch. Paprikapulver	1 EL Olivenöl	

Den Backofen auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Tomaten waschen, einen Deckel abschneiden und das Kerngehäuse mit einem Teelöffel oder Melonenausstecher entfernen. Den Spinat verlesen, waschen, trockenschleudern. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig schwitzen. Dann den Spinat dazugeben und ca. 1 Minuten unter Rühren braten, bis der Spinat zusammengefallen ist. Mit dem Muskatblütenpulver und dem Pfeffer würzen. Die Kichererbsen und die fermentierte Cashewcreme zugeben, umrühren und alles mit Salz abschmecken. Die Tomaten in eine Auflaufform oder auf ein Backblech setzen, mit der Spinat-Kichererbsenmasse füllen und im Backofen auf mittlerer Schiene 20 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Hirse in ein Sieb geben und heiß abwaschen. Mit 400 ml Wasser und 1/2 TL Salz aufkochen und auf niedrigster Stufe 5 Minuten zugedeckt köcheln. Den Herd ausschalten und die Hirse auf der warmen Herdplatte nachquellen lassen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, 4 schöne Spitzen zur Dekoration beiseite legen und die restliche Petersilie fein hacken. Vor dem Servieren die gehackte Petersilie, das Paprikapulver und 1 EL Olivenöl zur Hirse geben und gut mischen. Die Hirse auf vier Teller geben, jeweils eine Tomate daraufsetzen und mit der übrigen Petersilie garnieren.

Zusatzrezept für fermentierte Cashew-Creme (500 g):

250 g Cashewmus

200 ml Brottrunk

2 EL Hefeflocken

Salz, schwarzer Pfeffer

Das Cashewmus mit dem Brottrunk pürieren oder mit Hilfe eines Schneebesen verrühren. Die Masse 8-12 Std. (je nach gewünschtem Geschmack, je länger desto würziger gelingt die Creme) zugedeckt bei Raumtemperatur fermentieren. Mit den Hefeflocken, Salz und Pfeffer abschmecken und in ein heiß ausgespültes, trockenes Glas füllen. Die Cashewcreme eignet sich als herzhafter Brotaufstrich und zum Verfeinern von Saucen und Füllungen. Sie hält sich ca. 2 Wochen im Kühlschrank.

Nicole Just am 28. September 2015

Gefüllter Kürbis mit Zucchini-Walnuss-Salat

Für 4 Personen:

Für den Kürbis:

2 Bio-Hokkaidokürbisse	1 TL Salz	120 g schwarzer Reis
250 g Shiitakepilze	200 g Paprikaschoten	200 g Tempeh
1 rote Chilischote	1 Zwiebel	6 Zweige Rosmarin
4 EL neutrales Pflanzenöl	1 Bio-Zitrone	400 g gehackte Tomaten
6 EL Sojasauce	2 TL Ahornsirup	

Für den Zucchini Salat:

700 g Zucchini	100 g Walnüsse	3 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl	1/2 rote Chilischote	500 g Sojajoghurt natur (ungesüßt)
30 g Mandel- oder Cashewmus	1 TL Agavendicksaft	1 Bund Dill

Salz, schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kürbisse abwaschen, halbieren und entkernen. Die Kürbishälften mit dem gestr. TL Salz bestreuen, in eine Auflaufform oder auf ein tiefes Blech setzen und mit Wasser füllen. Die Kürbisse 30 Minuten im vorgeheizten Backofen (2. Schiene von unten) backen. In der Zwischenzeit den schwarzen Reis zusammen mit 300 ml Wasser und einer Prise Salz in einem Topf zum Kochen bringen und zugedeckt auf kleinster Stufe 12-13 Minuten köcheln. Den Deckel danach vom Topf nehmen und den Reis ausdampfen lassen.

Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Für den Salat die Zucchini waschen, längs halbieren, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zucchini darin 1 Minute anbraten. Dann die Temperatur reduzieren und den Knoblauch hinzufügen. 1 Minute bei mittlerer Temperatur weiterbraten und dann vom Herd ziehen. Die Chili entkernen und die weißen Trennwände entfernen. Dann in feine Streifen schneiden und zusammen mit dem Joghurt in eine Schüssel geben. Den Joghurt mit Salz, schwarzem Pfeffer aus der Mühle, Mandelmus und Agavendicksaft abschmecken. Die Zucchini sowie die Nüsse unterrühren. Den Dill waschen, trockenschütteln, fein hacken und ebenfalls unterrühren. Den Salat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zur weiteren Verwendung im Kühlschrank durchziehen lassen. Die Shiitakepilze falls nötig mit einem Küchentuch von Schmutz befreien, die Stiele entfernen. Die Paprika waschen und putzen. Paprika und Pilze in 1 cm große Würfel schneiden. Die Chilischote entkernen, die Zwiebel schälen und beides fein würfeln. Den Rosmarin waschen, trockenschütteln und 4 schöne Triebspitzen zur Dekoration abzupfen und beiseite legen. Die restlichen Rosmarinnadeln vom Stiel streifen und fein hacken. Den Tempeh mit einem Küchentuch trockentupfen und zerbröseln. 4 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und den Tempeh und die Pilze darin 5 Minuten scharf anbraten, dabei hin und wieder umrühren. Dann die Zwiebelwürfel dazugeben und kurz mit anschwitzen. Die Temperatur auf die Hälfte reduzieren, Paprika, Chili, Sojasauce, Rosmarin, Agavendicksaft, den gekochten Reis und die Tomaten aus der Dose dazugeben und alles nochmal 1 Minute aufkochen. Die Pfanne danach vom Herd ziehen. Die Zitrone auspressen und den Saft zum Gemüse in die Pfanne geben. Die Kürbishälften aus dem Ofen nehmen und das Wasser abgießen. Die Gemüsemischung in die Hälften füllen und im Ofen nochmal 7-8 Minuten bei 230 Grad unten backen. Die Kürbishälften auf 4 Teller verteilen, mit den zurückbehaltenen Rosmarinspitzen dekorieren und den Zucchini Salat dazugeben.

Nicole Just am 30. November 2015

Gemüse-Panaché, Staudensellerie-Pesto, Lakritz-Sabayon

Für 4 Personen:

Gewürzmarinade	40 g Zucker	120 ml weißer Balsamico
500 ml Wasser	3 Schalotten	20 g Senfsaat
5 Pimentkörner	2 Lorbeerblätter	1 Bund Dill
Gemüse	1 Kohlrabi	3 Schalotten
3 Stangen Staudensellerie	100 g frische Erbsen	100 g Zuckerschoten
1 Salatgurke	1 rote Paprika	20 g Pinienkerne
12 schwarze Oliven	Pesto	40 g Staudensellerieblätter
30 g Parmesan	1 TL Pinienkerne	100 ml Olivenöl
Meersalz, Piment-d'Espelette	Sabayon	1 Schalotten
80 ml Weißwein	1 TL Lakritzpulver	100 ml Gewürzmarinade
2 Eigelb	1 Ei	Salz, Cayennepfeffer
100 ml Rapsöl		

Für die Gewürzmarinade Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren, mit Essig ablöschen und 500 ml Wasser angießen. Schalotten schälen und in Streifen schneiden. Senfsaat, Pimentkörner und Lorbeerblätter im Mörser zerstoßen und mit den Schalotten in das kochende Essigwasser geben. Alles ca. 30 Sekunden köcheln lassen, dann den Topf vom Herd ziehen. Den Dill einlegen und ziehen lassen.

Für das Gemüse Kohlrabi und Schalotten schälen. Staudensellerie waschen. Kohlrabi und Staudensellerie in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln und in einem Topf mit Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Schalotten achteln, ebenfalls blanchieren und abtropfen lassen. Die Zuckerschoten halbieren und zusammen mit den Erbsen kurz blanchieren und abtropfen lassen. Gurke und Paprika schälen, halbieren, die Kerne bzw. das Kerngehäuse entfernen. Gurke fein hobeln, Paprika in feine Würfel schneiden.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die schwarzen Oliven entkernen und in kleine Stücke schneiden.

Den Gewürzmarinadensud passieren, Kohlrabi, Salatgurke, Schalotten und Staudensellerie in die Marinade einlegen und ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Für das Pesto Staudensellerieblätter abspülen, trocken schütteln und grob schneiden. Parmesan reiben. Sellerieblätter mit Parmesan, Pinienkernen, Olivenöl, etwas Salz und Piment d'Espelette in einen Mixer geben und zu einem Pesto pürieren.

Für die Sabayon Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit Weißwein aufkochen, die Flüssigkeit zur Hälfte einkochen, das Lakritzpulver zugeben. Den Topf vom Herd ziehen. 100 ml Gewürzmarinadenfond zugeben, nach und nach die Eigelbe und das Ei mit dem Schneebesen unterrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Alles auf dem Herd auf 70 Grad (es darf nicht wärmer werden, sonst gerinnt das Ei) aufschlagen. Mit einem Stabmixer das Rapsöl einmischen, anschließend alles in einen Edelstahl Siphon (Sahne-Siphon) füllen, schließen und im Wasserbad bei 70 Grad warm halten, gelegentlich Schütteln, damit das Ei nicht gerinnt. Mariniertes Gemüse auf dem Teller schön platzieren. Erbsen, Erbsenschoten, Oliven, Pinienkerne und Paprika dazu geben. Das Gemüse mit dem Pesto beträufeln und den Lakritz-Sabayon in die Zwischenräume geben.

Jörg Sackmann am 21. Juli 2015

Käsekuchen vom Blech mit Apfel und Karamell

Für eine Backform:

Für den Boden:

Butter	75 g Amarettini	75 g Cantuccini
100 g Löffelbiskuit	95 g Butter	1/4 TL Zimt

Für die Äpfel:

5 große Äpfel (1,2 kg)	65 g Butter	150 g Zucker
------------------------	-------------	--------------

Für die Füllung:

525 g Frischkäse	80 g Zucker	2 Eier
1 TL Vanilleextrakt		

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Backform einfetten. Amarettini, Cantuccini und Löffelbiskuit fein mahlen. 95 g Butter in einem Topf schmelzen. Die gemahlene Brösel mit Zimt und der geschmolzenen Butter in eine Schüssel geben und vermengen, dann in die Backform drücken. Im vorgeheizten Ofen diesen Boden 9 Minuten vorbacken, aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel der Länge nach halbieren. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 65 g Butter schmelzen. Sobald sie zu schäumen beginnt, den Zucker zugeben und mit einem Holzkochlöffel umrühren, den Zucker bernsteinfarben karamellisieren. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Apfelscheiben im Kreis hineinlegen. Die Scheiben dürfen ruhig ein bisschen übereinanderliegen. Die Äpfel in der Pfanne bei großer Hitze ca. 10 Minuten kochen. Die austretende Flüssigkeit immer wieder mit einem großen Löffel über die Äpfel geben. Dann beiseite stellen. Den Backofen auf 175 Grad herunterschalten. Für die Füllung Frischkäse und Zucker mit der Küchenmaschine oder dem Handrührgerät aufschlagen. Eier und Vanilleextrakt zugeben und eine halbe Minute weiterschlagen. Dann die Füllung gleichmäßig auf dem vorgebackenen Boden verteilen. Die Apfelscheiben in 5 Reihen zu je 8 Apfelscheiben auf die Füllung legen. Den Karamellsaft im Topf lassen, er wird später noch gebraucht. Den Kuchen 25 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Den Karamellsaft in der Pfanne erhitzen und auf den Äpfeln verteilen, dann alles auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, anschließend mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen. Kuchen aus der Form nehmen, aufschneiden und servieren.

Cynthia Barcomi am 18. September 2015

Kürbis-Käsekuchen

Für 8 Portionen:

Für die Kürbis-Füllung:

1 Hokaido Kürbis	350 g Frischkäse	125 g Zucker
3 Eier	375 ml Kürbispüree, abgetropft	2 EL Schlagsahne
1 TL Vanilleextrakt	1 EL Stärke	1½ TL Zimt
½ TL Muskat	¾ TL gemahlener Ingwer	½ TL Salz

Für den Boden:

100 g Zwieback	50 g Walnüsse	60 g Butter
50 g Zucker		

Für die Glasur:

400 ml saure Sahne	2 EL Zucker	12 Walnusshälften
--------------------	-------------	-------------------

Für die Kürbis-Füllung den Kürbis waschen, (nicht schälen), entkernen und klein schneiden. Mit etwas Wasser in einem Topf ca. 20 Minuten kochen, bis er weich ist. Fein pürieren und in einem Feinsieb mindestens 30 Minuten gut abtropfen lassen.

Für den Boden Zwieback und Walnüsse fein mahlen. Butter zerlassen. Zwieback, Walnüsse, flüssige Butter und Zucker vermengen und in einer Backform (Durchmesser 25 cm) verteilen, gut andrücken. 60 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen.

Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Ca. 1 Liter Wasser zum Köcheln bringen. Das ist später für das Wasserbad.

Mit einem Handmixer den Frischkäse mit 75 g Zucker glatt rühren. Die Eier nacheinander hinzufügen, gefolgt von dem Kürbispüree, Schlagsahne und Vanilleextrakt. 50g Zucker mit der Stärke, Zimt, Muskat, Ingwer und Salz mischen, durch ein Sieb geben und zur Masse hinzufügen. Die Masse in die Backform auf den vorbereiteten Boden geben. Die Backform mit zwei Bahnen Alufolie von außen kreuzweise umwickeln und abdichten.

Die Backform in eine größere Form setzen und diese etwa 2 cm hoch mit heißem Wasser füllen. 50 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, aus dem Ofen holen, die Alufolie entfernen und 30 Minuten abkühlen lassen, bevor Sie den Kuchen glasieren.

Ofen auf 220 Grad vorheizen.

Für die Glasur saure Sahne mit dem Zucker vermengen und auf dem Kuchen verteilen. Den Kuchen nochmals 7 Minuten im Ofen backen.

Bei Zimmertemperatur abkühlen lassen, bevor Sie ihn in den Kühlschrank stellen. Mindestens 5 Stunden vor dem Servieren kühlen. Mit Nusshälften garnieren.

Cynthia Barcomi am 30. Oktober 2015

Kalte Paprika-Suppe 'surprise'

Für 2 Personen:

3 rote Paprika	1 gelber Paprika	1 grüne Paprika
600 ml Gemüsebrühe	2 Stiele glatte Petersilie	1 kleine Knoblauchzehe
30 g weiche Butter	Salz, Pfeffer	500 g Sahne
3 TL Mehlbutter	2 Scheiben Graubrot	

Paprikaschoten waschen. Zwei rote Paprika zur Seite stellen, die restlichen Paprikaschoten halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in ca. 2 cm große Stücke schneiden. In 3 separaten Topfen jeweils mit 200 ml Gemüsebrühe die roten, gelben und grünen Paprikastücke weich kochen. In der Zwischenzeit Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Die weiche Butter mit Petersilie und Knoblauch vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils 165 g Sahne zu den 3 Suppenansätzen geben, aufkochen und fein mixen. Die 3 Paprikasuppen mit Salz und Pfeffer abschmecken und jeweils durch ein feines Sieb passieren. Jede Suppe nochmal aufkochen und mit Mehlbutter leicht binden, dann abkühlen. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Brotscheiben mit der Knoblauchbutter bestreichen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Ofen knusprig backen. Von den beiden übrigen der roten Paprika je einen Deckel abschneiden. Das Kerngehäuse entfernen, die ausgehöhlten Schoten und Deckel in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Zum Anrichten die rote Suppe in den roten Paprika einfüllen und einen Suppenteller darauf stülpen. Vorsichtig umdrehen, so, dass die Suppe im roten Paprika bleibt. Die beiden anderen Suppen vorsichtig um die Paprika einfüllen, so, dass sie so wenig wie möglich verlaufen. Servieren und erst am Tisch den roten Paprika wegheben. Das geröstete Brot dazu servieren.

Otto Koch am 07. August 2015

Kräuter-Käse-Spätzle mit Gurken-Salat

Für 2 Personen:

Für die Spätzle:

1/2 Bund Blattpetersilie	1/2 Bund Schnittlauch	2 Zweige Thymian
200 g Mehl	4 Eier	Salz
2 Zwiebeln	150 g Bergkäse	2,5 EL Butter
100 ml Milch	Pfeffer	

Für den Gurkensalat:

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

Für die Spätzle die Kräuter abspülen, trocken schütteln und sehr fein hacken. Das Mehl in eine Schüssel geben, die Eier einschlagen, fein gehackte Kräuter und eine Prise Salz zugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigschüssel mit einer Klarsichtfolie verschließen und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen. In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Ein Spätzlebrett kurz in kochendes Wasser tauchen, darauf ca. 2 Esslöffel Teig streichen. Den Teig mit einem ebenfalls angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben. Wenn die Spätzle gar sind, steigen sie nach oben. Mit einem Sieblöffel die Spätzle aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Käse reiben. Zwiebeln in einer Pfanne mit 1 EL Butter goldbraun rösten.

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 Spätzle in einer Pfanne mit 1 EL Butter erwärmen. Die Hälfte der gerösteten Zwiebeln darunter mischen, mit Milch ablöschen, die Hälfte des Käses untermischen und leicht schmelzen lassen. Alles in eine gebutterte Auflaufform geben, mit Pfeffer würzen und den restlichen Käse auf die Spätzle geben. Im Ofen unter der Grillschlange oder bei Oberhitze den Käse schmelzen lassen.

Die Käsespätzle mit dem Gurkensalat anrichten und servieren.

Tipp:

Weißer Balsamico, selbstgemacht.

250 ml Traubensaft in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen. Dann 1 EL Zucker und 125 ml Weißweinessig Essig zugeben. Alles nochmals um etwa 1/4 einkochen und abkühlen lassen.

Wenn der Käse auf den Spätzle geschmolzen ist, die restlichen Zwiebeln obenauf geben und mit dem Salat servieren

Vincent Klink am 06. August 2015

Linsen-Crêpes mit Auberginen-Püree

Für 4 Personen:

100 g rote Linsen	250 ml Gemüsebrühe	2 rote Zwiebeln
8 EL Olivenöl	1/2 TL Kurkuma	4 kleine Auberginen
Salz	1 Prise Kreuzkümmel	2 EL grobes Meersalz
1 Zehe Knoblauch	1 EL Schwarzkümmelöl	150 g Mehl
2 Eier	1 TL Fenchelsamen	1 Prise Piment-d'Eslette
ca. 100 ml Milch	1 Salatgurke	1/2 Bund Dill
1 EL getrocknete Rosenblütenblätter	200 g griechischer Joghurt	1-2 Romanasalatherzen
Saft von 1 Zitrone		

Den Backofen auf 230 Grad vorheizen.

Rote Linsen in Gemüsebrühe geben und sehr weich kochen, nach 5 Minuten 2 Esslöffel voll entnehmen und beiseite legen.

Zwiebeln schälen, fein würfeln, in 1 EL Olivenöl anbraten und mit Kurkuma würzen.

Die Auberginen der Länge nach durchschneiden, das Fruchtfleisch einritzen, mit Salz und Kreuzkümmel würzen und in 2 EL Olivenöl anbraten.

Ein Backblech mit grobem Salz bestreuen, die Auberginen mit der Schnittfläche nach oben auf das Salz legen und ca. 20 Minuten backen, dann das Fruchtfleisch herauskratzen. Knoblauch schälen, würfeln und mit den gebratenen Zwiebeln und dem Auberginenfleisch fein hacken, bis ein Püree entsteht, dabei mit Schwarzkümmelöl würzen.

Das Mehl, die weich gekochten Linsen, die Eier und 3 EL Olivenöl zusammen pürieren. Fenchelsamen mörsern. Linsenpüree mit Salz, gemörserten Fenchelsamen und Piment d'Eslette abschmecken, soviel Milch zugeben bis der Teig flüssig ist. Ungefähr 10 Minuten quellen lassen und dann Crêpes daraus backen.

Die Gurke schälen, grob reiben und salzen, nach 3-4 Minuten ausdrücken. Dill waschen, trocken schütteln und hacken. Gurke, Dill und Rosenblättern unter den Joghurt ziehen und mit Salz abschmecken. Den Romanasalat fein schneiden, mit Salz, Zitrone und 2 EL Olivenöl marinieren. Das Auberginenpüree auf die Crêpes geben und die Crêpes aufrollen, mit den restlichen Linsen garnieren. Joghurt und Salat dazu geben.

Jacqueline Amirfallah am 29. Juli 2015

Marinierter Tofu mit Shiitake-Pilzen und Wok-Gemüse

Für 4 Personen:

5 g Ingwer	1 Knoblauchzehe	5 EL Ketjab manis
5 EL Ketjab asin	500 g fester Tofu	200 g Jasminreis
Salz	2 Möhren	1 Pak Choi
100 g Shiitakepilze	100 g Sojasprossen	1 Bund Koriander
100 g geröstete Erdnüsse	4 EL Erdnussöl	

Ingwer und Knoblauch schälen, fein hacken und mit Ketjab Manis und Ketjab Asin-Sauce zu einer Marinade vermischen. Tofu in ca. 5 cm große Würfel schneiden, in eine flache Form geben und mit der Marinade beträufeln. Im Kühlschrank ca. 3 Stunden ziehen lassen (marinierter Tofu kann auch in einen Vakkumbeutel gegeben werden, vakkumieren und ca. 3 Stunden ziehen lassen).

Den Reis in Salzwasser weich kochen.

Möhren schälen, waschen und in feine Streifen ca. 6 cm lange Streifen schneiden. Pak Choi putzen, waschen, in Streifen schneiden. Shiitakepilze putzen und ebenfalls in Streifen schneiden. Sojasprossen unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen.

Koriander abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Erdnüsse grob hacken.

In einem Wok 2 EL Erdnussöl erhitzen, Möhrenstreifen, Pak Choi und Pilze darin anbraten.

Die Tofuscheiben aus der Marinade nehmen, etwas abtupfen und in einer Pfanne mit 2 EL Erdnussöl von allen Seiten anbraten. Die Sojasprossen zum Gemüse im Wok geben, mit der Marinade, in die der Tofu eingelegt war das Gemüse ablöschen und abschmecken. Gehackte Erdnüsse und Koriander untermischen.

Gemüse mit dem Tofu und gekochtem Reis anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 14. Oktober 2015

Nuss-Krautwickel mit Petersilienwurzel-Püree

Für 4 Personen:

8 Blätter Weißkohl	Salz	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	1 Bund glatte Petersilie
2 Zweige Thymian	50 g Haselnüsse, grob gemahlen	50 g Walnüsse, gehackt
200 g Ziegenfrischkäse	1 Msp. Koriander, gemahlen	1 Ei
1 TL Bio-Gemüsebrühepulver	4 EL geriebenes Weißbrot	Pfeffer
2 EL Butter	600 g Petersilienwurzeln	1 EL Butterschmalz
1 Prise Zucker	250 ml Gemüsebrühe	80 ml Sahne
1 Prise Muskat		

Die Kohlblätter in reichlich kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren, eiskalt abschrecken, abtropfen lassen und mit Küchenkrepp gut trocken tupfen. Für die Füllung Schalotte und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl goldgelb anschwitzen. Petersilie und Thymian abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Haselnüsse und Walnüsse in einer Pfanne kurz anrösten, dann mit dem Käse in eine Schüssel geben.

Schalotten, Petersilie, Thymian, Koriander, Ei, Gemüsebrühepulver und 2 EL geriebenes Weißbrot zugeben und alles gut vermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kohlblätter auf einer Arbeitsfläche nebeneinander auslegen. Etwas Käsemasse auf die Kohlblätter geben, die Blattränder einschlagen und die Kohlblätter aufrollen. Die Krautwickel mit der „Naht“ nach unten in eine gebutterte Auflaufform setzen. Butter in kleinen Flocken und das restliche geriebene Brot darauf streuen. Im Ofen die Krautwickel ca. 25 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Petersilienwurzeln schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butterschmalz Petersilienwurzeln anschwitzen, mit 1 Prise Salz und Zucker würzen. Brühe und Sahne angießen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dann mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Muskat und Pfeffer abschmecken.

Das Püree auf Tellern anrichten, je 2 Kohlrouladen darauf geben und servieren.

Vincent Klink am 10. Dezember 2015

Pastinaken-Birnen-Püree mit Pilzen und Gelbe-BeteChips

Für 4 Personen:

2 Gelbe Bete	2 Zweige Rosmarin	4 EL Olivenöl
Meersalz, Pfeffer	1 kg Pastinaken	4 große Birnen
2 Schalotten	1 Bund glatte Petersilie	500 g Steinpilze
2 EL Honig	3 EL Butter	

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

Die Gelbe Bete waschen und einzeln mit je 1 Zweig Rosmarin, je 1 EL Olivenöl und einer Prise Salz in Pergament- oder Backpapier einpacken. Die Päckchen gut mit Küchengarn verschließen, auf ein Backblech geben und die Bete im Ofen ca. 1 Stunde (je nach Größe) weich garen. Anschließend die gegarte Bete auspacken und in dünne Scheiben hobeln. Dann die Scheiben locker auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Salz würzen, ein weiteres Blatt Backpapier darauf drücken und im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten trocknen lassen. Anschließend die Bete-Chips mit Pfeffer nachwürzen. Für das Püree die Pastinaken schälen und in Salzwasser garen. In der Zwischenzeit die Birnen schälen, vierteln und entkernen. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Steinpilze putzen, evtl. halbieren oder vierteln. Wenn die Pastinaken fast weich sind, die Birnen zugeben und mit weich kochen. Wenn alles weich ist, abgießen, abtropfen lassen und fein pürieren. Das Püree mit Honig, 2 EL Butter, Salz und Pfeffer abschmecken, die Hälfte der Petersilie untermischen. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl und 1 EL Butter die Schalotten anschwitzen, die Pilze zugeben und braten. Zuletzt Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Püree anrichten, die gebratenen Pilze darauf geben und mit den Bete-Chips bestreuen.

Tarik Rose am 11. September 2015

Pintobohnen-Dal mit Chili-Koriander-Rotkraut

Für 4 Personen:

Für das Rotkraut:

500 g Rotkohl	1 frische rote Chilischoten	1/2 Bund Koriander
3 1/2 EL Ahornsirup	2-3 EL Weißweinessig	1 TL Salz

Für den Tempeh:

200 g Tempeh	1 1/2 Zitronen	2 EL dunkle Sojasauce
1 1/2 EL Ahornsirup	1-2 EL neutrales Pflanzenöl	

Für das Dal:

800 g Pintobohnen	1/2 Zitrone	40 g frischer Ingwer
4 Knoblauchzehen	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 rote Chilischote
2-3 EL neutrales Pflanzenöl	3 TL gelbe Senfsamen	3 TL Schwarzkümmelsamen
3-4 TL Currypulver	1 TL gemahlener Kreuzkümmel	400 ml Kokosmilch
Salz	1 reife Mango	Ahornsirup

Für das Rotkraut Die äußeren Blätter des Rotkohls und den Strunk entfernen. Den Rotkohl in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Die Chilischote putzen, längs halbieren, entkernen, waschen und fein schneiden.

Koriander abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen, einige beiseitelegen, die übrigen hacken und mit Chili, 3 EL Ahornsirup, Weißweinessig und 1 TL Salz mischen. Über die Rotkohlstreifen geben und mit den Händen gut in den Rotkohl einarbeiten, dann den Salat bis zur weiteren Verwendung ziehen lassen.

Für den Tempeh den Tempeh in 12 Scheiben schneiden. Die Zitrone auspressen und den Saft mit Sojasauce und Ahornsirup glatt rühren. Den Tempeh in dieser Marinade wenden und bis zur weiteren Verwendung ziehen lassen.

Für das Dal die Bohnen abtropfen lassen. Die Zitronenhälfte auspressen. Ingwer und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den grünen Teil der Frühlingszwiebelringe beiseite legen. Die Chilischote putzen, längs halbieren, entkernen, waschen und fein schneiden.

1 EL Öl in einem Topf erhitzen und Senfsamen, Schwarzkümmel, Currypulver und Kreuzkümmel darin unter Rühren 30 Sekunden bei mittlerer Hitze braten. Ingwer, Knoblauch, Chili und die weißen Frühlingszwiebelringe hinzugeben und in ca. 1 Minute glasig braten. Dann Bohnen mit Kokosmilch und 200 ml Wasser zufügen, alles leicht salzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 25 Minuten leise köcheln lassen. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in 1 cm große Würfel schneiden.

Die Mangowürfel zusammen mit den restlichen Frühlingszwiebeln nach 25 Minuten in das Dal einrühren, den Topf vom Herd ziehen und alles mit Salz, 1/2-1 TL Ahornsirup, etwas Zitronensaft und Curry abschmecken. Zugedeckt bis zum Servieren ziehen lassen.

Den Tempeh in einer beschichteten Pfanne in 1-2 EL Öl bei mittlerer Hitze in 2-3 Minuten knusprig anbraten. Zum Ende die Marinade mit in die Pfanne geben und kurz leicht einkochen lassen.

Das Dal auf Teller verteilen und das Rotkraut dekorativ als Nest darauf verteilen. Den Tempeh an die Seite legen und mit den beiseitegelegten Korianderblättchen garnieren.

Nicole Just am 26. Oktober 2015

Prinzessbohnen-Salat mit Süßkartoffel-Mayonnaise

Für 4 Personen:

Für die Mayonnaise:

Salz	200 g Süßkartoffeln	2 EL (30 g) weißes Mandelmus
3 EL Olivenöl	1/2 TL schwarzes Salz	1 EL Weißweinessig
2 TL Ahornsirup	1 TL Senf	schwarzer Pfeffer

Für den Salat:

400 g Prinzessbohnen	Salz	150 g Staudensellerie
1 rote Paprikaschote	200 g Erdnusstofu	2 EL Pflanzenöl

In einem Topf 1,5 l Wasser mit 2 TL Salz zum Kochen bringen. Die Süßkartoffeln schälen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Im Salzwasser in 5–7 Minuten weich kochen. Die Süßkartoffelwürfel anschließend aus dem Wasser heben und abkühlen lassen.

Inzwischen die Bohnen waschen, putzen und einmal in der Mitte durchschneiden. Bohnen im kochenden Salzwasser 5 Minuten blanchieren, in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Den Staudensellerie waschen, abtropfen lassen und in 1/2 cm breite Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Den Tofu ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden.

Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin 3–4 Minuten rundherum scharf anbraten. Sellerie dazugeben und 1 Minute weiterbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Tofu etwas abkühlen lassen.

Für die Mayonnaise die Süßkartoffelwürfel mit dem Mandelmus, 140 ml Wasser und Olivenöl fein pürieren. Mit Kala Namak, Essig, Ahornsirup, Senf und Pfeffer würzen. Bohnen, Tofu, Selleriescheiben und Paprikawürfeln in einer Schüssel mit der Süßkartoffelmayonnaise vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nicole Just am 27. Juli 2015

Radieschen-Linsen-Salat mit Kräuter-Kratzete

Für 4 Personen:

Salat:

200 g Berglinsen	Salz	1 Möhre
1/4 Stange Lauch	1 Schalotte	6 EL Olivenöl
1 Bund Radieschen	1 Bund Schnittlauch	2 EL weißer Balsamico
2 EL Weißwein	2 EL grober Senf	1 Prise Zucker
Pfeffer		

Kratzete:

2 Eier	150 g Mehl	250 ml Milch
1 EL flüssige Butter	1 Prise Salz	1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund glatte Petersilie	2 Stiele Liebstöckel	2 EL Butterschmalz

Linsen in reichlich Wasser ca. 30 Minuten weichkochen und abschütten. Erst zum Schluss salzen. Möhre und Lauch schälen und in Scheiben schneiden. Schalotte schälen, fein hacken und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, Möhre und Lauch zugeben, danach in eine Schüssel geben und die Linsen darunter mengen. Radieschen putzen, waschen, in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls untermischen.

Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

4 EL Olivenöl mit Essig, Wein und Senf gut vermischen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Damit das Gemüse anmachen. Schnittlauch untermischen. Für die Kratzete die Eier trennen. Eigelbe mit Mehl, Milch, flüssiger Butter und Salz zu einem glatten Teig verrühren und 10 Minuten ruhen lassen. Inzwischen die Kräuter abspülen, trocken schütteln, klein schneiden und in den Teig rühren. Eiweiß mit dem Handrührgerät steif schlagen und unter den Teig heben. Den Backofen auf 50 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. In einer beschichteten Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen. Zwei Schöpfkellen Teig in die Pfanne geben. Sobald der Teig stockt, mit zwei Pfannenwendern in kleine Stücke reißen, diese rundum goldbraun braten und im Backofen warm halten. Den restlichen Teig ebenso verarbeiten.

Auf die vorbereiteten Teller Linsensalat und Kratzete anrichten und servieren.

Vincent Klink am 09. Juli 2015

Rohrnodeln mit Vanille-Sahne und Sommerbeeren-Kompott

Für 4 Personen:

Hefeteig:

20 g Hefe	250 ml Milch	80 g Zucker
400 g Mehl	2 Eigelb	80 g Butter
Bio-Zitronenabrieb	1 Prise Salz	flüssige Butter

Beerenkompott:

100 g Heidelbeeren	100 g Brombeeren	100 g Stachelbeeren
100 g Himbeeren	80 g Zucker	1 Vanilleschote
1 TL Speisestärke	250 ml Weißwein	1 Zimtstange
Pudermilch	Vanillesahne	1 Vanilleschote
200 g Sahne	1 EL Zucker	

Hefe mit etwas lauwärmer Milch (50 ml) und einer Prise Zucker auflösen. Mehl in eine Schüssel geben, eine Kuhle eindrücken und die Hefemilch hineingeben. Diesen Vorteig zugedeckt an einem warmen Ort gehen (ca. 20 Minuten) lassen. Dann Eigelbe, weiche Butter, 150 ml Milch, Rest Zucker, abgeriebene Zitronenschale und eine Prise Salz zugeben und einen glatten Teig kneten. Diesen nochmals 1 Stunde zugedeckt gehen lassen.

In der Zwischenzeit für das Beerenkompott die Beeren putzen, verlesen, evtl. waschen und gut abtrocknen. Beeren evtl. halbieren, mit Zucker mischen und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herausstreichen. Die Stärke mit 1 EL Weißwein verrühren. Restlichen Weißwein mit Vanillemark und der Zimtstange in einen Topf geben und aufkochen. Mit der angerührten Stärke abbinden. Die marinierten Beeren zugeben, einmal aufkochen, dann alles in eine Schüssel umfüllen, evtl. mit etwas Pudermilch noch nachsüßen und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Springform mit Butter ausfetten. Aus dem Teig tennisballgroße Kugeln formen und diese dicht an dicht in die Springform setzen, 10 Minuten gehen lassen.

Dann ca. 50 ml Milch angießen und die Teigkugeln mit flüssiger Butter bepinseln. Im vorgeheizten Ofen die Rohrnodeln ca. 20 Minuten backen.

Für die Vanillesahne Vanilleschote längs durchschneiden und das Mark herausstreichen. Sahne schlagen, Vanillemark und 1 EL Zucker untermischen.

Die gebackenen Rohrnodeln aus dem Ofen nehmen und mit dem Beerenkompott und der Vanillesahne servieren.

Vincent Klink am 30. Juli 2015

Süßkartoffeln mit Macadamia-Tomaten-Crumble, Fenchel

Für 4 Personen:

Für die Süßkartoffeln:

2 Bio-Süßkartoffeln (à ca. 300 g)	2 EL neutrales Pflanzenöl	2 TL Salz
150 g Macadamianüsse, geröstet	50 g halbgetr. Öl-Tomaten	

Für den Chicoreesalat:

4 EL Hanfsaat, ungeschält	400 g Chicoree	100 g Physalis
1 EL neutrales Pflanzenöl	1 Bio-Orange	2 EL Ahornsirup
1 EL Gojibeeren, getrocknet	2 TL Weißweinessig	1,5 -2 TL Salz
1 TL schwarzer Pfeffer	1 Bund Schnittlauch	

Für den Fenchel:

2 Fenchelknollen (ca. 700 g)	ca. 1 TL Salz	4 EL Olivenöl
1 EL Ahornsirup	4 EL Aceto Balsamico	1 TL eingel. grüner Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Die Süßkartoffeln waschen und die Schale mit einer Gemüsebürste sorgfältig reinigen. Die Süßkartoffeln längs halbieren und das Innere der Süßkartoffeln mit einem spitzen Küchenmesser gitterförmig ca. 0,5 cm tief einritzen. Die Schale dabei möglichst nicht einritzen. Das Öl mit dem Salz gut vermischen und die Süßkartoffeln damit rundherum einreiben. Die restliche Öl-Salz-Mischung auf die Schnittflächen der Süßkartoffeln geben, die Hälften auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im Backofen ca. 30 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Macadamianüsse grob hacken, die Tomaten in feine Würfel schneiden und beides gut vermischen. Für den Chicoreesalat die Hanfsamen in einer Pfanne ohne Öl in ca. 2 Minuten auf mittlerer Temperatur rösten, bis die Samen knistern. Die Pfanne anschließend vom Herd ziehen. Den Chicoree waschen, ggf. die äußeren Blätter entfernen und den Salat quer in feine Streifen schneiden, den Strunk aussparen. Die Blätter und Stiele der Physalisbeeren entfernen und die Beeren halbieren. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Physalishälften darin 1 Minute anschwitzen, dann vom Herd ziehen und abkühlen lassen. Die Orange heiß abwaschen, trockentupfen und die Schale abreiben oder mit einem Zestenreißer entfernen. Den Saft auspressen und mit der Schale, dem Agavendicksaft und den Gojibeeren mischen. Den Essig dazugeben und mit den gebratenen Beeren und den Chicoreestreifen gut vermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch waschen, trocken-schütteln und in feine Ringe schneiden. Die Schnittlauchringe unter den Salat heben und die gerösteten Hanfsamen darüber verstreuen. Den Fenchel waschen, putzen, das Fenchelkraut entfernen, fein hacken und beiseitelegen. Die Knollen in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Mit einem kleinen Messer den Strunk an den Spalten soweit abschneiden, dass die Spalten noch zusammenhalten. Die Tomaten-Nuss-Mischung nach 30 Minuten auf den Süßkartoffelhälften verteilen, die Temperatur auf 200 Grad reduzieren und nochmals 10 Minuten backen. In den letzten 5 Minuten die Grillfunktion (falls vorhanden) anschalten und die Kartoffeln gratinieren. Ca. 10 Minuten bevor die Süßkartoffeln fertig gebacken sind das Öl in einer Pfanne (mit Deckel) oder einem weiten Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, den Fenchel und das Salz dazugeben und mit Deckel 5 Minuten auf mittlerer Stufe dünsten. Danach den Deckel abnehmen, die Fenchelspalten wenden, den Agavendicksaft und den Aceto Balsamico dazugeben und 1 Minute bei mittlerer Temperatur weiterbraten. Danach vom Herd ziehen und zugedeckt bis zum Servieren warmhalten. Jeweils 1 Süßkartoffelhälfte auf einen Teller legen, den Fenchel danebenlegen und mit dem zurückbehaltenen Fenchelgrün dekorieren. Den Salat dazugeben und servieren.

Nicole Just am 21. Dezember 2015

Semmelknödel mit Rahmpilzen

Für 2 Personen:

150 g Weißbrot vom Vortag	ca. 50 ml Milch	3 Schalotten
1/2 Bund glatte Petersilie	2 EL Butter	1 Ei
Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat	250 g gemischte Speisepilze
1 TL Mehl	100 ml Weißwein	250 ml Sahne

Für die Knödel das Brot in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Milch aufkochen, über die Brötchen gießen, sofort die Schüssel mit einem Deckel abdecken und ein paar Minuten ziehen lassen.

Schalotten schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Hälfte der geschnittenen Schalotten in einer Pfanne mit 1EL Butter anschwitzen, Petersilie zugeben, alles gut durch schwenken und zum eingeweichten Brot geben. Ei, Salz, Pfeffer und eine Prise Muskat zufügen und alles gut vermischen. Aus der Masse mit feuchten Händen Knödel formen und diese einem Topf mit siedendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen.

Die Pilze gut putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln . Die restlichen Schalotten in eine Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, die Pilze dazu geben, kurz anbraten und mit Mehl bestäuben. Mit Weißwein ablöschen, Sahne dazugeben und unter ständigem Rühren einige Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rahmpilze auf Tellern anrichten, die Knödel obenauf geben und servieren.

Vincent Klink am 20. August 2015

Spitzkohl-Zitronen-Salat mit gebratenem Käsebrot

Für 2 Personen:

Für den Salat:

1/2 kleiner Spitzkohl	2 EL Olivenöl	1/2 Bund Schnittlauch
1 Bio-Zitrone	1 TL Kapern	1/2 TL Korianderkörner
Salz, Pfeffer	1 Prise Zucker	

Für das Käsebrot:

1 EL Butterschmalz	2 Scheiben Graubrot	1 Knoblauchzehe
4 Scheiben Bergkäse, dünn	Pfeffer	

Vom Kohl die äußeren unschönen Blätter entfernen, dann den Strunk ausschneiden und den Kohl in feinste Streifen schneiden oder hobeln. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl die Kohlstreifen kurz und kräftig anrösten, dann in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Kapern fein hacken und die Korianderkörner im Mörser zerstoßen. Zu den Kohlstreifen Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, Kapern, Zitronenabrieb und Schnittlauch geben und alles gut vermischen. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zucker und Koriander abschmecken. In einer Pfanne mit Butterschmalz die Brotscheiben von beiden Seiten rösten, außen sollten sie knusprig, innen noch warm sein. Von der Knoblauchzehe die Spitze abschneiden und mit der Schnittstelle die Brote einreiben. Die Käsescheiben entrinden, Brote mit dem Käse belegen. Kurz unter der Grillschlange oder bei Oberhitze im Ofen schmelzen lassen, mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Den Salat anrichten und die Brote dazu reichen.

Vincent Klink am 13. August 2015

Steinpilze im Sherry-Rahm mit Pappardelle und Tomaten

Für 4 Personen:

Für den Nudelteig:

125 g Hartweizenmehl	150 g Mehl Type 405	5 Eigelb
2 Eiweiß	1/2 TL Salz	1 TL Olivenöl
1 TL weiche Butter		

Für die Tomaten:

6 Tomaten	1 EL Olivenöl	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	Orangen-Abrieb	Salz, Zucker

Für die Steinpilze:

400 g frische Steinpilze	1 EL Olivenöl	2 Schalotten
1 EL Butter	15 ml Sherry	1/2 Bund glatte Petersilie
Meersalz, Pfeffer		

Für den Sherryrahm:

2 Schalotten	1 Zehe Knoblauchzehe	1 EL Butter
80 ml Sherry, dry	150 ml Gemüsefond	80 ml Sahne
30 g Crème-fraîche	Meersalz, Pfeffer	

Für den Nudelteig alle Zutaten in einer Küchenmaschine mit einem Knethaken auf niedriger Stufe 10 Minuten kneten. Den Teig auf einer Arbeitsfläche nochmals ca. 5 – 10 Minuten nachkneten. In Folie einschlagen und mindestens vier Stunden kalt stellen. Den Nudelteig auf eine Stärke von 2 mm ausrollen. Dann in ca. 2 cm breite und 10 cm lange Streifen schneiden, auf ein mit Nudelgrieß bestreutes Backblech legen und mit einem Küchentuch abdecken. Tomaten in heißem Wasser blanchieren, die Haut abziehen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Etwas Olivenöl auf ein Blech geben, Tomaten darauf verteilen. Rosmarin und Thymian ebenfalls zugeben, Orangenschale über den Tomaten verteilen und mit Salz sowie Zucker würzen. Bei 70° C für 5 Stunden im Backofen antrocknen lassen, anschließend die Stücke halbieren. Die Steinpilze putzen und in einer heißen Pfanne in etwas Olivenöl anbraten, bis sie leicht Farbe bekommen. Schalotten schälen, fein würfeln und zu den Pilzen geben, Butter zugeben, kurz weiterbraten und mit Sherry ablöschen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden, zu den Pilzen geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Sherryrahm Schalotten und Knoblauch schälen, würfeln, in Butter glasig anschwitzen, mit Sherry ablöschen und einkochen lassen. Gemüsefond zugeben und um die Hälfte reduzieren. Sahne zugeben und kurz kochen lassen. Anschließend die Sauce pürieren, durch ein Sieb passieren, Crème fraîche zugeben und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. 3 – 4 Liter Salzwasser zum Kochen bringen, die Pappardelle in das kochende Wasser geben, al dente kochen, abtropfen lassen und in eine Pfanne zu dem Sherryrahm geben. Tomaten ebenfalls zugeben, durchschwenken, in tiefe Teller verteilen und die Steinpilze darauf anrichten.

Frank Buchholz am 03. August 2015

Taboulé mit gegrillter Wassermelone

Für 4 Personen:

800 g Wassermelone	Salz, Zucker	1 Salatgurke
1 Zucchini	1 Bund Frühlingslauch	1 Bund glatte Petersilie
200 g Couscous	Kreuzkümmel, gemahlen	1 Bio-Zitrone
4 EL Olivenöl	Pfeffer	2 Stiele Minze
evtl. 50 ml Gemüsebrühe	200 g Fetakäse aus Schafsmilch	

Aus der Wassermelone 8 schöne Blöcke von ca. 6x4x2 cm schneiden, mit Salz und Zucker würzen und ziehen lassen. Restliches Melonenfruchtfleisch fein würfeln. Gurke, Zucchini und Frühlingslauch waschen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Gurke halbieren, die Kerne austreichen, dann Gurke in sehr kleine Würfel schneiden. Frühlingslauch fein schneiden. Couscous mit fein gewürfelter Melone, Gurke, Frühlingslauch und Petersilie in eine Schüssel geben und gut vermischen. Mit Salz und Kreuzkümmel würzen, ca. 20 Minuten ziehen lassen, dabei immer wieder rühren und lockern.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft ausdrücken. Den Couscous-Salat mit Zitronensaft, Zitronenabrieb und 3 EL Olivenöl abschmecken.

Mit einem Sparschäler 8 dünne Längsstreifen der Zucchini abziehen. Die restliche Zucchini fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Minze abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Stücke der Wassermelone trocken tupfen und in einer Grillpfanne oder auf dem Grill von allen Seiten braten. Den Couscous-Salat nochmals abschmecken, falls nötig noch etwas Gemüsebrühe zugeben. Die Hälfte von dem Schafkäse in Würfel schneiden und unter den fertig abgeschmeckten Taboulé geben. Den restlichen Käse mit der Minze und den gebratenen Zucchiniwürfeln gut vermischen, zu Kugeln formen und mit den Zuchinistreifen ummanteln.

Couscous-Salat mit gegrillter Wassermelone und den Käsekugeln anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 22. Juli 2015

Tagliata mit Bohnen-Birnen-Salat

Für 4 Personen:

50 g dicke Bohnenkerne, getrocknet	600 g Rinderfilet	1 Knoblauchzehe
2 Rosmarinzweige	Rauchsalz	8 EL Olivenöl
100 g grüne Bohnenkerne (TK)	Salz	200 g Buschbohnen
200 g breite Bohnen	Pfeffer	2 rote Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch	2 Birnen	3 EL Balsamico
1 Kopf heller Friesseesalat	50 g Parmesan	

Die getrockneten Bohnenkerne über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Eingeweichte Bohnen abschütten und in einem Topf mit Wasser oder Gemüsebrühe weichkochen, ca. 60 Minuten. Danach abgießen.

Das Fleisch parieren. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Rosmarin abspülen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein schneiden. Das Fleisch mit Rauchsalz, Knoblauch, Rosmarin und 3 EL Olivenöl marinieren.

Grüne Bohnenkerne, in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und die äußere Haut entfernen. Buschbohnen und breite Bohnen putzen, in Salzwasser weich kochen, herausnehmen und abschrecken.

Backofen auf 60 Grad vorheizen. Zum Anbraten das Fleisch von den Kräutern befreien. Das Fleisch von allen Seiten kräftig anbraten, anschließend pfeffern und bei 60 Grad für ca. 15 Minuten in den Ofen geben.

In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein schneiden und kurz in 1 EL Olivenöl anschwitzen. Birnen waschen, in kleine Würfel schneiden. Bohnen mit Zwiebeln, Knoblauch und Birnen in eine Salatschale geben und mit dem Balsamico und 4 EL Olivenöl marinieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Friesseesalat putzen, waschen, trocken schleudern und zu den Bohnen geben. Über dem angerichteten Salat etwas fein geriebenen Parmesan verteilen.

Das Fleisch abkühlen lassen und dann dünn aufschneiden. Auf einem Teller verteilen und dann zusammen mit dem Bohnensalat servieren.

Tarik Rose am 16. Oktober 2015

Teigtaschen mit Sommerfrüchten

Für 10 Taschen:

Für den Teig:

200 g Butter, kalt 55 g Pflanzenfett 375 g Mehl

2 1/4 TL Zucker 1 1/2 TL Salz 1 Eigelb

160 ml kaltes Wasser Mehl

Für die Füllung:

2 Pfirsiche 150 g Himbeeren 4 EL Mehl

120 g Zucker 100 g Brombeeren 100 g Blaubeeren

zusätzlich:

1 Ei 1 TL Wasser

Butter und Pflanzenfett in kleine Stücke schneiden und in das Gefrierfach legen. In der Zwischenzeit Mehl, Zucker und Salz in einer großen Schüssel mischen. Dann mit den Fingerspitzen das kalte Fett zu einer grob krümeligen Masse einarbeiten. Das Eigelb mit 160 ml kaltem Wasser vermischen, zur Teigmasse geben und mit einer Gabel untermischen. Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und möglichst schnell zu einer Scheibe formen, damit das Fett nicht zu weich wird. Die Teigscheibe in Klarsichtfolie einpacken und 2 Stunden im Kühlschrank kühlen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Pfirsiche waschen, abtrocknen, halbieren, den Stein entfernen, die Frucht in Streifen schneiden. Pfirsich mit den Himbeeren in 2 EL Mehl und dann in 60 g Zucker wenden.

Brom- und Blaubeeren abspülen, abtropfen lassen und ebenfalls in 2 EL Mehl und dann in 60 g Zucker wenden.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Von der Teigplatte die Hälfte abschneiden, den Rest noch im Kühlschrank lagern. Die Teighälfte auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dick ausrollen, dann Rechtecke(ca.10 x 8 cm) ausschneiden. Auf die eine Hälfte der Rechtecke jeweils 1 EL einer Fruchtmischung geben, die andere Hälfte überklappen und dann den Rändern zusammendrücken. Mit den Zinken einer Gabel ein Muster in den Saum stanzen. 1 Ei mit 1 TL Wasser verquirlen und die Taschen damit bestreichen. Die Taschen auf das Backblech geben und ca. 25 Minuten im vorgeheizten Ofen goldbraun backen. Nach 15 Minuten die Farbe prüfen und mit Backpapier bedecken, falls die Taschen zu dunkel werden.

Während die ersten Taschen packen den restlichen Teig ausrollen, weitere Taschen füllen und backen.

Cynthia Barcomi am 03. Juli 2015

Tomaten-Lasagne mit Liebstöckel-Soße

Für 4 Personen:

Für den Nudelteig:

200 g Mehl	200 g Hartweizengrieß	1 Ei	1 Prise Salz
1 Msp. Zimt	2 EL Olivenöl		

Für die Sauce:

1 kg Fleischtomaten	8 Kirschtomaten	Salz
1 Prise Zucker	1 Prise Zimt	2 rote Zwiebeln
100 ml Sonnenblumenöl	250 ml Gemüsebrühe	1 Bund Liebstöckel
2 EL Butter	Pfeffer	100 g Manchego

Für den Nudelteig Mehl und Grieß vermischen, eine Mulde eindrücken und Ei, Salz, Zimt, 2 EL Wasser und Olivenöl zugeben. Von innen nach außen zu einem festen Teig kneten. Diesen in Frischhaltefolie verpackt im Kühlschrank mindestens eine Stunde ruhen lassen. Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

Für die Sauce die Tomaten überbrühen und abziehen. Die Fleischtomaten in Viertel schneiden, das Kerngehäuse heraus schneiden und beiseite stellen. 12 Tomatenviertel auf ein Blech mit Backpapier legen mit Salz, Zucker und Zimt würzen und 20 Minuten bei 100 Grad im Backofen antrocknen. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Eine Zwiebel in 1 EL Sonnenblumenöl anschwitzen und restliche Fleischtomaten und Kerngehäuse dazugeben und zu einer dickflüssigen Paste einkochen. Die zweite Zwiebel auch in 1 EL Sonnenblumenöl anschwitzen, Gemüsebrühe zugeben und einkochen. Liebstöckel waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Liebstöckelblätter mit dem restlichen Sonnenblumenöl fein pürieren. Den Nudelteig ausrollen, Lasagneplatten schneiden und in Salzwasser kochen. Die Gemüsebrühereduktion mit dem Liebstöckelöl und 1 EL Butter zu einer Sauce mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die abgezogenen Kirschtomaten in der restlichen Butter kurz anbraten. Den Manchego reiben. Die Nudelblätter mit den angetrockneten Tomaten und der Tomatenpaste stapeln, zwischendrin immer geriebenen Käse geben. Am Ende mit der Liebstöckelsauce begießen und mit den Kirschtomaten dekorieren.

Jacqueline Amirfallah am 05. August 2015

Tortellini von Pecorino, Oliven-Balsamico-Vinaigrette

Für 4 Personen:

Für den Nudelteig:

125 g Hartweizenmehl	150 g Mehl Type 405	2 Eier
3 Eier	1/2 TL Salz	1 TL Olivenöl
1 TL weiche Butter		

Für die Füllung:

2 Knoblauchzehen	3 Zweige Basilikum	3 Zweige Thymian
170 g Sahne	5 Eier	1 EL Butter
270 g Pecorino	1 EL Crème-fraîche	Meersalz, Pfeffer
1 Ei		

Für die Vinaigrette:

10 schwarze Oliven	10 grüne Oliven	6 Basilikumblätter
1 Msp. Senf	2 EL alter Aceto-Balsamico	2 EL junger Aceto-Balsamico
2 EL Gemüsebrühe	50 ml reduzierter Madeira	Meersalz, weißer Pfeffer
125 ml mildes Olivenöl	200 g Wildkräutersalat	

Für den Nudelteig die beiden Mehle, Eier, Eigelbe, Salz, Olivenöl und Butter in einer Küchenmaschine mit einem Knethaken auf niedriger Stufe 10 Minuten kneten. Den Teig auf einer Arbeitsfläche nochmals ca. 5 – 10 Minuten nachkneten. In Folie einschlagen und mindestens vier Stunden kalt stellen.

Für die Füllung Knoblauch schälen, Basilikum und Thymian waschen und trocken schütteln. Die Sahne mit Knoblauch, Basilikum und Thymian aufkochen, 15 Minuten ziehen lassen und anschließend passieren. Die Eier verquirlen und in einer Pfanne mit 1 EL Butter zu Rührei braten. Pecorino reiben. Das Rührei zusammen mit der heißen Sahne und dem Pecorino in einen Mixer geben und zu einer feinen, glatten Masse pürieren. Crème fraîche zugeben, mit Salz sowie Pfeffer würzen und kalt stellen.

Den Teig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und mit verquirltem Ei bestreichen. Mit einem Teelöffel kleine Häufchen der Füllung darauf verteilen. Mit einem runden Ausstecher kleine Kreise um die Füllung herum ausstechen, halbmondförmig einklappen und die beiden Enden zusammendrücken, so dass ein Tortellino entsteht.

Für die Vinaigrette die Oliven entsteinen und in Ringe schneiden. Basilikumblätter waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. In einer Schüssel Senf, beide Essigsorten, Brühe und Madeira mit Salz und Pfeffer glatt rühren. Zuletzt das Olivenöl nach und nach einrühren, bis eine Emulsion entsteht. Oliven und Basilikum untermengen.

Die Tortellini in siedendem Salzwasser etwa 3 – 4 Minuten kochen, abtropfen lassen. Den Wildkräutersalat mit einem Teil der Vinaigrette marinieren.

Die Tortellini abgießen, auf Teller anrichten, mit der restlichen Oliven-Balsamico-Vinaigrette überziehen und mit dem Wildkräutersalat servieren.

Frank Buchholz am 20. Juli 2015

Toskanisches Brotkompott mit Basilikumsalat, Büffelfeta

Für 4 Personen:

400 g Ciabatta	3 Zehen Knoblauch	1 Zweig Rosmarin
3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	1 rote Zwiebel
200 g Tomatensugo	250 g Kirschtomaten	50 g schwarze Oliven
16 Kapernäpfel		

Für den Basilikumsalat:

1 Bund Basilikum	1 EL alten Balsamico	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Für den Büffelfeta:

4x 125 g Büffelfeta	4 TL brauner Zucker
---------------------	---------------------

Das Brot würfeln (ca. 1,5 x 1,5 cm), Knoblauch schälen, Rosmarin waschen und trocken schütteln. Brotwürfel in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anrösten, Rosmarin und 1 Knoblauchzehe zum Aromatisieren mit in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebel schälen, würfeln. Restlichen Knoblauch auch würfeln und mit der Zwiebel in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, mit dem Sugo ablöschen und mit den Kirschtomaten, Oliven und Kapernäpfel vermengen. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter zupfen und in eine Schale geben. Balsamico mit 2 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer in ein Glas geben und mit einem Löffel vorsichtig durchrühren. In diesem Fall soll keine Emulsion entstehen. Ein Esslöffel über die Basilikumblätter geben und diese damit abglänzen.

Den Käse mit braunem Zucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner abflämmen.

Kurz vor dem Anrichten die Brotwürfel unter die Tomatenmasse geben. Das Brotkompott in einem Ring anrichten. Darauf den geblähten Käse anrichten und Basilikum obenaufgeben. Die Balsamico-Ölmischung darum verteilen, nochmal mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Tarik Rose am 24. Juli 2015

Variationen vom Ratatouille-Gemüse

Für 4 Personen:

50 g schwarze Oliven	3 Auberginen	Salz
12 Kirschtomaten	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
1 EL Estragonessig	9 EL Olivenöl	Pfeffer
1 Bio-Limette	1 TL Honig	1 Prise Cayennepfeffer
3 Stiele Minze	2 Zucchini	100 g Ziegenfrischkäse
1 EL Pinienkerne	1/2 Bund Basilikum	

Für die Sauce:

2 rote Paprika	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 Limette	1 EL brauner Zucker	400 ml Tomatensaft
1 Stiel Basilikum	1 Lorbeerblatt	1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise geräuchertes Paprikapulver	Salz	

Den Backofen auf 60 Grad vorheizen.

Die Oliven gut waschen, trocken tupfen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 5 Stunden trocknen lassen.

Die getrockneten Oliven in einen Cutter geben und fein mixen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

2 Auberginen waschen, der Länge nach halbieren, das Fruchtfleisch etwas einschneiden und mit Salz einreiben. Die Auberginen mit der Schnittkante nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und bei 180 Grad ca. 30 Minuten weich garen.

Die Kirschtomaten kreuzweise einschneiden, kurz in kochendem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und die Haut entfernen. Rosmarin und Thymian abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Kräuter mit Essig und 3 EL Olivenöl vermischen. Die Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen, die Kräutermarinade darüber geben, vorsichtig untermischen und mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

Für die Sauce Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen, Paprika in einen Entsafter geben und den Saft auspressen. Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Von der Limette den Saft auspressen.

In einer Pfanne den Zucker hell karamellisieren, darin Schalotten und Knoblauch goldgelb anbraten. Mit dem Tomaten- und dem Paprikasaft ablöschen. Basilikum, Lorbeerblatt und etwas Limettensaft zugeben. Mit Cayennepfeffer, Paprikapulver und Salz würzen. Die Sauce ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen, dann durch ein feines Sieb streichen und nochmals abschmecken. Die übrige Aubergine waschen, der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Die Olivenscheiben in einer Pfanne mit ca. 3 EL Olivenöl von beiden Seiten goldgelb anbraten. Dann auf einem Küchentuch abtropfen. 4 gebratene Scheiben mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren und beiseite stellen. Die restlichen gebratenen Auberginen-Scheiben fein würfeln. Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Von den im Backofen gegarten Auberginen das Fruchtfleisch herausstreichen und sehr fein hacken. Dann mit den gewürfelten Auberginen mischen, mit Salz, Limettenschale und -saft, Honig und Cayennepfeffer abschmecken. Die Minze waschen, zupfen und in feine Streifen schneiden. Diese unter die Auberginenmischung rühren.

Die Zucchini waschen und in 12 ca. 4 cm dicke gerade Zylinder schneiden. Die Zucchini-Zylinder mit einem Kugelausstecher etwas aushöhlen, dann von beiden Seiten (Schnittseiten) in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl goldgelb anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Frischkäse mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Zucchini damit füllen, auf ein Backblech setzen. Im Ofen unter der Grillschlange oder bei Oberhitze kurz bräunen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Zum Anrichten je 1 gebratene Auberginen-Scheibe auf einem Teller anrichten. Je 3 Nocken der heißen Auberginen-Mischung auf der Scheibe anrichten. Je 3 eingelegte Tomaten und 3 gefüllte Zucchini dazwischen anrichten. Die Pinienkerne auf die Auberginen-Nocken verteilen. Das Gericht mit Basilikum und den pürierten Oliven garnieren. Die Sauce angießen und servieren.

Michael Kempf am 05. September 2015

Ziegenfrischkäse-Flan mit Vinaigrette und Gemüse

Für 4 Personen:

500 g Ziegenfrischkäse	5 Eiweiß	50 g Sahne
Salz, Pfeffer	Butter	ca. 1 EL Semmelbrösel
1 Zwiebel	7 EL Olivenöl	1 rote Paprika
2 Zucchini	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie	2 EL weißer Balsamico

Den Ziegenfrischkäse in ein Passiertuch geben, auf ein Sieb setzen, eine Schüssel darunter stellen und so im Kühlschrank über Nacht abtropfen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den abgetropften Ziegenkäse mit dem Eiweiß und Sahne in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen glatt rühren, die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Souffelförmchen (mit ca. 200 ml Inhalt) ausbuttern und mit Semmelbröseln bestäuben. Die Käsemasse einfüllen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.

Die Zwiebel schälen und in 4 ca. 5 mm starke Scheiben schneiden. Die Zwiebelscheiben in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten. Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl Zucchini und Paprika braten, je 1 Zweig Rosmarin und Thymian zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch und Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Essig mit 4 EL Olivenöl, Schnittlauch und Petersilie gut vermischen, diese Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gebackenen Käseflans kurz stocken lassen, dann vorsichtig aus der Form stürzen.

Zum Anrichten je einen gebratenen Zwiebelring in die Mitte eines Tellers geben und darauf einen Käseflan setzen. Mit dem gebratenen umlegen und mit der Vinaigrette begießen.

Otto Koch am 23. Juli 2015

Ziegenkäse-Graupen-Bällchen mit Bohnen-Gemüse

Für 4 Personen:

Für den Tomatenschaum:

10 Tomaten	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
80 g Sahne		

Für die Bällchen:

ca. 500 ml Gemüsebrühe	2 Schalotten	3 EL Butter
150 g Perlgraupen	50 ml Weißwein	50 g feine Weißbrotbrösel
2 Eigelb	Salz, Pfeffer	150 g Ziegenfrischkäse
ca. 200 g Cornflakes, ungesüßt	ca. 1 kg Frittierfett	

Für die Bohnen:

2 Tomaten	3 Stiele Bohnenkraut	400 g grüne Bohnen
1 Schalotte	2 EL Olivenöl	1 TL Tomatenmark
125 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer	

Die Tomaten waschen und den Strunkansatz ausschneiden. Dann die Tomaten vierteln und in einem Mixer grob pürieren. Pürierte Tomaten mit einer geschälten Knoblauchzehe, je einem Zeig Rosmarin und Thymian, 2 EL Olivenöl in einen Topf geben und kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse mit dem Stabmixer fein pürieren und anschließend durch ein feines Sieb mit Passiertuch passieren. Dabei die Masse nur abtropfen lassen, beim Passieren keinen Druck ausüben, dann bleibt der Fond klar.

Für die Bällchen die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit 2 EL Butter glasig anschwitzen. Graupen hinzugeben und mit Weißwein ablöschen. Dann soviel heiße Brühe hinzugeben bis die Graupen mit Flüssigkeit bedeckt sind. Unter ständigem Rühren die Graupen ca. 20 Minuten garen und dabei immer wieder heiße Brühe nach und nach angießen. Wenn die Graupen weich gekocht und die Flüssigkeit gut verkocht ist, den Topf zur Seite ziehen.

In der Zwischenzeit für das Bohnengemüse die Tomaten kurz mit heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Bohnenkraut abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Bohnen putzen und in 3 cm große Stücke schneiden. Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, Tomatenmark untermischen. Bohnen zugeben, Gemüsebrühe angießen und ca. 15 Minuten dünsten. Dann die Tomatenwürfel und Bohnenkraut untermischen. Noch 5 Minuten köcheln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Unter die Graupenmasse 1 EL Butter , Weißbrotbrösel und die Eigelbe rühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse 8 Bällchen formen und in die Mitte jeweils etwas Ziegenfrischkäse geben. Die gefüllten Bällchen in den Cornflakes wenden und anschließend im heißen Frittierfett (ca. 160 Grad) ausbacken.

Den Tomatensud mit der Sahne in einem Topf erwärmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Pürierstab schaumig aufschlagen. Bohnengemüse und die Graupenbällchen auf Tellern anrichten, den Tomatenschaum angießen und servieren.

Sören Anders am 31. Juli 2015

Zucchini mit Schafskäse und Ysop

Für 4 Personen:

Für das Gemüse:

2 grüne Zucchini	2 gelbe Zucchini	1 Zwiebel
3 EL Olivenöl	1 Bund Ysop, mit Blüten	Salz
1 Prise Chiliflocken	400 g Schafskäse	1 EL Sesam
1 Knoblauchzehe	schwarzer Pfeffer	1 Prise Sumach

Für das Pfannenbrot:

20 g Hefe	1 TL Zucker	20 ml Milch
300 g Weizenmehl Type 405	1 TL Backpulver	Salz
25 g Naturjoghurt	ca. 150 ml Wasser	1 Ei

Butterschmalz

Für das Pfannenbrot die Hefe zerbröseln und mit Zucker und lauwarmer Milch mischen. Mehl, Backpulver und Salz vermischen. Joghurt, Wasser und Ei verrühren. Alle flüssigen und alle trockenen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und 30 Minuten gehen lassen.

Zucchini waschen und insgesamt 16-20 dünne Scheiben zurechtschneiden. Die restlichen Zucchini fein hacken. Zwiebel schälen und würfeln. Zwiebelwürfel und gehackte Zucchini in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten. Ysop waschen, trocken schütteln, Blüten und die Blättchen abzupfen. Gebratene Zucchini mit der Hälfte der Ysopblättchen, Salz und Chiliflocken würzen. Den Schafskäse zerbröseln, Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Knoblauch schälen.

Die Zucchiniblättchen in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl und dem gequetschtem Knoblauch anbraten.

Den Teig sehr dünn ausrollen, Kreise von ca. 10 cm Durchmesser ausstechen, gehackte Zucchini und Schafskäse darauf streuen, zusammenklappen und in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz von beiden Seiten braten. Mit grobem Salz, schwarzem Pfeffer, Sumach, Sesam und Ysopblättchen und Blüten bestreuen.

Die Zucchiniblättchen ebenfalls darauf geben und servieren.

Dazu passt Tomatensalat.

Jacqueline Amirfallah am 02. September 2015

Zucchini-Aprikosen-Köfte mit Kürbis-Hummus

Für 2 Personen:

Für das Zucchini-Aprikosen-Köfte:

2 mittelgroße Zucchini	2 kleine Möhren	2 kleine Zwiebeln
15 getrocknete Aprikosen	1 Vollkornbrötchen	2 Stiele Koriander
1 TL Salz	1 TL Koriander, gemahlen	1/2 TL Cumin
1/4 TL Ras-el-Hanout	1 TL Sambal	4 EL Sesam
4 EL Maisstärke	ca. 100 ml Pflanzenöl	

Für das Kürbis-Hummus:

1 kleiner Hokkaido-Kürbis	2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl
150 g Kichererbsen	1/2 TL Rosmarin-Nadeln	1 EL Ahornsirup
Salz		

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

Für den Hummus den Hokkaido halbieren und die Kerne entfernen. In Spalten schneiden, auf ein Backblech verteilen und mit 1 EL Olivenöl besprenkeln. Im Backofen bei 160 Grad backen, bis der Kürbis weich ist. Auskühlen lassen.

Für das Zucchini-Aprikosen-Köfte Zucchini waschen, Möhren schälen. Zucchini und Möhren grob raspeln. Zwiebeln schälen und würfeln, Aprikosen in feine Würfel schneiden. Brötchen fein reiben. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zucchini, Möhren, Zwiebeln, Aprikosen, Brotbrösel, Koriander, Cumin, Ras el- Hanout, Sambal, Sesam und Stärke in eine Schüssel geben und zu einer formbaren Masse verarbeiten. (Eventuell bei Bedarf ein paar Brotkrümel oder Paniermehl dazugeben). Mit angefeuchteten Händen zu kleinen Röllchen formen. Öl etwa 1 cm hoch in einer Pfanne erhitzen. Die Köfteröllchen darin ca. 4-5 Minuten knusprig braten. Zwischendurch wenden um alle Seiten knusprig braun zu braten.

Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. In einem sehr kleinen Topf in etwas Olivenöl bei kleiner bis mittlerer Hitze über 20 Minuten weich kochen. Gegarten Kürbis im Mixer zu einem Püree verarbeiten. Dann den Knoblauch aus dem Öl entfernen, mit einer Gabel zerdrücken und zum Kürbis geben. Die Kichererbsen mit dem Kürbispüree im Mixer zu Hummus verarbeiten, dabei Wasser oder Öl nach Belieben hinzufügen.

Den Rosmarin abspülen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen, fein schneiden und zugeben. Mit Salz und Ahornsirup abschmecken.

Die Köfte mit dem Hummus anrichten und servieren.

Timo Franke am 05. Oktober 2015

Zucchini-Blüte mit Amaranth, Paprika-Soße, Pfifferlinge

Für 4 Personen:

150 g Amaranth	1 l Gemüsefond	5 rote Paprika
50 g Mozzarella	2 Stiele Blattpetersilie	2 Stiele Estragon
1 TL Hanföl	Meersalz, Pfeffer	8-12 Zucchini Blüten
200 g Kirschtomaten	1 Zwiebel	2 EL Olivenöl
30 g frische grünen Bohnenkerne	150 g Pfifferlinge	100 g Sahne
3 EL Butter	Assam Langpfeffer	

Amaranth gut waschen, in einem Topf mit 750 ml Gemüsefond weich kochen, dann abseihen und in eine Schüssel geben. Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und 1/2 Paprikaschote in feine Würfel schneiden. Mozzarella in feine Würfel schneiden und mit den Paprikawürfeln zum Amaranth geben. Petersilie und Estragon abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Kräuter und Hanföl unter die Amaranthmasse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorgeheizen.

Die Zucchini Blüten vorsichtig öffnen und die Blütenstempel entfernen, dann mit der Amaranthmasse füllen. Diese mit einem Küchengarn leicht zusammenbinden, auf ein Backblech geben. Restliche Paprika in grobe Stücke schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Zwiebel schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen. Paprika zugeben, kurz anbraten, dann Kirschtomaten zugeben und 250 ml Gemüsefond angießen und diesen um die Hälfte einkochen lassen. In der Zwischenzeit die frischen Bohnenkerne kurz blanchieren, abschütten und aus der Pelle drücken. Pfifferlinge gut putzen, evtl. halbieren. Die Sahne zum Saucenansatz geben und nochmals ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen.

Die Zucchini Blüten im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten erwärmen.

Pfifferlinge in einer Pfanne mit 2 EL Butter anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Saucenansatz fein pürieren und die Sauce durch ein Sieb passieren. Mit 1 EL kalter Butter die Sauce montieren und mit Salz und Langpfeffer würzen. Bohnenkerne untermischen. Gefüllte Zucchini Blüten anrichten, die Sauce darum herum geben und mit den Pfifferlingen garnieren.

Paul Ivic am 10. August 2015

Geflügel

Enten-Brust mit Glühwein-Soße, Panettone, Schwarzwurzeln

Für 4 Personen:

4 Entenbrüste mit Haut à 150 g	3 EL Rapsöl	400 ml Rotwein
200 ml Portwein, rot	3 Nelken	1 Stück Zimtstange
4 Körner tasman. Pfeffer	1 Bio-Orange	1 EL angerührte Speisestärke
1 Apfel	2 EL Maronen, vorgekocht	Salz
3 Zweige Petersilie	400 g Schwarzwurzeln	Saft von einer Zitrone
Peffer	4 Scheiben Panettone	2 EL Butter
1 EL Zucker		

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Die Sehnen und Silberhäute der Entenbrüste entfernen und die Hautseite sehr fein einschneiden. Entenbrüste auf der Hautseite in einer heißen Pfanne mit 1 EL Rapsöl langsam auslassen, bis diese schön kross sind. Auf der Fleischseite kurz und heiß anbraten, dann die Entenbrüste mit der Fleischseite nach unten auf ein Gitter setzen. Im vorgeheizten Backofen ca. 8 Minuten garen. Anschließend bei 65 Grad mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

Für die Sauce Rotwein und Portwein mit Nelken, Zimt und Pfeffer in einen Topf geben und aufkochen. Orange heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Saft und Schale von der Orange zum Saucenansatz geben und alles um 2/3 einkochen. Stärke mit 2 EL kaltem Wasser anrühren und die Gewürzsauce damit leicht abbinden, dann durch ein Sieb streichen.

Den Apfel schälen, entkernen, fein würfeln und in einer heißen Pfanne ohne Fett goldgelb anbraten. Die Maronen grob hacken und mit den Apfelwürfeln in die Gewürzsauce rühren, mit Salz abschmecken.

Die Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Schwarzwurzeln gut bürsten, schälen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.

Diese der Länge nach vierteln und im restlichen Rapsöl goldgelb anbraten. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und kurz vor dem Servieren die Petersilie dazugeben.

Den Panettone in Würfel mit 5 cm Kantenlänge schneiden und diese in der Butter mit etwas Salz und Zucker goldgelb karamellisieren lassen. Pro Person werden 3 Würfel benötigt.

Die Schwarzwurzeln quadratisch auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Die Entenbrust in Scheiben schneiden, salzen und diese auf den Schwarzwurzeln anrichten. Die Sauce neben die Schwarzwurzeln geben. Zum Schluss die Panettonwürfel daneben setzen.

Michael Kempf am 18. Dezember 2015

Enten-Brust-Spieß-Spice mit Mangold, Süßkartoffel-Stampf

Für 4 Personen:

5 g frischer Ingwer	1 rote Chilischote	1 Limette
1 Bund frischer Koriander	10 EL Olivenöl	Meersalz
4 Entenbrüste à ca. 150 g	1 Stange Zitronengras	4 EL Sojasauce
2 EL Honig	1 TL Sesamöl	3 Knoblauchzehen
3- 4 Süßkartoffeln	1 Bund Mangold	2 Schalotten
Pfeffer	1 EL Sesam	1 Prise Paprikapulver

Ingwer schälen und fein schneiden. Chili halbieren der Länge nach aufschneiden, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein hacken. Von der Limette den Saft auspressen. Koriander abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Korianderstiele mit etwas Limettensaft, 2 EL Olivenöl, 1/3 der gehackten Chili, Ingwer und etwas Meersalz mischen. Die Haut der Entenbrüste entfernen, dann die Brüste der Länge nach halbieren. Die Fleischstücke in der Würzmarinade wenden und ca. 20 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, dann das Gras fein schneiden. Sojasauce, Honig, Sesamöl, Zitronengras und 1/3 gehackte Chili zu einer Würzsauce vermengen. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Süßkartoffeln waschen, der Länge nach halbieren, auf ein Backblech oder eine flache Auflaufform geben, salzen, mit 2-3 EL Olivenöl beträufeln und der Hälfte vom gehackten Knoblauch bestreuen. So die Süßkartoffeln im Ofen ca. 30 Minuten weich garen. Mangold waschen, die Blätter von den Stielen trennen. Die Stiele in Rauten schneiden. Schalotten schälen und fein schneiden. Schalotten in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, restlichen Knoblauch zugeben, dann die Mangoldrauten zugeben und 2-3 Minuten anschwitzen, anschließend die grob geschnittenen Blätter dazugeben, mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Limettensaft würzen. Die marinierten Entenbrüste wellenförmig auf Schaschlikspieße aufstecken und in einer Pfanne von allen Seiten anbraten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen, die Spieße kurz ruhen lassen und anschließend mit der Würzsauce glasieren. Zum Schluss die Korianderblätter und die Sesamsamen dazugeben. Die gegarte Süßkartoffel aus der Schale kratzen und mit Salz, ca. 3 EL Olivenöl, restlicher gehackter Chili, etwas Limettensaft und Paprikapulver abschmecken. Beim Anrichten Süßkartoffelstampf und Mangold schichten. Die Spieße darauf legen und mit der restlichen Marinade aus der Pfanne beträufeln. Evtl. einige Mangoldblätter darauf geben und servieren.

Tarik Rose am 27. November 2015

Gänse-Braten 'Multi Kulti'

Für 6 Personen:

1 kleine Gans, ca. 3,5 kg	Salz	1 EL Honig
1 TL Kreuzkümmel,ganz	2-3 Kapseln grüner Kardamom	200 g Basmatireis
3 EL Butter	2 Orangen, unbehandelt	2 EL Zucker
8 Datteln	2 EL Pistazien	

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Gans von innen und außen salzen, mit der Brust nach unten in einen großen Bräter legen. 500 ml Wasser mit etwas Salz, 1 EL Honig, Kreuzkümmel und zerdrückten Kardamomkapseln aromatisieren. Dann das Wasser in den Bräter füllen, die Gans sollte ca. 2 fingerbreit mit Wasser bedeckt sein. Die Gans im vorgeheizten Ofen ca. 2 Stunden garen.

In der Zwischenzeit 1l Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und salzen. Den Reis abspülen und ins kochende Salzwasser geben, ca. 7 Minuten kochen lassen, dann abgießen und abspülen. In dem Topf 2 EL Butter schmelzen, Reis darauf geben und bei kleiner Hitze dämpfen. 1 Orange mit dem Sparschäler dünn abschälen, die Schale in feine Streifen schneiden und zweimal in kochendem Wasser blanchieren. Dann 100 ml Wasser, mit 3 EL Zucker zum Kochen bringen, die blanchierten Orangenschalen darin ca. 10 Minuten kochen, bis sie kandiert sein. Dann die Orange mit einem Messer so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet, anschließend die Fruchtfilets herausschneiden. Von der anderen Orange den Saft auspressen.

Die Datteln entkernen und würfeln. Pistazien grob hacken.

Die gegarte Gans aus dem Ofen nehmen, das Gewürzwasser im Bräter in einen Topf geben und etwas einkochen lassen. Die Brust und Keulen der Gans auslösen.

Das Fleisch von den Keulen lösen und in Stücke schneiden, mit den Datteln, Pistazien, kandierter Orangenschale und -filets unter den Reis mischen.

Die Haut der Gänsebrust mit etwas vom eingekochten Bratfond bepinseln und im Backofen, am besten unter Oberhitze, braun werden lassen.

Den restlichen Bratfond mit dem Orangensaft abschmecken und mit 1 EL Butter montieren und falls nötig binden.

Die Gänsebrust aufschneiden, mit dem Reis und der Sauce servieren.

Jacqueline Amirfallah am 23. Dezember 2015

Gefüllter Truthahn mit Kraut-Salat

Für 8 Personen:

Für den Truthahn:

200 g Kartoffeln	200 g getrocknete Apfelringe	100 g getrocknete Aprikosen
30 ml Apfelsaft	30 ml Calvados	1 Truthahn, ca. 3,5 kg
Meersalz, Pfeffer	200 g Frühstücksspeck	100 g Schalotten
100 g Crème-fraîche	1 Prise Muskat	

Für den Krautsalat:

100 g Frühstücksspeck	1 Zwiebel	800 g Weißkraut
Meersalz, Pfeffer	1 TL Zucker	100 ml Weißweinessig
100 ml Traubenkernöl		

Die Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser kochen, anschließend pellen.

Apfelringe und Aprikosen klein schneiden und in Apfelsaft und Calvados für 30 Minuten einweichen.

Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Truthahn von innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln in Würfel schneiden, Frühstücksspeck kross braten, Schalotten schälen und fein würfeln. Kartoffeln, Apfelringe, Aprikosen, Speck, Schalotten und Crème fraîche vermengen und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen. Die Füllung in den Truthahn geben und mit Holzspießen oder Küchengarn verschließen. Den Truthahn in einen Bräter setzen und etwas Wasser angießen. Im vorgeheizten Backofen für ca. 3 Stunden braten. Während der Bratzeit ab und an mit dem Bratfond übergießen.

Für den Krautsalat den Frühstücksspeck in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne knusprig auslassen. Zwiebel schälen, fein würfeln, zugeben und glasig anschwitzen. Vom Weißkohl die unschönen Hüllblätter entfernen, dann den Kohl halbieren und den Strunk ausschneiden. Das Weißkraut fein hobeln, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Weißweinessig würzen und gut durchkneten. Traubenkernöl, Speck und Zwiebel zugeben, alles gut vermischen und nochmals abschmecken. Den gegarten Truthahn tranchieren. Jeweils etwas Brust, Keule sowie Füllung auf die Teller verteilen und mit dem Krautsalat servieren.

Frank Buchholz am 14. Dezember 2015

Gelbes Curry mit Mais-Poularde und Kürbis

Für 2 Personen:

5 EL Pflanzenöl	3 EL gelbe Currypaste	100 ml Geflügelbrühe
300 ml Kokosmilch, ungesüßt	1 Stange Zitronengras	Salz, Zucker
50 g Cashewkerne	4 Schalotten	1 Möhre
80 g Zuckerschoten	200 g Hokkaido Kürbis	1/2 Bund Koriander
300 g Maispoulardenbrustfilet	1 TL Wasabi-Paste	

2 EL Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die Currypaste darin leicht anschwitzen. Mit Geflügelbrühe ablöschen und gut verrühren, so dass keine Klumpen mehr zu sehen sind. Mit Kokosmilch auffüllen. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen. Das Zitronengras andrücken und zugeben, alles ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht rösten. Schalotten und Möhre schälen, Schalotte grob würfeln, Möhre zunächst in dünne Streifen, dann in Rauten schneiden. Zuckerschoten waschen und ebenfalls in Rauten schneiden. Den Kürbis schälen, die Kerne entfernen und in schöne Scheiben schneiden. Koriander abspülen, trocken schütteln und grob zupfen. Das Fleisch in Streifen schneiden. Schalotten in einer Pfanne mit 2 EL Öl anschwitzen, Möhren zugeben und leicht dünsten, Zuckerschoten und Kürbis zugeben und kurz schwenken.

Die Poulardenbrust in einer Pfanne mit 1 EL Öl kurz und scharf anbraten. Das Fleisch mit den Cashewkernen in die heiße Sauce geben, ebenfalls die komplette Gemüsepfanne zugeben und kurz ziehen lassen. Wasabipaste untermischen, Koriander zugeben, abschmecken und servieren. Dazu passt Basmatireis.

Karlheinz Hauser am 13. Oktober 2015

Hähnchen mit Aprikosen-Reis

Für 4 Personen:

10 getrocknete Aprikosen	600 g Hähnchenbrustfilet	Salz
5 EL Butterschmalz	2 EL Schwarzkümmelöl	250 g Basmatireis
3 EL Butter	2 rote Zwiebeln	2 Möhren
3 Lauchzwiebeln	Zucker	1 Prise Kreuzkümmel
1 Prise Chiliflocken	1 Prise Kurkuma	60 ml Geflügelbrühe
6 frische Aprikosen	30 g gehackte Mandeln	30 g gehackte Pistazien

Getrockneten Aprikosen in Wasser weichkochen. Den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenbrüste salzen und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz von beiden Seiten anbraten, dann in eine Auflaufform geben, mit Schwarzkümmelöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen fertig garen. Den Reis abspülen. Wasser in einem Topf aufkochen, mit Salz abschmecken und den abgespülten Reis in das kochende Wasser geben. Nach ca. 7 Minuten sollte der Reis bissfest sein, dann abgießen und nochmals abspülen. In einem breiten Topf 3 EL Butter schmelzen, vorgegarten Reis zugeben und abgedeckt weich dämpfen. Die roten Zwiebeln und Möhren schälen und in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln waschen und fein schneiden. Rote Zwiebeln in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz anschwitzen, Möhrenstreifen zugeben und mit Salz, Zucker, Kreuzkümmel, Chiliflocken und Kurkuma würzen, ein wenig Geflügelbrühe zugeben und weich dünsten. Zuletzt den geschnittenen Zwiebellauch zugeben. Die frischen Aprikosen abwaschen, halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz die Aprikosen anbraten, mit 2 EL Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen. Die gekochten getrockneten Aprikosen klein schneiden. Mandeln und Pistazien in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Das Gemüse mit den Mandeln, karamellisierten und gekochten Aprikosen vorsichtig unter den Reis mischen und abschmecken. Die Hähnchenbrüste in Tranchen aufschneiden, mit dem Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 08. Juli 2015

Hähnchen-Roulade mit Rosinen, Mandeln, Berberitze gefüllt

Für 4 Personen:

1 Freilandhähnchen (ca. 1 kg)	Salz	1 Zwiebel
500 g Blattspinat	100 g Sahne	1 TL Fenchelsamen
1 EL Rosinen	1 EL gehackte Mandeln	1 EL Berberitzen
2 EL Butterschmalz	150 g Bulgur	1 EL Butter
Pfeffer, Muskat	1/2 Bund Koriander	

Das Hähnchen auf den Rücken legen und am Brustbein entlang das Fleisch vorsichtig vom Knochen schneiden ohne die Haut zu verletzen, die Keulen mit dran lassen.

Die Hähnchenkarkasse in eine Topf geben, mit Wasser bedecken etwas Salz zugeben und aufkochen. Eine Zwiebel schälen, grob schneiden, mit in den Topf geben und alles ca. 40 Minuten kochen, dann die entstandene Brühe durch ein Sieb passieren.

Dann noch von den beiden Fleischteilen die Keulenknochen auslösen, die Fleischteile auf die Haut legen und von der Brust horizontal ein Stück abschneiden, dass alles ungefähr gleich hoch ist. Die zwei Fleischhälften vorsichtig plattieren.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Einige Spinatblätter (ca. 1/2 Handvoll) grob hacken. Das abgeschnittene Brustfleisch mit Sahne, den grob gehackten Spinatblättern und etwas Salz in einen Cutter geben oder mit dem Zauberstab fein pürieren.

Fenchelsamen im Mörser fein zerstoßen. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die beiden Fleischteile mit etwas Salz und den Fenchelsamen würzen, die Spinatfarce aufstreichen, mit Rosinen, Mandeln und Berberitzen bestreuen und dann aufrollen. Wichtig beim Aufrollen ist, dass die Brustseite innen liegt. Dann die beiden Roulade mit Küchengarnt fixieren und in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz von allen Seiten anbraten. Dann in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten fertig garen.

Bulgur in einem Topf mit ca. 900 ml der gekochten Brühe weich kochen. Die Restliche Brühe in einem Topf zur Saucenkonsistenz einkochen. Den restlichen Spinat in einer Pfanne mit 1 EL Butter zusammen fallen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann den Spinat abtropfen lassen und grob hacken. Koriander abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Den weich gekochten Bulgur mit Spinat und Koriander mischen und abschmecken.

Die Roulade in Scheiben schneiden, mit dem Bulgur anrichten, etwas von der eingekochten Brühe angießen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 21. Oktober 2015

Jambalaya von Hähnchen-Keulen

Für 4 Personen:

4 Hähnchenkeulen	1 Schweinewurst (Chorizo)	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Staudensellerie	2 grüne Paprika
2 EL Sonnenblumenöl	etwas Salz	1 TL Cayennepfeffer
1 TL Paprikapulver	1 TL Tomatenmark	1 l Hühnerbrühe
200 g Langkornreis	4 Strauchtomaten	1 Bund Lauchzwiebeln
4 Garnelen	2 Limetten	

Die Hähnchenkeulen im Gelenk teilen und die Haut abziehen. Die Wurst in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Staudensellerie und Paprika putzen und klein schneiden. Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen, Hähnchenkeulen salzen und darin anbraten, Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit anbraten, Cayennepfeffer und Paprikapulver zugeben, grüne Paprika, Staudensellerie, Tomatenmark zugeben und alles zusammen kurz braten lassen. Dreiviertel der Hühnerbrühe angießen, Reis zugeben und ca.15 Minuten kochen lassen. Die Tomaten kurz in heißes Wasser geben, die Haut abziehen und in Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln waschen und fein schneiden. Die Garnelen entdarmen, aus der Schale nehmen, salzen und wieder in die Schale geben. Garnelen kurz in einer Pfanne anbraten, Tomatenwürfel und Zwiebellauch ebenfalls kurz mit anschwenken, alles herausnehmen, den Bratenansatz mit restlicher Hühnerbrühe ablöschen und zum Hähnchen-Reistopf (Jambalaya) geben. Garnelen aus der Schale nehmen. Limetten heiß abwaschen, abtrocknen, mit einem Messer so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet, dann die Fruchtfilets herausschneiden. Tomatenwürfel und Zwiebellauch mit der Jambalaya mischen und abschmecken. Mit Garnelen und Limettenfilets servieren.

Jacqueline Amirfallah am 30. September 2015

Perlhuhn-Keulen-Mousse mit Sternanis, Kürbis-Kernen

Für 4 Personen:

1 Zwiebel	1/2 Stange Lauch	1 Stange Staudensellerie
4 Champignons	2 Tomaten	3 Perlhuhnkeulen
Salz, weißer Pfeffer	1 EL Olivenöl	100 ml weißer Portwein
100 ml Wermut	100 ml Madeira	2 Zweige Thymian
4 Sternanis	1 Knoblauchzehe	2 Lorbeerblätter
500 ml Geflügelfond	6 Blatt Gelatine	350 g Sahne
10 ml Anisschnaps		

Für den Chicorée:

2 Chicorée	1 TL Zucker	40 ml weißer Balsamico
50 g Butter	Salz, Pfeffer	2 EL Kürbiskerne
2 EL dunkler Balsamico	2 EL Olivenöl	1 EL Kürbiskernöl
2 EL Geflügelfond		

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Zwiebel schälen und fein würfeln, Lauch und Staudensellerie waschen, putzen und in 1 cm große Stücke schneiden, Champignons in 1 cm große Würfel schneiden, Tomaten ebenfalls fein würfeln. Perlhuhnkeulen mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Schmortopf mit Olivenöl anbraten. Vorbereitete Gemüsewürfel zu den Perlhuhnkeulen geben und mitrösten. Nach und nach mit Portwein, Wermut und Madeira ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen.

Thymian waschen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen,

Sternanis fein mörsern, Knoblauch schälen, fein hacken und alles mit zum Schmoransatz geben. Mit Geflügelfond ablöschen und die Perlhuhnkeulen ca. 50 Minuten bei 180 Grad abgedeckt im Ofen langsam fertig garen.

Anschließend die gegarten Keulen herausnehmen und das Fleisch vom Knochen lösen. Das Fleisch in die reduzierte Sauce geben und mit dem Gemüse im Mixer fein pürieren. Durch ein feines Sieb streichen.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Gelatine in einem Topf mit 1 EL heißem Wasser auflösen, dann unter die Perlhuhnkeulencreme geben. Sahne halbfest aufschlagen, unter die Perlhuhncreme heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und aufschlagen. Die Perlhuhn mousse mit Salz, Pfeffer und Anisschnaps abschmecken. Die Creme abgedeckt im Kühlschrank mindestens 3 Stunden fest werden lassen.

Den Chicorée halbieren, den Strunk entfernen und in Blätter teilen. Zucker in einer Pfanne schmelzen, mit Balsamico ablöschen und Butter zugeben. Die Chicoréeblätter darin anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Kürbiskerne anrösten, mit etwas Zucker und Salz würzen. Dunklen Balsamico, Olivenöl, Kürbiskernöl und Geflügelfond zu einer Vinaigrette vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chicoreeblätter auf dem Teller verteilen. Vinaigrette über den Chicoree geben. Aus der Perlhuhnkeulenmousse Nocken ausstecken und auf die Chicoreeblätter geben, mit gerösteten Kürbiskernen bestreuen und servieren.

Jörg Sackmann am 22. Dezember 2015

Truthahn-Braten mit Grünkohl-Füllung

Für 6 Personen:

Für den Braten:

600 g Grünkohl	2 Knoblauchzehen	200 ml Gemüsebrühe
1 EL Pinienkerne	2 EL Rosinen	2 Zweige Salbei
80 g Chorizo	Salz, Pfeffer	1,2 kg Putenbrustfilet
1 Bund Suppengemüse	2 EL Butterschmalz	250 ml Geflügelfond
100 ml Sahne		

Für den Rosenkohl:

800 g Rosenkohl	1 Zwiebel	1 EL Butterschmalz
200 ml Gemüsebrühe	80 ml Sahne	1 Prise Muskat
Salz		

Den Grünkohl entstielen, waschen und abtropfen lassen. Dann in kochendes Wasser geben und zusammenfallen lassen, wieder herausnehmen, in einem Sieb abtropfen lassen und anschließend grob schneiden.

Knoblauch schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, Grünkohl und Brühe zugeben und diese einkochen lassen.

In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Rosinen grob hacken. Salbei abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Die Chorizo fein würfeln. Gegarten Grünkohl nochmals gut ausdrücken und mit Pinienkernen, Rosinen, Salbei und Chorizo vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleisch mit dem Schmetterlingsschnitt (entlang der Faser von oben zur Mitte hin einschneiden) aufschneiden. Mit Frischhaltefolie belegen und mit einer Pfanne flach klopfen. Grünkohlmasse darauf streichen, an einer kurzen Seite einen 5 cm breiten Rand lassen. Fleisch von der anderen kurzen Seite her aufrollen. Mit Küchengarn nicht zu fest zubinden, salzen und pfeffern.

Suppengemüse putzen, abspülen und grob würfeln. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin rundherum scharf anbraten. Suppengemüse und anschließend Geflügelfond dazugeben und einmal aufkochen lassen. Alles im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 75 Minuten schmoren lassen. Fleisch dabei zwischendurch wenden.

In der Zwischenzeit Rosenkohl putzen und halbieren. Die Zwiebel schälen, würfeln und in einem Topf mit 1 EL Butterschmalz anbraten, Rosenkohl zugeben, mit anschwitzen, mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen und bei geringer Hitze bissfest kochen mit Muskat und Salz abschmecken. Braten aus dem Sud nehmen. Suppengemüse mit dem Stabmixer im Sud pürieren. Sahne unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Braten aufschneiden und mit dem Rosenkohl und der Sauce anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 02. Dezember 2015

Zitronen-Hähnchen mit Vadouvan-Schalotten

Für 4 Personen:

Für das Hähnchen:

4 kleine Tomaten	12 kleine Kartoffeln	4 Schalotten
800 g Hähnchenfleisch	Salz, Pfeffer	3 EL Olivenöl
2 Bio-Zitronen	1 EL Tomatenmark	500 ml Gemüsebrühe

Für die Vadouvan-Schalotten:

15 Schalotten	5 EL Olivenöl	1 TL Vadouvan (Gewürzmischung)
200 ml Tomatenfond	50 g Butter	Salz, Pfeffer
3 Zweige glatte Petersilie		

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Für das Hähnchen die Tomaten blanchieren, häuten, halbieren. Kartoffeln und Schalotten schälen und halbieren.

Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend auf der Hautseite in 3 EL Olivenöl anbraten. Die Zitronen heiß abwaschen, in Scheiben schneiden und zu dem Hähnchen geben. Dann Kartoffeln und Schalotten zugeben und mit anschwitzen. Zuletzt die Tomaten und das Tomatenmark hinzufügen, mit der Geflügelbrühe ablöschen und alles für 20 Minuten in den Backofen schieben.

Für die Vadouvan-Schalotten diese schälen und vierteln. In einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen und mit Vadouvan bestreuen. Mit dem Tomatenfond auffüllen und 15 Minuten leicht köcheln lassen. Die Butter hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und eventuell noch etwas Vadouvan abschmecken. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Das Hähnchen mit Salz und Pfeffer nochmal abschmecken, mit den Schalotten anrichten und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Gewürzmischung Vadouvan:

Vadouvan ist eine Gewürzmischung, die aus Salz, Sesam- und Walnussöl, Curryblättern, Zwiebeln, Kreuzkümmel, Kurkuma, Knoblauch, Bockshornkleesaat, gemahlene Linsen und Senfkörnern besteht. In Indien wird es hauptsächlich zum Aromatisieren von Reis verwendet. In der internationalen Küche ist ein Hauch Vadouvan beliebt zu gebratenem Fisch, Fleisch und Geflügel. Das leicht rauchige Aroma ist ein echter Genuss und verbindet sich hier ideal mit der Süße der geschmorten Schalotten.

Ali Güngörmüs am 28. Oktober 2015

Hack

Crossover-Buletten mit Kapern-Soße und Apfel-Salat

Für 4 Personen:

2 Zwiebeln	50 g durchwachsener Speck	3 Bund glatte Petersilie
400 g Iberico-Schweinenacken	2 Eier	250 g Paniermehl
30 g Ketchup	20 g Senf	Meersalz, Pfeffer
1 l Kalbsfond	400 g Garnelen	5 EL Kapern
2 Sardellenfilets	1 Bio-Zitrone	100 g Kalbfleisch, gewolft
Olivenöl	3 Schalotten	2 Knoblauchzehen
150 ml Weißwein	150 g Sahne	50 g Crème-fraîche
1 TL Mehlbutter	2 feste grüne Äpfel	100 g Staudensellerie
20 ml Balsamicovinaigrette	1 Zweig Kerbel	30 g Walnusskerne

Für die Fleischbuletten Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Speck ebenfalls in feine Streifen schneiden und mit den Zwiebeln in einer Pfanne anbraten. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Schweinenacken mit der Zwiebel-Speck-Mischung durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen, mit 2/3 der Petersilie, 1 Ei, 150 g Paniermehl, Ketchup und Senf in eine Schüssel geben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Masse zu tischtennisballgroßen Kugeln formen und in einem Topf mit 500 ml siedenden Kalbsfond garen.

Von den Garnelen den Darm entfernen, Garnelen fein hacken. 2 EL Kapern und Sardellenfilets fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben, den Saft auspressen. Garnelen mit 1 Ei, 100 g Paniermehl, 100 g Kalbshackfleisch, 3 EL gehackter Petersilie, gehackte Kapern, Sardellen und Zitronenschale zu einer Masse verkneten, mit Salz sowie Pfeffer würzen. Aus der Masse tischtennisballgroße Kugeln formen und diese in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl von allen Seiten anbraten. 500 ml Kalbsfond in einem Topf aufkochen und die Garnelenbuletten darin gar ziehen lassen. Anschließend aus der Brühe nehmen und den Fond für die Sauce passieren.

Für die Kapernsauce Schalotten und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einem Topf 1 EL Olivenöl farblos anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. 250 ml Kochfond der Garnelenbuletten sowie Sahne zugeben und die Flüssigkeit um 1/3 einkochen. Dann die Sauce pürieren, durch ein Sieb streichen, 3 EL Kapern sowie Crème fraîche zugeben und mit etwas Mehlbutter leicht binden. Zum Schluss mit etwas Zitronensaft und Salz abschmecken.

Für den Salat die Äpfel und Staudensellerie waschen. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und die Apfelviertel sowie den Staudensellerie in sehr feine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Balsamicovinaigrette und etwas Zitronensaft verrühren. Kerbel abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Kurz vor dem Servieren Kerbel unter den Salat mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Walnüsse unterrühren.

Staudensellerie-Apfel-Salat in tiefe Teller verteilen, die Garnelenbuletten sowie die Fleischbuletten darauf setzen und mit der Kapernsauce übergießen. Mit etwas gehackter Petersilie garnieren.

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. Während der Mixer läuft, das Olivenöl nach und nach einfließen lassen bis eine Emulsion entsteht, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Frank Buchholz am 07. September 2015

Hackbraten mit Pfeffer-Soße und Karotten-Gemüse

Für 2 Personen:

2 Schalotten	2 Scheiben Toastbrot	50 ml Milch
1/2 Bund Blattpetersilie	2 Zweige Thymian	2 EL Butter
300 g Schweinehack	1 EL scharfer Senf	1 TL Paprikapulver
Salz, Pfeffer	1 Zwiebel	300 g Möhren
1 rote Zwiebel, fein gewürfelt	1 Prise Zucker	1 TL Mehl 200ml Gemüsebrühe
1 Prise Muskat	100 ml Sahne	1 TL grüne Pfefferkörner

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3-4) vorheizen.

Schalotten schälen und fein schneiden. Toastbrot würfeln und mit 50 ml heißer Milch begießen. Petersilie abspülen, trockenschütteln und fein hacken. Thymianblättchen abzupfen. Schalotten in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen.

Hackfleisch mit eingeweichtem Toastbrot, Schalotten, Senf, Petersilie, Thymian und Paprikapulver gut vermischen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse zu einem Rechteck formen und in einen Bräter setzen. Zwiebel schälen und fein schneiden. Die Zwiebeln am Rand des Bräters um den Hackbraten herum verteilen. Soviel Wasser angießen, dass die Zwiebeln gerade damit bedeckt sind. Den Hackbraten in den Ofen geben und ca. 35 Minuten backen. Eventuell noch etwas Wasser nach der Hälfte der Garzeit angießen. Die Möhren putzen und in Scheiben schneiden. Rote Zwiebel schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Mit einer Prise Zucker bestreuen, die Möhren zugeben, mit 1 TL Mehl bestäuben und mit Gemüsebrühe auffüllen. 15 Minuten leicht köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Den gebratenen Hackbraten aus dem Bräter nehmen, den entstandenen Bratensaft durch ein Sieb passieren, Sahne und grüne Pfefferkörner zugeben und aufkochen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hackbraten in Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten, die Sauce angießen und Karotten dazu reichen. Dazu passen dünne Bandnudeln.

Vincent Klink am 29. Oktober 2015

Kalb-Buletten mit gebratenem Weißkohl

Für 4 Personen:

Für die Kalbsbuletten:

2 weiße Zwiebeln	50 g durchwachsener Speck	1 Bund glatte Petersilie
400 g Kalbfleisch	1 Ei	150 g Paniermehl
30 g Ketchup	20 g Senf	Meersalz, Pfeffer
100 g Butterschmalz	150 ml Kalbsjus	

Für den Weißkohl:

600 g Weißkohl	3 Schalotten	1 EL Sonnenblumenöl
50 g Butter	Meersalz, Pfeffer	1 Prise Muskat
80 g Schnittlauch		

Für die Kalbsbuletten Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden, Speck in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Speck in einer Pfanne anschwitzen und abkühlen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Kalbfleisch mit der Zwiebel-Speck-Mischung durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Das Fleisch mit der Petersilie, einem Ei, Paniermehl, Ketchup und Senf vermischen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Masse zu Frikadellen formen und in einer Pfanne mit Butterschmalz von jeder Seite braten.

Für den Weißkohl den Weißkohl fein schneiden. Schalotten schälen, fein würfeln und in einem Topf mit etwas Öl farblos anschwitzen. Weißkohl zugeben und bei mäßiger Hitze unter ständigem Wenden garen. Sobald der Kohl leicht Farbe annimmt die Butter zugeben und bissfest garen. Mit Salz, Pfeffer sowie Muskat abschmecken. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln, fein schneiden und unterheben.

Kalbsjus in die Pfanne geben und die Kalbsbuletten damit glasieren. Gebratenen Weißkohl auf Teller verteilen, die Buletten aufsetzen und mit der Sauce nappieren.

Zusatzrezept Kalbsjus:

1 kg Kalbsknochen, Fleisch	Meersalz	1 EL Maiskeimöl
1 EL Butter	200 g Zwiebeln	100 g Staudensellerie
50 g Karotten	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 TL Tomatenmark
500 ml roter Portwein	500 ml Rotwein	1,5 l Kalbsfond
1 EL geriebene mehligk. Kartoffel	1 Lorbeerblatt	6 Zweige Rosmarin
1 Zweig Thymian	$\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner	2 Wacholderbeeren

Die Knochen und Fleischabschnitte leicht salzen und im heißen Öl mit Butter kräftig anrösten. Zwiebeln schälen und würfeln, Staudensellerie putzen und in Scheiben schneiden, Karotten würfeln, Knoblauchzehe andrücken. Gemüse und Knoblauch kurz mitbraten, dann das Tomatenmark unterrühren und ebenfalls leicht rösten. Mit je etwa $\frac{1}{4}$ des Port- und Rotweins ablöschen. Vom Herd ziehen und 5 Minuten ruhen lassen, damit sich der Bratensatz am Boden lösen kann. Wieder aufkochen und einkochen lassen, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Noch dreimal mit Port- und Rotwein angießen und einkochen lassen. Erst dann den Fond angießen und mit Salz würzen. Geriebene Kartoffel und Gewürze unterrühren und alles bei sanfter Hitze 1 – 1,5 Stunden leise köcheln lassen. Durch ein Haarsieb passieren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Frank Buchholz am 12. Oktober 2015

Innereien

Kalb-Lleber mit Apfel-Chutney und Lauch-Kartoffel-Püree

Für 2 Personen:

Für das Apfel-Chutney:

4 Äpfel	1 Zwiebel	1 EL Olivenöl
30 ml Balsamicoessig	1 TL Rosmarinnadeln	
100 g Gelierzucker 1:		
100 ml Weißwein		

Für das Lauch-Kartoffelpüree:

300 g Kartoffeln (mehlig)	Salz	150 g Vollmilch
30 g gebräunte Butter	50 ml Kartoffelkochwasser	weißer Pfeffer
200 g Lauch,	1 Zwiebeln	1 Bund Blattpetersilie
1 EL Olivenöl	weißer Pfeffer	150 ml Kalbsjus

Für die Leber:

2 Scheiben Kalbsleber á 150 g	1 EL Mehl	30 g Butter
Salz, weißer Pfeffer		

Für das Apfel-Chutney die Äpfel schälen, entkernen und in 5 mm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwiebeln in Olivenöl anschwitzen mit Balsamico ablöschen und reduzieren. Rosmarinnadeln fein schneiden und in einen Teebeutel füllen. Gelierzucker und den Rosmarin im Teebeutel zugeben. Mit Weißwein aufkochen, Apfelwürfel zugeben und 10 Minuten abgedeckt kochen lassen. Den Teebeutel entfernen, die Äpfel auf ein Sieb geben und den Saft auffangen. Den Saft bis zur Hälfte einkochen, die Äpfel zugeben und warmstellen. Kartoffeln schälen, in Salzwasser gar kochen und passieren (nicht pürieren). Heiße Milch, gebräunte Butter und Kartoffelwasser unter die Kartoffelmasse rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Siphonflasche füllen. Nacheinander 2 Patronen aufschrauben und kräftig schütteln. Bei max. 70 Grad im Wasserbad warm stellen.

Den Lauch putzen und sehr fein schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Zwiebelwürfel in Olivenöl erhitzen, Blattpetersilie und Lauch zugeben und kurz anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Lauch in einem tiefen Teller anrichten, Kartoffelpüree bedecken und überbacken. Den Kalbsjus erwärmen. Kalbsleber mit etwas Mehl bestäuben und in Butter von beiden Seiten anbraten, (ca. 3 Minuten) danach mit Salz und Pfeffer würzen.

Die gebratene Leber auf das Püree setzen, eine Nocke Apfel -Chutney auf die Leber setzen. Mit einem Rosmarinzweig garnieren und die Kalbsjus um das Gericht verteilen.

Jörg Sackmann am 25. August 2015

Kalb

Bollito Misto

Für 4 Personen:

1 Zwiebel	3-4 Markknochen vom Kalb	2 Nelken
1 Lorbeerblatt	5 Pfefferkörner	Salz
1 Beinscheibe vom Rind	600 g Kalbstafelspitz	1 Hähnchenkeule
2 Karotten	2 Stangen Staudensellerie	1 Hähnchenbrust
2 Salsiccia		

Für die Salsa verde:

1 Knoblauchzehe	1/2 Bund glatte Petersilie	4-6 Sardellen
2 EL Kapern	2 EL Weißweinessig	2 EL Semmelbrösel
100 ml Olivenöl	Salz	

Die Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Markknochen mit der Zwiebel und Nelken, Lorbeerblatt und Pfefferkörner mit kaltem Wasser bedeckt aufsetzen, aufkochen, mit Salz abschmecken und 2 Stunden köcheln lassen, dabei immer wieder den Schaum abschöpfen. Gewürze und Markknochen aus der Brühe nehmen. Das Mark aus den Knochen lösen und beiseite stellen. Dann die Beinscheibe und den Tafelspitz in die Brühe geben und ca. 1 Stunde köcheln lassen, die Hühnerkeule hinzufügen und alles nochmal weitere 30 Minuten köcheln.

In der Zwischenzeit Karotten und Staudensellerie putzen und in schöne Stücke schneiden, die Hähnchenbrust und die Salsiccia-Würste dazu geben und nochmals 20 Minuten köcheln lassen. Für die Salsa verde die Knoblauchzehe schälen, Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Knoblauch, Petersilie, Sardellen (Anzahl je nach Größe und Geschmack), Kapern, Weißweinessig und Semmelbrösel in den Mixer geben und pürieren, dann das Olivenöl langsam zugeben. Falls die Salsa zu dick ist mit etwas Flüssigkeit aus der Bollito misto verdünnen, mit Salz abschmecken. (Am besten schmeckt die Salsa verde wenn sie länger ziehen kann.)

Zum Anrichten alle Fleischstücke herausnehmen und schön aufschneiden, dann in tiefen Tellern mit etwas Brühe anrichten. Das Gemüse und nach Wunsch das Knochenmark dazugeben. Salsa verde als Dip dazu reichen.

Dazu passen Salzkartoffeln und Senffrüchte.

Jacqueline Amirfallah am 09. Dezember 2015

Kalb-Filet im Pfifferling-Mantel mit Linguine

Für 4 Personen:

1 Kalbsfilet ca. 800 kg	Salz, frisch gemahlener Pfeffer	ca. 3 EL Pflanzenöl
150 g Hähnchenbrustfilet	120 g Sahne	2 Schalotten
400 g kleine Pfifferlinge	2 EL Butter	100 g Mehl
30 g flüssige Butter	2 Eiern	200 ml Milch
1/2 Bund glatte Petersilie	2 Zweige Thymian	1 Limette
200 g Linguine	150 ml Kalbssauce	

Das Kalbsfilet von Sehnen befreien und rund zuschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch rundum kurz und heiß anbraten, dann 10 Minuten kalt stellen.

In der Zwischenzeit die Hähnchenbrust in kleine Würfel schneiden und kurz im Tiefkühler anfrieren. In einem Mixer Hähnchenbrust mit Sahne, etwas Salz und Pfeffer zu einer geschmeidigen Farce verarbeiten. Die Farce kalt stellen.

Schalotten schälen und fein schneiden. Die Pfifferlinge putzen, 1/3 davon sehr fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter und der Hälfte der Schalotten braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus Mehl, flüssiger Butter, Eiern, Milch und 50 ml Wasser einen Crêpesteig anrühren und diesen in einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl zu Crêpes ausbacken.

Den Backofen auf 180 Grad (Heißluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.

Die Farce mit den gebratenen Pilzen mischen und dünn auf die Crêpes streichen, diese nebeneinander auslegen, das Kalbsfilet drauflegen und alles gleichmäßig einwickeln. Darum herum hitzebeständige Frischhaltefolie geben (Mikrowellenfolie) und darum zum Stabilisieren Alufolie wickeln. Diese Rolle im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten rosa garen.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen vom Zweig abstreifen. Von der Limette den Saft auspressen.

Die Linguine in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen. Restliche Schalotte in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, restliche Pfifferlinge zugeben und anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und zum Schluss die fein geschnittene Petersilie und den Limettensaft unterziehen.

Die Kalbsfilet-Rolle aus dem Ofen nehmen, nochmals ca. 5 Minuten ruhen lassen, dann die Folien entfernen und in ca. 2 cm dicke Scheiben aufschneiden.

Die Sauce in einem Topf erwärmen. Linguine abschütten.

Das Kalbsfilet aufschneiden und auf Tellern anrichten, Sauce angießen, Pfifferlinge und Linguine dazugeben und servieren.

Karlheinz Hauser am 07. Juli 2015

Züricher Geschnetzeltes mit Spätzle

Für 4 Personen:

Für die Spätzle:

500 g Mehl	6 Eier	Salz
100 ml Milch	1 EL Butter	

Für das Geschnetzelte:

400 g braune Champignons	4 Schalotten	1 Bund glatte Petersilie
700 g Kalbsrücken	Meersalz, Pfeffer	1/2 TL Paprikapulver
ca. 2 EL Pflanzenöl	100 ml Weißwein	150 ml Kalbsjus
150 ml Sahne	Speisestärke	100 g Crème fraîche

Für die Schmelze:

30 g Butter	30 g Weißbrotbrösel	Meersalz
-------------	---------------------	----------

Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel sieben, Eier einschlagen und 1 TL Salz zugeben, mit einem Rührlöffel zu einem glatten Teig schlagen, bis dieser Blasen bildet. Ist der Teig zu fest noch etwas Milch unterschlagen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Teig durch eine Presse oder durch schaben von einem Spätzlebrett in das wallend kochende Wasser geben. Einmal aufkochen lassen, die Spätzle mit einem Schaumlöffel herausnehmen und sofort in kaltes Wasser geben. Anschließend gut abtropfen lassen.

Für das Geschnetzelte Schalotten schälen, in feine Streifen schneiden. Champignons putzen und vierteln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den Kalbsrücken halbieren und quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver würzen und nach und nach in einer heißen Pfanne mit Öl anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Champignons in der gleichen Pfanne anbraten, Schalotten zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und diesen komplett einkochen. Kalbsjus und Sahne zufügen, um ein Drittel einkochen und die Sauce eventuell mit etwas Stärke binden. Das Fleisch in die Sauce geben, erhitzen und nochmals abschmecken. Die Crème fraîche mit Salz sowie Pfeffer würzen und für das Anrichten reservieren. Für die Schmelze Butter in einem Topf flüssig werden lassen, Weißbrotbrösel zugeben und leicht bräunlich braten. Mit etwas Salz würzen.

Zum Servieren die Spätzle in einer Pfanne mit flüssiger Butter erwärmen.

Das Geschnetzelte auf Teller verteilen, Spätzle daneben anrichten und etwas von der Schmelze über die Spätzle geben. Reservierte Crème fraîche auf das Geschnetzelte geben und mit Petersilie bestreut servieren.

Frank Buchholz am 07. Dezember 2015

Lamm

Cevapcici vom Lamm auf Gurken-Minz-Salat

Für 4 Personen:

400 g Lammfleisch	1 weiße Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Sonnenblumenöl	1 Zitrone	3 Stiele Petersilie
100 g Semmelbrösel	1 TL Paprikapulver, scharf	Meersalz, Pfeffer

Für den Gurken-Minz-Salat:

2 Gurken	Meersalz	1 Chilischote
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	150 g griechischer Joghurt
Pfeffer	1 Bund frische Minze	

Für den Gurken-Minz-Salat die Gurken schälen, längs halbieren, mit einem Löffel die Kerne herauskratzen. Die Gurken in dünne Scheiben schneiden, mit etwas Salz marinieren und 30 Minuten stehen lassen, damit die Scheiben Wasser ziehen.

Chilischote entkernen und fein schneiden. Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Von der Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Das Lammfleisch durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und mit 1 EL Öl in einer Pfanne glasig anschwitzen. Dann zu dem Lammhack geben. Zitrone waschen, Schale abreiben. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zitronenschale, Semmelbrösel und Petersilie ebenfalls zugeben, untermengen und mit Paprikapulver, Salz sowie Pfeffer pikant würzen. Aus der Masse 16 gleich große Würste formen und diese in einer Pfanne in etwas Öl (oder auf dem Grill) von allen Seiten knusprig braten.

Von den Gurkenscheiben das Wasser abgießen und die Gurken mit Joghurt, Chili, Knoblauch, Zitronensaft und -schale vermengen, mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Minze waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, in feine Streifen schneiden und zum Schluss zugeben.

Gurken-Minz-Salat in die Mitte des Tellers geben und je 4 Cevapcici darauf legen. Mit einigen Minzeblättern garnieren und servieren.

Frank Buchholz am 31. August 2015

Geschnetzeltes vom Lamm mit grünen Bohnen

Für 4 Personen:

600 g Lammrücken ohne Knochen	600 g grüne Bohnen	60 g geräucherter Speck
2 Schalotten	1 EL Butter	1 EL Mehl
250 ml Gemüsebrühe	150 g Sahne	2 Stiele Bohnenkraut
Salz, Pfeffer	1/2 Bund glatte Petersilie	2 EL Butterschmalz

Lammrücken von Haut und Sehnen befreien, in dünne Scheiben aufschneiden. Bohnen putzen und evtl. halbieren. Speck fein würfeln. Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Speck zugeben, mit Mehl bestäuben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Sahne zugeben und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Bohnenkraut abspülen. Bohnen und das Bohnenkraut mit in den Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Petersilie abspülen, trocken schütteln, fein schneiden. Das Fleisch in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann sofort zu den Bohnen in den Topf geben. Petersilie dazu geben, gut durchrühren, abschmecken und sofort servieren. Als Beilage passen Salzkartoffeln oder Bratkartoffeln.

Karlheinz Hauser am 06. Oktober 2015

Lamm-Kartoffel-Frikadellen

Für 4 Personen:

500 g Kartoffeln	Salz	2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	3-4 EL Butterschmalz	1 Msp. Kurkuma
1 Msp. Kreuzkümmel	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Estragon
1/2 Bund Koriander	1 Bio-Zitrone	500 g Lammfleisch
1 Ei	1 Salatgurke	250 g griech. Joghurt
1 Romanasalat	2-3 EL Olivenöl	

Die Kartoffeln in Salzwasser kochen, abschütten, pellen und leicht auskühlen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen, mit Kurkuma und Kreuzkümmel würzen, anschließend abkühlen lassen. Petersilie, Estragon und Koriander abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

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

Den Backofen auf 90 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Lammfleisch durch den Fleischwolf drehen, dann die Kartoffeln durch den Fleischwolf drehen. Zum Gehackten die Zwiebeln, die Kräuter, das Ei, Zitronenschale und etwas Salz geben und alles gut vermischen. Aus der Masse kleine ovale Frikadellen formen und in einer Pfanne mit 2-3 EL Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun braten, dann in eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen fertig garen. Die Gurke waschen und grob reiben oder raspeln, leicht salzen und ein paar Minuten ziehen lassen. Dann gut ausdrücken und mit Joghurt mischen, mit Salz abschmecken. Den Salat putzen, waschen, trocken schleudern und klein schneiden. In eine Schüssel geben und mit etwas Zitronensaft, 2-3 EL Olivenöl und Salz abschmecken.

Die Frikadellen mit Joghurt und Salat anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 19. August 2015

Lamm-Koteletts mit Tomaten-Bulgur

Für 4 Personen:

2 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	100 ml Olivenöl
1 TL Chiliflocken	12 Lammkoteletts	4 Strauchtomaten (mit Grün)
1 Fleischtomate	500 ml Hühnerbrühe	1/2 TL Bockshornkleesamen
1/2 TL Schwarzkümmel	200 g Bulgur	Salz
1 Bund Petersilie	1 EL Schwarzkümmelöl	1 EL Mandeln
Pfeffer	1 Prise Zucker	

Eine Zwiebel schälen und auf einer groben Reibe raspeln. Eine Knoblauchzehe schälen und andrücken. 50 ml Olivenöl mit 1/2 TL Chiliflocken, der Knoblauchzehe und der geriebenen Zwiebel mischen. Die Lammkoteletts mit der Zwiebelmasse einreiben, in eine flache Form legen und in der Marinade etwas ziehen lassen. Die Strauchtomaten kurz in heißes Wasser geben, die Haut abziehen, eine Kappe abschneiden und aushöhlen. Fleischtomate waschen in Würfel schneiden, mit den Resten der ausgehöhlten Strauchtomate und der Brühe pürieren, dann passieren. Bockshornkleesamen und Schwarzkümmel mörsern. Übrige Zwiebel schälen, würfeln und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Übrige Chiliflocken, gemörserten Bockshornkleesamen und Schwarzkümmel zugeben, dann den Bulgur zugeben, kurz mit anschwitzen dann mit der Tomaten-Brühe auffüllen, mit ein wenig Salz abschmecken. Ca. 15 Minuten köcheln lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Übrigen Knoblauch schälen. Petersilie und Knoblauch mit Schwarzkümmelöl, ca. 3 EL Olivenöl und Mandeln pürieren mit Salz abschmecken. Die Gewürze vom Lamm abstreifen und die Lammkoteletts in einer Grillpfanne grillen. Bulgur abschmecken. Die ausgehöhlten Tomaten zum Erhitzen kurz in kochendes Wasser geben mit Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl würzen, Bulgur hineinfüllen. Die Lammkoteletts mit gefüllten Tomaten anrichten, das Petersilienpesto angießen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 09. September 2015

Lamm-Roulade mit Backsteinkäse und Blutwurst gefüllt

Für 2 Personen:

Für die Lammroulade:

2 Lammfilet	Salz, Pfeffer	75 g Backsteinkäse
75 g Blutwurst	1/4 Bund Blattpetersilie	2 Zweige Thymian
3 Zweige Rosmarin	6 Blatt Basilikum	2 Scheiben Toastbrot
1 Ei	3 EL Mehl	2 Knoblauchzehen
1 EL Butter		

Für den Kartoffelstampf:

4 Kartoffeln	Salz, Pfeffer	250 g Hokkaido-Kürbis
10 g Ingwer	2 EL Butter	150 g Sahne

Für den Thymianschaum:

10 Zweige Thymian	1 EL Butter	250 ml Milch
-------------------	-------------	--------------

Für das Weißkraut:

150 g Weißkraut	50 g Karotte	2 EL Butter
100 g Sahne	125 ml Milch	1/2 TL Kümmel, gemahlen
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Für den Kartoffelstampf die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Wasser und Salz weich kochen. Den Kürbis in kleine Würfel schneiden, den Ingwer schälen und klein schneiden. In einem Topf die Butter erhitzen, den Kürbis und den Ingwer hinzugeben und alles gut vermengen. Mit der Sahne ablöschen und langsam einkochen lassen, bis die Flüssigkeit fast einkocht ist.

Für die Lammroulade Lammfilet dünn plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Backsteinkäse und Blutwurst fein würfeln, auf den Filets verteilen und zu einer Roulade einrollen.

Petersilie, Thymian, 1 Zweig Rosmarin und Basilikum abspülen, trocken schütteln und grob hacken. Das Toastbrot zusammen mit den Kräutern in einem Cutter fein mixen. Das Ei verquirlen. Die Roulade in Mehl wälzen, durch das Ei ziehen und anschließend mit der Kräuterpanade panieren. Knoblauch schälen und andrücken. Eine Pfanne Butter, Knoblauch und den restlichen Rosmarin erhitzen. Wenn die Butter goldbraun ist die Roulade von allen Seiten kurz anbraten. Die Roulade dann für 6 Minuten in den Backofen geben.

Für den Thymianschaum den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Thymian zusammen mit der Butter erhitzen, wenn die Butter goldbraun ist mit Milch ablöschen. Die Milch einmal aufkochen und für ein paar Minuten ziehen lassen. Anschließend die Milch passieren. Zum Schluss mit etwas Salz abschmecken.

Für das cremige Weißkraut das Kraut in ganz feine Streifen schneiden. Die Karotte schälen und fein würfeln. Die Butter leicht erwärmen, Kraut und Karotten hinzugeben und alles gut vermengen. Mit Sahne und Milch aufgießen und langsam einkochen lassen. Mit etwas Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den gekochten Kürbis in einem Mixer fein mixen. Die Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse pressen. Die Kartoffeln zusammen mit dem Kürbis in einen Topf geben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Thymianmilch lauwarm mit einem Stabmixer aufschäumen. Die Rouladen anrichten, die Thymianmilch angießen, Kürbisstampf und Weißkraut dazugeben und servieren.

Simon Tress am 19. Oktober 2015

Lamm-Roulade mit jungem Weißkraut gefüllt

Für 4 Personen:

600 g junger Weißkohl	Salz	1 Schalotte
3 EL Olivenöl	4 Schnitzel	1 Knoblauchzehe
Pfeffer	2 EL Butterschmalz	evtl. 1 TL Kümmel
125 ml Lammbrühe	1 TL Mehlbutter	

Vom Kohl 4-8 schöne Blätter vorsichtig abmachen und diese in Salzwasser blanchieren, herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen. Restlichen Kohlkopf halbieren, den Strunk ausschneiden und den Kohl in feine Streifen schneiden. Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Lammschnitzel zwischen einen Gefrierbeutel legen und sehr dünn plattieren. Die Knoblauchzehe halbieren und mit der Schnittfläche die Schnitzel abreiben. Dann mit Salz und Pfeffer würzen. Die angeschwitzten Schalotten auf den Fleischscheiben verteilen und die gut abgetrockneten blanchierten Kohlblätter darauf legen, dann zu Rouladen aufrollen und diese mit Küchengarn fixieren. Die Rouladen in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl rundum ca. 10 Minuten braten. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz Zwiebel anschwitzen, die Kohlstreifen zugeben und goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. (Kümmel nach Belieben zugeben.) Der Kohl darf noch Biss haben, sollte aber nicht mit Wasser abgelöscht werden. Dann die Rouladen herausnehmen und mit Alufolie abdecken oder im Ofen bei 60 Grad warm stellen. Den Bratensatz in der Pfanne mit Lammbrühe lösen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen. Sauce mit Mehlbutter binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kohlrouladen mit dem gerösteten Kohlstreifen anrichten, die Sauce angießen. Dazu passt gut Kartoffelpüree.

Vincent Klink am 10. September 2015

Meer

Kürbis-Chicorée-Gemüse mit gebratenen Jakobsmuscheln

Für 4 Personen:

800 g Muskatkürbis	3 Schalotten	3 EL Butter
300 ml Gemüsebrühe	80 g Tapiokaperlen	100 g Sahne
100 g Parmesan	1 Chicorée	8 Jakobsmuscheln mit Schale
Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl	Zitronenpfeffer
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	

Kürbis schälen, halbieren und von den Kernen befreien, dann das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotten in einem Topf mit 2 EL Butter anschwitzen, Kürbis dazu geben. Anschließend mit Gemüsebrühe aufgießen, die Tapioka-Perlen untermischen, alles aufkochen und ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Sahne halbsteif schlagen und den Parmesan fein reiben. Chicorée waschen, gut abtropfen und in feine Streifen schneiden.

Die Jakobsmuscheln öffnen und vorsichtig mit einem kleinen Messer von der Schale lösen und den orange-roten Rogen entfernen (dieser schmeckt sehr intensiv und ist nicht jedermanns Geschmack). Das Jakobsmuschelfleisch unter fließend kaltem Wasser von Sandkörnern und Schmutz befreien und auf einem Küchentuch trocknen.

Wenn der Kürbis weich ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die geschlagene Sahne und den Parmesan unterheben.

Das Muschelfleisch in einer Pfanne mit Olivenöl bei mäßiger Hitze von beiden Seiten anbraten und mit Salz und Zitronenpfeffer würzen. Je einen Zweig Rosmarin und Thymian mit in die Pfanne geben, zum Schluss noch 1 EL Butter unterschwenken.

Vor dem Servieren, die Chicoréestreifen unter den Kürbis mischen. Das Gemüse anrichten, die Jakobsmuscheln obenauf geben und servieren.

Karlheinz Hauser am 15. Dezember 2015

Kürbis-Curry-Tarte mit Garnelen

Für 4 Personen:

Für den Teig:

200 g Mehl	100 g kalte Butter	1 Eigelb
1 Prise Salz	Alufolie	Linsen
Frischhaltefolie		

Für den Belag:

1/2 kleiner Hokkaido-Kürbis	1 Schalotte	1 EL Butterschmalz
Salz, Pfeffer	Curry	20 ml Gemüsebrühe
2 Eigelb	100 g kleine Garnelen, gekocht	

zusätzlich:

Backpapier	einige Linsen
------------	---------------

Mehl, kalte Butterstückchen, Eigelb und eine Prise Salz zu einem glatten Mürbeteig kneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Kürbis schälen, halbieren, die Kerne auslösen und das Fruchtfleisch klein schneiden. (sehr junge Hokkaido-Kürbisse mit dünner Schale müssen nicht unbedingt geschält werden). Die Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz anschwitzen, Kürbis zugeben, anbraten und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Gemüsebrühe zugeben und alles weich dünsten. Wenn der Kürbis zerfällt, mit einem Pürierstab fein mixen und nach Belieben durch ein Sieb streichen. Anschließend nochmals abschmecken. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen und eine gefettete Tarteform damit auslegen (der Teig kann auch in kleine Muffinförmchen gelegt werden). Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit Backpapier belegen und mit Linsen bestreuen. Im 220 Grad heißen Ofen ca. 8 Minuten den Teig blind vorbacken. Mit Hilfe des Backpapiers die Linsen wieder vom Teig heben. Eigelb (einen kleinen Rest zum Bestreichen zur Seite stellen) unter die Kürbismasse mengen, die Garnelen darunter mischen und auf dem vorgebackenen Teigboden verteilen. Mit dem restlichen Eigelb bestreichen und nochmals ca. 20 Minuten bei 200 Grad backen. Zur Kürbistarte passt sehr gut ein Rucolasalat mit Garnelen.

Jacqueline Amirfallah am 11. November 2015

Kürbis-Gnocchi mit Maronen und Garnelen

Für 4 Personen:

Gnocchi:

1 kleiner Hokkaidokürbis	5 EL Olivenöl	Pfeffer
1 Zimtstange	2 Nelken	1 Stück Schale einer Bio-Zitrone
200 g mehligte Kartoffeln	Salz	50 g Parmesan
140 g ausgedrückter Ricotta	150 g Mehl	6 Eigelbe
1 Prise Muskat	Zucker	

Maronen:

20 g Zucker	20 ml weißer Balsamicoessig	100 ml Orangensaft
50 ml Geflügelfond	1 Lorbeerblatt	1 kleine Chilischote
20 frische Maronen, geschält	20 g kalte Butter	

Garnelen:

12 Garnelen (Größe 26/30)	2 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	Salz, Pfeffer

Aniskresse

Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Kürbis auf ein großes Stück Aluminiumfolie legen, diesen dann mit 3 EL Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer würzen. Zimtstange, Nelken und die Zitronenschale dazu legen und in der Aluminiumfolie einschlagen. Dann im vorgeheizten Ofen für 45 – 60 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen, abschütten, gut ausdampfen lassen und durch die Kartoffelpresse drücken. Parmesan fein reiben. Mit einer Rouladennadel prüfen, wie weit der Kürbis gegart ist. Wenn dieser gar ist, aus der Folie nehmen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und 300 g Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen. Das Kürbisfleisch mit den Kartoffeln, Ricotta, Mehl, Parmesan und Eigelben vermengen, mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker abschmecken und zu einer glatten Masse verrühren. Aus der Masse ca. 1,5 cm dicke Rollen formen und mit einem Teigschaber in 1,5 cm lange Stücke schneiden. Die Gnocchi in reichlich siedendem Salzwasser kochen, gut abtropfen lassen und bis zum Servieren auf eine Platte legen, nicht übereinander legen. Für die Maronen Zucker in einem Topf karamellisieren, mit Essig Orangensaft und Geflügelfond ablöschen und kurz köcheln lassen. Lorbeer und Chili zugeben, 5 Minuten ziehen lassen, den Fond passieren und die Maronen in dem Sud ca. 15 Minuten garen, dann kalte Butter unterrühren und den Sud leicht binden, mit Salz würzen.

Die Garnelen schälen und den Darm entfernen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, Knoblauch, Thymian sowie Rosmarin zugeben. Garnelen auf die Kräuter legen und von jeder Seite ca. 2 Minuten braten, mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Gnocchi in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl warm schwenken.

Kürbisgnocchi auf Teller verteilen, Maronen und Garnelen ansetzen und den Maronensud angießen. Eventuell mit etwas Aniskresse dekorieren.

Frank Buchholz am 02. November 2015

Rind

Caesar Salad mit Pastrami und Farofa

Für 4 Personen:

4 Romanakopfsalat-Herzen	1 Knoblauchzehe	1/2 Bio-Zitrone
1 Ei	100 ml Pflanzenöl	2 Anchovis-Filets (Sardellen)
2 TL Senf	Salz, weißer Pfeffer	1 TL Worcestershiresauce
50 ml kaltgepresstes Olivenöl	1 Bund glatte Petersilie	4 Zweige Thymian
100 g grobes Maniokmehl	1 EL Butter	2 EL Olivenöl
160 g Pastrami	50 g Pecorino	

Die Salatherzen waschen, abtropfen lassen und längs vierteln. Knoblauch schälen und halbieren. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Für das Dressing das Ei mit Pflanzenöl in ein hohes Bechergesäß geben. Einen Pürierstab hineinstellen, einschalten und unter leichtem Kreisen langsam nach oben ziehen. Anchovis und eine halbe Knoblauchzehe zugeben und untermixen. Mit Senf, 1 EL Zitronensaft, Salz, weißem Pfeffer, Worcestershiresauce abschmecken. Zum Schluss 50 ml Olivenöl einrühren. Bis zum Anrichten das Dressing kalt stellen. Für die Farofa Petersilie und Thymian abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Das Maniokmehl mit 1 EL Butter und 2 EL Olivenöl in einer Pfanne rösten. Etwas abgeriebene Zitronenschale und wenig Knoblauch zugeben und unter Rühren goldgelb weiter rösten. Zum Schluss feingehackte Petersilie und Thymian untermengen. Die Salatviertel mit dem Dressing marinieren und auf 4 Teller anrichten. Die Pastramischeiben und Farofa darüber geben. Pecorino frisch darüber hobeln und servieren.

Kolja Kleeberg am 04. November 2015

Gebratenes Rinder-Tatar mit Gurke-Avocado-Salat

Für 4 Personen:

1 Salatgurke	Salz	400 g Kartoffeln, festk.
3 Schalotte	2 Stiele Dill	2 Stiele Koriander
1 Bio-Limette	1 EL Rapsöl	1 EL Estragonessig
1 EL Naturjoghurt	400 g Rinderfilet	1 Knoblauchzehe
3 Sardellenfilets in Salz	1 TL Kapern	3 EL Ketchup
1 EL grobkörniger Senf	Cayennepfeffer	1 reife Avocado
1 EL Olivenöl	Pfeffer	4 Wachteleier
1 TL Butter	ca. 800 g Frittierfett	

Für den Salat die Gurke schälen, würfeln und gut salzen. Alle Gurkenwürfel auf ein sauberes Küchentuch legen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. (Die Gurken ziehen Wasser, das dann vom Küchentuch direkt aufgenommen wird.)

Die Kartoffeln schälen und in feine Streifen schneiden. Diese in kaltem Wasser waschen, dann in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Herausnehmen und auf einem Küchentuch gut abtrocknen.

Eine Schalotte schälen und sehr fein würfeln. Dill und Koriander abspülen, trocken schütteln und sehr fein schneiden. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft ausdrücken. Das Rapsöl mit dem Essig, etwas Limettenschale und –saft sowie dem Joghurt, den Kräutern und Schalotten verrühren und die Vinaigrette abschmecken. Anschließend die Gurkenwürfel unterrühren und marinieren lassen.

Vom Fleisch die Sehnen und den Fettdeckel entfernen, dann das Fleisch sehr fein würfeln oder durch die grobe Scheibe des Fleischwolfes drehen. Zwei Schalotten und den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Sardellen abspülen, gut abtropfen und sehr fein hacken, ebenfalls die Kapern fein hacken. Schalotten, Knoblauch, Sardellen, Kapern, Ketchup und Senf verrühren und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Das gehackte Fleisch mit der Marinade vermischen und abschmecken. Die Masse in 4 runde Metallringe (ca. 10 cm Durchmesser) verteilen und flach pressen.

Die Avocado schälen, halbieren und in 12 Spalten schneiden. Diese mit einem Bunsenbrenner abflämmen und anschließend mit etwas Salz, 1 EL Olivenöl, etwas Limettenschale und –saft und Pfeffer marinieren.

Die Wachteleier in einer leicht eingebuttern beschichteten Pfanne bei niedriger Temperatur zu Spiegeleiern braten.

In einem Topf mit heißem Frittierfett (ca. 180 Grad) die Kartoffelstifte goldgelb bräunen. Herausnehmen, auf Küchenpapier entfetten und salzen.

Kurz vor dem Servieren die Tatarscheiben auf einer Seite in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei hoher Hitze kurz anbraten.

Das Tartar in der Tellermitte anrichten. Jeweils 3 Spalten der Avocado um das Tatar aufstellen. Den Gurkensalat neben den Spalten anrichten. Jeweils 1 Wachtelspiegelei auf dem Tatar anrichten. Die Pommes in einer Papiertüte separat anrichten und neben den angerichteten Teller stellen.

Michael Kempf am 28. August 2015

Praline von der Ochsenbacke mit Kopfsalat

Für 4 Personen:

Für die Fleischpraline:

2 Karotten	1/2 Sellerieknolle	2 Zwiebeln
600 g Ochsenbacken	Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
300 ml Rotwein	500 ml Rinderfond	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin	1 Lorbeerblatt	1 Sternanis
4 Blatt Gelatine	2-3 EL Mehl	2 Eier
ca. 80 g Semmelbrösel	ca. 1 kg Frittierfett	

Für den Salat:

1 Eigelb	2 EL grober Senf	2 EL Parmesan, frisch gerieben
1 Sardelle	1/2 Knoblauchzehe	2 EL Weißweinessig oder Apfelessig
2 EL Gemüse- oder Fleischbrühe	Salz, Pfeffer	1 EL Zucker
100 ml Traubenkernöl	4 Kopfsalatherzen	1 Bund Radieschen

Für die Fleisch-Praline den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Karotten, Sellerie und Zwiebel schälen, von jedem Gemüse jeweils 60 g zur Seite stellen. Das übrige Gemüse grob würfeln. Die Ochsenbacken mit Salz und Pfeffer würzen und in einem breiten Schmortopf mit 2 EL Olivenöl anbraten, die Gemüswürfel zugeben, mit anschwitzen. Den Rotwein angeießen und nahezu einkochen lassen, dann mit dem Rinderfond auffüllen. Eine geschälte Knoblauchzehe, Rosmarinzweig, Lorbeerblatt und Sternanis zugeben. Den Schmortopf zugedeckt in den vorgeheizten Ofen geben und alles ca. 2-3 Stunden weich schmoren.

In der Zwischenzeit das zurückbehaltene Gemüse in sehr feine Würfel (ca. 3 mm) schneiden.

Die geschmorten Ochsenbacken aus dem Topf nehmen, den Fond passieren und anschließend etwas einkochen. Die feinen Gemüswürfel zu dem reduzierten Bratensaft geben und garen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Das geschmorte Fleisch in 4 mm große Würfel schneiden und mit der ausgedrückten Gelatine zu den Gemüswürfeln geben und vermischen. Alles in eine Auflaufform geben, mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank abkühlen und festwerden lassen.

Für das Salatdressing Eigelb, Senf, Parmesan, Sardelle, geschälten Knoblauch, Essig, Brühe, eine Prise Salz, etwas Pfeffer und in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Pürierstab mixen. Dann nach und nach das Öl einmischen. Das Dressing abschmecken.

Die Salatherzen halbieren, abspülen, trocken schütteln. Radieschen waschen und halbieren.

Die feste Fleischmasse aus der Form lösen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Diese zunächst in Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen und mit den Semmelbröseln panieren. Die panierten Würfel in einem Topf mit reichlich Frittierfett goldbraun ausbacken. Salathälften mit Radieschen auf Tellern anrichten, mit dem Dressing marinieren. Die Fleischpralinen daneben anrichten und servieren.

Tarik Rose am 04. September 2015

Pulled Beef Burger

Für 6 Personen:

Für das Fleisch:

2 Bund Thymian	2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
2 Lorbeerblätter	2 EL Kümmel	Salz, Zucker
750 ml Weißwein	1 kg Rinderbrust (mager)	1 TL Tomatenmark

Für die Würzbutter:

3 Stängel Basilikum	4 Stiele Schnittlauch	80 g Mandeln
5 getrocknete Aprikosen	125 g Butter	150 g Geflügelleberwurst
20 ml Armagnac		

zusätzlich:

3 Flaschen- oder Eiertomaten	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
Salz, Pfeffer	3 Schalotten	2 EL Sonnenblumenöl
1/2 Salatgurke	30 g Rote Bete-Blätter	6 Scheiben Tiroler Bergkäse
6 Dinkel-Burger-Brötchen		

Für das Fleisch Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einer Schüssel mit Thymianblättchen, Lorbeerblättern, Kümmel, 2 EL Salz, 1/2 TL Zucker und 15 ml Weißwein vermischen. Dann das Fleischstück mit dieser Zwiebelwürzmischung einreiben, gut in Frischhaltefolie einpacken und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den restlichen Weißwein in einen Bräter gießen. Das vormarinierte Fleisch aus der Folie packen und mit der anhaftenden Marinade in den Bräter legen. Im vorgeheizten Ofen ca. 8-9 Stunden weich schmoren.

Basilikum und Schnittlauch abspülen trocken schütteln und fein schneiden. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann fein hacken. Die Aprikosen sehr fein schneiden. Die Butter mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Geflügelleberwurst und Armagnac dazugeben und zu einer geschmeidigen Masse vermengen. Die Kräuter, Mandeln, Aprikosen zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Würzbutter im Kühlschrank bis zur Verwendung kalt stellen. Die Tomaten blanchieren, die Haut abziehen und in Viertel schneiden. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln. Tomatenviertel mit den Kräutern auf ein Backblech geben, mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen bei 80 Grad 30 Minuten trocknen lassen. Die Schalotten schälen, in feine Ringe schneiden und in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl goldgelb anbraten. Dann abkühlen lassen. Die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Rote Bete-Blätter abspülen und trocken schleudern.

Wenn das Fleisch so weich gegart ist, dass es sich abzupfen lässt, aus dem Bräter nehmen. In einem Topf 1 TL Tomatenmark mit 1 EL Zucker anschwitzen, den Bratfond aus dem Bräter angießen und sämig einkochen. Die Käsescheiben nebeneinander in eine beschichtete Pfanne geben, die Scheiben sollen sich nicht berühren. Wenn die Scheiben schmelzen und sich an den Rändern eine Kruste bildet, den Käse vorsichtig wenden, auf dieser Seite noch kurz schmelzen lassen, dann die Käsechips aus der Pfanne nehmen. Die Brötchen halbieren, auf der Unterseite mit je 1 EL vom eingekochten Bratensaft bestreichen, darauf Rote Bete-Blätter, Gurkenscheiben und Tomaten geben. Das Fleisch abzupfen und darauf geben, auf das Fleisch je 1 EL Würzbutter, Schalottenringe und 2 Käsechips geben, mit restlichem Bratensaft beträufeln, mit dem Brötchenoberteil abdecken und servieren.

Zusatzrezept Dinkel-Brötchen:

500 g Dinkelmehl, 20 g Hefe, 1 Prise Salz, 40 ml Wasser, 2 EL Olivenöl

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abgedeckt

ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen. Dann nochmals durchkneten und wieder abgedeckt 30 Minuten gehen lassen. Dann den Teig in 8 gleich große Kugeln formen und auf ein bemehltes Backblech geben. Die Teigkugeln längs mit einem Messer einschneiden, mit einem sauberen Küchentuch abdecken und 20 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Tuch entfernen und das Blech mit den Teigkugeln ca. 25 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Rainer Klutsch am 23. November 2015

Rinder-Roulade mit Kartoffel-Püree

Für 4 Personen:

1 Zwiebel	60 g Karotte	60 g Staudensellerie
60 g Petersilienwurzel	2 Schalotten	1 EL Olivenöl
1 Zweig Rosmarin	4 Rinderschnitzel (à 160 g)	2 EL scharfer Senf
4 Scheiben grüner Speck, dünn	4 Scheiben Parmaschinken, dünn	Salz, Pfeffer
2 EL Butterschmalz	200 ml Rotwein	250 ml Fleischbrühe
800 g Kartoffeln, mehlig	Muskat	ca. 200 ml Milch
30 g gebräunte Butter	ca. 1 TL Mehlbutter	

Zwiebel schälen, Karotte, Sellerie und Petersilienwurzel waschen, putzen und grob würfeln. Schalotten schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Rosmarin fein hacken und untermischen.

Die Fleischscheiben zwischen einer Gefrierbeutel so dünn wie möglich plattieren, mit Pfeffer würzen und auf einer Seite dünn mit Senf bestreichen. Grüner Speck, Parmaschinken 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 und Gemüsewürfel zugeben und andünsten. 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 Kartoffeln schälen, vierteln und in reichlich Salzwasser gut weich kochen.

Die Kartoffeln abschütten, den Topf mit den abgeschütteten Kartoffeln wieder auf den Herd stellen. Den Topf mit Inhalt solange gut durchschütteln bis die Kartoffeln zerfallen sind und sich viel weißer Kartoffelflaum gebildet hat. Die Milch separat zum Kochen bringen. Die Kartoffeln durch eine Presse drücken, die heiße Milch nach und nach dazu geben und mit dem Schneebesen alles verrühren. Gebräunte Butter unterarbeiten und evtl. mit Salz nachwürzen, sowie mit einer Prise Muskat vollenden.

Die Rouladen herausnehmen, die Sauce durch ein Sieb passieren oder mit dem Mixstab fein pürieren. Zum Andicken etwas Mehlbutter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rouladen mit der Sauce anrichten und das Kartoffelpüree dazu reichen.

Vincent Klink am 22. Oktober 2015

Rinder-Tellersülze mit Schmalzbrot

Für 4 Personen:

Für die Sülze:

400 g Rinderrücken (Roastbeef)	Salz, Pfeffer	12 Blatt Gelatine
1l kräftige Fleischbrühe	1-2 Tomaten	2 Eier, hart gekocht
4 Essiggurken	Blattpetersilie	

Für den Salat:

1 Kopfsalat	1 Bund Schnittlauch	2 EL Apfelessig
3 EL Olivenöl	1 TL scharfer Senf	Salz, Pfeffer

Für das Schmalzbrot:

1-2 EL Schweineschmalz	4 Scheiben Graubrot	Salz, Pfeffer
------------------------	---------------------	---------------

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Rinderrücken mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit hitzebeständigem Griff von allen Seiten kurz anbraten. Dann mit der Pfanne in den Ofen geben und ca. 15 Minuten garen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und in Alufolie gewickelt erkalten lassen. (Es empfiehlt sich dies einen Tag zuvor zu erledigen, da beim Zubereiten der Sülze die Zutaten alle gut gekühlt sein sollten.)

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. In einem Topf die Brühe erwärmen und die eingeweichte, ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Die Brühe abschmecken eine Bodendecke in vier Suppenteller gießen und etwas anziehen lassen. Das Roastbeef in 3 Millimeter dicke Scheiben schneiden und in Suppenteller fächern und in die Gelierbrühe einlegen. Wiederum mit etwas Gelierbrühe bedecken und anziehen lassen. In der Zwischenzeit die Tomaten, Eier und die Gurken in dünne Scheiben schneiden.

Die nächste Schicht besteht aus Tomaten-, Ei- und Gurkenscheiben, mit Petersilienblättern ausgarnieren. Alles mit Gelierbrühe bedecken und in den Kühlschrank stellen. Am besten über Nacht fest werden lassen.

Kopfsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Aus Essig, Olivenöl und Senf eine Vinaigrette mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und Schnittlauch unterrühren. Den Kopfsalat direkt vor dem Servieren mit der Vinaigrette anmachen.

Kurz vor dem Servieren das Schmalz in einer Pfanne schmelzen, die Brotscheiben darin rösten, herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tellersülze kalt aus dem Kühlschrank servieren. Dazu Schmalzbrot und grünen Salat reichen.

Vincent Klink am 02. Juli 2015

Zwiebel-Rostbraten vom Rinderfilet mit Spätzle

Für 2 Personen:

200 g Mehl	2-3 Eier	Salz
2 Scheiben Rinderfilet à 180 g	Pfeffer	3 EL Butterschmalz
1 Zwiebel	1/8 l Rotwein	3 EL Butter

Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte des Mehlbergs eine Kuhle eindrücken, Eier einschlagen und eine Prise Salz zugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigschüssel mit einer Klarsichtfolie verschließen und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen. In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Ein Spätzlebrett kurz ins kochende Wasser tauchen, darauf ca. 2 EL Teig streichen. Den Teig mit einem ebenfalls angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben. Wenn die Spätzle gar sind, steigen sie nach oben. Mit einem Sieblöffel die Spätzle aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

Die Fleischscheiben flach klopfen, bis sie 1 cm dick sind. Pfeffern und salzen. Eine große Bratpfanne erhitzen und in 2 EL Butterschmalz die Fleischscheiben von beiden Seiten jeweils zwei Minuten braten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und im Ofen bei ca. 60 Grad warm stellen. Die Zwiebel schälen halbieren, in dünne Scheiben schneiden und in der Fleischpfanne mit dem Bratensatz und 1 EL Butterschmalz goldbraun braten. Mit Salz würzen. Die Zwiebeln aus der Pfanne nehmen. Sofort die noch heiße Pfanne wieder aufs Feuer geben und mit dem Rotwein ablöschen. In den kochenden Wein 1 EL Butter geben und heftig rühren. Den Fond ca. 1 Minute reduzieren, so dass eine sämige Sauce entsteht, abschmecken.

Kurz vor dem Servieren die Spätzle in einer Pfanne mit 2 EL Butter kurz anschwenken. Fleisch mit den Zwiebeln anrichten, die Sauce angießen und den Spätzle servieren.

Karlheinz Hauser am 18. August 2015

Schwein

Kraut-Spätzle mit gratiniertem Kasseler

Für 4 Personen:

250 g Mehl	2 -3 Eier	Salz
2 Zwiebeln	100 ml Sahne	250 ml Fleischbrühe
1 Msp. Muskat	Pfeffer	1/2 Bund glatte Petersilie
1 Toastbrot ohne Rinde	4 EL Butter	2 Schalotten
1 kleiner Apfel	3 EL Butter	300 g frisches Sauerkraut
250 ml trockener Weißwein	1 TL Bio-Gemüsebrühepulver	1 Lorbeerblatt
2 Wacholderbeeren	1 Prise Zucker	1 Zwiebel
4 Kasseler Rippchen à 150 g		

Das Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte des Mehlbergs eine Kuhle eindrücken. Die Eier einschlagen und eine Prise Salz zugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigschüssel mit einer Klarsichtfolie verschließen und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen. Für die Gratiniermasse Zwiebeln, Sahne und Brühe in einen Topf geben und so lange sanft kochen, bis ein dicker Brei entstanden ist. Mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Mit dem Pürierstab Petersilie, Toastbrotbrösel und 1 EL Butterflocken unter den Brei mixen und alles erkalten lassen. Für das Sauerkraut Schalotte schälen und fein schneiden. Den Apfel waschen und mit der Schale fein reiben. In einem Topf mit 1 EL Butter die Schalotten glasig anschwitzen, das Sauerkraut und Apfel zugeben, mit Wein aufgießen. Gemüsebrühepulver, Lorbeerblatt und zerdrückte Wacholderbeeren zugeben. Mit etwas Pfeffer und Zucker würzen. Bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten kochen, evtl. nach 15 Minuten den Deckel abnehmen und bei großer Hitze die restliche Flüssigkeit reduzieren lassen. Das Sauerkraut abschmecken und das Lorbeerblatt herausnehmen. Den Backofen auf 160 Grad (Umluft 150 Grad) vorheizen.

Für die Spätzle einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Ein Spätzlebrett kurz in kochendes Wasser tauchen, darauf ca. 2 Esslöffel Teig streichen. Den Teig mit einem ebenfalls angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben. Wenn die Spätzle gar sind, steigen sie nach oben. Mit einem Sieblöffel die Spätzle aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. Eine gebutterte Auflaufform abwechselnd mit Sauerkraut und Spätzle je 2 cm hoch schichten, mit Sauerkraut abschließen. Die Auflaufform für ca. 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen schieben. Die Kasseler Rippchen in einem Topf mit ca. 80 Grad heißem Wasser ca. 8 Minuten erwärmen. Dann die Rippchen in eine Auflaufform oder auf ein Backblech legen, mit der Gratiniermasse bestreichen und im Ofen goldbraun überbacken. Die Krautspätzle mit den Rippchen anrichten und servieren.

Vincent Klink am 26. November 2015

Ragout von Schweinebacke mit weißen Bohnen, Pappardelle

Für 4 Personen:

6 gepökelte Schweinebacken	Meersalz, Pfeffer	1 Karotte
2 Stangen Staudensellerie	2 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark
200 ml weißer Portwein	50 ml Sherry	300 ml Weißwein
2 Knoblauchzehen	2 Zweige Thymian	1 TL Pfefferkörner
1 EL Kümmel	1 Lorbeerblatt	

Für die Bohnen:

200 g Cannellini Bohnen	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	ca. 1 l Geflügelfond	5 Salbeiblätter
2 EL weißen Balsamico	Meersalz, Pfeffer	4 EL Geflügeljus

Für den Nudelteig 125 g Hartweizenmehl (aus dem ital. Lebensmittelgeschäft) 150 g Weizenmehl Type 405 5 Eigelb 2 Eiweiß 1/2 TL Salz 1 TL Olivenöl 1 TL weiche Butter Die weißen Bohnen in eine Schüssel geben, mit kaltem Wasser gut bedecken (die Bohnen, die an der Oberfläche schwimmen, entfernen) und 24 Stunden wässern. Für den Nudelteig die beiden Mehle, Eigelbe, Eiweiß, Salz, Olivenöl und Butter in einer Küchenmaschine mit einem Knethaken auf niedriger Stufe 10 Minuten kneten. Den Teig auf einer Arbeitsfläche nochmals ca. 5 – 10 Minuten nachkneten. In Folie einschlagen und mindestens 4 Stunden kalt stellen. Karotte und Staudensellerie putzen, in grobe Würfel schneiden.

Die Schweinebacken mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Schmortopf mit 1 EL Öl scharf anbraten, dann aus dem Topf nehmen. Im Schmortopf mit 1 EL Olivenöl, Karotte und Staudensellerie anbraten und Farbe nehmen lassen. Das Tomatenmark hineingeben, kurz mitrösten und den Ansatz mit dem Portwein, Sherry und dem Weißwein ablöschen. Knoblauch schälen und würfeln, Thymian waschen, trocken schütteln. Knoblauch, Thymian, Pfefferkörner, Kümmel und Lorbeerblatt hinzugeben, mit etwas Salz abschmecken und mit Wasser auffüllen und aufkochen. Dann die gebratenen Schweinebacken zugeben. Zugedeckt die Backen ca. 1,5 – 2 Stunden weich schmoren. Die geschmorten Schweinebacken in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden, abdecken und beiseite stellen. Die eingeweichten Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch schälen und in sehr feine Würfel schneiden und in einem Topf mit Olivenöl glasig anschwitzen. Die Bohnen zugeben, 600 ml Geflügelfond zugießen und die Bohnen ca. 1 Stunde weich kochen. Nach Bedarf weiteren Geflügelfond angießen. Salbei waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Wenn die Bohnen weich sind, den fein geschnittenen Salbei zugeben und mit Balsamicoessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend aus dem Teig mit Hilfe einer Nudelmaschine und einem speziellen Aufsatz Pappardelle herstellen – oder den Nudelteig so dünn wie möglich ausrollen auf 40 x 20 cm und in Rechtecke schneiden. Die Nudelplatten leicht mit Semola bestreuen und die kürzere Seite einrollen. Anschließend mit einem großen Küchenmesser in 1 cm große Pappardelle schneiden. Die Nudeln in Salzwasser ca. 2 Minuten bissfest kochen. Die weißen Bohnen mit den Pappardelle in einer großen Pfanne mit etwas Olivenöl schwenken. Die Bäckchenwürfel zusammen mit der Geflügeljus zugeben, abschmecken und nach Geschmack mit fein geschnittenem Salbei garnieren.

Frank Buchholz am 16. November 2015

Thüringer Sauerkraut-Roulade

Für 4 Personen:

1 Zwiebel	2 TL Butter	200 g frisches Sauerkraut
200 ml Weißwein	1 Lorbeerblatt	2 Wacholderbeeren
1 Gewürznelke	1 Prise Zucker	4 Schweinehalssteaks à 180 g
Salz, Pfeffer	1 Prise Kümmel, gemahlen	4 Scheiben Schinkenspeck
1 EL Butterschmalz	300 ml Fleischbrühe	800 g Kartoffeln, mehlig
1 EL gebräunte Butter	1 Prise Muskat	

Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden und in einem Topf mit 1 TL Butter andünsten. Das Sauerkraut zugeben, mit Wein ablöschen. Lorbeerblatt, zerdrückte Wacholderbeeren und Nelke zugeben und alles ca. 15 Minuten mit geschlossenem Deckel dünsten. 1 Prise Zucker unterrühren und zum Schluss die restliche Flüssigkeit bei hoher Hitze gänzlich einkochen, so dass das Kraut nicht sämig, sondern relativ trocken ist. Das Fleisch dünn plattieren, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Speck auf die Fleischscheiben legen, darauf etwas Sauerkraut geben, alles gut zusammenrollen und mit einem Zahnstocher oder Küchengarn fixieren. In einem Schmortopf mit 1 EL Butterschmalz die Rouladen von allen Seiten anbraten, mit Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 30 Minuten schmoren. Dabei immer wieder mit dem Bratenfond übergießen. Die Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in wenig Salzwasser 15 bis 20 Minuten weich garen. Abgießen, ausdampfen lassen und mit dem Kartoffelstampfer und 1 EL gebräunter Butter grob zerdrücken, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Rouladen aus dem Topf nehmen, die entstandene Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und 1 TL kalte Butter unterrühren. Rouladen mit der Sauce anrichten, dazu den Kartoffelstampf servieren.

Vincent Klink am 08. Oktober 2015

Soßen

Kalb-Soße

Für 4 Personen:

2 kg Kalbsknochen	Reste vom Kalbsfilet	3 EL Speiseöl
100 g Karottenwürfel	100 g Selleriewürfel	100 g Lauchwürfel
100 g Zwiebelwürfel	1 EL Tomatenmark	100 ml roter Portwein
100 ml Rotwein	1 l Fleischbrühe	1 EL Butter
Salz, Pfeffer		

Für die Sauce die Knochen in walnussgroße Stücke hacken und zusammen mit den Parüren in einem Topf mit 3 EL Speiseöl scharf anbraten. Das Wurzelgemüse einstreuen und Farbe nehmen lassen. Tomatenmark untermischen, kurz anrösten, dann mit Portwein und Rotwein ablöschen. Die Flüssigkeit um etwa 2/3 einkochen lassen, dann Fleischbrühe angießen und aufkochen lassen. Dann bei schwacher Hitze ca. 45 Minuten sieden lassen, mehrmals mit der Schaumkelle abschäumen. Die Sauce passieren, auf die gewünschte Konsistenz einkochen, mit 1 EL Butter binden und abschmecken.

Karlheinz Hauser am 07. Juli 2015

Suppen

'Ghormeh Sabzi' Grüner Eintopf

Für 4 Personen:

120 g rote Bohnenkerne	50 g Bockshornkleeblätter	2 rote Zwiebeln
500 g Lammfleisch	2 EL Butterschmalz	1 TL Kurkuma
Salz	3 getrocknete Limetten	ca. 1 l Lammfond
200 g Blattspinat	200 g glatte Petersilie	200 g Lauchzwiebel
1 Zitrone		

Die roten Bohnen über Nacht in einer Schüssel mit reichlich Wasser einweichen.

Die getrockneten Bockshornkleeblätter kurz in Wasser einweichen.

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Das Fleisch in Würfel von ca. 2 cm Kantenlänge schneiden.

Die Zwiebeln in einem Topf mit 1 EL Butterschmalz anbraten, Kurkuma zugeben und kurz mit braten. Fleischwürfel zugeben, von allen Seiten anbraten und salzen. Die eingeweichten

Bohnen abspülen und zugeben, die getrockneten Limetten andrücken und ebenfalls zugeben. Die

eingeweichten Bockshornkleeblätter ausdrücken, zugeben und umrühren. Immer so viel Brühe

zugeben, dass alles knapp bedeckt ist und das Fleisch und die Bohnen ca. 1 Stunde weich

garen. Regelmäßig umrühren und falls nötig Brühe zugeben. Den Spinat waschen, die Stiele

entfernen und abtropfen lassen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Lauchzwiebeln putzen und waschen. Spinat, Petersilie und Lauchzwiebeln fein hacken und mit

1 EL Butterschmalz bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten in einer Pfanne anbraten, aufpassen, dass

die Kräuter nicht anbrennen. Wenn das Fleisch und die Bohnen fast weich sind, die gebratenen

Kräuter zugeben und alles zusammen 10 Minuten köcheln lassen, dabei öfters umrühren. Von

der Zitrone den Saft auspressen. Den Eintopf mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Dazu

passt persischer Reis.

Jacqueline Amirfallah am 18. November 2015

Borschtsch mit Piroggen

Für 4 Personen:

500 g Rindfleisch (Brust)	Salz	1 Bund Suppengemüse
2 Möhren	1 Petersilienwurzel	1 Zwiebel
200 g Weißkohl	3 EL Rapsöl	Pfeffer
2 Lorbeerblätter	200 g Piroggenteig	1 Ei
300 g Rote Bete	1 TL Zucker	3 EL Rotweinessig
1 Bund Dill	1 Bund Petersilie	100 g Saure Sahne
1 Stück Meerrettich		

Das Rindfleisch mit kaltem Wasser bedeckt aufsetzen, aufkochen und leicht salzen. Den Schaum abnehmen und das Fleisch ca. 1,5 Stunden weichkochen. Das Suppengemüse putzen, grob würfeln und 20 Minuten vor Ende der Garzeit zum Fleisch geben. Dann das Fleisch herausnehmen und die Brühe passieren.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Möhren, Petersilienwurzel und Zwiebel schälen und in 1 cm kleine Würfel schneiden. Weißkohl ebenfalls in feine Würfel schneiden. Von dem Gemüse 4 EL beiseite stellen für die Füllung der Piroggen. Restliches Gemüse in einem Topf mit Öl kurz anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Rindfleischbrühe auffüllen, Lorbeerblätter zugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Das Rindfleisch klein schneiden. Für die Piroggenfüllung beiseite gestellte Gemüsewürfel mit 2 EL Fleischwürfeln mischen und nochmal gut durchhacken.

Piroggenteig zu Teigkugeln formen, diese rund ausrollen, ca. 1/2 TL Füllung darauf geben, zusammenklappen, den Rand fest drücken und mit verquirltem Ei bestreichen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im Ofen bei 220 Grad ca. 10 Minuten backen.

Rote Bete schälen und roh raspeln. Die Rote Bete und das geschnittene Rindfleisch zur Suppe geben. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Rotweinessig abschmecken. Dill und Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Die Suppe mit den Kräutern, Saure Sahne und Meerrettich anrichten. Die Piroggen auf einem extra Teller dazu reichen.

Grundrezept Piroggenteig:

20 g Hefe
1 EL Zucker
2 EL lauwarmes Wasser
350 g Mehl
1/8 l Milch
3 Eier
30 g Butter
1 EL Öl
etwas Salz

Zubereitung

Hefe mit dem Zucker im lauwarmen Wasser auflösen und mit einem Drittel des Mehls zu einem Vorteig verarbeiten. Mit Mehl bestäuben und an einem warmen Ort zwei Stunden gehen lassen. Dann Milch, Eier, Butter, Öl, das restliche Mehl und Salz zugeben und alles zu einem halbfesten Teig verarbeiten, wieder gehen lassen. Dann den Teig zu einer Rolle formen und in Scheiben schneiden. Jede Scheibe zu einer Kugel rollen und die Kugeln noch einmal gehen lassen.

Rainer Strobel am 02. Oktober 2015

Kartoffel-Suppe mit hausgemachter Bratwurst

Für 4 Personen:

Für die Bratwurst:

500 g Schweinehals	1/4 l Milch	6 g Salz
1 EL Majoran, gerebelt	1 Prise Muskatblüte	Pfeffer
1/2 TL Abrieb einer Bio-Zitrone	1 Meter Schweinsdarm (35-40 mm)	Küchenbindfaden
2 EL Butterschmalz		

Für die Suppe:

1-2 Zwiebeln	400 g Kartoffeln, mehlig	3 EL Butter
1 l Milch	Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat
1/2 Bund glatte Petersilie		

Für die Bratwurst das gut gekühlte Fleisch durch die feine Scheibe des Wolfs drehen, die sehr kalte Milch, Salz, Majoran, Muskatblüte, grob gemahlene Pfeffer und Zitronenabrieb zugeben und mindestens fünf Minuten gut durchkneten. Dann das Brät in einen Spritzbeutel füllen, über die Tülle den Darm stülpen und das Brät in den Darm drücken. In Abständen von ca. 12 cm die einzelnen Würste mit der Küchenschnur abbinden. Die Würste ca. 10 Minuten in Wasser kochen, herausnehmen und abtropfen. Kurz vor dem Servieren die Würste in einer Pfanne mit Butterschmalz braten.

Tipp:

Das Brät muss nicht unbedingt in den Darm abgefüllt werden. Man kann es auch ähnlich wie Knödel zu Würstchen formen, diese ebenfalls abkochen und anschließend braten.

Für die Suppe die Zwiebeln schälen und fein schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Zwiebeln in einem Topf mit 3 EL Butter glasig anschwitzen, Kartoffeln zugeben und die Milch angießen. Die Kartoffelscheiben weich kochen, dann mit dem Mixer fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Suppe anrichten, mit Petersilie bestreuen und die Bratwurst dazu servieren.

Vincent Klink am 05. November 2015

Linsen-Suppe mit Räucherforellen-Klößchen

Für 4 Personen:

Für die Suppe:

200 g Berglinsen	1 Schalotte	3 EL Butter
1 l Geflügelfond	1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt
1/2 Stange Lauch	1/4 Sellerieknolle	1 Karotte
Salz	Pfeffer	Balsamico
1/2 Bund glatte Petersilie		

Für die Klößchen:

100 g Zanderfilet ohne Haut	100 g geräuchertes Forellenfilet	100 ml Sahne
1 Ei	Salz, Pfeffer	

Die Linsen über Nacht in Wasser einweichen, dann abtropfen lassen.

Die Schalotten schälen, in Würfel schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, die Linsen dazugeben und mit dem Geflügelfond auffüllen. Thymian und Lorbeerblatt hinzufügen und die Linsen in ca. 20 Minuten weich kochen. In der Zwischenzeit Zanderfilet und Forellenfilet in Würfel schneiden und mit Sahne und Ei in einen Cutter geben, mit Salz und Pfeffer würzen und zu einer feinen Farce pürieren. Aus der Farce Klößchen formen und diese in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten pochieren, dann herausnehmen und abtropfen lassen. Lauch, Sellerie und Karotten putzen bzw. schälen und in feine Würfel schneiden, in einer Pfanne mit 2 EL Butter anschwitzen. Wenn die Linsen weich gekocht sind, die Hälfte davon aus dem Topf herausnehmen, den Rest mit dem Fond pürieren. Dann die ganzen Linsen und die Gemüsewürfel dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe mit einem Schuss Balsamico abrunden. Die Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Linsensuppe in vorgewärmte Teller geben, die Klößchen darauf anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Otto Koch am 19. November 2015

Riesling-Suppe mit Butter-Klößchen

Für 4 Personen:

1 Brötchen vom Vortag	50 g Butter	1 Ei
Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat	1 Zwiebel
250 ml Riesling	600 ml Gemüsebrühe	2 EL Mehl
125 ml Sahne	3 Stiele glatte Petersilie	

Für die Klößchen das Brötchen auf einer groben Reibe oder einem Cutter zu Bröseln reiben. 50 g Butter schmelzen. In einem Mixbecher die heiße Butter mit einem Ei verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Brötchenbrösel untermischen, bis eine dünne Paste entsteht. Diese Paste ca. 10 Minuten stehen lassen, dann aus der Masse kleine Klößchen formen und diese ca. 10 Minuten in siedendem Salzwasser gar ziehen lassen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Für die Suppe die Zwiebel schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Mit dem Riesling ablöschen und diesen um die Hälfte einkochen lassen. Danach die Brühe hinzufügen und aufkochen lassen. Das Mehl mit etwas Sahne mischen und dann unter kräftigem Rühren in die Suppe geben, restliche Sahne zugeben, alles noch einmal köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Direkt vor dem Servieren die Suppe mit einem Stabmixer aufschäumen, die Suppe mit den Klößchen anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Vincent Klink am 01. Oktober 2015

Sauerkraut-Suppe mit Gewürzbauch vom Iberico-Schwein

Für 4 Personen:

Für den Gewürzbauch:

600 g Schweinbauch (Iberico)	Salz	1 Knoblauchzehe
5 g Ingwer	1/2 TL Korianderkörner	1/2 TL Szechuanpfeffer
1 TL Kokosblütenzucker	1/4 Sternanis	2 EL Butterschmalz

Für die Sauerkrautsuppe:

1/2 Bund Blattpetersilie	1/2 Bund Estragon	100 g Butter
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 EL Butterschmalz
400 g frisches Sauerkraut	500 ml Fleischbrühe	1 Prise Kümmel, gemahlen
1 Lorbeerblatt	50 ml Weißwein	Salz

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Schwarte des Schweinbauchs über Kreuz ca. 5 mm tief einschneiden und salzen. Knoblauch und Ingwer schälen, würfeln und mit Korianderkörnern, Szechuanpfeffer, Kokosblütenzucker und Sternanis in einen Mörser geben und zu einer Paste zerreiben. Schweinebauch rundum - auch in den Zwischenräumen der Schwarte - mit der Gewürzpaste einreiben. Das Fleisch in einer Schmorpfanne (backofengeeignet) mit 2 EL Butterschmalz von allen Seiten anbraten, dann in den Backofen geben und ca. 45 Minuten durchgaren.

Für die Suppe Petersilie und Estragon abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Dann die Kräuterblätter mit der Butter fein mixen. Die Kräuterbutter anschließend kalt stellen. Die Schalotte und Knoblauch schälen, Schalotte fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen, das Sauerkraut zugeben und mit der Brühe aufgießen.

Kümmel, Lorbeerblatt und Knoblauch zugeben. Das Sauerkraut ca. 15 Minuten kochen, den Weißwein zugeben, einmal aufkochen. Lorbeerblatt und Knoblauch wieder entfernen und die Suppe fein pürieren. Dann mit der Kräuterbutter die Suppe montieren und abschmecken.

Den Schweinebauch in Scheiben aufschneiden.

Die Suppe anrichten, den Schweinebauch obenauf geben und servieren. (Wer eine Räucherglocke mit entsprechender Räucherpfefe besitzt, kann die Suppe vor dem Servieren noch mit dem Raucharoma aromatisieren.)

Tarik Rose am 30. Dezember 2015

Steckrüben-Suppe mit Räucherfisch-Blutwurst-Krapfen

Für 4 Personen:

Für die Suppe:

400 g gelbe Steckrüben	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	1 EL Butter	30 g durchwachsener Speck
300 ml Gemüsebrühe	1/2 Zitrone	250 g Sahne
Salz, Pfeffer	1/2 Bund glatte Petersilie	

Für die Krapfen:

100 g Räucherfischfilet	50 g Sahne	1 Eiweiß
50 g Blutwurst	1-2 TL Meerrettich, frisch	Salz, Pfeffer
ca. 500 g Frittierfett	30 g Semmelbrösel	

Für die Suppe die Steckrüben putzen, schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und in einem Topf mit Olivenöl und Butter anschwitzen. Speck fein würfeln und zugeben. Die Steckrübenwürfel ebenfalls zugeben, kurz anschwitzen, dann die Gemüsebrühe angießen und die Steckrübenwürfel weich kochen (ca. 25 Minuten). Von der Zitrone den Saft auspressen und zugeben. Ebenfalls die Sahne zugeben und kurz aufkochen. Mit einem Pürierstab die Suppe fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Krapfen das Räucherfischfilet in kleine Stücke schneiden oder zupfen. Mit Sahne und Eiweiß in einen Cutter geben und zu einer Farce pürieren. Die Blutwurst in feine Würfel schneiden und vorsichtig unter die Fischfarce mischen, diese mit frischem Meerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem Topf oder einer Fritteuse Frittierfett auf ca. 180 Grad erhitzen.

Mit einem Esslöffel etwa pflaumengroße Krapfen aus der Fischfarce ausstechen, diese vorsichtig in Semmelbröseln wenden und goldgelb im heißen Frittierfett ausbacken, auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Direkt vor dem Servieren die Suppe nochmal schaumig mit dem Pürierstab aufmixen, in Suppenteller geben, die Krapfen darauf geben. Nach Belieben mit gehackter Blattpetersilie bestreuen und servieren.

Otto Koch am 03. September 2015

Verschiedenes

Butter X-Mas Pretzel Cookies

Für ca. 20 Cookies:

Für den Teig:

160 g Mehl	50 g Nüsse, fein gemahlen	4 TL Salz
150 g Butter, weich	80 g Zucker	1 Eigelb, hart gekocht

1 TL Vanilleextrakt

Zusätzlich:

1 TL Zimt	2 EL Zucker	1 Eiweiß
-----------	-------------	----------

Mehl, Nüsse und Salz vermischen. Butter und Zucker mit der Küchenmaschine oder dem Handrührgerät cremig schlagen. Das Eigelb fein zerbröseln oder durch ein Sieb streichen und mit dem Vanilleextrakt unter die cremige Butter rühren. Die Mehl-Nuss-Mischung zugeben und grob vermischen, bis sich die Zutaten gerade so verbunden haben. Den Teig in Frischhaltefolie einwickeln und im Kühlschrank mindestens eine Stunde fest werden lassen.

Vom Teig kleine Stücke von ca. 15-20 g abstechen. Die einzelnen Teigstücke zu einer dünnen Schnur formen und dann zu einer Brezel zusammenlegen. Die Brezel darf nicht zu fest zusammengezurrert werden, sonst verliert sie beim Backen ihre Form. Die Brezeln im Abstand von ca. 4 cm auf das vorbereitete Blech legen und 30 Minuten in den Kühlschrank geben, damit sie beim Backen ihre Form behalten. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen. 2 EL Zucker und Zimt in einem Schälchen vermischen.

Direkt vor dem Backen die Brezeln mit verquirltem Eiweiß bestreichen und mit Zimtzucker bestreuen. Dann die Brezeln im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten goldgelb backen. Herausnehmen und auf dem Blech ca. 10 Minuten abkühlen lassen, dann herunternehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

Cynthia Barcomi am 04. Dezember 2015

Wild

Geschmorte Kaninchen-Keulen mit Artischocken

Für 4 Personen:

3 Schalotten	2 Knoblauchzehen	1 Möhre
1 Stange Staudensellerie	4 Kaninchenkeulen	Meersalz, Pfeffer
7 EL Olivenöl	1 TL Tomatenmark	200 ml Weißwein
500 ml brauner Geflügelfond	6 Strauchtomaten	300 g Champignons
6 kleine Artischocken	4 Zweige Thymian	4 Zweige Rosmarin
600 g Kartoffeln		

Den Backofen auf 150 Grad (140 Grad Umluft) vorheizen.

Schalotten, eine Knoblauchzehe und Möhre schälen, alles fein würfeln. Staudensellerie waschen und fein würfeln.

Die Kaninchenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Schmortopf mit 3 EL Olivenöl von allen Seiten anbraten. Dann aus dem Topf nehmen und Möhre, Stangensellerie, Knoblauch und Schalotten in den Topf geben und anschwitzen. Tomatenmark zugeben, leicht anbraten und alles mit den Weißwein ablöschen, diesen fast komplett einkochen lassen. Dann Geflügelfond angießen und die angebratenen Keulen einlegen. Mit einem Deckel abdecken und im vorgeheizten Ofen ca. 1,5 Stunden schmoren. In der Zwischenzeit die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser geben, herausnehmen und die Haut abziehen. Geschälte Tomaten vierteln und die Kerne entfernen. Champignons putzen, evtl. halbieren. Artischocken putzen, d.h. die äußeren harten Blätter und Blattspitzen entfernen und anschließend vierteln.

Eine Auflaufform (z.B. aus Gusseisen) mit Champignons, Artischocken- und Tomatenvierteln auslegen. Mit ca. 2 EL Olivenöl beträufeln. Die Knoblauchzehe andrücken und je 3 Zweige Thymian und Rosmarin zugeben. Mit Meersalz und Pfeffer würzen und abgedeckt (passender Deckel oder Alufolie) ca. 45 mit zum Kaninchen in den Ofen geben.

Die Kartoffeln schälen, in 1 cm große Würfel schneiden und in einer heißen Pfanne mit 2 EL Olivenöl anbraten und dann bei geringer Hitze ca. 15 Minuten garen. Die Kartoffeln salzen.

Die geschmorten Kaninchenkeulen aus dem Topf herausnehmen, auf einen Teller geben und warm stellen. Den Schmorfond in einen kleinen Topf passieren und etwas einkochen lassen. Je ein Zweig Thymian und Rosmarin abspülen, fein hacken, unter die eingekochte Sauce mischen und abschmecken.

Kaninchenkeulen auf Tellern anrichten und die Sauce angießen, das Backofengemüse und die Kartoffelwürfel darum herum verteilen und servieren.

Karlheinz Hauser am 14. Juli 2015

Hirsch-Rücken mit Pumpernickel-Pinienkern-Kruste

Für 4 Personen:

Für das Fleisch:

25 g Walnüsse	15 g Pinienkerne	1 EL Zucker
15 g Pumpernickel	30 g Butter	45 g Weißbrotbrösel
1 weiße Zwiebel	1 EL Speisestärke	Öl
Meersalz	8 Hirschrückensteaks à 70 g	Pfeffer
1 EL Rapsöl		

Für das Kartoffelpüree:

500 g Kartoffeln, fest	Salz	100 ml Milch
100 ml Sahne	1 EL Butter	Pfeffer
1 Prise Muskat		

Für das Apfelkompott:

250 g Äpfel	100 g Zucker	1 Zweig Rosmarin
1 Nelke	1 Zimtstange	10 ml Zitronensaft
1 TL Speisestärke		

Walnüsse und Pinienkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Zucker in einer anderen Pfanne schmelzen lassen, die Nüsse zugeben und karamellisieren. Auf ein Backpapier geben und auskühlen lassen. Pumpernickel klein bröseln. Aus Butter, Pumpernickel, Weißbrotbröseln, Walnüssen und Pinienkernen eine Kruste herstellen, die Masse kalt stellen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen.

Für das Apfelkompott die Äpfel, schälen, entkernen, würfeln und mit der Hälfte des Zuckers zum Kochen bringen. Den restlichen Zucker, Rosmarin, Nelke und Zimtstange dazugeben. Das Kompott kurz aufkochen, dann den Zitronensaft unterrühren, eventuell mit etwas Speisestärke binden. Die Zwiebel schälen in dünne Ringe schneiden, mit Stärke bestäuben und in einem Topf mit Öl goldbraun ausbacken. Zum Abtropfen auf Küchenpapier legen und mit Salz würzen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und das Fleisch von jeder Seite ca. 1,5 Minuten braten. Dann herausnehmen, auf ein Backofengitter setzen, mit der Kruste belegen, in den Backofen auf Oberhitze/Grillen stellen, die Kruste eventuell mit Butter bestreuen und goldgelb gratinieren. Mit einer Rouladennadel prüfen, ob das Fleisch gar ist, ansonsten nachgaren. Für das Püree die gekochten Kartoffeln abschütten. Milch, Sahne und Butter in einem Topf aufkochen. Die noch heißen Kartoffeln durch eine Presse drücken, die aufgekochte Sahne-Milch zugeben, mit einem Holzlöffel gut durchrühren und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen. Das Fleisch mit dem Kartoffelpüree und dem Apfelkompott anrichten und mit den Röstzwiebeln bestreuen.

Frank Buchholz am 09. November 2015

Hirsch-Rücken-Roulade, Rorkraut-Salat, Pistazien-Creme

Für 4 Personen:

Für die Roulade:

2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	2 EL violetten Traubensenf
800 g Hirschrücken, ohne Knochen	300 g Rotkraut	200 ml Rotwein
1 Lorbeerblatt	6 Wacholderbeeren	6 Pfefferkörner, schwarz
50 g Frühstücksspeck	6 Schalotten	Salz
2 EL Mehl	2 EL Pflanzenöl	1 EL Preiselbeeren

Für den Rotkrautsalat:

ca. 700 g Rotkraut	1-2 Äpfel (Boskop)	1 Bio-Zitrone
2 EL Rotweinessig	2 EL Rapsöl	2 EL Pistazienöl, brauner Zucker

Für die Pistaziencreme:

300 g Knollensellerie	Salz	100 ml Gemüsefond, hell
80 g Pistazienkerne	1-2 EL Milch	weißer Pfeffer

Für die Roulade Rosmarin und Thymian abspülen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, sehr fein hacken und mit dem Senf verrühren. Die Sehnen vom Hirschrücken entfernen und in 4 Stücke portionieren. Diese dreifach einschneiden, sodass eine flache Rouladenscheibe entsteht, die Scheiben leicht plattieren und mit der Senf-Kräuter-Mischung einstreichen. Den Hirschrücken zusammenrollen, mit Küchengarnt binden und in eine flache Auflaufform geben. Für den Rotkrautsalat Rotkraut waschen, unschöne Außenblätter entfernen. Rotkraut grob schneiden und entsaften, den Rotkrautsaft mit Rotwein mischen. Lorbeer, Wacholderbeeren und Pfefferkörner grob mörsern, über die Rouladen streuen, den Rotkraut-Wein-Saft darüber geben und 12 Stunden im Kühlschrank abgedeckt marinieren lassen. Dann die Rouladen aus der Marinade nehmen (die Marinade aufbewahren), trocken tupfen. Speck fein würfeln. Schalotten schälen und fein würfeln. Die Rouladen salzen und mit etwas Mehl abstäuben. In einer Pfanne mit 2 EL Pflanzenöl von allen Seiten kräftig anrösten, dann heraus nehmen. Den Speck im Bratfett goldgelb auslassen und die Schalotten darin anrösten. Mit der Marinade ablöschen, die Preiselbeeren zugeben und solange einkochen, bis eine sämige Sauce entsteht. Mit Salz abschmecken. Für den Salat das Rotkraut waschen, unschöne Außenblätter und den Strunk entfernen. Rotkraut in sehr feine Streifen schneiden. Apfel schälen und fein würfeln. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Rotkraut und Apfel in eine Schüssel geben, mit Rotweinessig, Rapsöl, Pistazienöl, Zitronensaft- und schale vermischen, mit Salz und Zucker würzen und gut durchkneten. Abgedeckt den Salat mindestens 20 Minuten marinieren lassen und anschließend nochmals nachschmeckend. Für die Pistaziencreme Sellerie schälen, würfeln und mit etwas Salz und dem Gemüsefond in einem Topf mit Deckel weich garen. Anschließend in einen Standmixer füllen, die Pistazien zugeben und sehr fein pürieren. Falls die Masse zu dick ist, etwas Milch zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und evtl. durch ein feines Sieb streichen. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Rouladen in die Sauce einlegen und im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten garen. (Die Kerntemperatur des Fleisches sollte 65 Grad betragen.) Während des Garvorganges, die Rouladen ab und zu mit der Sauce übergießen. Die Rouladen vor dem Servieren mindestens 5 Minuten in der Sauce ruhen lassen. Den Rotkrautsalat in einem runden Ausstecher in die Mitte der vorgewärmten Teller anrichten. Die Pistaziencreme als Nocke daneben setzen. Die Roulade auf dem Salat anrichten, mit der Sauce ab glänzen und servieren.

Michael Kempf am 23. Oktober 2015

Reh-Rücken mit Wacholder-Soße und Rosenkohl-Blattgemüse

Für 4 Personen:

Für die Sauce:

6 Wacholderbeeren	5 Pfefferkörner	100 ml roter Portwein
50 ml Cognac	500 ml Wildsauce	1 TL Speisstärke
Salz, Pfeffer		

Für den Rehrücken:

600 g ausgelöster Rehrücken	Salz, Pfeffer	2 EL Butterschmalz
3 EL Butter	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
2 Wacholderbeeren		

Für den Rosenkohl:

500 g Rosenkohl	1 Schalotte	50 g geräucherter Speck
2 EL Butter	Salz, Pfeffer, Muskat	

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Für die Sauce Wacholderbeeren und Pfefferkörner andrücken und mit dem Portwein und Cognac in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen lassen. Rehsauce angießen und um die Hälfte einkochen. Stärke mit 1 EL Wasser anrühren, unter die Sauce rühren, aufkochen und die Saue damit binden. Sauce durch ein Sieb passieren und abschmecken. Vor dem Servieren nochmals erhitzen.

Vom Rehrücken Sehnen und die Silberhaut entfernen, das Fleisch in 4 Medaillons schneiden. Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen und in einer backofengeeigneten Pfanne mit 2 EL Butterschmalz bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Dann im vorgeheizten Backofen ca. 7-8 Minuten rosa garen, den Backofen ausschalten die Türe öffnen und noch weitere 5 Minuten ziehen lassen.

Von den Rosenkohlröschen den Strunk abschneiden und die Röschen entblättern.

Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Den Speck ebenfalls in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen, Schalotte und Speck darin anschwitzen. Rosenkohlblätter zugeben und darin gar schwenken. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen. Kurz vor dem Servieren für das Fleisch die Butter in einer Pfanne schmelzen und Rosmarin, Thymian und Wacholderbeeren zugeben. Mit einem Esslöffel die aromatisierte Butter über die Medaillons geben.

Zum Anrichten auf jeden Teller in die Mitte etwas Rosenkohl geben, die Medaillons zugeben und die Sauce dazu reichen. Dazu passen Schupfnudeln, Spätzle oder Kartoffelpüree.

Karlheinz Hauser am 01. Dezember 2015

Reh-Ragout mit Semmelknödel-Souffle

Für 4 Personen:

Für das Semmelknödelsouffle:

125 ml Milch	3 Brötchen vom Vortag	2 Schalotten
1 Bund glatte Petersilie	3 EL Butterschmalz	1 Eigelb
Salz und Pfeffer	2 Eiweiß	2 Scheiben geräucherter Speck

Für das Rehragout:

600 g Rehschulter	1 Zwiebel	1 Karotte
60 g Sellerie	30 g geräucherter Speck	2 EL Butterschmalz
1 EL Tomatenmark	1 EL Mehl	2 EL Balsamico
200 ml Rotwein	1 Lorbeerblatt	1 TL Wacholderbeeren
1 TL Pfefferkörner	300 ml Fleischbrühe	150 g kleine Champignons
Salz, Pfeffer	3 EL Butter	25 g Sauerrahm

Für das Semmelknödelsouffle die Milch aufkochen. Die Brötchen in feine Scheiben schneiden, mit der heißen Milch begießen und ca. 20 Minuten einweichen.

Für das Rehragout das Fleisch parieren und in 4 cm große Würfel schneiden. Zwiebel, Karotte und Sellerie schälen und in feine Würfel schneiden. Speck fein würfeln.

In einem Topf mit 2 EL Butterschmalz das Fleisch mit Zwiebeln, Gemüsewürfeln und Speck anbraten bis es Farbe genommen hat. Tomatenmark zugeben und noch eine halbe Minute anbraten. Mit Mehl bestäuben und mit Balsamico und Wein ablöschen, gut verrühren. Lorbeerblatt, zerdrückte Wacholderbeeren und Pfefferkörner zugeben und alles ca. 40 Minuten schmoren. Immer wieder etwas Fleischbrühe zugeben, damit am Topfboden nichts ansetzt.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 2-3) vorheizen.

Für das Semmelknödelsouffle die Schalotten schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. In einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz Schalotten anschwitzen, die Hälfte der Petersilie untermischen und dann zu den Brotscheiben geben. Eigelb hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen. Sollte der Teig sehr trocken sein, noch etwas Milch dazugeben. Eiweiß zu Schnee schlagen und unter die Knödelmasse heben. Die Speckscheiben halbieren, und den Boden der vier Souffleformen (Durchmesser ca. 10 cm) damit auslegen und die Knödelmasse einfüllen. Auf ein Backblech geben und im heißen Ofen ca. 20 Minuten garen.

Die Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Dann das Fleisch herausnehmen und den Rest etwas einkochen lassen. Anschließend die Sauce passieren, abschmecken und mit 1 EL kalter Butter aufmontieren. Das Fleisch wieder zugeben. In einer Pfanne mit 2 EL Butter die Pilze anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Souffles auf Teller stürzen, das Rehragout daneben geben, ein paar gebratene Pilze und je 1 TL Sauerrahm darauf geben, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Otto Koch am 15. Oktober 2015

Reh-Terrine mit Apfel-Sellerie-Salat

Für 8 Personen:

Für die Terrine:

1 Schalotte	70 g Kalbsleber	1 EL Butter
150 g Rehschulter	100 g grüner Speck	90 g Schweinehals
50 g Kalbsschulter	1 Ei	2 Wacholderbeeren
Pastetengewürz	100 g Sahne	1 Spritzer Madeira
30 g geräucherter Schinkenspeck	30 g geschälte Pistazien	50 g grüner Speck, hauchdünn
Salz, Pfeffer	100 g Preiselbeeren	

Für den Salat:

150 g Sellerie	1 Apfel	1 Zitrone
100 g Mayonnaise	Salz	

Schalotte schälen und fein schneiden. Die Leber in Würfel schneiden und mit den Schalotten einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, aus der Pfanne nehmen, erkalten lassen. Die gut gekühlten Fleischstücke wie Rehschulter, grüner Speck, Schweinehals und Kalbsschulter in feine Würfel schneiden und zusammen mit der Leber und dem Ei in einen Cutter geben. Die Wacholderbeeren fein hacken, mit dem Pastetengewürz zugeben und fein mixen. Dann in eine Schüssel umfüllen, die Masse evtl. nochmal kurz kalt stellen. Unter die Fleischfarce Sahne und Madeira mischen und abschmecken.

Speck in feine Würfel schneiden. Speck und die Pistazien unter die durchgearbeitete Masse mischen.

Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Pastetenform (ca. 700 ml Inhalt) mit den Speckscheiben auskleiden, die Fleischfarce einfüllen und mit den überhängenden Speckscheiben abdecken.

Die Pastetenform in eine Auflaufform stellen, Wasser in die Auflaufform gießen, sodass die Pastetenform ca. 2 cm im Wasserbad steht. So im vorgeheizten Ofen die Pastete ca. 1,5 Stunden garen. Dann herausnehmen, zuerst 1 Stunde bei Zimmertemperatur, dann über Nacht im Kühlschrank auskühlen lassen.

Für den Salat Sellerie und Apfel schälen, vom Apfel das Kerngehäuse entfernen. Sellerie und Apfel erst in dünne Scheiben, dann in dünne Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Von der Zitrone den Saft auspressen und die Gemüwestreifen mit etwas Zitronensaft und Salz marinieren, die Mayonnaise untermischen und abschmecken.

Die Terrine aus der Form stürzen, in ca. 1,5 cm starke Scheiben aufschneiden. Pro Portion 2-3 Scheiben Terrine mit dem Salat anrichten, mit Preiselbeeren garnieren und servieren. Tipp:

Für selbstgemachtes Pastetengewürz, je 1 Prise Muskat, getrockneten Majoran, getrockneten Thymian und gemahlene Knoblauch in einen Mörser geben und gut vermischen. Fertig ist das Pastetengewürz.

Otto Koch am 17. Dezember 2015

Sächsische Wickelklöße mit Wildschwein-Gulasch

Für 4 Personen:

Für die Klöße:

800 g Kartoffeln, mehlig	1 Zwiebel	3 EL Butter
1 Bund glatte Petersilie	300 g Mehl	2 Eier
1 TL Backpulver	Salz	1-2 EL Milch
2 EL Semmelbrösel	1 l Fleischbrühe	

Für das Gulasch:

1 TL Rosmarin, getrocknet	1 TL Wacholder	1 TL Thymian, getrocknet
1 Lorbeerblatt	1 TL Zitronen-Abrieb	800 g Wildschweingulasch
Salz, Pfeffer	2 Zwiebeln	100 g Frühstücksspeck
2 EL Mehl	1/4 l Rotwein	1/4 l Wildfond
100 g Crème-fraîche	100 g Preiselbeeren	

Für die Klöße die Kartoffeln in der Schale kochen. Für das Gulasch Rosmarin, Wacholder, Thymian, Lorbeerblatt und Zitronenschale in einem Mörser gut zu einer Gewürzmischung zerstoßen. Die Fleischwürfel mit Salz, Pfeffer und der Gewürzmischung würzen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Speck in Streifen schneiden und in einem Schmortopf mit Butterschmalz anbraten, das Fleisch zugeben und rundum anbraten. Dann Zwiebeln hinzufügen, mit Mehl bestäuben und mit Rotwein und Wildfond aufgießen. Das Gulasch im geschlossenen Topf ca. 40 Minuten schmoren, bis das Fleisch weich ist. In der Zwischenzeit für die Wickelklöße Zwiebeln schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 3 EL Butter anschwitzen. Petersilie abspülen, trocken schütteln, fein hacken und unter die Zwiebeln mischen. Die gekochten Kartoffeln pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Mehl, Eier, Backpulver und eine Prise Salz zu den Kartoffeln geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Zuletzt die Milch zugeben, der Teig darf nicht zu fest sein. Dann auf einer bemehlten Fläche den Teig zu einem 1 cm starken Quadrat ausrollen. Petersilienzwiebeln darauf verteilen und mit Semmelbröseln bestreuen. Den Teig von der Längsseite wie einen Strudel aufrollen, dann in 4 cm dicke Scheiben schneiden. Die Fleischbrühe in einem Topf auf 90 Grad erhitzen und die Wickelklöße darin ca. 20 Minuten ziehen lassen. Unter das Gulasch Crème fraîche und Preiselbeeren mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gulasch mit Wickelklößen anrichten und servieren.

Vincent Klink am 24. September 2015

Wurst-Schinken

Birnen, Bohnen und Speck

Für 4 Personen:

700 ml Fleischbrühe	375 g Speck	2 Zwiebeln
750 g frische, grüne Bohnen	500 g Kartoffeln, festk.	1 EL Butterschmalz
2-3 Birnen	2 EL Butter	1 TL Zucker
Pfeffer	Salz	2 Zweige Bohnenkraut
1 TL Speisestärke		

Brühe in einen Topf geben und aufkochen lassen. Speck in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, zur Brühe geben und etwa 20 Minuten köcheln lassen, dann aus dem Topf herausnehmen und abtrocknen. In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und würfeln. Bohnen waschen, putzen, in 4 cm lange Stücke brechen. Kartoffeln schälen und längs in Viertel schneiden .

Zwiebeln und Speckscheiben in einem Topf mit Butterschmalz rundum anbraten. Speck herausnehmen und warmstellen. Bohnen und Kartoffeln zu den Zwiebeln geben, mit der Brühe, in der der Speck gekocht wurde, auffüllen und weich kochen.

Die Birnen waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in einer Pfanne mit 2 EL Butter anschwitzen, mit 1 TL Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen, dann mit Pfeffer würzen. Speckscheiben in mundgerechte Stücke schneiden. Sind die Bohnen und Kartoffeln weich gekocht, Speck zugeben und den Eintopf nach Belieben salzen und pfeffern, mit Bohnenkraut würzen.

Speisestärke mit 2 EL Wasser anrühren und den Eintopf damit binden.

Den Eintopf anrichten, die Birnen obenauf geben und servieren.

Vincent Klink am 27. August 2015

Dreierlei Kohlroulade im Speckmantel mit Kartoffel-Püree

Für 4 Personen:

Für die Kohlrouladen:

1 kleiner Spitzkohlkopf	1 kleiner Chinakohl	1 kleiner Rotkohl
1 EL Essig	3 EL Butter	Salz
150 g Tomaten	70 g schwarze Oliven	2 Zwiebeln
200 g Toastbrot	1 Ei	3 Zweige Bohnenkraut
1/2 Bund glatte Petersilie	weißer Pfeffer	1 Prise Muskatnuss
8 Scheiben Speck, dünn	300 ml Gemüsefond	

Für das Oliven-Kartoffelpüree:

600 g Kartoffeln, mehlig	100 ml Milch	50 ml Sahne
50 ml Olivenöl	Salz, weißer Pfeffer	1 Prise Muskat

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Für die Kohlrouladen den Strunk von den Kohlköpfen herausschneiden und die Außenblätter entfernen.

Die Krautköpfe in einzelne Blätter zerlegen und Spitzkohl und Chinakohl in reichlich Salzwasser kochen, bis die Blätter gar sind. Rotkohlblätter in Salzwasser mit einem Schuss Essig kochen, damit die Blätter rot bleiben. Alle Kohlblätter kalt abschrecken und die großen Blätter für die Rouladenhülle auf einem Tuch trocken legen. Die restlichen Kohlblätter fein schneiden.

Tomaten häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Oliven entkernen und in Würfel schneiden, Zwiebel schälen und fein würfeln. Gehackte Kohlblätter zusammen mit den Tomaten, Oliven und Zwiebeln in einer Pfanne mit 1 EL Butter und etwas Wasser langsam weich dämpfen. Toastbrot entrinden, in Würfel schneiden und in 1 EL Butter goldbraun rösten. Das Ei trennen und das Eiweiß steif schlagen. Bohnenkraut und Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Gemüsewürfel mit den Kräutern und dem Eigelb vermischen, die Hälfte der Toastbrotwürfel dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und zuletzt das geschlagene Eiweiß darunter heben. Je ein Weißkrautblatt, Rotkohlblatt und Chinakohlblatt der Reihe nach übereinander legen, 1 Löffel der Gemüsemasse darauf geben, zu einer Roulade einschlagen und eine Speckscheibe um die Roulade wickeln. Die Rouladen eng aneinander in eine ausgebutterte, feuerfeste Form setzen, leicht salzen und mit Gemüsefond beträufeln. Im vorgeheizten Ofen b ca. 25 Minuten garen.

Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in einem Topf mit Salzwasser weich kochen. Milch, Sahne und Olivenöl erwärmen. Kartoffeln abschütten und durch eine Presse drücken. Sahne-Milch und Olivenöl untermischen, mit dem Kochlöffel verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Kohlroulade auf den Teller geben, Oliven-Kartoffelpüree als Nocke aufsetzen und mit den gerösteten restlichen Brotwürfel bestreuen.

Jörg Sackmann am 20. Oktober 2015

Gebackene Leberwurst-Maultasche auf Sauerkraut

Für 4 Personen:

Für das Sauerkraut:

300 g Sauerkraut	150 ml Gemüsebrühe	50 ml Weißwein
1 Lorbeerblatt	1/2 TL Pfeffer	1 Scheibe geräuch. Bauchspeck
1 kleine Zwiebel	1 kleine Kartoffel	Salz

Für das Kartoffelpüree:

400 g Kartoffeln, mehlig	Salz	1 Zwiebel
ca. 2 EL Mehl	ca. 50 ml Pflanzenöl	150 ml Milch
1 EL Butter	Muskat	

Für die Maultaschen:

3 Schalotten	1/2 Bund glatte Petersilie	2 EL Butterschmalz
200 g geräucherte Leberwurst	Koriander	Salz, Pfeffer
100 g Butter	ca. 80 g Strudelteig	

Das Sauerkraut mit Brühe und Weißwein in einen Topf geben und zum kochen bringen. Lorbeerblatt, Pfeffer und Speck zugeben. Zwiebel und Kartoffel schälen, grob reiben, zum Sauerkraut geben und ca. 25 Minuten kochen lassen. Dann das Sauerkraut abschmecken. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen.

Schalotten schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Schalotten in einer Panne mit Butterschmalz anschwitzen. Leberwurst hinzugeben und in der Pfanne zerkleinern. Mit Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken und Petersilie untermischen. Die Butter im Topf schmelzen. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Teig hauchdünn ausrollen und in ca. 10 x 15 cm große Rechtecke schneiden. Die Teigstücke mit flüssiger Butter bestreichen, jeweils etwas Leberwurstmasse darauf geben und zu einem Päckchen wickeln, die Päckchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, außen ebenfalls mit Butter einstreichen. Im Ofen bei 220 Grad ca. 8 Minuten goldgelb backen. Die Zwiebel schälen, auf einem Küchenhobel in sehr feine Scheiben schneiden. Diese leicht mehlieren und in einer Pfanne mit Öl goldgelb und knusprig braten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. In der Zwischenzeit die Milch erhitzen. Die gekochten Kartoffeln durch die Presse drücken und mit heißer Milch und 1 EL Butter zu einem Brei mischen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Sauerkraut auf Tellern anrichten, Leberwurstpäckchen darauf anrichten und das Kartoffelpüree dazu servieren.

Otto Koch am 12. November 2015

Gebratene Blutwurst mit Apfel-Sellerie-Kompott

Für 4 Personen:

Für die Sauce:

50 g Apfel (Boskop)	1 Knoblauchzehe	1 Schalotte
50 g Blutwurst	1 EL Pflanzenöl	100 ml Rotwein
300 ml Kalbsfond, dunkel	2 Zweige Majoran	1 EL scharfer Senf

Salz, Pfeffer

Für das Kompott:

500 g Knollensellerie	2 Schalotten	2 EL Butter
50 ml Weißwein	Salz	1 Apfel (Boskop)
ca. 5 g frischer Ingwer	weißer Pfeffer	zusätzlich
2 Zweige Majoran	2 Stangen Staudensellerie	1 EL Rapsöl
4 Schalotten	ca. 50 g Mehl	ca. 400 g Frittierfett
ca. 400 g Blutwurst in Stücken à 100 g	2 EL Pflanzenöl	

Für die Sauce Apfel, Knoblauch und Schalotte schälen und fein würfeln. Die Blutwurst würfeln und mit wenig Pflanzenöl in einer Pfanne kross anbraten. Aus der Pfanne nehmen, Schalotten, Knoblauch und Apfelwürfel zugeben und kräftig anrösten. Mit dem Rotwein ablöschen und solange einkochen, bis dieser fast vollständig eingekocht ist. Anschließend Kalbsfond, Majoran und die Blutwurst zugeben und 10 Minuten simmern lassen.

Für das Kompott Sellerie und Schalotten schälen und fein würfeln. Die Schalotten in einem Topf mit 2 EL Butter glasig andünsten. Knollensellerie zugeben, kurz mit anbraten und mit dem Weißwein ablöschen. Mit etwas Salz würzen und zugedeckt weich garen. In der Zwischenzeit den Apfel schälen, entkernen und fein würfeln. Ist der Sellerie weich gegart, die Apfelwürfel zugeben und kurz mit garen. Ingwer schälen, fein reiben und das Kompott damit würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce mit Senf, Salz und Pfeffer würzen und sehr fein mixen. Evtl. die Sauce durch ein feines Sieb passieren.

Den Majoran abspülen, trocken schütteln und die Blätter zupfen.

Die Staudensellerie waschen und mit einem Küchenhobel oder einem Schäler in dünne „Tagliatelle“ schneiden. Mit 1 EL Rapsöl und etwas Salz die Gemüsestreifen marinieren.

Die Schalotten schälen, auf einem Küchenhobel in sehr feine Scheiben schneiden. Diese leicht mehlieren und in einer Fritteuse oder einem Topf mit 180 Grad heißem Frittierfett goldgelb frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Die Blutwurststücke der Länge nach halbieren, mit Mehl bestäuben und in einer Pfanne mit 2 EL Pflanzenöl von allen Seiten kräftig anrösten. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen.

Das Kompott in die mitten der vorgewärmten Teller anrichten. Die gebratene Blutwurst auf das Kompott setzen und die Röstzwiebeln, den Majoran und den Staudensellerie darauf anrichten. Die Sauce aufmixen und angießen.

Michael Kempf am 09. Oktober 2015

Kompott von Kichererbsen mit mariniertem Gemüse

Für 4 Personen:

200 g Kichererbsen	2 rote Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch
80 g Chorizo	2 EL Rapsöl	2 Karotten
200 ml Tomatensaft	Salz	1/2 TL Garam Masala
2 Bio-Limetten	200 ml Kokosmilch, ungesüßt	1 Stück Ingwer (ca. 5 g)
4 Zweige Koriander	4 Zweige Minze	100 g Staudensellerie
100 g Fenchel mit Grün	1 EL Haselnussöl	2 EL Estragonessig
weißer Pfeffer	2 EL Erdnüsse, geröstet, gesalzen	

Kichererbsen am Vortag in reichlich kaltem Wasser einweichen (mindestens 12 Stunden).

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, fein würfeln. Chorizo in feine Würfel schneiden und diese mit 1 EL Rapsöl in einer Pfanne anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und anschwitzen. Die Karotten schälen, grob würfeln und zugeben. Die Kichererbsen mit der Hälfte des Einweichwassers sowie den Tomatensaft, etwas Salz und Garam Masala zugeben und zugedeckt weichkochen. Die Flüssigkeit sollte zur Hälfte eingekocht sein, eventuell Einlegefond nachgießen. Limetten heiß abspülen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Ingwer schälen und fein reiben. Die Kokosmilch zum Kichererbsentopf geben und unterrühren. Mit Limettensaft- und schale, dem geriebenen Ingwer und ggf. noch Garam Masala abschmecken. Den Koriander und die Minze abspülen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Kurz vor dem Anrichten unter die Kichererbsen rühren. Den Sellerie waschen und sehr fein hobeln. Den Fenchel waschen, das Grün entfernen und dieses fein hacken. Die Fenchelknolle ebenfalls sehr fein hobeln und mit dem Staudensellerie 5 Minuten in Eiswasser einlegen. Gut abtropfen lassen. Beides kurz vor dem Anrichten mit 1 EL Rapsöl, Haselnussöl, dem Fenchelgrün und dem Essig marinieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Kichererbsenkompott in tiefe vorgewärmte Teller geben. Das marinierte Gemüse und die Erdnüsse darauf anrichten.

Michael Kempf am 20. November 2015

Pfälzer Zwiebelkuchen

Für 8 Personen:

75 g kalte Butter	150 g Mehl	Salz
2 EL Wasser	650 g Zwiebeln	200 g Räucherspeck
2 EL Butterschmalz	weiche Butter und Mehl	1 TL Kümmel
4 Eier	250 g saure Sahne	Pfeffer
1 Kopfsalat	2 EL Essig	1 TL scharfer Senf
4 EL Sonnenblumenöl		

Für den Mürbeteig kalte Butter in Würfel schneiden. Das Mehl mit 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und eine Mulde in die Mitte des Mehls formen. Wasser und Butterwürfel in die Mulde geben. Die Butter mit dem Mehl mit den Fingern zerdrücken und zerreiben bis kleine Krümel entstehen, dann weiterkneten bis der Teig zu einer homogenen Masse geworden ist. Den Teig in Frischhaltefolie einpacken und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Für den Belag die Zwiebeln schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Den Speck in feine Scheiben und diese in feine Streifen schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln mit dem Speck ca. 20 Minuten dünsten, dann auskühlen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 200 Grad Ober – und Unterhitze vorheizen. Die Springform ausfetten und mit Mehl abstauben. Den Mürbeteig auf einer bemehlten Fläche auf 3 mm Stärke ausrollen und in die gefettete Springform geben, den Teigboden mit einer Gabel einstechen. Die Zwiebel-Speck-Mischung auf den Teig verteilen. Kümmel grob hacken. Die Eier mit der mit der sauren Sahne verrühren und Kümmel vermischen, mit Salz, Pfeffer würzen und über den Zwiebel-Speck-Belag gießen. Den Zwiebelkuchen im vorgeheizten Ofen 35 bis 40 Minuten backen. Herausnehmen, kurz stocken lassen. In der Zwischenzeit den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Öl zu einer Vinaigrette mischen. Den Salat kurz vor dem Servieren mit der Vinaigrette anmachen. Den Zwiebelkuchen aus der Form nehmen, in Stücke schneiden und mit dem Salat servieren.

Otto Koch am 17. September 2015

Index

- Artischocke, 118
Aubergine, 25, 29, 37, 54
Avocado, 95
- Beef, 97
Birne, 40, 49
Blutwurst, 129
Bohnen, 41, 42, 49, 56, 59, 84, 103, 108, 126, 127
Borschtsch, 109
Bouillabaisse, 9
Bratklops, 74, 76
Brownies, 6
Butter, 116
- Cannelloni, 28
Chicoree, 28, 70, 90
Crepes, 37
- Dorade, 11
- Eintopf, 108
Enten-Brust, 62, 63
Erbsen, 19, 21, 29, 30, 32, 58, 130
- Fenchel, 9, 12, 15, 18, 25, 37, 45, 68, 130
Filet, 81, 100
Fisch, 111, 114
Fleisch, 113
Forelle, 15, 19
Frischkäse, 55
- Gans, 64
Garnelen, 91, 92
Geschnetzeltes, 82
Gnocchi, 2
Grünkohl, 71
Gulasch, 124
Gurke, 8, 22, 29, 32, 36, 37, 48, 84, 85, 95, 97, 99
- Hähnchen, 67, 72
Hähnchen-Rouladen, 68
Hähnchen-Schenkel, 69
- Hackbraten, 75
Hecht, 16
Hirsch-Rücken, 119, 120
- Jacobsmuscheln, 90
- Käse, 33, 34, 46, 53
Kürbis, 2, 31, 34, 58, 70, 87, 90–92
Kabeljau, 17
Kalb, 76, 78
Kaninchen, 118
Karpfen, 18
Kartoffel, 26, 42, 45
Kartoffeln, 110
Kasseler, 102
Klößchen, 111, 112
Knödel, 46
Kohlrabi, 32
Kotelett, 86
Kraut, 56, 65, 84, 87, 126, 127
Kuchen, 33, 34
- Lachs, 10, 13
Lasagne, 51
Lauch, 20, 48, 67, 78, 106, 108, 111
Leberwurst, 128
Linsen, 37, 43, 91, 111
- Möhren, 9, 18, 24, 38, 43, 58, 66, 67, 75, 80, 87, 96, 98, 103, 106, 109, 111, 118, 122, 130
Makrele, 12, 14
Mangold, 63
Mousse, 4
- Nudeln, 44, 47
- Pak-Choi, 38
Paprika, 9, 18, 25, 30–32, 35, 42, 54, 55, 59, 63, 69, 75, 82, 84
Pastinaken, 40
Perlhuhn, 70
Pfersich, 4

Pilze, 17, 24, 27, 31, 38, 40, 46, 47, 59, 62,
70, 81, 82, 92, 118, 122
Poularde, 66
Pute, 65, 71

Quark, 26

Rüben, 114
Radieschen, 13, 26, 43, 96
Ravioli, 52
Reh, 122, 123
Reh-Rücken, 121
Rettich, 10, 15, 17, 109, 114
Rosenkohl, 71, 121
Rostbraten, 100
Rote-Bete, 12, 16, 24, 40, 97, 109
Rotkraut, 41, 120, 127
Roulade, 98, 104

Sauerkraut, 102, 104, 113, 128
Schafskäse, 25, 57
Schoten, 31, 32, 41, 66
Schwarzwurzeln, 62
Sellerie, 18, 24, 32, 42, 69, 70, 74, 80, 96,
98, 103, 106, 111, 118, 120, 122, 123,
129, 130
sonstige, 5, 50, 94, 131
Spätzle, 36
Speck, 126, 127
Spinat, 16, 30, 68, 108
Spitzkohl, 12, 46, 127
Steckrübe, 12, 114
Steinbutt, 20, 21

Tatar, 95
Tomaten, 9–11, 14, 15, 18, 22, 25, 30, 31, 47,
51, 53, 54, 56, 59, 69, 70, 72, 86, 97,
99, 103, 106, 118, 122, 127, 130

Weißkohl, 39, 76, 88, 109
Wildschwein, 124
Wurst, 110, 114

Zander, 22
Ziegenkäse, 56
Zucchini, 14, 31, 48, 54, 55, 57–59