

## **Index von den Gerichten 2003 ab Seite 234**

### **ARD-Buffer Rezepte Januar 2003**

#### **Wochenthema: Mitternachtssuppen und Eintöpfe**

**Vincent Klink                      Donnerstag, 02.01.03**

##### Scharfe Geflügelsuppe

1	Hähnchen
1 EL	Mehl
3	Zwiebeln, in feine Scheiben geschnitten
3	Knoblauchzehen, gepresst
1 TL	Kurkuma
2 EL	Ingwerpulver
1/4 Stange	Lauch, in feine Streifen geschnitten
	Salz, Pfeffer

Das Hähnchen waschen, halbieren und in einen großen Topf geben. Mit Wasser (ca. 1,5 l) auffüllen und bedecken, etwas Salz und Pfeffer zugeben und aufkochen lassen. Den entstehenden Schaum abschöpfen. Das Mehl mit etwas Wasser anrühren und nach 15 Minuten mit Zwiebeln, Knoblauch, Kurkuma, Ingwerpulver und Lauch zum Hähnchen geben. Noch ca. 20 Minuten köcheln lassen, dann das Hähnchen herausnehmen. Die Keulen von der Brust trennen, alles Fleisch von den Knochen entfernen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Die Suppe mit sämig pürieren, noch 5 Minuten durchkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hähnchenfleisch auf Suppenteller verteilen und die Suppe darüber gießen.

#### **Wochenthema: Mitternachtssuppen und Eintöpfe**

**Otto Koch                              Freitag, 03.01.03**

## Schwammerleintopf ungarische Art

100 g	Champignons
100 g	Austernpilze
1/2	Paprika, grün
1/2	Paprika, rot
2	Tomaten
500 g	Kartoffeln, fest kochend
100 g	Zwiebeln, fein geschnitten
5	Knoblauchzehen, gepresst
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
ca. 1 TL	Mehl
1/2 l	Hühner- oder Gemüsebrühe
100 g	saure Sahne
1 EL	Petersilie, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer, Kümmel
	Butterschmalz zum Anbraten

Die Pilze putzen und würfeln. (Kleine Champignons ganz lassen.) Paprikaschoten putzen und fein würfeln, Tomaten häuten, entkernen und würfeln. Die Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf mit Schmalz anschwitzen, Paprikapulver zugeben und mit wenig Mehl bestäuben. Dann gut vermengen und mit der Brühe auffüllen. Die Kartoffeln und Kümmel zugeben und 20 Minuten köcheln lassen. In einer Pfanne mit Schmalz die Paprikawürfel und die Pilze anschwitzen, die Tomatenwürfel zugeben und aufkochen lassen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter die Kartoffeln mischen. Nochmals abschmecken und anrichten. Mit einem Löffel saurer Sahne und gehackter Petersilie servieren.

## Fruchtiges Reisfleisch mit Huhn

2	Poulardenbrüste à 200 g
2 EL	Sojasauce
2 TL	Currypulver
2	Knoblauchzehen
200 g	Langkornreis
2	Schalotten
50 g	kandierter Ingwer
1/2 Bund	Frühlingszwiebeln
1/2	kleine Ananas
1/2	Banane
etwas	Zitronensaft
1/2 Bund	frischer Koriander
	Olivenöl, Salz

Das Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden und mit Sojasauce, Curry und fein gehacktem Knoblauch vermischen, in den Kühlschrank stellen und ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Den Reis in reichlich Wasser mit einer Prise Salz kochen.

Die Schalotten fein hacken, Ingwer in feine Scheiben, Frühlingszwiebeln in feine Ringe und die Ananas in 1 cm große Würfel schneiden.

Schalotten in Olivenöl anschwitzen, das Fleisch zugeben und bei großer Hitze zügig anbraten. Ananas, Ingwer und Frühlingszwiebeln zugeben, alles gut durchschwenken.

Die Banane längs halbieren und in Scheiben schneiden. Banane und gekochten Reis zugeben, alles gut vermischen. Mit Sojasauce, Zitronensaft und Curry abschmecken. Auf Tellern anrichten und frische Korianderblätter darüber streuen.

**Wochenthema: Fruchtiges und Herzhaftes genussvoll kombiniert**  
**Jacqueline Amirfallah    Dienstag, 07.01.03**

## Salat von grünen und gelben Mangos mit Riesengarnelen

2	Schalotten, fein geschnitten
1	rote Paprika, gewürfelt
1 kleine	getrocknete Chilischote, gehackt
etwas	Ingwer, frisch gerieben
1/2 Stange	Zitronengras, gehackt
750 ml	Hühnerbrühe
1 Spritzer	Weißweinessig
1 TL	Kartoffelstärke
1	gelbe Mango
1	grüne Mango
8	Riesengarnelen
1 TL	schwarzer Sesam
	Salz, Zucker,
	Öl zum Anbraten

Für das Dressing die fein geschnittenen Schalotten in einer Pfanne mit Öl anschwitzen, Paprikawürfel, Chili, Ingwer, Zitronengras zugeben, mit Salz und Zucker würzen. Mit Hühnerbrühe und wenig Weißweinessig ablöschen und weich kochen. Dann im Mixer pürieren, durch ein Sieb passieren, mit der Stärke binden und abschmecken.

Die Mangos schälen, dabei auf den Kern achten, der wie eine breite Scheibe in der Mango liegt. Das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden.

Die Garnelen von unten aufschneiden, die Schale hochschieben, den Darm entfernen. Garnelen salzen und wieder in die Schale schieben.

In einer Pfanne mit heißem Öl die Garnelen 3-4 Minuten braten.

Mangoscheiben auf Tellern anrichten, die heißen Garnelen darauf legen und das Dressing darüber geben. Mit schwarzem Sesam bestreuen und servieren.

## Wirsingfrösche mit Ziegenkäse und scharfer Ananas

6	große Wirsingblätter
300 g	Ziegenfrischkäse (gut abgetropft)
1/2 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
4 EL	Weißbrotbrösel, frisch gerieben
3	Eigelb
1 Msp	Kardamom
1 Msp	Cayennepfeffer
1/2	Ananas
2	Schalotten, fein geschnitten
1/8 l	Gemüsebrühe
1 TL	Curry, scharf
2 EL	Orangensaft
1/2 TL	Speisestärke
	Salz, Pfeffer, Butter

Die Wirsingblätter in Salzwasser blanchieren, abtropfen lassen und auf einem Küchentuch ausbreiten.

Ziegenkäse mit Schnittlauch, Brotbröseln und Eigelb vermischen und mit Kardamom, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen.

Die Käsemasse auf die Wirsingblätter geben und diese gut zusammenschlagen. In einer Pfanne mit Butter bei geringer Hitze die Wirsingfrösche von beiden Seiten je 4 Minuten anbraten.

Für die Sauce die Ananas schälen, den mittleren Strunk herausschneiden und das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden.

In einer Pfanne mit Butter die fein geschnittenen Schalotten anschwitzen, die Ananaswürfel zugeben und mit Brühe ablöschen. Bei großer Hitze die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen, anschließend den Curry untermischen. Den Orangensaft mit der Stärke vermischen und den Ananasfond damit abbinden. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Wirsingfrösche mit der Sauce anrichten.

**Wochenthema: Fruchtiges und Herzhaftes genussvoll kombiniert**

**Eisbein mit Apfelsenf**

1	Zwiebel
1	Lorbeerblatt
1	Nelke
1	Eisbein, gepökelt
2	Äpfel (z.B. Boskop)
1 TL	engl. Senfpulver
1	Zitrone, unbehandelt (Schale und Saft)
1 EL	Honig
1/2 TL	schwarzer Pfeffer, grob gemahlen
1/4 l	Gemüsebrühe
	Olivenöl

Eine Zwiebel mit Lorbeerblatt und Nelke spicken. Das Eisbein mit der gespickten Zwiebel in ungesalzenem Wasser ca. 2 Stunden kochen, anschließend etwas abkühlen lassen. Dann das Fleisch vom Knochen trennen, die Haut und das Fett entfernen. Das magere Fleisch behutsam mit der Hand in die einzelnen Muskelstränge teilen, mit etwas Olivenöl beträufeln und warm stellen. Für den Apfelsenf die Äpfel schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Das Senfpulver mit etwas Zitronensaft verrühren und mit den Apfelwürfeln in einen Topf geben. Etwas Zitronenabrieb, Honig, schwarzen Pfeffer und die Gemüsebrühe zugeben und so lange einkochen, bis alles sämig ist. Das Eisbein mit dem Apfelsenf anrichten. Dazu passen sehr gut Salzkartoffeln.

## Kalbsmedaillons mit schwarzer Johannisbeersauce

300 g	Kartoffeln
300 g	Sellerie
500 g	Kalbsknochen und Kalbsabschnitte (Sehnen und Fleisch)
75 g	Zwiebeln, fein gewürfelt
75 g	Karotten, fein gewürfelt
75 g	Lauch, fein gewürfelt
75 g	Sellerie, fein gewürfelt
1	Lorbeerblatt
1	Knoblauchzehe
1 Zweig	Rosmarin
1/4 l	trockener Weißwein
200 g	schwarze Johannisbeeren (TK)
4	Kalbsmedaillons à 70 g
2 cl	Sahne
	Salz, Pfeffer, Muskat, Butter

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Sellerie schälen, grob würfeln und ebenfalls weich kochen.

Die Kalbsknochen fein hacken und mit den Abschnitten, Zwiebeln, Karotten, Lauch, Sellerie, dem Lorbeerblatt, dem Knoblauch und dem Rosmarin in Olivenöl angeschwitzt. Mit Weißwein ablöschen, die Hälfte der Johannisbeeren zufügen. Einen Deckel auf den Topf geben und unter gelegentlichem Umrühren ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dann den Fond passieren und mit den restlichen Johannisbeeren vermischen. Mit 1 TL kalter Butter montieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen und in Butter von beiden Seiten anbraten. Dann bei geringer Hitze noch einige Minuten ziehen lassen. Die heißen Kartoffeln und den Sellerie durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Butter, Salz, Muskatnuss und etwas Sahne abschmecken. Die Medaillons mit der Sauce und dem Püree anrichten.

**Wochenthema: Zwiebel-Köstlichkeiten**  
**Rainer Strobel Montag, 13.01.03**

Lammkeule mit glacierten Apfelschalotten

12	kleine Schalotten
1/4 l	Apfelsaft
12	kleine Kartoffeln
1	Lammkeule
1 Zweig	Rosmarin
2	Knoblauchzehen
1/4 l	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer, Olivenöl

Die Schalotten schälen und 5 Minuten in Apfelsaft köcheln. Die Kartoffeln schälen. Die Lammkeule hohl auslösen (oder dies schon vom Metzger machen lassen). Die Keule innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin und Knoblauch in die Keule stecken und das Fleisch in Olivenöl anbraten. Die abgetropften Schalotten (Apfelsaft aufheben) und die Kartoffeln zugeben und im Ofen je nach Größe der Keule 40 – 50 Minuten bei 180 Grad (Heißluft) braten. Die Lammkeule mit den Kartoffeln und den Schalotten herausnehmen und warm stellen. Den Bratensatz mit dem Apfelsaft und der Brühe auffüllen und auf ein Drittel einkochen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Keule tranchieren und mit Sauce, Schalotten und Kartoffeln anrichten.

**Wochenthema: Zwiebel-Köstlichkeiten**  
**Jacqueline Amirfallah    Dienstag, 14.01.03**

## Rindermedaillons mit rotem Zwiebelconfit

4	rote Zwiebeln
1 Prise	brauner Zucker
1	Lorbeerblatt
2 cl	Himbeeressig
30 ml	Rotwein
20 ml	Cassis
2	Rinderfilet-Medaillons à 150 g
1 TL	scharfer Senf
	Salz, Pfeffer,
	Butterschmalz

Für das Zwiebelconfit die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. In einem Topf mit Butterschmalz anschwitzen, mit einer Prise Salz und einer Prise braunem Zucker würzen. Lorbeerblatt zugeben und die Zwiebeln glasig dünsten. Mit Himbeeressig ablöschen, Rotwein und Cassis zugeben. So lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Lorbeerblatt herausnehmen.

Die Rindermedaillons mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten anbraten und ca. 3 Minuten im 180 Grad (Umluft) vorgeheizten Backofen weiter garen. Die Medaillons herausnehmen, auf einer Seite mit Senf bestreichen, eine 1-2 cm starke Schicht Zwiebelconfit darauf geben und nochmals 2 Minuten in den Backofen geben.

Die Medaillons anrichten und servieren. Dazu passt sehr gut Kartoffelpüree.

**Wochenthema: Zwiebel-Köstlichkeiten**

**Vincent Klink**

**Mittwoch, 15.01.03**

## Gefüllte Zwiebeln

1	Brötchen vom Vortag
ca. 1/8 l	Milch
4	große Gemüsezwiebeln
300 g	Hackfleisch vom Kalb
1 TL	scharfer Senf
1	Ei
1/4 Bund	Petersilie, fein geschnitten
2 Zweige	Thymian, fein geschnitten
ca. 1/4 l	Fleischbrühe
etwas	Mehlbutterm Salz, Pfeffer, Butter

Den Ofen auf 180 Grad (Heißluft ) vorheizen.

Das Brötchen in feine Scheiben schneiden, mit heißer Milch begießen und zugedeckt ziehen lassen. Die Zwiebeln schälen und mit einem Parisien-Ausstecher aushöhlen.

Die Hälfte des ausgehöhlten Zwiebelfleisches klein hacken und in Butter anschwitzen. Aus der Pfanne nehmen und zusammen mit Hackfleisch, Senf, Ei, eingeweichtem Brötchen, Petersilie und Thymian gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Masse in die ausgehöhlten Zwiebeln füllen.

Eine Auflaufform ausfetten, etwas Brühe angießen und die Zwiebeln hineinsetzen, ca. 45 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Dabei immer wieder mit etwas Brühe begießen. (Wenn die Zwiebeln zu dunkel werden, deckt man sie mit Alufolie ab.)

Die Zwiebeln anrichten, den entstandenen Fond mit etwas Mehlbutterm andicken und dazu reichen.

**Wochenthema: Zwiebel-Köstlichkeiten**

**Vincent Klink**

**Donnerstag, 16.01.03**

## Schweinefilet Soubise mit Schupfnudeln

500 g	Kartoffeln, mehlig kochend
150 g	Mehl
2	Eier
3	Zwiebeln
1/8 l	Fleischbrühe
1/8 l	Sahne
1	Schweinefilet
	Salz, Pfeffer, Muskat, Butter, Butterschmalz

Für die Schupfnudeln die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Wenn sie gar sind, das Wasser abgießen und im Topf zurück auf den Herd stellen, damit möglichst viel Wasser verdampfen kann. Das Mehl in eine große Schüssel geben, die heißen Kartoffeln auf das Mehl pressen, die Eier zugeben und die Masse gründlich verkneten. Mit Salz und Muskat würzen.

Die Masse zu kleinen Schupfnudeln formen und diese in siedendem Salzwasser 10-15 Minuten ziehen lassen.

Die Zwiebeln fein schneiden und in einem Topf mit der Brühe zum Kochen bringen, die Sahne zugeben und so lange kochen, bis eine Paste entsteht.

In der Zwischenzeit das Schweinefilet in Medaillons schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten drei Minuten braten.

Die Zwiebelmasse mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Pürierstab aufmixen.

Die Medaillons in eine feuerfeste Form geben, mit der Zwiebelmasse bestreichen, mit kleinen Butterflöckchen bestreuen und unter der Grillschlange gratinieren.

Die Schupfnudeln in einer Pfanne mit Butter anschwanken und zu den Schweinefilets servieren.

**Wochenthema: Wintergenüsse mit Wintergemüse**  
**Rainer Strobel Montag, 20.01.03**

Piccata von Sellerie und Tomatenreis

150 g	Langkornreis
1	Sellerieknolle
4 Scheiben	Bergkäse
2 EL	Mehl
1	Ei
100 g	Semmelbrösel
50 g	Parmesan
1	Knoblauchzehe, gepresst
2 EL	Tomatenmark
2	Tomaten, gewürfelt
1/2 Bund	Basilikum, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker, Butterschmalz

Den Reis in reichlich Wasser mit einer Prise Salz kochen.

Sellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden, am besten auf einer Aufschnitt- oder Brotschneidemaschine. Die Scheiben in Salzwasser bissfest kochen, abschrecken und trocken- tupfen. Auf je 1 Scheibe Sellerie eine dünne Scheibe Bergkäse legen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit einer zweiten SELLERIESCHEIBE abdecken. Semmelbrösel mit Parmesan mischen. Die Selleriepiccata in Mehl wenden, durch verquirltes Ei ziehen und mit den Parmesan-Semmelbröseln panieren.

In einer Pfanne mit Butterschmalz langsam goldbraun braten.

In einer Pfanne Knoblauch, Tomatenmark und Tomatenwürfel anschwelen. Den gekochten Reis zugeben und gut durchschwenken. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Basilikum würzen. Die gefüllten Piccata auf dem Tomatenreis anrichten.

**Wochenthema: : Wintergenüsse mit Wintergemüse**  
**Jacqueline Amirfallah    Dienstag, 21.01.03**

Schwarzwurzelragout mit Schweinefilet



500 g	Grünkohlblätter
2	Schalotten, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, gepresst
200 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Mehl
1/2 l	Milch
1 TL	Instant Bio-Gemüsebrühe
1 TL	Thymian, fein geschnitten
1/2 TL	Zitronenabrieb
3	Eier
100 g	gekochter Schinken, fein gewürfelt
4 Scheiben	Toastbrot, fein gewürfelt
	Salz, Pfeffer, Muskat, Butter

Den Grünkohl putzen und die harten Rippen entfernen.

Die Hälfte der fein geschnittenen Schalotten in einem Topf mit Butter anschwitzen, Knoblauch und Grünkohl zugeben, mit Brühe ablöschen und 15 Minuten dünsten. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und bei großer Hitze die restliche Flüssigkeit im Topf einkochen lassen.

Für die Sauce die übrigen Schalotten in einem Topf mit Butter anschwitzen. Mit Mehl bestäuben, die Milch zugeben und unter ständigem Rühren aufkochen. Mit Instant-Gemüsebrühe, Thymian, Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Topf vom Herd ziehen und die Eier untermischen.

In eine gebutterte Auflaufform schichtweise den Grünkohl, die Sauce und die Schinkenwürfel geben. Auf die letzte Schicht Sauce die Brotwürfel streuen, darauf Butterflöckchen verteilen und im Ofen den Auflauf goldgelb gratinieren.

**Wochenthema: : Wintergenüsse mit Wintergemüse**  
**Otto Koch** **Freitag, 24.01.03**

## Rosenkohlspeiß auf Risotto

250 g	Rosenkohl
ca. 1/2 l	Gemüsebrühe
1	Zwiebel, fein geschnitten
200 g	Risottoreis, (Arborio)
ca. 1/2 l	Rinderbrühe
ca. 100 ml	trockener Weißwein
2 EL	Parmesan, frisch gerieben
50 g	getrocknete Tomaten in Öl eingelegt
100 g	Champignons
1 EL	Petersilie, fein geschnitten
2	Fleischspieße aus Holz
	Salz, Pfeffer, Olivenöl, Butter

Rosenkohl putzen und in Gemüsebrühe gar kochen.

Die geschnittene Zwiebel mit dem Reis in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen, bis der Reis glasig ist. Mit etwas Rinderbrühe aufgießen und unter ständigem Rühren etwa 15-18 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder Brühe zugießen. Wenn der Reis bissfest ist, den Weißwein und den Parmesan zugeben. Zuletzt 25 g Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Risotto sollte noch leicht flüssig sein. Die eingelegten Tomaten abtropfen lassen und fein schneiden.

Den gekochten Rosenkohl abwechselnd mit Champignonscheiben auf Holzspieße stecken und in Butter braten, bis sie Farbe genommen haben.

Die Spieße auf dem Risotto anrichten und mit der gehackten Petersilie und den Tomaten garnieren.

**Wochenthema: Kochen mit Käse**

**Rainer Strobel**

**Montag, 27.01.03**

Variationen von gebackenem Ziegenfrischkäse

6 kleine Ziegenfrischkäse  
4 Scheiben roher Schinken, dünn aufgeschnitten  
1 Apfel  
2 Scheiben Toastbrot  
2 EL Kräuter, fein geschnitten (Schnittlauch, Kerbel, Estragon, Petersilie)  
Pfeffer, Zucker,  
Butter

Zwei kleine Ziegenkäse mit Pfeffer würzen und vollständig in die sehr dünn geschnittenen Schinkenscheiben einwickeln. Der Käse sollte vollkommen eingeschlagen sein.

Den Apfel schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelhälften in einer Pfanne mit Butter goldgelb anbraten, mit Zucker bestreuen und aus der Pfanne nehmen. Das Toastbrot in feine Würfel schneiden und in Butter anbraten.

Auf die beiden Apfelhälften je einen Ziegenkäse legen und mit den Brotwürfeln bestreuen.

Die restlichen beiden Käse in den Kräutern wälzen und mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Alle vorbereiteten Ziegenkäse in eine feuerfeste Form geben und im Ofen bei 140 Grad (Heißluft) ca. 10 – 12 Minuten erwärmen.

Auf 2 Tellern je eine Käsevariante anrichten und servieren.

**Wochenthema: : Kochen mit Käse**  
**Jacqueline Amirfallah    Dienstag, 28.01.03**

## Käsesalbeipolenta

Für die Polenta:

14 Blätter Salbei  
2 Schalotten, fein geschnitten  
300 ml Gemüsebrühe  
300 ml Milch  
150 g Maisgrieß  
100 g Fontinakäse, gerieben  
Butter

Für die Sauce:

1 Schalotte, fein geschnitten  
1 EL Mehl  
40 ml Milch  
40 ml Gemüsebrühe  
100 g Fontinakäse, gerieben  
Salz, Pfeffer,  
Butter

10 Salbeiblätter fein schneiden und zusammen mit den fein geschnittenen Schalotten in einem Topf mit Butter anschwitzen. Gemüsebrühe und Milch zugeben und aufkochen. Maisgrieß einrieseln lassen und unter Rühren aufkochen. Dann den Topf vom Herd ziehen, die restlichen Salbeiblätter und den geriebenen Käse unterrühren und die Masse 5-10 Minuten quellen lassen. Alles in eine 2-3 cm hohe, gebutterte Form streichen.

Für die Sauce die fein geschnittene Schalotte in einem Topf mit Butter anschwitzen. Mit Mehl bestäuben, mit Milch und Gemüsebrühe ablöschen und gut verrühren. Zum Schluss den Käse zugeben und schmelzen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Polenta aus der Form stürzen, in Scheiben schneiden, die Sauce dazu geben und servieren. Dazu passt gut Feldsalat.

**Wochenthema: Kochen mit Käse**

**Vincent Klink      Mittwoch, 29.01.03**

Käse-Lasagne

ca. 8	Lasagne – Teigplatten
2	Schalotten, fein geschnitten
1/2	Zitrone, ausgepresst
1/8 l	Gemüsebrühe
1 EL	Mehlbutter (Mehl und weiche Butter zu gleichen Teilen gemischt)
1/4 l	Sahne
4 Blätter	Salbei, fein geschnitten
1 EL	Schnittlauch, fein geschnitten
300 g	Emmentaler, in Scheiben
	Salz, Pfeffer, Muskat, Butter

Die Teigplatten in Salzwasser kurz vorkochen, abschütten und kalt abspülen.

Für die Sauce die fein geschnittenen Schalotten in einem Topf mit Butter dünsten. Zitronensaft und Brühe zugeben und um die Hälfte einkochen lassen. Mit Mehlbutter abbinden, die Sahne aufgießen und die Kräuter untermischen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Eine kleine gebutterte Auflaufform mit einer Schicht Teigplatten auslegen, darauf eine Schicht Käse und darauf etwas Sauce geben. Schichtweise die Form so auslegen. Mit der Sauce abschließen.

Im Ofen bei 170 Grad (Ober/Unterhitze) die Käse-Lasagne ca. 15 Minuten backen.

**Wochenthema: Kochen mit Käse**  
**Vincent Klink      Donnerstag, 30.01.03**

Ramequins mit Endiviensalat

125 g	Mehl
125 g	abgetropfter Magerquark oder Schichtkäse
125 g	Butter
1 Prise	Salz
1	Schalotte
100 g	Bergkäse
1	Ei
1/8 l	Milch
1 Msp	Muskat
1/2 TL	Kümmel
1	Endiviensalat
4 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	Essig
1 TL	Senf
1 Prise	Zucker
	Salz, Pfeffer,
	Butter,
	Linsen zum Blindbacken

Mehl, Quark, Butter und eine Prise Salz auf ein Backbrett geben und mit einem großen Messer vermischen und durchhacken. Erst möglichst spät mit den Händen zu einem glatten Teig kneten.

(Bei langem Kneten würde die Wärme der Hände den Teig weich und fettig werden lassen.) Die Teigkugel in Folie wickeln und eine Stunde kalt stellen. Dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig einen Zentimeter dick ausrollen, halbieren und übereinander legen. Den Teig nochmals ausrollen, wieder übereinander falten und anschließend ungefähr drei Millimeter dick ausrollen.

4-5 kleine Tartelettes (Törtchenformen) ausbuttern und dünn mit dem Teig auslegen.

Mit Linsen füllen und im Backofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten blind backen.

Anschließend die Linsen ausschütten und für späteres Blindbacken in einer Blechdose lagern.

Die Schalotte fein würfeln und in Butter goldbraun anschwitzen. Den Käse würfeln, das Ei mit der Milch verquirlen. Schalotten, Käse, Muskat, Kümmel und Pfeffer untermischen. Die Masse in die vorgebackenen Törtchenformen füllen und ca. 20 Minuten bei 180 Grad goldbraun backen.

Die Salatblätter waschen, büschelweise aufeinander legen und in schmale Streifen schneiden. Aus Öl, Essig, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer eine Marinade mischen und den Salat damit anmachen.

Die Käsetörtchen mit dem Salat anrichten und servieren.

**Wochenthema: Kochen mit Käse**  
**Otto Koch                      Freitag, 31.01.03**

Lammrücken mit Blauschimmelkäsesauce und geschmortem Chicorée

6	kleine Kartoffeln
100 ml	brauner Fond (Lammfond)
100 ml	trockener Rotwein
1/2 Zweig	Rosmarin
1	Knoblauchzehe, zerdrückt
500 g	Lammrücken ohne Knochen (aber mit Fett)
1 EL	Senfkörner, zerdrückt
2	Chicorée
2 EL	Gemüsebrühe
2 Scheiben	Speck
100 g	Blauschimmelkäse (wenn möglich Schafskäse)
	Salz, Pfeffer, Butter, Olivenöl

Die Kartoffeln kochen und pellen.

Braunen Fond, Rotwein, Rosmarin und die zerdrückte Knoblauchzehe in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen lassen.

Den Lammrücken in Medaillons schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Senfkörner zerstoßen, das Fleisch damit bestreuen und festdrücken.

Den Chicorée halbieren und den mittleren Strunk entfernen. Die Chicoréehälften und die halbierten Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform legen, mit Gemüsebrühe beträufeln und mit den Speckscheiben bedecken. Im 220 Grad (Ober/Unterhitze) vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen.

Die Medaillons in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten und bei niedriger Hitze noch einige Minuten ziehen lassen.

Die reduzierte Sauce mit dem Blauschimmelkäse montieren und nochmals abschmecken.

Den Chicorée, die Kartoffeln und die Medaillons anrichten und mit der Sauce umgießen.

## **ARD-Buffer Rezepte Februar 2003**

**Wochenthema: Köstlichkeiten aus Getreide  
Cornelia Poletto Dienstag, 04.02.03**

## Lasagne von Polenta und Entenragout

Für das Entenragout:

2	Barberie-Entenkeulen á 200 g
2	Schalotten, grob gewürfelt
1	Knoblauchzehe, grob gehackt
1	Karotte, grob gewürfelt
1/4	Sellerieknolle, grob gewürfelt
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Mehl
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
1 Stängel	Petersilie
1	Lorbeerblatt
5	Pfefferkörner
2	Nelken
200 ml	Rotwein
70 ml	Portwein
1 l	Enten- oder Geflügelfond

Für die Polenta:

1,25 l	Geflügelbrühe
250 g	Polenta (Branata)
etwas	Meersalz
50 g	Butter

Für das Gemüse:

1	Romanesco
	Salz, Pfeffer
	Butter zum Anbraten,
	Olivenöl zum Anbraten

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die Entenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Bräter mit Olivenöl von allen Seiten anbraten. Dann die Keulen auf ein Backblech geben und in den Ofen schieben. In der Zwischenzeit Schalotten, Knoblauch, Karotten und Sellerie in dem Bräter anrösten, das Tomatenmark zugeben und mit etwas Mehl bestäuben. Kräuter, Pfefferkörner und Nelken hinzufügen und mit Port- und Rotwein ablöschen. Den Wein etwas einkochen lassen und mit dem Entenfond auffüllen. Die Entenkeulen wieder zurück in den Bräter geben und zugedeckt ca. 1,5 Stunden weich schmoren. Dann die Keulen herausnehmen und etwas auskühlen lassen.

Anschließend die Haut abziehen und das Fleisch von den Knochen zupfen. Die Sauce durch ein Sieb passieren und so lange einkochen, bis sie die gewünschte Konsistenz hat.

Für die Polenta 1 l Geflügelbrühe aufkochen und Polentagrieß mit dem Schneebesen einrühren. Die Polenta unter Rühren ca. 1/2 Stunde kochen lassen, dabei immer wieder mit der restlichen Brühe auffüllen. Polenta mit Meersalz und Butter abschmecken, auf ein gefettetes Blech streichen (als ca. 12 x 12 cm großes Quadrat) und auskühlen lassen.

Den Romanesco putzen, blanchieren und in Butter kurz anschwanken.

Zum Fertigstellen die Polenta mit einem Tortenring von 12 cm Durchmesser ausstechen und mit einem Sägemesser längs in 3 Teile schneiden.

Auf ein Blech mit Backpapier den Tortenring setzen und die Lasagne wie folgt schichten:

Polenta, Ragout, Polenta, Ragout, Polenta. Das Ganze ca. 10-15 Minuten in den 180 Grad heißen Ofen schieben. Zum Anrichten den Ring entfernen, die Lasagne halbieren und mit dem restlichen Ragout anrichten. Den Romanesco dazu garnieren.

## Wochenthema: Köstlichkeiten aus Getreide

Vincent Klink                      Mittwoch, 05.02.03

Couscous mit Paprikahähnchen

1	kleines frisches Hähnchen
---	---------------------------

1 Tasse Fleischbrühe  
 1 große Tomate  
 1 Stange Staudensellerie  
 1/2 Fenchelknolle  
 1 kleine Zucchini  
 2 Schalotten, fein geschnitten  
 1 Tasse Couscous  
 1 Zwiebel, fein geschnitten  
 2 Knoblauchzehen, fein geschnitten  
 1/2 Chilischote, fein gehackt  
 1 Msp Kreuzkümmel  
 1 Msp Piment  
 1 EL Paprikapulver  
 Salz, Pfeffer  
 Olivenöl zum Anbraten

Das Hähnchen in Brust und Keulen trennen. Die Fleischbrühe aufkochen. Das Gemüse putzen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Eine fein geschnittene Schalotte in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen, vom Herd ziehen, Couscous hinzufügen, die heiße Brühe angießen, mit Pfeffer und Salz würzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Die restlichen Schalottenwürfel in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen, Staudensellerie und Fenchel hinzugeben. Nach fünf Minuten die Zucchini untermischen und bissfest garen. Mit Salz und Pfeffer das Gemüse würzen, die Tomate untermischen und einmal kurz aufkochen. Vor dem Anrichten das Gemüse unter das Couscous geben. Ist das Couscous zu trocken, noch etwas heiße Brühe zugeben.

In einem Topf mit Olivenöl die fein geschnittene Zwiebel anbraten, die Hähnchenkeulen zugeben und bei großer Hitze von allen Seiten anbraten. Etwas später die Hähnchenbrüste und Knoblauch zugeben. Alles ca. 15 Minuten zugedeckt braten und mit Salz, Pfeffer, Chili, Kreuzkümmel und Piment würzen. Kurz vor dem Anrichten das Fleisch mit dem Paprikapulver bestäuben.

Das Gemüse Couscous auf Tellern anrichten und in die Mitte das Paprikahuhn geben.

**Wochenthema: Köstlichkeiten aus Getreide**  
**Vincent Klink                      Donnerstag, 06.02.03**

Gefüllte Buchweizenküchle

1/8 l Milch  
 10 g Hefe  
 150 g Buchweizenmehl  
 1 Ei  
 1 TL Öl

1	Zwiebel, fein geschnitten
150 g	italienische Salami
1/2 Bund	Blattpetersilie, fein geschnitten
1 Bund	Löwenzahn
1 TL	scharfer Senf
1-2 EL	Essig
2-4 EL	Olivenöl, kalt gepresst
1 EL	Schnittlauch, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer, Zucker
	Olivenöl zum Anbraten,
	Butterschmalz zum Ausbacken

Die Milch erwärmen und die Hefe darin auflösen. Buchweizenmehl, Ei und Öl in eine Schüssel geben, die Hefemilch zufügen und alles gut vermengen. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Teig an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen. Dann den Teig sanft umrühren, er sollte die Konsistenz von dickem Pfannkuchenteig haben, ist er zu dick, etwas Milch zugeben.

Für die Füllung die Zwiebel in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, Petersilie untermischen und vom Herd ziehen. Die Salami fein würfeln, mit den Zwiebeln vermischen und mit Pfeffer abschmecken.

In eine heiße Pfanne mit Butterschmalz löffelweise Teig geben und die kleinen Küchle auf einer Seite anbraten. Auf die ungebackene Seite mit einem Esslöffel etwas Salamifüllung geben, wieder etwas Teig obenauf setzen, die Küchle drehen und auf der anderen Seite fertig backen.

Für den Salat den Löwenzahn waschen und gut abtropfen lassen. Für das Salatdressing Senf, Essig, Olivenöl, eine Prise Zucker und Schnittlauch mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den gewaschenen Salat geben.

Die Buchweizenküchle mit dem Löwenzahnsalat anrichten.

### **Wochenthema: Alpenküche**

**Rainer Strobel                      Montag, 10.02.03**

Entengeröstel

500 g	Kartoffeln
2	Entenbrüste á ca. 200 g
100 g	Räucherspeck, gewürfelt
50 g	Butterschmalz
1	Zwiebel, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe
1 EL	Petersilie, fein geschnitten
1 EL	Schnittlauch, fein geschnitten

Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln waschen, kochen und pellen (kann auch schon am Vortag gemacht werden).

Das überstehende Fett von den Entenbrüsten abschneiden und in fein würfeln.

Die Entenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne ohne Fett auf der Hautseite ca. 3 Minuten anbraten, dann gewendet in den 180 Grad (Ober-Unterhitze) heißen Backofen geben und ca. 8 Minuten braten. Aus dem Ofen nehmen und etwas ruhen lassen.

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Den Speck und das Fett der Entenbrust in einer schweren Pfanne (am besten einer Eisenpfanne) mit Schmalz anbraten. Die Kartoffelscheiben zugeben und kurz danach die Zwiebelwürfel und den gepressten Knoblauch. Die Pfanne schwenken, bis alles braun ist und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die gegarte Entenbrust in ca. 3 mm starke Scheiben schneiden und diese zu den Kartoffeln geben.

Das Geröstel mit den Kräutern bestreuen und anrichten.

### **Wochenthema: Alpenküche**

**Jacqueline Amirfallah Dienstag, 11.02.03**

Kalbtafelspitz mit Apfelmeerrettich

- 1 kleiner Kalbtafelspitz (ca.500 g)
- 1 Möhre, gewürfelt
- 1 Lauchstange, gewürfelt
- 1/4 Sellerieknolle, gewürfelt
- 3-4 Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Apfel
- 1/2 Meerrettichwurzel
- 250 g Sahne
- 1 EL Petersilie, fein geschnitten
- Salz, Zucker
- Butter, Öl zum Anbraten

Den Tafelspitz salzen und in einem Topf mit Öl von allen Seiten Farbe nehmen lassen. Das geputzte und gewürfelte Gemüse dazugeben und kurz anschwitzen, dann mit Wasser ablöschen und auffüllen

bis der Tafelspitz knapp bedeckt ist. Pfefferkörner, Salz und Lorbeerblatt dazugeben und leicht (das Wasser soll nur simmern) köcheln lassen. Nach 20 Minuten das Gemüse herausnehmen, der Tafelspitz braucht je nach Größe 45 – 60 Minuten.

Den Apfel schälen, in feine Würfel schneiden, in Butter anschwemmen und erkalten lassen. Den Meerrettich schälen und auf einer feinen Reibe reiben. Sahne sehr fest schlagen, mit dem Meerrettich mischen, mit Salz und Zucker abschmecken, die Apfelwürfel und die gehackte Petersilie darunter ziehen.

Das Gemüse in der Brühe vom Tafelspitz erwärmen. Den Tafelspitz gegen die Faser aufschneiden, in tiefen Tellern anrichten, mit Gemüse umlegen, Brühe angießen und eine Nocke Meerrettichsahne obenauf setzen.

Dazu Graubrot und Butter servieren. Kartoffeln passen auch, die können gleich mit dem Gemüse gekocht werden.

## **Wochenthema: Alpenküche**

**Vincent Klink**

**Mittwoch, 12.02.03**

### Bündner Capauns

20	Mangoldblätter
150 g	Mehl
50 g	Grieß
100 ml	Milch
3	Eier
1 EL	Kräuter, gehackt ( Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin)
150 g	Salami oder Parmaschinken
30 g	Parmesan, frisch gerieben
1	Zwiebel
50 g	Butter
	Salz

Die Mangoldblätter kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und auf einem Tuch trocknen.

Das Mehl in eine Schüssel sieben und mit Grieß, Milch, Eiern und einer Prise Salz zu einem halbfesten, geschmeidigen Spätzleteig verrühren. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen, dann die Kräuter untermischen. Die Salami pellen, in kleine Würfel schneiden und unter den Teig mischen.

Die Mangoldblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Kleine Teigkugeln darauf verteilen, die Blätter einschlagen und so aufwickeln, dass kleine Päckchen entstehen.

In heißem Salzwasser die Capauns 15 Minuten knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Mit einer Siebkelle herausnehmen, abtropfen lassen und mit Parmesan überstreut warm stellen.

Die Zwiebel in Ringe schneiden und in Butter goldbraun schwenken.  
Die Capauns anrichten und die Zwiebeln darüber geben.

### **Wochenthema: Alpenküche**

**Vincent Klink**

**Donnerstag, 13.02.03**

#### Germknödel

250 g	Mehl
20 g	Hefe
1 EL	Zucker
6 EL	lauwarme Milch
1/2	Zitrone, unbehandelt
1	Ei
1 Prise	Salz
6 EL	Powidl (Pflaumenmus)
4 EL	Butter
60 g	Mohn, gemahlen
2 EL	Puderzucker

Für den Vorteig 100 g Mehl in eine große Schüssel geben und in der Mitte eine Kuhle machen. Zerbröselte Hefe, Zucker und 2 Esslöffel warme Milch hinein geben und zu einem Vorteig kneten. Etwas Mehl von den Seiten darüber häufeln und mindestens 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Die Schale der Zitrone abreiben und mit der restlichen Milch, dem restlichen Mehl, dem Ei und einer Prise Salz verrühren. Das Ganze zum Vorteig geben und zu einem glatten Teig verrühren.

Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen.

Den Teig in 6 gleich große Stücke teilen, mit bemehlten Händen flach pressen und in die Mitte einen Esslöffel Powidl geben. Den Teig darüber zusammenfallen und gleichmäßige Knödel drehen. Die Knödel zugedeckt noch mal 20 Minuten gehen lassen und anschließend in einem großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser sanft 5 Minuten köcheln, dann vorsichtig umdrehen und noch einmal gut 5 Minuten weiter garen. Mit einem Holzstäbchen die Garprobe machen.

Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Puderzucker und Mohn mischen.  
Die Knödel mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heben, gut abtropfen lassen, auf (vorgewärmten) Tellern anrichten, mit Butter übergießen, mit dem Mohn-Zucker bestreuen und sofort servieren.

### **Wochenthema: Alpenküche**

**Otto Koch**

**Freitag, 14.02.03**

Krautstrudel

Für den Studelteig:

250 g Mehl  
1 EL Öl  
1/8 l lauwarmes Wasser  
1 Prise Salz  
Öl zum Einreiben  
Klarsichtfolie

Für die Füllung:

1 kl. Kopf Weißkraut  
1 Zwiebel, in Streifen geschnitten  
100 g geräucherter Speck, in Streifen geschnitten  
1 EL Rosenpaprika  
ca. 1 EL Essig  
2 EL Butterschmalz  
etwas flüssige Butter  
Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

50 g Zwiebel, fein geschnitten  
30 g Butter  
2 TL Kümmel  
1 TL Mehl  
1/8 l kräftige Brühe  
1/4 l Sahne  
Salz, Pfeffer

Für den Teig Mehl, Öl, Wasser und eine Prise Salz vermischen, rund wirken und mit Öl einreiben. In Klarsichtfolie verpacken und mindestens 1 Stunde kühlen.

Das Kraut halbieren, den Strunk entfernen und das Kraut in feine Streifen schneiden. In einem (eisernen) Topf Zwiebeln in Butterschmalz anschwitzen, die Speckstreifen und das Weißkraut

zugeben. Mit Paprika bestäuben, etwas Wasser und Essig angießen. Salzen und pfeffern und abgedeckt bei großer Hitze dämpfen. Dabei immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt. Den Strudelteig ausrollen und ausziehen. Das Kraut abkühlen lassen und in den Strudelteig wickeln. Den Strudel auf ein gefettetes Blech legen und mit der flüssigen Butter bepinseln. In den auf 220 Grad vorgeheizten Ofen geben, die Hitze auf 180 Grad reduzieren und ca. 30 Minuten backen. Für die Sauce die Zwiebeln in Butter anschwitzen. Kümmel zugeben und mit Mehl leicht bestäuben. Mit Brühe ablöschen und mit Sahne aufgießen. Die Sauce einige Minuten kochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Strudel aufschneiden und mit der Sauce umgießen.

**Wochenthema: Eiergerichte und Omeletts**  
**Rainer Strobel Montag, 17.02.03**

Pochierte Eier auf Spinatsauce

2 EL	Essig
4	Eier
1	Schalotte, fein geschnitten
20 g	Butter
200 g	frischer Blattspinat
100 ml	Sahne
2 cl	Pernot
	Salz, Muskat

Für die pochierten Eier in einem tiefen Topf Wasser zum Kochen bringen. Etwas Salz und Essig zugeben. Die Eier nacheinander aufschlagen, vorsichtig in das leicht köchelnde Wasser gleiten lassen und ca. 3-4 Minuten pochieren.

Für die Sauce die Schalotte in einem Topf mit Butter anschwitzen, den geputzten Spinat zugeben, mit der Sahne auffüllen und 3 Minuten mit Deckel köcheln lassen.

Danach alles in einen Mixer geben und pürieren. Die Sauce mit Salz, Muskat und einem Schuss Pernot abschmecken. Die Eier auf einem Teller anrichten und mit der Sauce überziehen.

**Wochenthema: : Eiergerichte und Omeletts**  
**Jacqueline Amirfallah Dienstag, 18.02.03**

Speckeierrpfannkuchen mit Feldsalat

5	Eier
ca. 100 g	Mehl
100 ml	Milch
etwas	Mineralwasser
1 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
150 g	geräucherter Speck
100 g	Feldsalat, geputzt
1 TL	Senf
2 EL	Rotweinessig
4 EL	Sonnenblumenöl
2 cl	Ahornsirup
	Salz, Pfeffer
	Butterschmalz

Die Eier trennen. Eigelb mit Mehl und Milch vermischen und so viel Mineralwasser zugeben, dass ein flüssiger Teig entsteht. Eiweiß zu Schnee aufschlagen und vorsichtig portionsweise mit dem Teig mischen. Mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch abschmecken.

Den Speck in feine Streifen schneiden und in der Pfanne auslassen. Einen Esslöffel Speck und das Fett aufheben, die restlichen Streifen unter den Teig mischen. In einer Pfanne mit Butterschmalz zwei Pfannkuchen ausbacken.

Aus dem Senf, Essig, Salz, Pfeffer, Fett vom Speck, Sonnenblumenöl und Ahornsirup (1EL Ahornsirup überbehalten) eine Vinaigrette schlagen. Restlichen Speck unter die Vinaigrette mischen. Den Feldsalat damit anmachen. Restlichen Ahornsirup über die Pfannkuchen geben.

**Wochenthema: : Eiergerichte und Omeletts**  
**Vincent Klink                      Mittwoch, 19.02.03**

Rührei-Sardinen-Baguette

- 1        Schalotte
- 1        Fleischtomate
- 1 Dose   Ölsardinen
- 1/2     Baguettebrot
- 4        Salatblätter
- 4        schwarze Oliven, fein gehackt
- 4        Eier
- Pfeffer, Salz
- Butter zum Anbraten

Schalotte und Tomate in hauchdünne Scheiben schneiden. Sardinen aus der Dose auf ein Sieb geben, das Öl abtropfen lassen und auffangen. Das Baguettebrot der Länge nach durchschneiden und mit dem aufgefangenen Öl die Brotseiten beträufeln. Die Brothälften mit Schalotten- und Tomatenscheiben, Salatblättern und gehackte Oliven belegen.

Die Eier verquirlen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Butter die Eier unter ständigem Rühren garen. Sie sollten nicht völlig fest werden, sondern noch weich und fast ein klein wenig flüssig bleiben. Das Rührei auf den Brothälften verteilen.

Die Sardinen der Länge nach an der Filetnaht teilen, evtl. Flossen und Gräten entfernen. Sardinen auf das Rührei geben und die Baguettes servieren. Nach Belieben noch etwas Mayonnaise darauf geben.

**Wochenthema: Köstlichkeiten aus allerlei Getrocknetem**  
**Rainer Strobel                      Montag, 24.02.03**

## Selbst geräuchertes Forellenfilet auf Linsensalat

100 g	Champagnerlinsen (kleine grüne)
100 g	rote Linsen
2	Forellen
10	Wacholderbeeren
1/2 Bund	Dill
1/2 Stange	Lauch
1	Möhre
1/2	Sellerie
1	Schalotte, fein geschnitten
200 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Balsamico
etwas	Buchenmehl zum Räuchern
1	Rosmarinzweig
	Salz, Butter, Zucker, Räucherkasten

Die Linsen getrennt ca. 2 Stunden einweichen.

Die Forellen filetieren und von allen Gräten befreien. Die Haut abziehen. Eine 10%ige Salzlake aus 1 l Wasser, 100 g Salz, 1 EL Zucker, 5 Wacholderbeeren und ein paar Dillstielen herstellen. Die Forellenfilets darin 30 Minuten marinieren.

Lauch, Möhre und Sellerie putzen und in 2 cm große Würfel schneiden. Die Schalotten in Butter anschwitzen. Die Champagnerlinsen abgießen und auf die Schalotten geben. Mit etwas Salz und Zucker würzen, mit der Gemüsebrühe auffüllen und ca. 15 Minuten kochen. Dann die roten Linsen und das gewürfelte Gemüse zugeben. Noch 2-3 Minuten kochen, mit etwas Butter, Salz, Pfeffer, Zucker und Balsamico abschmecken.

Die Forellen aus der Marinade nehmen, kurz abspülen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. In den Räucherkasten Buchenmehl, 5 Wacholderbeeren und 1 Rosmarinzweig geben. Den Räucherkasten auf den Herd stellen und anheizen, dann ca. 8 Minuten in den Backofen bei 180 Grad geben.

Die geräucherten Forellenfilets herausnehmen und auf dem lauwarmen Linsensalat anrichten.

## Wochenthema: : Köstlichkeiten aus allerlei Getrocknetem Jacqueline Amirfallah Dienstag, 25.02.03

### Püree von Stockfisch und Kartoffeln

ca. 400 g	Stockfisch
500 g	Kartoffeln
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
1 l	Milch

350 g	Lauch
80 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Sahne
	Salz, Pfeffer, Muskat
	Butter

Den Stockfisch einen Tag vorher in Wasser einlegen und das Wasser häufig wechseln.

Den Stockfisch in grobe Stücke schneiden, die Kartoffeln schälen, halbieren und alles mit dem Knoblauch und der geschälten, geviertelten Zwiebel in der Milch langsam kochen bis es weich wird (ca. 30-40 Minuten).

Alles auf ein Sieb geben, die Kartoffeln, Zwiebel und (wer mag) auch den Knoblauch durch die Presse drücken. Den Stockfisch falls nicht genügend zerfallen, mit Hilfe einer Gabel zerpfücken und unter die Masse geben. So viel von der Milch wie nötig dazugeben und zu einem Püree rühren. Mit Pfeffer abschmecken.

Für das Lauchgemüse den Lauch putzen, und in 6 cm lange Stücke schneiden. Lauch in der Gemüsebrühe gar kochen, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. In einem Topf mit Butter und Sahne den Lauch schwenken und mit Salz und Muskat würzen.

Das Lauchgemüse zum Stockfischpüree servieren.

**Wochenthema: Köstlichkeiten aus allerlei Getrocknetem**  
**Vincent Klink Mittwoch, 26.02.03**

Grießauflauf mit marinierten Trockenaprikosen

1/4 l	Portwein
200 g	getrocknete Aprikosen
2 EL	Puderzucker
1 l	Milch
1 Prise	Salz
1	Zitrone, unbehandelt
175 g	Hartweizengrieß
30 g	Butter
80 g	Zucker
3	Eigelb
3	Eiweiß
	Butter zum Einfetten

Portwein, Aprikosen und Puderzucker in einen Topf geben, aufkochen, in eine Schüssel umfüllen und über Nacht ziehen lassen.

Dann die Aprikosen abgießen (dabei den Saft auffangen) und klein hacken. Die Hälfte der gehackten Aprikosen in dem aufgefangenen Saft sämig einkochen.

Für den Auflauf Milch mit einer Prise Salz und etwas Zitronenschale zum Kochen bringen, Grieß einstreuen, unter Rühren auf der ausgeschalteten Herdplatte 10 Minuten ausquellen lassen und kalt stellen.

Butter, Zucker und Eigelb schaumig rühren und unter den abgekühlten Grieß rühren. Eiweiß steif schlagen und ebenfalls unterziehen.

Die Hälfte des Grießbreis in eine gefettete Auflaufform füllen, die sämig eingekochten Aprikosen darauf verteilen, den Rest des Breis darüber streichen und den Auflauf im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen (Ober-Unterhitze) 30 - 40 Minuten garen.

Den Auflauf aus der Form stechen und mit den restlichen gehackten Aprikosen anrichten.

### **Wochenthema: Köstlichkeiten aus allerlei Getrocknetem Vincent Klink Donnerstag, 27.02.03**

Schweinefilet mit getrockneten Tomaten

25 g getrocknete Tomaten  
1 Tomate  
4 Schweinemedallions à 70 g  
2 Schalotten, fein geschnitten  
1 Knoblauchzehe, fein geschnitten  
1/8 l kräftige Gemüsebrühe  
2 EL Blatt Petersilie, fein geschnitten  
500 g Kartoffeln, mehlig kochend  
150 g Mehl  
2 Eier  
Salz, Pfeffer, Muskat  
Butter zum Anbraten

Die getrockneten Tomaten 20 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Dann abschütten und fein würfeln, die frische Tomate ebenfalls.

Die Medaillons pfeffern, salzen und von beiden Seiten jeweils 5 Minuten bei kleiner Hitze in einer Pfanne mit Butter braten, dann warm stellen.

In der Fleischpfanne die Schalotten und den Knoblauch mit etwas Butter anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Tomatenwürfel zugeben und ca. 10 Minuten einkochen. Die Sauce mit etwas kalter Butter binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Anrichten die Petersilie und die Medaillons in der Sauce erhitzen.

Dazu passen gut Schupfnudeln. Hierfür die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Wenn sie gar sind, das Wasser abgießen und im Topf zurück auf den Herd stellen, damit möglichst viel Wasser verdampfen kann. Das Mehl in eine große Schüssel geben, die heißen Kartoffeln auf das Mehl pressen, die Eier zugeben und die Masse gründlich verkneten. Mit Salz und Muskat würzen.

Die Masse zu kleinen Schupfnudeln formen und diese in siedendem Salzwasser 10-15 Minuten ziehen lassen.

Die Schupfnudeln in einer Pfanne mit Butter anschwemmen und zum Fleisch servieren.

**Wochenthema: Köstlichkeiten aus allerlei Getrocknetem**  
**Otto Koch                      Freitag, 28.02.03**

Schlosserbuaam mit Vanillesauce

10	Dörpflaumen
ca. 1/4 l	Zwetschgenwasser (ersatzweise Wasser)
10	Mandeln
150 g	Mehl
2	Eier
1/8 l	Weißwein
2 EL	Öl
1 Prise Salz	
1/4 l	Milch
2	Vanilleschoten
2	Eigelb
	Zucker, Zimt
	Frittierfett

Die Dörpflaumen entsteinen und in dem Zwetschgenwasser (oder nur in Wasser) einweichen, bis es fast ganz aufgesogen ist. Dann die Zwetschgen mit je einer Mandel füllen.

Mehl, Eier, Wein, Öl, eine Prise Salz mit dem Handrührgerät zu einem Teig mischen.

Die Pflaumen durch den Backteig ziehen und im etwa 180 Grad heißen Fett ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und in Zimtzucker wälzen.  
Für die Sauce die Vanilleschoten aufschneiden und das Mark ausstreichen. Vanillemark mit der Milch aufkochen. Unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen 2 EL Zucker und die Eigelb dazugeben. Die Sauce zur gewünschten Stärke aufschlagen, leicht abkühlen lassen und zu den ausgebackenen Zwetschgen servieren.

## ARD-Bufferet Rezepte März 2003

### Wochenthema: Ragouts

Jacqueline Amirfallah    Dienstag, 04.03.03

Ragout von Hähnchenkeulen, Steinchampignons und Kapern

2	Hähnchenkeulen
1	Zwiebel
100 g	Steinchampignons, in Scheiben geschnitten
1 TL	Mehl
40 ml	Sahne
300 ml	Hühnerbrühe
10-15	Zuckerschoten
ca. 10	Kapern mit Saft
1	Eigelb
1/2	Zitrone
	Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Salz, Pfeffer, Öl zum Anbraten

Die Hähnchenkeulen salzen und pfeffern und in einem Topf mit Öl von allen Seiten anbraten. 1/2 Zwiebel zugeben, mit Wasser aufgießen bis die Keulen gut bedeckt sind, 2-3 Pfefferkörner, ein Lorbeerblatt untermischen und ca. 35 Minuten köcheln lassen, bis die Keulen weich sind.

Die Keulen herausnehmen, die Haut abziehen und das Fleisch vom Knochen lösen. Die übrige Zwiebelhälfte fein würfeln und in einer Sauteuse mit etwas Öl anschwitzen. Champignons zugeben, salzen und ebenfalls anschwitzen. Mit etwas Mehl bestäuben mit Sahne ablöschen, Hühnerbrühe zugeben und kurz köcheln lassen. Die Zuckerschoten in Streifen schneiden, zu den Pilzen geben und mit dem Kapernsaft abschmecken. Den Topf vom Herd ziehen und die Sauce mit einem Eigelb binden. (Vorsicht, Sauce darf nicht mehr kochen!) Die Kapern und das Fleisch zugeben und das Ragout eventuell mit etwas Zitronensaft abschmecken. Dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln oder Reis servieren.

## Wochenthema: Ragouts

Georg Flohr

Mittwoch, 05.03.03

### Geschmortes Lamm mit Frühlingsgemüse

500 g	Lammfleisch (Schulter und Keule)
4	Schalotten, grob gewürfelt
3	Knoblauchzehen, grob gehackt
1/4	Staudensellerie, grob geschnitten
1	Karotte, grob gewürfelt
3	Fleischtomaten, grob gewürfelt
1 EL	Tomatenmark
60 ml	Weißwein
300 ml	Kalbsfond
300 ml	Fleischbrühe
100 g	weiße Bohnen
50 g	Speck
1	kleine Zwiebel
100 g	Erbsen
100 g	Fingermöhren
15	frische Silberzwiebeln
3	Tomaten
1 EL	Basilikum, fein geschnitten
1 EL	Thymian, fein geschnitten
1/2	Baguette
etwas	Rosmarin, fein geschnitten
etwas	Zitronenthymian, fein geschnitten
1	Chilischote, fein geschnitten
	Thymianzweig, Lorbeerblatt, Gewürznelke, Salz, Pfeffer, Zucker, Butter, Olivenöl

Vom Fleisch zuerst das Fett entfernen und dann in gulaschgroße Stücke schneiden.

Die Fleischstücke salzen und pfeffern und in einer Sauteuse mit Olivenöl anbraten. Schalotten, etwas Knoblauch, Sellerie, Karotten, Tomaten und Tomatenmark zugeben und leicht anziehen lassen. Mit Weißwein ablöschen, mit Kalbsfond und Fleischbrühe auffüllen und 1 Stunde leicht köcheln lassen.

Die weißen Bohnen abspülen und in einem Topf mit reichlich Wasser, das mit Speck, Salz, einem Lorbeerblatt, einem Thymianzweig, einer Gewürznelke und einer kleinen Zwiebel gewürzt wurde, bissfest kochen.

Die Erbsen in kochendem Wasser kurz blanchieren und in Eiswasser abkühlen lassen.

Silberzwiebeln und Fingermöhren in einer Pfanne mit Butter bei geringer Hitze bissfest garen. Mit Salz und etwas Zucker würzen.

Die Tomaten häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Tomatenwürfel und Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, Basilikum und Thymian zugeben, mit Pfeffer und Salz würzen. Die Tomaten etwas auskühlen lassen.

Das Brot in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten kross braten. Dann auf die Brotscheiben die Tomaten geben.

Wenn das Fleisch weich ist, dieses ausstechen, die Sauce passieren, etwas einkochen lassen. Die Sauce mit ein paar kalten Butterflöckchen binden, Rosmarin und etwas Zitronenthymian untermischen und abschmecken. Die Fleischstücke wieder in die Sauce geben.

In einer Sauteuse mit etwas Olivenöl die Chilischote erhitzen, etwas Zucker zugeben sowie die vorbereiteten Gemüse. Alles gut durchschwenken, evtl. noch etwas Gemüsebrühe angießen und mit Salz und Zitronenthymian abrunden.

Das Lammragout mit dem Gemüse anrichten und die Bruschettascheiben dazu reichen.

## Wochenthema: Ragouts

Vincent Klink

Donnerstag, 06.03.03

### Schweinepörkölt

500 g	Zwiebeln
300 g	Schweineschulter
1	Knoblauchzehe, fein geschnitten
1/4 l	Rotwein
1/4 l	Fleischbrühe
100 g	Paprika rot und grün, fein gewürfelt
2	Tomaten, gewürfelt
1/4	Zitrone, unbehandelt (Schale)
1 TL	Gewürzpaprika, mild
	Salz, Pfeffer,
	Butterschmalz

Die Zwiebeln in möglichst feine Scheiben, das Fleisch in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln in einem Topf mit Butterschmalz anschwitzen, Knoblauch und Fleisch zugeben und anbraten. Mit Rotwein ablöschen und mit Brühe aufgießen. Paprikawürfel, Tomaten, abgeriebene Zitronenschale und Gewürzpaprika untermischen. Mit geschlossenem Deckel bei geringer Hitze das Pörkölt ca. 50 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren. Dazu passen sehr gut Salzkartoffeln oder Knödel.

**Wochenthema: Ragouts**  
**Otto Koch                      Freitag, 07.03.03**

Seeteufelragout in Rotwein

8	kleine Kartoffeln
1	Karotte
1/4	Sellerieknolle
20	frische Silberzwiebeln
500 g	Seeteufel
1/2 l	trockener (spanischer) Rotwein
1/4 l	Fischfond
1/4 Bund	Petersilie, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer, Butter

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Karotte und Sellerie in gleichgroße Stifte schneiden, Silberzwiebeln schälen und alles blanchieren.

Seeteufel in 6 cm große Würfel schneiden. Die Fischabschnitte (nicht die Würfel) mit Rotwein und Fischfond in einen Topf geben, um die Hälfte einkochen lassen und passieren.

Seeteufelwürfel in den kochenden Rotweinfond legen, einmal aufkochen, Topf vom Herd stellen und die Fischstücke 3 Minuten ziehen lassen. Rotweinfond abgießen, die Fischstücke warm stellen, Sauce mit etwas kalter Butter montieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das blanchierte Gemüse untermischen. Die Kartoffeln in einer Pfanne mit Butter schwenken und mit Petersilie bestreuen.

In einem Suppenteller die mit dem Gemüse gemischte Sauce anrichten, die Fischstücke dazugeben und die Salzkartoffeln drapieren.

**Wochenthema: Beilagen als Hauptgang**  
**Rainer Strobel Montag, 10.03.03**

Maritimer Spaghettiauflauf

250 g	Spaghettini
20 g	Meeresalgen, getrocknet
200 g	Lachsfilet
150 g	Muscheln (TK)
1	Schalotte, fein gewürfelt
2	Knoblauchzehen, gepresst
1/2 Bund	Petersilie, fein geschnitten
1/2	Zitrone
200 ml	Sahne
2	Eier
100 g	Bergkäse, gerieben
2 Scheiben	Toastbrot, zerbröseln
	Salz, Pfeffer, Butter

Die Spaghettini in Salzwasser bissfest kochen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Algen 10 Minuten in Wasser einweichen, das Lachsfilet in 2 cm große Würfel schneiden und die Muscheln antauen.

In einer großen Pfanne die Schalottenwürfel in Butter anschwitzen. Knoblauch zugeben und kurz danach Lachs, Muscheln, Algen und Petersilie. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Die Spaghettini untermischen und kurz durchschwenken. Dann alles in eine gebutterte Auflaufform geben. Sahne mit den Eiern verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und über die Nudeln gießen.

Geriebenen Käse mit Toastbrotbröseln mischen und auf die Nudeln streuen. Zuletzt Butterflöckchen obenauf geben und im 175 Grad (Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.

Den Auflauf mit frischem grünen Salat servieren.

**Wochenthema: Beilagen als Hauptgang**  
**Jacqueline Amirfallah    Dienstag, 11.03.03**

Reisplätzchen mit Paprikasauce

200 g	Basmatireis
je 1/2	gelbe und rote Paprika
2	Tomaten
1	Schalotte, fein geschnitten
ca. 60 ml	Gemüsebrühe
2	Eiweiß
2	Lauchzwiebeln, fein geschnitten
1/2 Bund	frischer Koriander, gehackt
2 Zweige	Thymian
	Salz, Pfeffer, Zucker, Butterschmalz, Öl

Basmatireis waschen, in Salzwasser bissfest kochen, dann kalt abspülen. Die Paprika in Stücke schneiden, je 1/4 in ganz kleine Stücke. Die feinen Paprikawürfel beiseite stellen. Die Tomaten abziehen, vierteln und entkernen. In zwei Töpfen je eine halbe geschnittene Schalotte mit etwas Öl anschwitzen, in den einen Topf die roten größeren Paprikastücke, in den anderen die gelben größeren Paprikastücke geben und anschwitzen. Die Tomatenreste auf beide Töpfe verteilen, mit Gemüsebrühe bedecken und die Paprika weich kochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, pürieren und passieren.

Das Eiweiß zu Schnee schlagen, darunter die Lauchzwiebeln, die feinen Paprikawürfel, den gehackten Koriander und den Reis geben, alles vorsichtig mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Esslöffel etwas Reismasse in eine Pfanne mit Butterschmalz setzen und die Reisplätzchen von beiden Seiten goldbraun braten

Die Tomatenviertel salzen, pfeffern und mit etwas Thymian anbraten

Reisplätzchen mit den beiden Paprikasaucen und den Tomatenvierteln servieren.

**Wochenthema: Beilagen als Hauptgang**  
**Vincent Klink** **Mittwoch, 12.03.03**

Gefüllte Semmelknödel mit Lauchsauce

5	Brötchen vom Vortag
1/2 l	Milch
1/2 Stange	Lauch
2	Zwiebeln, fein gewürfelt
3	Eier
150 g	Schweinehack
1 TL	scharfer Senf
1/4 Bund	Petersilie, fein geschnitten
2 Zweige	Thymian, fein geschnitten
ca. 1 EL	Mehl
1 TL	Bio-Gemüsebrühe-Extrakt
	Salz, Pfeffer, Muskat,
	Butter

Die Brötchen in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. 200 ml Milch aufkochen und über die Scheiben gießen, einen Deckel auf die Schüssel geben und Brötchen so ein paar Minuten einweichen.

Den Lauch putzen und fein würfeln. Die Zwiebelwürfel in etwas Butter anschwitzen, 1 EL Lauchwürfel untermischen und dann die Hälfte der Zwiebelmasse zu den eingeweichten Brötchen geben. 2 Eier untermischen und die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die restlichen Zwiebeln mit Hackfleisch, Senf, Ei, Petersilie und Thymian gut vermischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Aus der Brötchenmasse Knödel formen, mit dem Daumen ein Loch eindrücken, Hackfleischmasse hineingeben und mit etwas Brötchenmasse verschließen.

Die Knödel in siedendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen.

Für die Sauce restlichen Lauch in einem Topf mit Butter anschwitzen. Mit Mehl bestäuben, restliche Milch mit dem Schneebesen einrühren und unter Rühren aufkochen lassen. Gemüsebrühe-Extrakt untermischen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Knödel mit der Sauce anrichten.

**Wochenthema: Beilagen als Hauptgang**  
**Vincent Klink** **Donnerstag, 13.03.03**

Spinat-Schinken-Knöpfle

100 g	Blattspinat
6	Eier
350 g	Mehl
100 g	gekochter Schinken
1	Zwiebel, fein gewürfelt
	Salz,
	Butter

Den Spinat putzen, waschen und in Salzwasser blanchieren. Spinat kalt abschrecken, gut ausdrücken und grob hacken.

Die Eier mit dem Spinat im Mixer pürieren. Das Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde eindrücken, die Ei-Spinatmasse und 1 TL Salz hinein geben. Mit einem Holzlöffel alles zu einem Teig verrühren und diesen schlagen, bis er Blasen wirft. Den Teig abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Den Teig in eine Knöpflepresse oder ein Sieb mit großen Löchern geben, über den Topf halten und die Knöpfle ins kochende Wasser tropfen lassen. Im Topf immer wieder etwas umrühren, damit die Knöpfle nicht zusammenkleben.

Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Den Schinken in Würfel schneiden. Die Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, die Knöpfle und den Schinken zugeben und heiß schwenken.

Die Knöpfle auf Teller anrichten, nach Belieben noch geriebenen Käse darüber streuen und servieren. Dazu passt gut ein grüner Salat.

**Wochenthema: Beilagen als Hauptgang**  
**Otto Koch**                      **Freitag, 14.03.03**

Gefülltes Rösti mit Pilzsauce

400 g	Kartoffeln, halbfest kochend
30 g	Zwiebeln, fein gewürfelt
30 g	Speck, fein gewürfelt
50 g	Appenzeller, frisch gerieben
50 g	Parmesan, frisch gerieben
2	Schalotten, fein gewürfelt
1	Knoblauchzehe, gepresst
150 g	Champignons und Austernpilze, fein geschnitten
1 TL	Mehl
50 ml	Gemüsebrühe
50 ml	trockener Weißwein
100 ml	Sahne
1/4 Bund	Petersilie, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer, Butterschmalz, Butter

Die Kartoffeln halb gar kochen und pellen. Die Zwiebel- und Speckwürfel anschwitzen, kurz auskühlen lassen und mit Appenzeller und Parmesan mischen. Die Kartoffeln reiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Kartoffeln in eine Pfanne mit Butterschmalz geben und flach drücken. Die Käsemischung darauf verteilen und mit den restlichen Kartoffeln abdecken. Das Rösti auf der einen Seite goldbraun braten, vorsichtig wenden und auch die andere Seite goldbraun braten. Für die Sauce die Schalotten in einem Topf mit Butter anschwitzen. Knoblauch und Pilze zugeben. Mit Mehl bestäuben und mit Gemüsebrühe und Wein auffüllen. Alles gut verrühren und ein paar Minuten kochen lassen. Dann die Sahne untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Rösti halbieren, anrichten, mit Petersilie bestreuen und mit der Sauce umgießen.

**Wochenthema: Gerichte aus dem Wok und anderen Pfannen**  
**Jörg Sackmann Montag, 17.03.03**

Meeresfrüchte mit Curry und exotischen Früchten

500 g	Seeteufelfilet
10	kleine Garnelen
100 g	ausgelöstes Muschelfleisch
200 g	asiatische Glasnudeln
3	Zwiebeln
3	Knoblauchzehen
400 g	Mangold
10	kleine Gemüsemaiskolben
2	rote Paprikaschoten
3	walnussgroße Ingwerstücke
300 g	Mango
300 g	Ananas
4 cl	Sojasauce
2 TL	Sesamöl
400 ml	Kokosmilch
2 TL	Sweet-Chilisauce
2 cl	Estragonessig
2 Msp	Curry
etwas	Cayennepfeffer
etwas	Zitronensaft
	Salz, Zucker, Olivenöl, Butter

Seeteufel in 2 cm große Würfel schneiden. Die Garnelen aus der Schale lösen. Die Glasnudeln in Salzwasser 4-5 Minuten bissfest kochen und kalt abschrecken. Das Gemüse und die Früchte schälen bzw. putzen. Zwiebeln, Mango, Mangoldblätter, Mangoldstiele und Paprika in Streifen schneiden. Ananas in kleine Stücke und Maiskolben in Scheiben schneiden. Ingwer fein reiben und den Saft auspressen. Im Wok etwas Olivenöl und Butter erhitzen, Zwiebeln, Paprika, Mais und Knoblauch unter Rühren ca. 2 Minuten braten. Mangoldstiele zugeben, gut erhitzen und anschließend Mango und Ananas untermischen. Mit Sojasauce, Sesamöl, Kokosmilch, Sweet-Chilisauce, Estragonessig, Salz, Cayenne, Zucker, Curry, Ingwer und Ingwersaft süß-sauer abschmecken. Mangoldblätter, Glasnudeln und Muscheln zugeben und erhitzen. Zum Schluss Seeteufel und Garnelen mit Salz und Zitronensaft würzen, kurz in Olivenöl anbraten und auf das fertige Gericht geben.

**Wochenthema: : Gerichte aus dem Wok und anderen Pfannen**  
**Jacqueline Amirfallah    Dienstag, 18.03.03**

Italienisches Geschnetzeltes vom Schwein

350 g	Schweinerücken
1	Schalotte, fein geschnitten
1/2 Bund	Salbei, geschnitten
1/2	unbehandelte Zitrone
1/4 l	Fleischbrühe
1 Bund	Rucola
4 Scheiben	Parmaschinken
	Salz, Pfeffer, Mehl, Öl

Den Schweinerücken in dünne Scheiben schneiden, in der Pfanne mit Öl von beiden Seiten anbraten, salzen und pfeffern, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. In der gleichen Pfanne die Schalotte, den Salbei und 3-4 Scheiben Zitrone mitbraten. Mit etwas Mehl bestäuben, mit Brühe ablöschen, kurz köcheln lassen und abschmecken.

Rucola und Parmaschinken grob schneiden, zusammen mit dem Fleisch in die Sauce geben und durchschwenken.

Das Geschnetzelte mit Bandnudeln servieren.

**Wochenthema: : Gerichte aus dem Wok und anderen Pfannen**  
**Vincent Klink**                      **Mittwoch, 19.03.03**

Asiatische Gemüsepfanne

50g	Langkornreis
150 g	Blattsenf, rot und grün (ersatzweise Mangold)
1	kleiner Chinakohl
1	Karotte
1/2 Bund	Frühlingszwiebeln
1	Ei
100 g	Mehl
50 ml	Milch
1/4 Bund	Petersilie, fein geschnitten
50 ml	Geflügelbrühe
1/2	Zitrone, unbehandelt (Schale)
6	Cocktailtomaten
etwas	Sojasauce
	Salz, Pfeffer,
	Butter, Olivenöl

Den Reis unter fließendem Wasser gründlich abspülen, damit keine Stärke am Reis zurückbleibt und in einen Topf mit 150 ml kaltem Wasser geben, mit etwas Salz würzen, den Topf mit einem Deckel verschließen und auf dem Herd zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und den Reis 15 Minuten köcheln lassen.

Blattsenf und Chinakohl putzen und in grobe Streifen schneiden. Karotte schälen und in feine Streifen, Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden.

Ei, Mehl und Milch zu einem Teig vermischen. Den gekochten, gut abgetropften Reis mit dem Pfannkuchenteig und der Petersilie mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kleine Reisplätzchen formen und diese in einer Pfanne mit Butter von beiden Seiten ausbacken.

Etwas Olivenöl im Wok erhitzen und Karottenstreifen zugeben. Kurz danach Chinakohl und Blattsenf. Mit etwas Gemüsebrühe ablöschen und dünsten. Kurz vor dem Anrichten Tomaten, Frühlingszwiebeln, Zitronenschale und Sojasauce untermischen und mit Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse mit den Reisplätzchen anrichten.

## Wochenthema: : Gerichte aus dem Wok und anderen Pfannen

Vincent Klink

Donnerstag, 20.03.03

### Schwäbisches Pfeffergeschnetzeltes

350 g	Rinderfilet
2	Schalotten, fein gewürfelt
80 g	Champignons, in Scheiben geschnitten
1/4 l	Trollinger (Rotwein)
1 EL	Cognac
200 ml	dunkler Fond
1 TL	Essig
1 TL	Mehlbutter (weiche Butter mit Mehl zu gleichen Teilen gemischt)
1 TL	grüne Pfefferkörner
	Salz, Pfeffer,
	Butter

Das Fleisch in feine Scheiben schneiden und von allen Seiten in einer Pfanne mit Butter kurz anbraten (das Fleisch soll nicht durchgebraten werden). Mit Salz und Pfeffer würzen und auf eine Platte geben.

In der Fleischpfanne die Schalotten mit etwas Butter anschwitzen, die Champignonscheiben zugeben, mit Rotwein und Cognac ablöschen und etwas einkochen lassen. Den dunklen Fond, den aus den Fleischscheiben ausgetretenen Saft und den Essig untermischen. Sauce noch mal etwas einkochen und mit Mehlbutter binden. Den grünen Pfeffer andrücken und mit den Fleischscheiben zur Sauce geben. Die Sauce abschmecken und das Geschnetzelte servieren. Es ist wichtig, dass das Fleisch nicht durchgekocht wird, dann bleibt es zart und saftig. Dazu passen gut Bratkartoffeln oder Spätzle.

**Wochenthema: : Gerichte aus dem Wok und anderen Pfannen**

**Frank Bundschu                      Freitag, 21.03.03**

Grünes Kokos-Curry aus dem Wok

2 Stängel	Zitronengras	20 g	frischer Ingwer	
10 g	frischer Koriander	4	Kafirlimettenblätter	1,5 grüne
	Paprika			
400 ml	Kokosmilch	100 ml	Gemüsebrühe	
100 g	Brokkoli	100 g	Zuckerschoten	1 Zwiebel, in
	Streifen geschnitten	1	Knoblauchzehe, grob geschnitten	
12	Riesengarnelen			
etwas	Reisstärke			
etwas	asiat. Fischsauce			

Erdnussöl Die Hälfte der asiatischen Gewürze (Zitronengras, Ingwerknolle, Koriander und Kafirlimettenblätter) zusammen mit einer grünen Paprikaschote im Mixer zerkleinern. Die Gemüsebrühe und die Kokosmilch zugeben. Den Ansatz einige Zeit ziehen lassen, damit sich die Geschmacksstoffe gut lösen. Den Brokkoli, die Zuckerschoten und die halbe grüne Paprika in grobe Stücke schneiden. Im Wok Erdnussöl erhitzen, darin die Zwiebel und den Knoblauch anbraten. Das Gemüse zugeben und mitbraten. Durch ein feines Sieb die mit Paprika und Gewürzen vermischte Kokosmilch in den Wok passieren. Einen Teil davon zurückhalten und damit die Reisstärke anrühren. Die Sauce mit der Reisstärke abbinden. Die Garnelen fünf Minuten darin garen. Zum Schluss restliches fein geschnittenes Zitronengras, Koriander und Kafirlimettenblätter zugeben. Mit der Fischsauce abschmecken.

Zum grünen Curry serviert man am besten thailändischen Duftreis.

**Wochenthema: Pizza, Quiche und pikante Kuchen**

**Iris Precht-Hallé                      Montag, 24.03.03**

## Kartoffel-Pizza mit Spinatbällchen, Tomate und Pinienbutter

500 g	Kartoffeln, mehlig kochend
100 g	Mehl
50 g	Parmesan, frisch gerieben
2 EL	Olivenöl
500 g	Blattspinat
4	Fleischtomaten
200 g	Mozarella
50 g	Pinienkerne
100 g	Butter
1/2 Bund	Basilikum
	Salz, Pfeffer, Muskat, Mehl zum Ausrollen, Backpapier

Die Kartoffeln kochen, pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Kartoffeln mit Mehl, Parmesan, Olivenöl zu einem glatten Teig kneten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Teig teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu zwei runden Pizzaböden ausrollen. Die Ränder etwas hochdrücken. Die beiden Böden vorsichtig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Den geputzten und gewaschenen Spinat in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Tomaten in Scheiben schneiden und auf den Pizzaböden verteilen. Den gut ausgedrückten Spinat zu kleinen Bällchen formen und diese auf die Tomaten setzen. Mozarella in Würfel schneiden und auf den Pizzen verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Pizzen ca. 20 Minuten im auf 200 Grad (Ober-Unterhitze) vorgeheizten Backofen backen.

In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Dann erst die Butter zugeben und einmal aufschäumen lassen.

Die Pizzen auf Tellern anrichten, mit Basilikum garnieren und die Pinienbutter darauf träufeln.

**Wochenthema: : Pizza, Quiche und pikante Kuchen**  
**Jacqueline Amirfallah    Dienstag, 25.03.03**

## Tomaten-Oliven-Tarte

2	Eigelb
100 g	Butter
200 g	Mehl
50 g	gemischte Oliven
1 Stange	Lauch
2	Tomaten
2 Zweige	Rosmarin
1/2	Knoblauchzehe
100 g	Schafskäse
1 EL	Tomatenmark
	Salz, Pfeffer, Olivenöl, Frischhaltefolie

Aus Eigelb, Butter und Mehl einen Mürbeteig kneten. Diesen in Frischhaltefolie einschlagen und 20 Minuten ruhen lassen. Die Oliven grob hacken. Den Lauch halbieren und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten abziehen und achteln.

Rosmarin und Knoblauch fein hacken.

Den Schafskäse in Würfel schneiden.

In einer Pfanne mit feuerfestem Griff den Lauch in etwas Olivenöl anbraten, die Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer und dem Rosmarin würzen. Die gehackten Oliven, Knoblauch und das Tomatenmark untermischen, nochmals abschmecken.

Den Schafskäse zugeben und die Pfanne vom Herd ziehen.

Den Mürbeteig ca. 1/2 cm stark ausrollen und einen Boden in der Größe der Pfanne ausschneiden. Vorsichtig hoch nehmen und auf die Masse in der Pfanne legen, leicht andrücken und an den Seiten runterdrücken. So in den auf 180 Grad (Umluft) vorgeheizten Backofen stellen, ca. 15 Minuten backen. (Wer keine feuerfeste Form hat, kann die Tomatenmasse auch in eine mit Öl ausgepinselte Tarteform geben und darauf dann den Teig legen.)

Die Tarte auf ein Holzbrett stürzen, so dass die Gemüsesseite oben ist, und in Stücke schneiden.

Dazu einen grünen Salat mit Knoblauchvinaigrette servieren.

## Mangoldkuchen

Für den Teig:

250 g Mehl  
250 g Magerquark, abgetropft oder Schichtkäse  
250 g Butter  
1 Prise Salz  
1 kg Linsen zum Blindbacken  
Backpapier, Mehl zum Ausrollen,  
Frischhaltefolie

Für die Füllung:

500 g Mangold  
1 Zwiebel, in feine Ringe geschnitten  
1/2 Bund Blattpetersilie, fein geschnitten  
100 g Parmesan, frisch gerieben  
200 g Ricotta  
3 Eier  
Salz, Pfeffer, Muskat,  
Olivenöl, Butter zum Ausfetten

Mehl, Quark, Butter und eine Prise Salz auf ein Backbrett geben und mit einem großen Messer vermischen und durchhacken. Erst möglichst spät mit den Händen zu einem glatten Teig kneten. Die Teigkugel in Folie wickeln und eine Stunde kalt stellen.

Mangold waschen, die Strünke entfernen, die Blätter eng zusammenrollen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebelringe in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, Mangold und Petersilie zugeben und das Gemüse zusammenfallen lassen.

Parmesan, Ricotta und die Eier gut vermischen, gedünsteten Mangold zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig 1 cm dick ausrollen, halbieren und übereinander legen. Den Teig nochmals ausrollen, wieder übereinander falten und anschließend ungefähr 3 mm dick ausrollen.

Eine Springform ausbuttern und mit dem Teig auslegen. Auf den Teig Backpapier legen, mit Linsen füllen und im Backofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten blindbacken. Anschließend die Linsen mit Hilfe des Backpapiers ausschütten und für späteres Blindbacken in einer Blechdose lagern.

Die Mangoldmasse auf den Teig geben und den Kuchen im auf 180 Grad (Ober-Unterhitze) vorgeheizten Ofen, auf der untersten Schiene ca. 45 Minuten backen.

**Wochenthema: Pizza, Quiche und pikante Kuchen**  
**Vincent Klink      Donnerstag, 27.03.03**

## Gedeckte Geflügeltorte

300 g	Hähnchenfleisch
1 Bund	Blattpetersilie
1	Zwiebel, fein geschnitten
1/4 l	Milch
1	Ei
1 EL	scharfer Senf
1 TL	Ingwerpulver
1 EL	Bio-Gemüsebrühe-Extrakt
1 TL	Paprikapulver, mild
1 Paket	Blätterteig
1	Eigelb
2 EL	Sahne
	Salz, Pfeffer, Muskat, Butter

Das Fleisch zusammen mit der Petersilie samt Stiel durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs drehen (oder mit einem Messer ganz fein hacken).

Die Zwiebel in Butter anschwitzen und zusammen mit Milch, Ei, Senf, Ingwerpulver, Gemüsebrühe-Extrakt und Paprika unter das Hackfleisch mischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen und mindestens 10 Minuten gut durchkneten, damit sich alle Zutaten gut verbinden.

Den Blätterteig ausrollen, einen runden Deckel so groß wie die Form ausschneiden. Mit dem übrigen Teig eine gefettete Springform auslegen. Die Brätmasse darauf geben und mit dem Teigdeckel abdecken. Aus der Teigdeckelmitte ein 2 cm großes Loch ausschneiden, damit entstehender Dampf abziehen kann.

Eigelb mit Sahne verquirlen und die Teigoberfläche damit einstreichen.

Die Geflügeltorte im auf 180 Grad (Ober-Unterhitze) vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen.

Nach dem Backen den Kuchen kurz stocken lassen, aus der Form nehmen und servieren. Dazu einen Salat servieren.

**Wochenthema: Pizza, Quiche und pikante Kuchen**  
**Otto Koch                      Freitag, 28.03.03**

## Schafskäsetortilla mit Tomatensauce

300 g	kleine Kartoffeln
8	Tomaten
100 g	gekochter Schinken
120 g	griech. Schafskäse
5	Eier
12	schwarze Oliven
1	Schalotte, fein gewürfelt
1	Knoblauchzehe, gepresst
100 ml	Tomatensaft
1 EL	Basilikum, fein geschnitten
1 EL	Petersilie, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer, Olivenöl

Die Kartoffeln kochen, pellen, etwas auskühlen lassen und in Scheiben schneiden. Tomaten häuten, entkernen und würfeln. Schinken und Käse in 1 cm große Würfel schneiden. Die Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, Schafskäse und Schinken zufügen. Die Eier darüber gießen, Oliven und 2 EL Tomatenwürfel zugeben. Die Tortilla auf beiden Seiten braten. (Man kann sie auch auf der unteren Seite kross braten und oben das Ei nur stocken lassen.)

In einem Topf mit Olivenöl Schalottenwürfel und Knoblauch anschwitzen. Die restlichen Tomaten und den Tomatensaft zugeben und ein paar Minuten köcheln lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tortilla halbieren, anrichten mit den Kräutern bestreuen und mit Tomatensauce umgießen.

Nach Belieben Vollkornbutterbrot mit gehacktem Schnittlauch servieren.

**Wochenthema: Frühlingskräuter-Küche**  
**Rainer Strobel** **Montag, 31.03.03**

Gekochtes Rindfleisch mit Frühlingskräutersauce

500 g	Fleischknochen
500 g	Tafelspitz
1	Zwiebel
6	Pfefferkörner
1	Lorbeerblatt
1 Bund	Suppengemüse
2	Knoblauchzehen
je 1/4 Bund	Petersilie, Kerbel, Estragon, Schnittlauch, Bärlauch
2 EL	Essig
50 ml	Olivenöl, kalt gepresst
	Salz, Pfeffer, Zucker

Die Fleischknochen waschen und in einem großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, den entstehenden Schaum abschöpfen. Das Fleisch abwaschen und in die kochende Brühe geben. Von nun an darf das Wasser nur noch leicht köcheln, weiterhin den Schaum immer wieder abschöpfen. Eine ungeschälte Zwiebel halbieren, auf den Schnittflächen in einer Pfanne dunkel anrösten und zusammen mit Pfefferkörnern und Lorbeerblatt in die Brühe geben. Das Suppengemüse waschen und schälen. Die Schalen in die Brühe geben, das Gemüse in 3 cm lange Streifen schneiden.

Die Brühe mit dem Fleisch ca. 2 Stunden köcheln lassen, dann das Fleisch herausnehmen und die Brühe passieren. Die Gemüsestreifen in der passierten Brühe 10 Minuten kochen.

Für die Kräutersauce den Knoblauch grob hacken. Die Kräuter waschen, gut abtropfen lassen und grob hacken. In einen Mixer 100 ml von der passierten Brühe geben, Kräuter, Knoblauch, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker hinzufügen und gut durchmischen. Zuletzt das Olivenöl zugeben und nochmals kurz aufmischen.

Den Tafelspitz aufschneiden und mit etwas Brühe und Gemüsestreifen in einen Suppenteller anrichten. Die Kräutersauce auf das Fleisch geben und mit Baguette servieren.

**Wochenthema: Frühlingskräuter-Küche**  
**Mario Pattis, Restaurant Pattis, Dresden**  
**(Feinschmecker-Kooperation)**

**Dienstag, 01.04.03**

## Salat von Wildkräutern mit pochiertem Ei in Sauerampferschaum

10 g	Sauerklee
10 g	Ölrauke
5 g	Pimpernell
2 g	Französischkraut
8 Zweige	Kerbel
8	Borretschblüten
210 g	Sauerampfer
80 g	Spinat
60 g	Schalotten, fein gewürfelt
1/2	Knoblauchzehe, fein gehackt
50 ml	Weißwein
120 ml	Kalbsfond
80 ml	Sahne
50 ml	Crème fraiche
4	Eier
80 g	Weißbrot ohne Rinde, fein gerieben
8	Jakobsmuscheln
1 Zweig	Thymian
2 cl	Sherryessig
2 cl	Sherry
1/2	Limone
1 EL	Limonenöl
	Salz, Pfeffer, Zucker, Tafelessig, Olivenöl, Butter,

Die Kräuter zupfen.

Sauerampfer und Spinat putzen. Schalottenwürfel in einem Topf mit Butter anschwitzen, Knoblauch zugeben und glasig dünsten. Sauerampfer (10 g davon zu den Kräutern geben) und Spinat zufügen, mit Weißwein ablöschen, mit Kalbsfond auffüllen. Einmal aufkochen lassen, mit einem Zauberstab pürieren, durch ein Sieb passieren, Sahne und Crème fraiche zugeben, einmal kurz aufkochen und abschmecken. Ca. 1 EL Butter mit einem Stabmixer untermischen und so den Sauerampferfond aufschäumen.

Die Eier nacheinander aufschlagen, vorsichtig in siedendes Essigwasser gleiten lassen und ca. 3 Minuten weich pochieren. Dann in den Brotbröseln wälzen und in heißem Öl kurz ausbacken. Die ausgebrochenen und geputzten Jakobsmuscheln in einer Pfanne mit Olivenöl mit Thymian braten und sofort auf dem gebackenen Ei anrichten.

Sherryessig, Sherry, ausgepresster Limonensaft, Limonenöl, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker zu einer Marinade verrühren. Die Kräuter mit der Marinade vermischen.

Ei auf dem Teller anrichten, Kräutersalat verteilen, mit Borretschblüten dekorieren und den Sauerampferschaum angießen.

**Wochenthema: Frühlingskräuter-Küche**  
**Fred Nowack**                      **Mittwoch, 02.04.03**

## Makkaroni mit Brunnenkressepesto

3	Strauchtomaten
2 Zweige	Basilikum
300 g	Brunnenkresse
100 g	Pinienkerne, geröstet
ca. 60 ml	Traubenkernöl
1/2	Zitrone (Saft)
250 g	Makkaroni
1/2	Baguette
200 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Parmesan, frisch gerieben
	Salz, Pfeffer, Zucker,
	Olivenöl

Die Tomaten in 5 mm dicke Scheiben schneiden, auf ein geöltes Backblech legen, mit gezupftem Basilikum bestreuen, mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Die Tomaten in den auf 80 Grad (Umluft) vorgeheizten Ofen geben und ca. 1-2 Stunden schmelzen lassen.

Gezupfte Brunnenkresse (ein paar Blätter beiseite stellen) in einen Mixbecher geben, dazu 2/3 der Pinienkerne, mit Traubenkernöl aufgießen, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen und fein pürieren.

Die Makkaroni in kochendem Salzwasser bissfest kochen.

Das Baguette in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten rösten. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Die Gemüsebrühe aufkochen, die abgeschütteten Makkaroni, das Pesto sowie die restlichen Blätter Brunnenkresse dazugeben und kurz durchschwenken. Mit Parmesan und den restlichen Pinienkernen verfeinern und anrichten. Die Brotecken mit den geschmolzenen Tomaten belegen und dazu reichen.

## Kräuterschaumsuppe mit Zandernocken

je 1/4 Bund	Petersilie, Schnittlauch, Dill, Estragon		
100 g	weißes Wurzelgemüse (Sellerie, Petersilienwurzel, Zwiebel)	weißer	Lauch,
100 ml	Weißwein		
1 l	Gemüsebrühe		
1	Lorbeerblatt		
1	Kartoffel, mehlig kochend		
250 ml	Sahne		
1	Eigelb		
50 g	Zanderfilet		
1	Eiweiß		
etwas	Pernod		
	Salz, Pfeffer, Butter		

Die Kräuter abzupfen (die Stiele aufbewahren) und mit etwas Gemüsebrühe im Mixer pürieren. Das Wurzelgemüse in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit etwas Butter anbraten, den Ansatz mit dem Weißwein ablöschen. Wenn die Flüssigkeit eingekocht ist, die Gemüsebrühe zugeben. Für den Geschmack das Lorbeerblatt und die Kräuterstiele, für die Bindung die gewürfelte Kartoffel in der Suppe ca. 20 Minuten mitkochen. Lorbeerblatt und Kräuterstiele heraus nehmen. Den Suppenansatz im Mixer fein pürieren und durch ein Sieb zurück in den Topf passieren. Zum Fertigstellen der Suppe das Eigelb mit 200 g Sahne verrühren und zur Suppe geben. Zum Schluss das Kräuterpüree und etwas kalte Butter mit den Stabmixer unter die Suppe mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zandernocken das Fischfilet in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit der restlichen Sahne, Eiweiß und Salz in einem Cutter mixen. Die Farce mit Pfeffer und einem Spritzer Pernod abschmecken. Mit einem Teelöffel kleine Klößchen in kochend heißes Salzwasser abstecken und 5 Minuten ziehen lassen.

In einem Suppenteller die Zandernocken anrichten, heiße Suppe darüber gießen und mit einigen Kräuterzweigen garnieren.

## Variationen von Kräuterbrät-Baguettes

200 g	feines Kalbsbrät
200 g	grobes Bratwurstbrät
1/2 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 EL	Korianderkraut, fein gehackt
1 EL	Basilikum, fein gehackt
1 EL	Schnittlauch, fein gehackt
1 EL	Petersilie, fein gehackt
1	Baguette
2 EL	Sherryessig
4 EL	Olivenöl
1/2	Kopfsalat
1	rote Zwiebel
	Salz, Pfeffer

Die Kalbsbrätmasse halbieren und einen Teil mit Kreuzkümmel und Korianderkraut kräftig abschmecken. Den anderen Teil mit Basilikum mischen. Die Schweinsbrätmasse ebenfalls halbieren und einen Teil mit Schnittlauch, den anderen mit Petersilie abschmecken.

Das Baguette schräg in 2 cm starke Scheiben schneiden und mit den verschiedenen Brätmischungen bestreichen. Die Brotscheiben auf ein Backblech legen und im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen.

Aus Essig, Salz, Pfeffer und Öl eine Vinaigrette mischen. Den Salat waschen, gut abtropfen lassen, Salatblätter auf Tellern auslegen und mit der Vinaigrette beträufeln. Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und mit der restlichen Vinaigrette anmachen. Zwiebel auf die Tellermitte geben und die Brotscheiben anlegen.

**Wochenthema: Vitaminstark in den Frühling**  
**Rainer Strobel Montag, 07.04.03**

Gratinierter Gemüse-Bulgur

200 g	Bulgur
je 1/2	Paprika, rot und grün
1/2	Staudensellerie
2	Tomaten
100 g	Champignons
1 kleiner	Brokkoli
1	Schalotte, fein gehackt
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
1 Bund	Rucola
100 g	Parmesan, frisch gerieben
	Salz, Pfeffer,
	Olivenöl

Bulgur in sprudelndem Salzwasser 5-6 Minuten kochen. Dann auf ein Sieb geben und abschrecken.

Das Gemüse waschen und putzen. Paprika, Staudensellerie und Tomaten in 1 cm große Würfel schneiden. Die Champignons vierteln, Brokkoli in Röschen teilen.

In einer Pfanne mit Olivenöl Schalottenwürfel und Knoblauch anschwitzen, Paprika, Staudensellerie, Champignons und Brokkoliröschen zugeben und anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, zuletzt die Tomaten untermischen.

Das Gemüse mit Bulgur und Rucola mischen und in eine Auflaufform geben. Mit Parmesan bestreuen und kurz unter der Grillschlange gratinieren.

**Wochenthema: Vitaminstark in den Frühling**  
**Jacqueline Amirfallah    Dienstag, 08.04.03**

Salat von Frühlingsgemüse mit Spinat-Frischkäse-Nocken

2	kleine junge Möhren
1/2	Kohlrabi
1/2	Brokkoli
1/2	Blumenkohl
10	Zuckerschoten
1/2 Bund	Frühlingszwiebeln
2 Zweige	Estragon
2 Zweige	Petersilie
2 Zweige	Kerbel
150 g	Spinat
50 g	Ricotta
1	Eigelb
etwas	Semmelbrösel
100 g	Naturjoghurt
1/2 Bund	Schnittlauch
2	Radieschen
	Salz, Pfeffer, Muskat, Olivenöl, Butter

Die Möhren und Kohlrabi schälen, vom Brokkoli und Blumenkohl die Röschen abtrennen. Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln putzen. Das Gemüse in kochendem Salzwasser mit 1 EL Butter bissfest garen. In kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Möhren und Kohlrabi nach Belieben klein schneiden.

Estragon, Petersilie und Kerbel fein hacken. In eine Schüssel etwas Olivenöl geben und mit Salz und Pfeffer würzen, die Kräuter und das gegarte Gemüse zugeben und gut durchmischen.

Den Spinat blanchieren, gut ausdrücken und fein hacken. Mit Ricotta und Eigelb vermischen und so viel Semmelbrösel zugeben, dass die Masse bindet. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Aus der Masse mit einem Teelöffel Nocken formen und diese in siedendem Salzwasser gar ziehen lassen.

Joghurt mit etwas Salz und Pfeffer glatt rühren. Schnittlauch fein schneiden und untermischen. Die Radieschen fein schneiden und mit dem Gemüse anrichten, die warmen Nocken zugeben und den Joghurt dazu reichen.

**Wochenthema: Vitaminstark in den Frühling**  
**Vincent Klink** **Mittwoch, 09.04.03**

Erbsen-Pilz-Risotto mit gebratenem Zander

2	Schalotten, fein gewürfelt
125 g	Risotto-Reis
ca. 1/2 l	Hühner- oder Gemüsebrühe
100 g	Champignons, in Scheiben geschnitten
100 g	Erbsen (frisch oder TK)
2	Zanderfilets mit Haut à 200 g
2 EL	Parmesan, frisch gerieben
	Salz, Pfeffer,
	Butter, Olivenöl

Schalottenwürfel in einem Topf mit Butter anschwitzen, den Reis zugeben und glasig dünsten. Mit der Hälfte der Brühe ablöschen und den Reis ca. 20 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Dabei immer wieder etwas Brühe nachgießen. Wenn der Reis im Kern weich ist, die in Scheiben geschnittenen Champignons und die Erbsen zugeben. Alles noch ca. 2 Minuten weiterkochen, dann den Topf vom Herd ziehen und 1 EL Butter unterarbeiten.

Die Zanderfilets auf der Hautseite rautenförmig einritzen, auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl auf der Hautseite 4 Minuten braten, dann wenden und noch 2 Minuten weiterbraten.

Das Risotto anrichten, mit Parmesan bestreuen und mit dem gebratenen Zander servieren.

**Wochenthema: Vitaminstark in den Frühling**

**Vincent Klink**

**Donnerstag, 10.04.03**

Hirsepfannkuchen mit Zuckerschoten-Möhren-Ragout

100 g	Hirseflocken
2	Eier
200 ml	Milch
50 g	Bergkäse, gerieben
200 g	Möhren
200 g	Zuckerschoten
1	kleine Zwiebel, fein gewürfelt
1 TL	Mehl
1/4 l	Gemüsebrühe
1/8 l	Sahne
	Salz, Pfeffer, Zucker, Muskat, Butter, Butterschmalz

Die Hirseflocken mit Eiern, Milch und Käse gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Teig ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Die Möhren putzen und in Scheiben schneiden. Von den Zuckerschoten die Enden beidseitig entfernen und die Schoten in Rauten schneiden.

Zwiebelwürfel in einem Topf mit Butter anschwitzen. Mit einer Prise Zucker bestreuen, die Möhren zugeben, mit Mehl bestäuben und mit Brühe auffüllen. 10 Minuten leicht köcheln lassen, dann Zuckerschoten und Sahne zugeben und noch ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.

Aus dem Teig in einer Pfanne mit Butterschmalz kleine Pfannkuchen ausbacken. Diese mit dem Gemüseragout anrichten.

**Wochenthema: Vitaminstark in den Frühling**

**Susanne Hornikel                      Freitag, 11.04.03**

**Salat von weißen Bohnen, Spinat und Tomaten mit gebratenem Thunfisch**

1 Tasse	getrocknete weiße Bohnen (am Besten italienische Cannellini-Bohnen)
4	Tomaten
1	Knoblauchzehe, gepresst
1 TL	Thymian, fein gehackt
300 g	Blattspinat
4	Salbeiblätter
4 EL	Rotweinessig
200 g	frischen Thunfisch (Sushi-Qualität)
2	Frühlingszwiebeln
	Salz, Pfeffer, Zucker, Muskat, Olivenöl

Die getrockneten Bohnen bereits am Vortag in Salzwasser bissfest kochen. (Als Ersatz kann auch eine kleine Dose weiße Cannellini-Bohnen verwendet werden: die Bohnen in ein Sieb geben und gründlich mit lauwarmem Wasser abspülen.) Die Tomaten halbieren, mit der Schnittfläche nach oben in eine feuerfeste Form geben, salzen, pfeffern und die gepresste Knoblauchzehe, den Thymian und 1 EL Olivenöl darauf verteilen. Dann im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten bei 175 Grad garen.

Den Blattspinat in ein Sieb geben und mit kochendem Salzwasser übergießen. Gut abtropfen lassen, aber nicht ausdrücken. Die Salbeiblättchen in 1 EL Olivenöl knusprig braten.

Aus Rotweinessig, Salz, Pfeffer, Zucker und 4 EL Olivenöl eine Vinaigrette rühren. Die Bohnen damit vermengen und ca. 10 Minuten durchziehen lassen.

Den Thunfisch in 8 Würfel, die Frühlingszwiebeln schräg in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, kurz in 1 EL Olivenöl rundherum anbraten, leicht salzen und herausnehmen. Dann den Thunfisch in die Pfanne geben und ganz kurz von allen Seiten anbraten, salzen, pfeffern und herausnehmen.

Den Bohnensalat vorsichtig mit dem Spinat vermengen und auf 2 Tellern anrichten. Tomaten, Frühlingszwiebeln und Thunfisch darauf verteilen und mit den frittierten Salbeiblättern garnieren.

**Wochenthema: Kloster-Küche**  
**Iris Precht-Hallé                      Montag, 14.04.03**

Forellensüppchen

2	Schalotten, fein gewürfelt
1	Karotte, fein gewürfelt
1/4 Stange	Lauch, geschnitten
1	Tomate, gewürfelt
1	Knoblauchzehe
2	geräucherte Forellenfilets mit Haut
1/8 l	Weißwein
1 l	Fischfond
1	Eiweiß
5	Pfefferkörner
1	Lorbeerblatt
2	Wacholderbeeren
1	Petersilienstängel
1	Ei
100 g	Grieß
je 1/4 Bund	Dill, Petersilie, Kerbel, fein gehackt
	Salz, Pfeffer, Muskat, Butter

In einem großen Topf Schalotten, Karotte, Lauch, Tomate und die geschälte Knoblauchzehe mit Butter anschwitzen. Die Haut der Forelle (und wenn vorhanden auch die Gräten) zugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Wein ablöschen und dem Fischfond auffüllen. Das Eiweiß leicht anschlagen und unterrühren, damit die Suppe klar wird. Etwas Salz, Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und Petersilienstängel zugeben und einmal aufkochen lassen, dann bei geringer Hitze ca. 20 Minuten leicht weiterköcheln lassen.

Für die Klößchen 50 g Butter und Ei schaumig rühren. Mit etwas Salz und Muskat würzen, den Grieß zugeben, gut verrühren und 15 Minuten kalt stellen.

Aus der Grießmasse kleine Klößchen formen und diese in kochendem Wasser gar ziehen lassen.

Die Brühe durch ein Sieb passieren, abschmecken und die frischen Kräuter untermischen.

Die Forellenfilets in Stücke schneiden und mit den Klößchen in Suppenteller verteilen. Mit der heißen Suppe aufgießen und servieren.

## **Wochenthema: Kloster-Küche**

**Jacqueline Amirfallah    Dienstag, 15.04.03**

Kalbsrücken mit Spinat gefüllt und Fastenwürstchen

100 g	Spinat
70 g	Speck
2	Zwiebeln
1/2	Knoblauchzehe
2	Kalbsrückensteaks à 150 g
1/8 l	Fleischbrühe
5 EL	Sahne
400 g	Kartoffeln
2	Eier
40 g	Butter
etwas	Semmelbrösel
	Salz, Pfeffer, Muskat,
	Butterschmalz

Den Spinat blanchieren, anschließend gut abtropfen lassen. Speck und Zwiebeln fein würfeln, anbraten, die Pfanne vom Herd ziehen und die Hälfte der Speck-Zwiebel-Mischung zur Seite stellen. Den Rest mit Spinat mischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas gepresstem Knoblauch würzen.

In die Fleischscheiben eine Tasche einschneiden und mit der Spinatmasse füllen. Das Fleisch außen mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Bräter mit Butterschmalz von allen Seiten anbraten, dann im auf 180 Grad (Umluft) vorgeheizten Backofen noch ca. 7 Minuten garen.

Das Fleisch aus dem Topf nehmen, die zur Seite gestellte Speck-Zwiebel-Mischung zugeben und mit Brühe und 3 EL Sahne auffüllen. Kurz aufkochen lassen und mit dem Pürierstab aufmixen und abschmecken.

Für die Fastenwürstchen die Kartoffeln in der Schale kochen, dann pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Mit den Eiern, 2 EL Sahne und Butter vermengen. So viel Semmelbrösel zugeben, dass die Masse hält und mit Salz und Muskat abschmecken. Aus der Masse kleine Würste formen, diese in Semmelbröseln wenden und in einer Pfanne mit Butterschmalz braten.

Den Kalbsrücken mit der Sauce und den Fastenwürstchen anrichten.

**Wochenthema: Kloster-Küche**

**Vincent Klink**

**Mittwoch, 16.04.03**

## Aal süß-sauer

500 g	Aal
3	Schalotten, fein gewürfelt
1/4 l	Weißwein
2 EL	Apfelessig
1/4 Stange	Lauch
1	Karotte
1 EL	Koriander, geschrotet
etwas	abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)
2 EL	Orangensaft
1/4 Bund	Petersilie, fein gehackt
1 EL	Mehlbutter (weiche Butter und Mehl zu gleichen Teilen vermischt)
	Salz, Pfeffer, Zucker

Vom Aal die Haut abziehen (falls dies vom Fischhändler nicht bereits gemacht wurde), innen und außen gut waschen, in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Topf die Schalotten anschwitzen, mit Weißwein und Essig aufgießen und die Aalstücke darin ca. 10 Minuten bei geringer Hitze dünsten. Dann einen Deckel auf den Topf geben und nochmals ca. 10 Minuten dünsten.

In der Zwischenzeit Lauch und Karotte in feine Streifen schneiden.

Die Aalstücke herausnehmen und das Fleisch von der Mittelgräte lösen.

Gemüwestreifen, Koriander, etwas Zitronenschale, Orangensaft und Petersilie unter die Sauce mischen. Die Sauce mit Mehlbutter binden, mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und kurz durchkochen.

Die Aalstücke wieder in die Sauce geben und anrichten. Dazu Salzkartoffeln servieren.

**Wochenthema: Kloster-Küche**

**Vincent Klink**

**Donnerstag, 17.04.03**

Herzhafte Kartäuserklöße

2	Schalotten
1/2 Bund	Petersilie
8 dünne Scheiben	Kastenweißbrot
250 g	Bergkäse, dünn aufgeschnitten
1/4 l	Gemüsebrühe
3 EL	Mehl
2	Eier
ca. 150 g	Semmelbrösel
3	Knoblauchzehen
150 g	junger Spinat
2 EL	Olivenöl, kalt gepresst
2 EL	Walnussöl
3 EL	Balsamico
4	Kirschtomaten
1/2 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer,
	Butter, Olivenöl zum Anbraten

Schalotten und Petersilie fein hacken und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Vier Brotscheiben mit der Schalotten-Petersilienmischung bestreichen und mit Käse belegen. Die restlichen Brotscheiben auf die belegten Brote geben und diese in der Brühe tränken. Dann wie ein Schnitzel panieren, also in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und mit den Semmelbröseln panieren.

In einer Pfanne mit reichlich Olivenöl und 3 ganzen Knoblauchzehen die panierten Brote von beiden Seiten braten.

Den Spinat vorsichtig waschen und abtropfen lassen. Aus dem kalt gepressten Olivenöl, Walnussöl und Balsamico eine Vinaigrette mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat mit der Vinaigrette anmachen, halbierte Kirschtomaten und Schnittlauch untermischen und auf Tellern anrichten. Dazu die herzhaften Kartäuserklöße servieren.

**Wochenthema: Kochen für Kinder**  
**Jacqueline Amirfallah    Dienstag, 22.04.03**

## Panierter Fisch mit Kartoffelsalat

400 g	Kartoffeln, fest kochend
2	Tomaten
1/2	Salatgurke
2	saure Gurken
1 TL	scharfer Senf
2	Eigelb
etwas	Zitronensaft
ca. 1/4 l	Sonnenblumenöl
300 g	Seelachsfilet
ca. 50 g	Mehl
1	Ei
ca. 100 g	Paniermehl
	Salz, Pfeffer,
	Butterschmalz

Die Kartoffeln kochen, pellen, auskühlen lassen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten häuten, entkernen und würfeln, Salatgurke schälen und in Scheiben schneiden, die sauren Gurken ebenfalls.

Senf mit Eigelb (möglichst kalt) verrühren, etwas Zitronensaft untermischen und langsam das Sonnenblumenöl unter Rühren zugeben. Die Mayonnaise abschmecken und mit Kartoffeln, Tomaten und Gurken mischen.

Die Fischfilets in Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und das Mehl wieder vorsichtig abklopfen. Dann durchs verquirlte Ei ziehen und im Paniermehl wenden. Die Fischstücke in einer Pfanne mit Butterschmalz goldgelb braten.

Fisch mit Kartoffelsalat anrichten.

**Wochenthema: Kochen für Kinder**  
**Vincent Klink      Mittwoch, 23.04.03**

Spießchen vom gerollten Kalbsschnitzel mit Kartoffelgratin

500 g	Kartoffeln, fest kochend
100 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Sahne
60 g	Bergkäse, gerieben
400 g	Kalbsrücken (oder Kalbsoberschale)
2	Schalotten, fein gewürfelt
12 Blätter	Salbei, fein gehackt
3	Tomaten
1	kleine Zwiebel, fein gewürfelt
1	Knoblauchzehe, gepresst
1	Sardelle, fein geschnitten
2 EL	Parmesan, frisch gerieben
	Salz, Pfeffer, Muskat, Butter, Butterschmalz, Schaschlikspieße

Die Kartoffeln schälen, in feine Scheiben hobeln und in eine gebutterte Auflaufform schichten, mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gemüsebrühe und Sahne angießen und mit Käse bestreuen. Im auf 180 Grad (Heißluft) vorgeheizten Ofen das Gratin ca. 20 Minuten garen.

Das Fleisch in 12 dünne Scheiben schneiden. Die Schalottenwürfel mit etwas Butter anschwitzen, Pfanne vom Herd ziehen und die Salbeiblätter untermischen. Die Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen und auf einer Seite mit den Kräuterschalotten bestreichen. Dann eng zusammenrollen und je 3 Fleischröllchen auf die Spieße stecken. In einer Pfanne mit Butterschmalz von allen Seiten die Fleischspieße kräftig anbraten, dann die Pfanne vom Herd ziehen, einen Deckel darauf geben und das Fleisch ziehen lassen.

Die Tomaten häuten, entkernen und würfeln. Zwiebelwürfel in einem Topf mit Butter anschwitzen. Knoblauch, Sardelle und die Tomatenwürfel zugeben und ca. 3 Minuten schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Fleischspießchen noch mal in der Pfanne erwärmen und auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit Parmesan bestreuen und die Tomaten obenauf geben. Dazu das Kartoffelgratin reichen.

**Wochenthema: Kochen für Kinder**  
**Vincent Klink      Donnerstag, 24.04.03**

## Apfelpfannkuchen mit Vanillesauce

150 g	Mehl
2	Eier
ca. 3/8 l	Milch
1 EL	flüssige Butter
2	Boskop-Äpfel
1	Vanilleschote
2	Eigelb
1 EL	Sahne
	Salz, Zucker, Butterschmalz

Für den Pfannkuchenteig Mehl, Eier, 1/8 l Milch und eine Prise Salz verrühren, dann die flüssige Butter untermischen.

Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Apfelviertel in feine Scheiben schneiden.

In einer Pfanne mit etwas Butterschmalz ein paar Apfelscheiben anschwitzen und mit Zucker bestreuen. Den Zucker leicht karamellisieren lassen, darauf etwas Pfannkuchenteig geben, sodass alles gut bedeckt ist. Den Pfannkuchen von beiden Seiten ausbacken, aus der Pfanne nehmen und im Backofen (bei ca. 80 Grad) warm halten. Nach und nach die restlichen Pfannkuchen ausbacken.

Für die Vanillesauce das Mark der Vanille auskratzen und dies zusammen mit der ausgekratzten Schote, 2 EL Zucker und 1/4 l Milch aufkochen und ein paar Minuten köcheln lassen. Dann den Topf vom Herd ziehen und die Schote herausnehmen. Die Eigelb mit Sahne verquirlen und unter die heiße Milch rühren. Während des Abkühlens ab und zu umrühren, damit sich keine Haut bildet.

Die Pfannkuchen mit der Vanillesauce anrichten.

**Wochenthema: Kochen für Kinder**  
**Otto Koch                      Freitag, 25.04.03**

Hühnersuppe mit Sonnenschein

1,5 kg	Hühnerfleisch mit Knochen
1	Zwiebel
3	Knoblauchzehen, ungeschält und grob zerstoßen
100 g	Möhren
100 g	Lauch
100 g	Sellerie
2	Lorbeerblätter
2 Zweige	Thymian
1/4 Bund	Petersilie
8	Pfefferkörner
100 g	Mehl
50 g	flüssige Butter
2	Eier
1/8 l	Mineralwasser
1/4 l	Milch
1 Bund	Schnittlauch
	Salz, Pfeffer, Butterschmalz

Die Hühnerstücke mit ca. 2 l Wasser und etwas Salz aufsetzen und zum Kochen bringen. Den Schaum immer wieder abschöpfen, aber nicht umrühren.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln halbieren und mit der Schale in einer Pfanne rösten. Gemüse putzen und grob schneiden.

Zwiebeln, Knoblauch, Gemüse, Kräuter und Gewürze zum Huhn geben und die Brühe bei sehr schwacher Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Dann die Brühe erst durch ein Sieb und anschließend durch ein dünnes feuchtes Baumwolltuch passieren und abschmecken.

In der Zwischenzeit Mehl, flüssige Butter, Eier, Mineralwasser, Milch und eine Prise Salz zu einem Teig verrühren. Den Schnittlauch fein schneiden und unter den Teig mischen. Aus dem Teig in einer Pfanne mit Butterschmalz nach und nach Pfannkuchen ausbacken. Die Pfannkuchen auskühlen lassen und mit einem Messer oder Ausstecher kleine Sonnen oder andere Motive ausschneiden.

Die Sonnenflädle in Suppenteller verteilen und die heiße Suppe darüber geben.

**Wochenthema: Geflügel-Köstlichkeiten**  
**Rainer Strobel Montag, 28.04.03**

Maispoulardenbrust mit Blauschimmelkäse gefüllt auf geschmolzenen Tomaten

2 Maispoulardenbrüste mit Flügeln

80 g Blauschimmelkäse (Roquefort)  
1/2 Bund Basilikum  
4 Tomaten  
1 Schalotte, fein gewürfelt  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
Salz, Pfeffer, Zucker,  
Olivenöl, Zahnstocher

Die Flügelknochen der Poulardenbrust sauber putzen und die Haut am Flügel entfernen. In die Brust einen 5 cm langen und 3 cm tiefen Schnitt machen. Den Käse in dünne Scheiben schneiden und die Brust damit füllen. Je 1 Blatt Basilikum zugeben. Die Tasche mit einem Zahnstocher schließen. Die Brüste mit Pfeffer und wenig Salz würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten 2 Minuten anbraten. Dann im auf 160 Grad (Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten fertig garen und anschließend etwas ruhen lassen.

Die Tomaten häuten, entkernen und in Würfel schneiden.

In einer Pfanne mit Öl die Schalottenwürfel mit dem Knoblauch anschwitzen, die Tomaten zugeben und durchschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und fein geschnittenes Basilikum untermischen.

Die Hähnchenbrust auf den Tomaten anrichten und Reis oder Nudeln dazu servieren.

**Wochenthema: Geflügel-Köstlichkeiten**  
**Jacqueline Amirfallah Dienstag, 29.04.03**

Roulade vom Huhn

1 kleines frisches Hähnchen  
2 EL Sahne

1	Eiweiß
300 g	Möhren
1	Schalotte, fein gewürfelt
etwas	Ingwer, fein geschnitten
1 Bund	Schnittlauch
	Salz, Zucker,
	Butterschmalz, Butter, Küchengarn

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 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.

Das abgeschnittene Brustfleisch mit Sahne, Eiweiß und etwas Salz in einen Cutter geben oder mit dem Zauberstab fein pürieren.

Die Möhren schälen und in feine Streifen schneiden.

Die beiden Fleischteile salzen, mit ein paar Möhrenstreifen belegen und die Fleischfarce aufstreichen, dann aufrollen und mit Küchengarn binden. In einem Bräter mit Butterschmalz zuerst auf der Nahtseite, dann von allen Seiten kurz anbraten und im auf 180 Grad (Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen.

Die restlichen Möhrenstreifen mit Schalottenwürfeln und Ingwer in Butter anschwitzen, mit Salz und Zucker würzen und mit geschlossenem Deckel bei geringer Hitze weich dünsten.

Den Schnittlauch fein schneiden und unter die lauwarmen Ingwer-Möhren mischen. Die Roulade mit den Ingwer-Möhren anrichten.

**Wochenthema: Geflügel-Köstlichkeiten**

**Vincent Klink      Mittwoch, 30.04.03**

Perlhuhnbrust mit getrockneten Aprikosen und Pinienkernen

3	Schalotten, fein gewürfelt
3	Knoblauchzehen
70 g	Langkornreis
350 ml	Geflügelbrühe
2	Perlhuhnbrüste
2 Zweige	Thymian
4	getrocknete Aprikosen, grob gewürfelt
1 EL	Pinienkerne
1 TL	Mehlbuttermischung (weiche Butter und Mehl zu gleichen Teilen gemischt)
100 ml	Sahne
	Zimtstange, Kardamom, Nelke, Zucker, Salz, Pfeffer, Butter, Olivenöl

Würfeln eine Schalotte und eine geschnittene Knoblauchzehe zusammen mit Zimt, Kardamom und Nelke in Olivenöl anbraten. Den trockenen Reis zugeben und mitbraten, bis dieser glasig ist. Dann mit 200 ml Geflügelbrühe ablöschen. Wenn die Flüssigkeit aufkocht, den Topf mit einem Deckel verschließen und den Pilaw im Ofen bei 180 Grad (Umluft) 15 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Perlhuhnbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butter von beiden Seiten je 2 Minuten anbraten, dann im auf 180 Grad (Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten weiter garen, anschließend herausnehmen. In der Fleischpfanne die restlichen Schalotten und den restlichen Knoblauch anschwitzen. Mit Geflügelbrühe ablöschen, Thymian dazugeben und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. In einer zweiten Pfanne mit Butter die Aprikosen und die Pinienkerne anbraten. Etwas Zucker darüberstreuen, diesen karamellisieren lassen, und mit Pfeffer würzen. Die Sauce mit Mehlbuttermischung binden, mit Sahne verfeinern und abschmecken. Die Perlhuhnbrüste in der Sauce erwärmen. Fleisch mit der Sauce anrichten und die Aprikosen und Pinienkerne darüberstreuen. Den Reis dazu servieren.

**Wochenthema: Wochenthema: Geflügel-Köstlichkeiten**  
**Otto Koch                      Freitag, 02.05.03**

Gefüllte Chicken Wings asiatisch

150 g                      thailändischer Duftreis

8	Hähnchenflügel (oberer Teil)
8	Garnelen
1/8 l	Geflügelfond
1 TL	Thaicurrypaste (rot)
1 Stange	Zitronengras
1/8 l	Kokosmilch (ungesüßt)
etwas	asiatische Gewürzmischung
etwas	Sojasauce
	Salz, Pfeffer,
	Öl zum Anbraten

Den Reis waschen, in einen Topf geben und mit so viel Wasser auffüllen, dass der Reis 1 cm mit Wasser bedeckt ist. Bei milder Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

Die Knochen der Hähnchenflügel mit einem spitzen Messer auslösen. Die Garnelen schälen und den Darm entfernen. Hähnchenflügel mit den Garnelen füllen. Mit wenig Salz, Pfeffer, asiatischer Gewürzmischung und Sojasauce würzen. In einer Pfanne mit Öl von allen Seiten anbraten, nachdem sie Farbe genommen haben bei mäßiger Hitze ca. 5 Minuten fertig garen.

Den Geflügelfond mit der Currypaste, dem Zitronengras und der Kokosmilch aufkochen, ein paar Minuten ziehen lassen, passieren und abschmecken.

Den Reis in gebutterte Förmchen drücken, auf Teller stürzen, die Chicken Wings dazugeben und mit der Sauce umgießen.

## **ARD-Buffer Rezepte Mai 2003**

**Wochenthema: Spargel-Woche**

**Rainer Strobel**

**Montag, 05.05.03**

Spargel in Kerbelsulz

800 g	Spargel
1/2	Zitrone (Saft)
6 Blatt	Gelatine
1 Bund	Kerbel
1	Schalotte, fein gewürfelt
1 EL	Essig
3 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer, Zucker

Spargel waschen, gut schälen und die unteren Enden 2 cm lang abschneiden. Die Spargelschalen und die –enden in reichlich kochendes Wasser geben, das mit etwas Salz, Zucker und Zitronensaft gewürzt wurde, und ca. 15 Minuten leicht kochen lassen. Den Fond passieren und den Spargel im Fond 10 -12 Minuten kochen, dann abkühlen lassen.

Die Gelatine in kaltem Wasser 10 Minuten einweichen. 500 ml Spargelfond erhitzen und die gut ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Gekochten Spargel in gleich große Stücke schneiden und diese in kleine Förmchen schichten. Gezupften Kerbel dazwischen streuen. Das warme Spargelgelee eingießen und mindestens 2 Stunden kalt stellen.

Zum Servieren die Förmchen kurz in warmes Wasser stellen und anschließend stürzen.

Für die Vinaigrette die Schalottenwürfel mit etwas Spargelfond (ca. 2 EL) und Essig vermischen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und mit Olivenöl aufschlagen.

Die Spargelsulz auf Tellern anrichten, mit Kerbel bestreuen und mit der Vinaigrette umgießen. Dazu passen sehr gut Blattsalate.

**Wochenthema: Spargel-Woche**  
**Jacqueline Amirfallah Dienstag, 06.05.03**

**Salat von rohem und gekochtem Spargel mit Kalbssteaks**

10 Stangen	weißer Spargel
4 Stangen	grüner Spargel
1 TL	Senf
1 EL	Balsamico
2 EL	Olivenöl
2	Frühlingszwiebeln
2	Tomaten
2	Kalbssteaks à 120 g
1/2 Bund	Kerbel

Salz, Pfeffer  
Butter zum Anbraten

Den Spargel schälen. 2/3 davon in Scheiben schneiden. Den Rest mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden.

Senf, Balsamico und Olivenöl zu einer Vinaigrette mischen, mit Pfeffer und Salz abschmecken und die Spargelstreifen darin kurz marinieren.

Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden, Tomaten würfeln (evtl. häuten).

Die Kalbssteaks mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butter von beiden Seiten kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen und im auf 180 Grad (Umluft) vorgeheizten Backofen ca. 3-4 Minuten fertig garen. Die Spargelstücke in die Fleischpfanne geben ca. 3 Minuten anbraten, die Frühlingszwiebeln und die Tomatenwürfel dazugeben. Mit Pfeffer und Salz würzen und mit gezupftem Kerbel bestreuen.

Den gebratenen Spargel auf dem Teller anrichten, den rohen Spargel obenauf setzen. Die Kalbssteaks dazu reichen.

**Wochenthema: Spargel-Woche**  
**Peter Auer, Hotel Adler, Asperg**

**Mittwoch, 07.05.03**

### Bruchsaler Spargel mit Perlhuhnbrust im Kräuterflädle und Silvanersauce

700 g	Bruchsaler weißer Spargel
1	Zitrone
50 g	Mehl
1	kleines Ei
100 ml	Milch
1 EL	gemischte Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Kerbel), fein gehackt
1	Schalotte, fein gehackt
200 ml	Silvaner
200 g	Crème double
1 TL	Kartoffelstärke
2	Perlhuhnbrüste
15 g	Weißbrot ohne Rinde, gerieben
15 g	Eigelb
1 TL	Kerbel, fein gehackt
	Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker,
	Butter, Butterschmalz, Küchenbindfaden, Gefrierbeutel

Den Spargel schälen, die Schalen mit ca. 2 l Wasser in einem großen Topf aufsetzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die Schalen mit einer Drahtkelle entfernen und den Fond mit etwas Zitronensaft, 1 EL Butter, Zucker, Salz und Muskat kräftig abschmecken.

Den Spargel mit einem Küchenbindfaden in 2 Bündel binden, im Spargelfond ganz langsam sieden lassen (ca. 25 Minuten), bis er durch und durch glasig ist. Spargel rausnehmen und mit einem Tuch abdecken.

Aus Mehl, Ei und Milch einen Flädleteig rühren, mit Salz abschmecken und die gemischten Kräuter untermischen. In einer Pfanne mit Butterschmalz 2 große Flädle ausbacken.

Die Schalotte in Butter anschwitzen, mit Silvaner und 200 ml Spargelfond auffüllen, auf die Hälfte einkochen lassen und mit Crème double auffüllen. Die Kartoffelstärke mit etwas Spargelfond auflösen und die Sauce damit binden. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, mit einem Pürierstab aufmixen und passieren.

Die Flädle auslegen, vorne und hinten gerade schneiden.

Haut und Knochen der Perlhuhnbrust entfernen, die Brust mit einem Schmetterlingsschnitt fast halbieren, aufklappen und zwischen einem Gefrierbeutel gut plattieren. Je eine Brust auf ein Flädle legen, 1 EL Butter schaumig schlagen, Weißbrot, Eigelb und Kerbel dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse auf die Perlhuhnbrust streichen. Jeweils ein Spargelbündel auflegen, die Spitzen rausstehen lassen, Bindfaden entfernen und fest einrollen. Im auf 150 Grad vorgeheizten Ofen, die Päckchen ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.

Die Sauce aufschäumen. Die Spargelroulade einmal durchschneiden und auf dem Saucenspiegel anrichten. Mit Kerbel ausgarnieren.

## **Wochenthema: Spargel -Woche**

**Vincent Klink                      Donnerstag, 08.05.03**

### Spargel im Blätterteig

800 g	Spargel
2 Platten	Blätterteig
5	Eigelb
1	kleine Zwiebel, fein gewürfelt
1/2 Bund	Petersilie, fein gehackt
4 Scheiben	gekochter Schinken
2 EL	Weißwein
2 EL	Gemüsebrühe
1 TL	Zitronensaft
5	Pfefferkörner
1 Zweig	Estragon
1	Schalotte, fein gewürfelt
200 g	Butter
	Salz, Zucker, Butter zum Anschwitzen, Backpapier, Küchenbindfaden

Den Spargel sorgfältig schälen und die unteren Enden kurz abschneiden. Dann portionsweise bündeln, in reichlich kochendes Wasser geben, das mit etwas Salz, Zucker und Butter gewürzt wurde, und ca. 10 Minuten kochen.

Die Blätterteigplatten in ca. 15 cm große Quadrate schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und die Oberfläche mit einem verquirltem Eigelb bestreichen. Im auf 180 Grad (Umluft) vorgeheizten Backofen die Teigplatten ca. 8- 10 Minuten braun backen.

Die Zwiebelwürfelchen in einer Pfanne mit Butter anschwitzen und die Petersilie untermischen. Die Masse auf die Schinkenscheiben geben und diese aufrollen.

Für die Sauce Hollandaise Weißwein, Gemüsebrühe, Zitronensaft, Pfefferkörner, Estragon und Schalottenwürfelchen in einen Topf geben, aufkochen und durch ein Sieb passieren.

Die Butter in einem Topf zerlassen und klären.

Restliches Eigelb und die passierte Wein-Brühe in eine Sauteuse mit rundem Boden geben, auf den Herd stellen und mit einem feindrahtigen Schneebesen schlagen, bis die Flüssigkeit leicht andickt, dann den Topf vom Herd ziehen und weiter schlagen. Die geklärte Butter nach und nach untermischen, die Sauce mit Salz abschmecken.

Die Schinkenröllchen in einer Pfanne mit Butter kurz warm werden lassen.

Die gebackenen Blätterteigplatten in der Mitte horizontal aufschneiden, Spargel auf einem Tuch trocknen und in die Blätterteigplatten legen.

Spargel im Blätterteig auf Tellern anrichten, mit Sauce Hollandaise umgießen und die Schinkenröllchen anlegen.

### **Wochenthema: Spargel-Woche**

**Otto Koch**

**Freitag, 09.05.03**

Spargel mit Estragon-Orangen-Sabayon und neuen Kartoffeln

400 g	kleine neue Kartoffeln
1 TL	Kümmel
1/2 Bund	Dill
1 kg	Spargel
1	Blutorange (Saft)
3	Eigelb
1 Bund	frischer Estragon, fein gehackt
	Zucker, Salz, Pfeffer,
	Butter

Die Kartoffeln bürsten und kochen, das Wasser mit etwas Salz, Kümmel und Dill würzen. Spargel sorgfältig schälen und in Salzwasser gewürzt mit einer Prise Zucker und einem kleinen Löffel Butter ca. 10 Minuten bissfest kochen.

Den Saft der Orange mit Eigelb und Estragon auf dem Wasserbad aufschlagen, bis das Sabayon schön schaumig und cremig ist. Dann mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Spargel auf heißen Tellern anrichten, mit der Sabayon nappieren und die Kartoffeln dazu servieren.

**Wochenthema: Variationen von Pastasaucen**  
**Rainer Strobel                    Montag, 12.05.03**

Pappardelle mit Räucherlachs-Basilikum-Sauce

200 g	Räucherlachs
1	Schalotte, fein gewürfelt
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
200 ml	Sahne
300 g	Pappardelle
2	Tomaten
1 Bund	Basilikum
	Salz, Pfeffer,
	Butter

Vom Räucherlachs die Ränder abschneiden, den Rest in feine Streifen schneiden. In einem Topf mit Butter die Schalottenwürfel und den Knoblauch anschwitzen. Räucherlachsblätter zugeben, mit Sahne auffüllen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Die Pappardelle in reichlich Salzwasser bissfest kochen.

Die Tomaten häuten, entkernen und würfeln. Basilikumblätter abzupfen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen, Basilikum dazugeben und gut durchmischen.

In eine Pfanne mit etwas Butter die heißen Nudeln geben, Tomatenwürfel und Räucherlachsstreifen zufügen. Gut durchschwenken, mit der Sauce übergießen und anrichten.

**Wochenthema: Variationen von Pastasaucen**  
**Jacqueline Amirfallah Dienstag, 13.05.03**

**Selbst gemachte Spaghetti mit Pesto und Tomaten**

150 g	Hartweizengrieß
150 g	Mehl
1	Ei
300 ml	Olivenöl
1 Bund	Basilikum
50 g	Parmesan, frisch gerieben
50 g	Pinienkerne, geröstet
1	Knoblauchzehe
2	Strauchtomaten
	Salz, Pfeffer,
	Öl zum Anbraten, Frischhaltefolie

Aus Grieß, Mehl, Ei, 1 EL Olivenöl, etwas Salz und so viel Wasser wie nötig einen Nudelteig kneten. In Frischhaltefolie einschlagen und eine halbe Stunde ruhen lassen.

Basilikum mit Parmesan, Pinienkernen, Olivenöl und Knoblauch in einen Mixer geben und fein pürieren, mit Salz abschmecken. Tomaten abziehen, in Achtel schneiden und in einer Pfanne mit wenig Öl, Salz und Pfeffer braten.

Den Nudelteig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und Spaghetti schneiden. In kochendem Salzwasser kochen, auf Tellern anrichten, die Tomaten und Pesto darüber geben und servieren. Nach Belieben noch mit gemahlenem Pfeffer bestreuen.

**Wochenthema: Variationen von Pastasaucen**  
**Vincent Klink** **Mittwoch, 14.05.03**

**Trofie mit Maipilz-Sauce**

100 g	Weizenmehl Type 405
50 g	Weizengrieß
70 ml	Wasser
1 TL	Olivenöl
200 g	Wald-Maispeispilze (oder Champignons)
1	Schalotte, fein gewürfelt
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
250 ml	Sahne
1 TL	Mehlbutter (Mehl und weiche Butter zu gleichen Teilen gemischt)
1/2 Bund	Blattpetersilie, fein gehackt
4 EL	Parmesan, frisch gerieben
	Salz, Pfeffer, Muskat, Butter

Mehl, Grieß, Wasser, Olivenöl und eine Prise Salz in eine Schüssel geben und zu einem Teig kneten. Diesen abdecken und im Kühlschrank 2 Stunden ruhen lassen.

Aus dem Teig auf einer bemehlten Fläche eine lange Wurst rollen, davon 1 cm große Stücke abschneiden und diese wie kleine Schupfnudeln formen. Diese Trofie in kochendem Salzwasser garen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden. Schalotte in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, Knoblauch und Pilze zugeben und anbraten. Sahne angießen und alles gut durchkochen. Mit Mehlbutter die Sauce binden, Petersilie untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Trofie in einer Pfanne mit Butter erwärmen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und anrichten. Die Pilzsauce darüber geben und mit Parmesan bestreuen.

## Rigatoni mit Ochschwanzragout

1/2	Ochschwanz
1	Zwiebel, grob gewürfelt
1 Bund	Röstgemüse (Karotte, Sellerie, Lauch), grob gewürfelt
1 l	kräftiger Rotwein
1 l	Fleischbrühe
1	Knoblauchzehe
5	Pimentkörner
1	Gewürznelke
1	Lorbeerblatt
400 g	Rigatoni
	Salz, Pfeffer, Mehl, Olivenöl zum Anbraten

Ochschwanz an den Gelenken in Stücke teilen (kann auch vom Metzger gemacht werden). In einem möglichst großen Topf die Ochschwanzstücke in Olivenöl rundum anbraten, währenddessen salzen und pfeffern. Die Zwiebelwürfel und das Röstgemüse zugeben, ebenfalls anbraten und dann bei geringer Hitze langsam schmoren lassen. Dabei immer wieder abwechselnd mit Rotwein und Brühe ablöschen. Nach einer Stunde die zerdrückte Knoblauchzehe und die zerstoßenen Gewürze dazugeben. Der Ochschwanz muss ungefähr 2 bis 3 Stunden schmoren. Das Gericht ist fertig, wenn sich das Fleisch leicht vom Knochen löst. Dann die Ochschwanzstücke herausnehmen, das Fleisch vom Knochen lösen, das Fett entfernen und die größeren Stücke klein schneiden.

In der Zwischenzeit die Rigatoni in reichlich Salzwasser bissfest kochen.

Die Sauce bei großer Hitze einkochen, bis sie kräftig schmeckt. Etwas Mehl mit Wasser verrühren, die Sauce passieren und mit der Mehlmischung binden. Man kann aber auch einfach nur das verkochte Gemüse mit dem Mixstab pürieren und so der Sauce eine cremige Konsistenz geben. Die Sauce abschmecken und mit den gekochten Rigatoni mischen.

**Wochenthema: Variationen von Pastasaucen**  
**Frank Bundschu**                      **Freitag, 16.05.03**

## Grüne Tagliatelle Carbonara

250 g	grüne Tagliatelle
100 g	geräucherter Bauchspeck
50 g	gekochter Schinken

1	Zwiebel	
1	Knoblauchzehe	
200 ml	Sahne	
2	Eigelb 50 g	Parmesan, frisch gerieben
1/2 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten	

Pfeffer, Muskat, Olivenöl

Die grünen Tagliatelle in sprudelndem Salzwasser bissfest kochen, dann abgießen. Bauchspeck und Schinken in feine Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln und mit gehacktem Knoblauch in Olivenöl anbraten. Speck und Schinken zugeben. Wenn der Speck ausgebraten ist und die Zwiebeln glasig sind, die flüssige Sahne zugeben, einmal aufkochen lassen. Eigelb mit Parmesan vermischen, den Topf vom Herd ziehen und Ei-Käse-Mischung unter die heiße Sahne geben, mit Pfeffer und Muskat abschmecken. Vor dem Servieren mit Schnittlauch garnieren. Sauce unter die Nudeln mischen.

**Wochenthema: Leckerer für die Grillparty**  
**Rainer Strobel Montag, 19.05.03**

Gegrillter Petersfisch mit Dipps

2 EL	Pesto
4	Sardellenfilets
400 g	Petersfischfilets
1	reife Avocado
1	Zitrone (Saft)
1	Limone (Saft)
1	rosa Grapefruit
1	rote Chilischote
1 Bund	Koriander
5 EL	Olivenöl, kalt gepresst
	Salz, Pfeffer

Für die Fischmarinade Pesto mit ganz fein gehackten Sardellenfilets und 2 EL Olivenöl vermischen und die Fischfilets damit einstreichen, 2-3 Stunden marinieren. Vor dem Grillen die Fischfilets nur noch pfeffern.

Für den Avocadodipp die reife Avocado schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden. Diese mit Zitronen- und Limonensaft, 2 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und fein pürieren.

Für den zweiten Dipp die Grapefruit filetieren. Der dabei entstehende Saft kann noch über die Fischfilets gegeben werden. Die Chilischote fein, den Koriander grob hacken. Grapefruitfilets mit Chili, Koriander, 1 EL Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Der Fisch auf einem Elektrogrill direkt, auf einem Holzkohlegrill auf einer Grillschale grillen.

Mit den Dipp und frischen Salaten den Fisch servieren.

**Wochenthema: Leckerer für die Grillparty**  
**Jacqueline Amirfallah    Dienstag, 20.05.03**

**Kebab-Variationen**

1	kleines Brötchen vom Vortag
100 g	Rinderhackfleisch
2	kleine Zwiebeln
1	Eigelb
1	Hähnchenbrust
2 Becher	Naturjoghurt
150 g	Lammrücken
3 EL	Olivenöl
1/4	rote Paprika, in Stücke geschnitten
1/2	Salatgurke
1	Lauchzwiebel, fein geschnitten
1 Bund Dill	Anissamen, Kurkuma, Kreuzkümmel, alle gemahlen. Salz, Zimt, feuerfeste Bambus- oder Holzspießchen

Das Brötchen in Wasser einweichen. Hackfleisch mit einer ganz fein geschnittenen Zwiebel, Eigelb und dem ausgedrückten Brötchen mischen. Die Masse mit Salz, Anissamen und Zimt würzen und um die Spieße herum formen. Anschließend kalt stellen, auch während des Grillens nicht zu lange draußen stehen lassen, vor allem, wenn es sehr warm ist.

Die Hähnchenbrust in Würfel schneiden. 2 EL Joghurt mit etwas ganz fein geschnittener Zwiebel, Kurkuma und Salz mischen und die Hähnchenwürfel darin marinieren. Das Lammfleisch ebenfalls in Würfel schneiden. Olivenöl mit Kreuzkümmel, Paprika und Salz mischen und die Lammwürfel darin marinieren. Die Fleischwürfel am besten am Vortag vorbereiten und über Nacht im Kühlschrank gut durchziehen lassen.

Die Joghurtmarinade weitgehend von den Hähnchenwürfeln abwischen und diese aufspießen. Lammwürfel aus der Marinade nehmen und abwechselnd mit Paprika auf die Spießchen stecken. Die Fleischspieße grillen.

Salatgurke schälen, halbieren, die Kerne austreichen und fein hobeln oder schneiden. Gurke mit restlichem Joghurt, Lauchzwiebel und fein gehacktem Dill mischen und als Dipp dazu servieren.

### **Wochenthema: Leckerer für die Grillparty** **Vincent Klink                      Mittwoch, 21.05.03**

Gegrillter Speck-Zander mit grünem Meerrettichdipp

1/8 l	Gemüsebrühe
1 TL	Speisestärke
150 g	Rhabarber, gewürfelt
1 EL	frischer Ingwer, gehackt
150 g	Zucker
1 EL	Dijonsenf
1 EL	Balsamico
1	Zitrone, unbehandelt
100 g	grüne Meerrettichblätter (oder Wasabi aus der Tube und 100 g Spinat)
400 g	Zanderfilet
8 Scheiben	Bauchspeck, dünn aufgeschnitten
	Salz, Pfeffer

Die Hälfte der Brühe mit der Stärke vermengen.

Den Rhabarber mit der restlichen Brühe, Ingwer, Zucker, Senf, Balsamico und abgeriebener Zitronenschale in einen Topf geben und mit geschlossenem Deckel ca. 2 Minuten dämpfen. Die fein geschnittenen Meerrettichblätter dazu geben und nochmals 2 Minuten dämpfen. Mit dem Pürierstab alles gut mixen und mit der Stärkemischung binden. Kurz aufkochen und abschmecken.

Das Zanderfilet in 5 cm große Würfel schneiden, leicht pfeffern und mit den Speckscheiben umwickeln. In einer Grillaluschale oder direkt auf dem Rost die eingepackten Fischwürfel von beiden Seiten garen. Zum Fisch den Meerrettichdipp servieren.

**Wochenthema: Leckerer für die Grillparty**  
**Vincent Klink                      Donnerstag, 22.05.03**

Marinierte Grillsteaks mit Grünkernsalat

2	Limonen, unbehandelt
1 TL	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
2 EL	Honig
10 ml	Anisschnaps
1 TL	Sojasauce
1 TL	Ingwer, gemahlen
2 Stangen	Lauch, grob gewürfelt
2 Knollen	frischer Knoblauch, grob geschnitten
1 EL	Butter
4	Schweinesteaks
200 g	Grünkern
ca. 500 ml	Gemüsebrühe
3	Tomaten
1/2	Salatgurke
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Schnittlauch
1-2	Zitronen
6 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer

Für die Marinade Saft und abgeriebene Schale der Limonen, Pfeffer aus der Mühle, Honig, Anisschnaps, Sojasauce, Ingwer, Lauch, Knoblauch und Butter in einen Topf geben und ca. 8-10 Minuten köcheln. Dann durch ein feines Sieb passieren und so lange reduzieren, bis eine sirupartige Konsistenz entsteht.

Die Steaks mit wenig Salz und Pfeffer würzen, mit dem Sirup einstreichen und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

Den Grünkern in reichlich Gemüsebrühe garen, die Körner sollen noch Biss haben, anschließend abgießen. Ca. 2 EL von der Kochflüssigkeit aufbewahren.

Tomaten und Salatgurke würfeln, Petersilie fein hacken und Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Abgekühlten Grünkern mit Gemüse und Kräutern vermengen.

Aus dem Saft von 1-2 Zitronen, der zurückbehaltenen Kochflüssigkeit, Salz, Pfeffer und Olivenöl eine Vinaigrette anrühren und die Grünkern-Gemüse-Mischung damit anmachen. Den Salat ca. 10 Minuten durchziehen lassen und leicht gekühlt servieren.

Die marinierten Steaks auf dem Grill garen.

**Wochenthema: Leckerer für die Grillparty**  
**Otto Koch**                      **Freitag, 23.05.03**

**Churasco-Hähnchen mit schwarzen Bohnen und Zwiebel-Tomatensalat**

200 g	schwarze Bohnen
etwas	Fleischbrühe
75g	feine Speckwürfel
50 ml	Olivenöl
3	Knoblauchzehen, gepresst
1 TL	Paprikapulver, scharf
1 TL	Paprikapulver, mild
1/2 TL	weißer Pfeffer, gemahlen
5	Wacholderbeeren, zerdrückt
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
2	Hähnchenbrüste à 200 g
2-4 Scheiben	geräucherter Speck
1	gelbe Paprika
1	scharfe Grillwurst (z.B. Chorizo)
2	reife Tomaten
1	Zwiebel
1/2 Bund	frischer Koriander
etwas	Kräuteressig
	Salz, Pfeffer,
	Olivenöl,
	feuerfeste Holzspieße

Die Bohnen über Nacht einweichen und anschließend in Fleischbrühe weich kochen. Zum Schluss die Speckwürfel zugeben und ein paar Minuten mitkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Olivenöl, Knoblauch, Paprikapulver, Pfeffer, Wacholderbeeren, 1 TL Salz zu einer Marinade mischen und Rosmarin und Thymian zufügen. Die Hähnchenbrüste in gulaschgroße Stücke schneiden, in die Marinade legen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Paprika halbieren, putzen und 2 Minuten in heißem Öl frittieren. Paprika, Speck und Grillwurst wie das Fleisch würfeln. Abwechselnd Fleisch mit Speck, Grillwurst und den Paprika aufspießen. Die Spieße rundum grillen.

Tomaten und Zwiebel in Scheiben schneiden. Jeweils auf einem Drittel des Tellers die Tomaten verteilen und mit Zwiebelringen belegen. Mit gezupftem frischen Koriander garnieren und mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer würzen.

Die schwarzen Bohnen auf den Tellern verteilen und die Spieße darauf anrichten.

**Wochenthema: Köstliche Maischolle**  
**Jacqueline Amirfallah Dienstag, 27.05.03**

Maischolle mit Nordseekrabben

2	Maischollen
1 kg	dicke Bohnen
1/2	Zitrone (Saft)
etwas	Mehl
150 g	Nordseekrabben
2 TL	Dill, gehackt
	Salz,
	geklärte Butter

Die Maischollen waschen und den Grätensaum sowie den Kopf mit einer Schere abschneiden. Den Rogen vorsichtig herausnehmen.

Die dicken Bohnen putzen, blanchieren und die kleine Hülle über den Bohnenkernen entfernen.

Die Scholle salzen, nach Belieben mit etwas Zitronensaft beträufeln und in Mehl wenden, das überschüssige Mehl abklopfen und die Schollen in geklärter Butter von beiden Seiten goldbraun braten. (Falls die Schollen dicker sind, noch kurz im Backofen nachgaren.)

Die dicken Bohnen und die Krabben in die Fischpfanne geben und in der Butter warm werden lassen. (Auf keinen Fall zu heiß, da sich sonst das Eiweiß zusammenzieht und die Krabben fest werden.) Dill dazugeben und einmal durchschwenken. Die Schollen mit den Krabben anrichten und mit neuen Kartoffeln oder Pellkartoffeln servieren.

## ARD-Bufferet Rezepte Juni 2003

### Wochenthema: Grüne Gemüseküche

Ingo Bockler, Restaurant Merlin, Großburgwedel

Montag, 02.06.03

#### Erbsen-Graupenrisotto mit geschmortem Knoblauch und Tiroler Speckchips

200 g	frische Erbsen, aus 500 g Schoten
3	Schalotten
4	Knoblauchzehen
80 g	Gerstengraupen
50 ml	Weißwein
1 Msp	Safranfäden
50 g	Pecorino, fein gerieben
1 EL	Sahne, geschlagen
25 ml	Balsamico
40 ml	Portwein
50 ml	Rotwein
etwas	Tabasco
4 Scheiben	Tiroler Speck
1 EL	Petersilie, fein gehackt
	Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl, Butter

Kochendes Wasser mit Salz und Zucker würzen, die Erbsen darin 3-5 Minuten garen, dann abschrecken. Etwas mehr als die Hälfte der Erbsen auf Küchenkrepp trocknen, die restlichen mit eigenem Fond bedeckt beiseite stellen. Den Restfond (ca. 200 ml) aufheben.

Zwei gewürfelte Schalotten mit einer gehackten Knoblauchzehe in Olivenöl glasig schwitzen, die Graupen einrühren und kurz mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, nach und nach den Erbsenfond zugeben. Die Garzeit der Graupen beträgt ca. 25 Minuten. Die Safranfäden in wenig Wasser einweichen, kurz vor Schluss Safran, 2 EL kalte Butter, 2 EL Pecorino, Sahne und abgetrocknete Erbsen unterrühren.

In einem Topf etwas Butter aufschäumen lassen und die restlichen halbierten Knoblauchzehen darin anbraten. Restliche Schalottenwürfel, Balsamico, Portwein und Rotwein zugeben und sirupartig einkochen lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, kurz vor dem Anrichten mit 1 EL kalter Butter binden.

Für die Sauce die Erbsen im Fond pürieren, passieren, mit Tabasco abschmecken und kurz vor dem Anrichten erhitzen.

Den Speck knusprig braten.

Das Risotto in der Tellermitte anrichten, mit Sauce umgießen, den geschmorten Knoblauch gleichmäßig darüber verteilen und mit Speck, restlichem Pecorino und Petersilie garnieren.

**Wochenthema: Grüne Gemüseküche**  
**Vincent Klink      Mittwoch, 04.06.03**

Gefüllte Kräuterzucchini

2	große Zucchini
3	Tomaten
1	Schalotte, fein gewürfelt
2	Knoblauchzehen, gepresst
3 Zweige	Thymian
4 Blätter	Salbei
1 EL	Sojasauce
1/8 l	Sahne
1 Msp	Kardamom
1 Msp	Zimt
1	Brötchen, gewürfelt
100 g	Ricotta
3	Tomaten
	Salz, Pfeffer,
	Olivenöl

Die Zucchini halbieren und mit einem Parisien-Ausstecher aushöhlen. Das Fruchtfleisch klein hacken. Die ausgehöhlten Zucchini mit Olivenöl bepinseln, mit Salz und Pfeffer würzen und im auf 170 Grad (Umluft) vorgeheizten Ofen 5 Minuten garen.

Die Tomaten halbieren, mit der Schnittfläche nach oben in eine feuerfeste Form geben, salzen, pfeffern und eine gepresste Knoblauchzehe und 1 EL Olivenöl darauf verteilen. Dann im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten bei 170 Grad garen.

Schalottenwürfel mit einer gepressten Knoblauchzehe in etwas Olivenöl andünsten, gehackte Zucchinistücke, Thymianblättchen und gehackte Salbeiblätter zugeben. Mit Sojasauce und Sahne ablöschen und mit Kardamom und Zimt würzen. Das gewürfelte Brötchen darunter mischen, alles gut durchschwenken und in die ausgehöhlten Zucchinihälften füllen. Mit Ricottastückchen belegen und im auf 170 Grad (Umluft) vorgeheizten Ofen 15 Minuten garen.

Die Zucchini mit den Tomaten anrichten und servieren.

## Wochenthema: Grüne Gemüseküche

Vincent Klink

Donnerstag, 05.06.03

Geröstete Gemüsestreifen mit Sojasauce und gebackenem Schichtkäse

1	Zucchini
2 Stangen	Staudensellerie
1	grüne Paprika
2	Karotten
3 Stangen	grüner Spargel
3	Lauchzwiebeln
5 Scheiben	Kastenweißbrot ohne Rinde
1/2 Bund	Thymian
200 g	Schichtkäse
2 EL	Mehl
2	Eier
1/8 l	Gemüsebrühe
2 EL	Sojasauce
	Salz, Pfeffer, Olivenöl, Butter

Die Gemüse allesamt putzen und Zucchini, Staudensellerie, Paprika und Karotten in 5 cm starke und ca. 10 cm lange Streifen schneiden. Spargel schälen und längs halbieren, Lauchzwiebeln in schräge Streifen schneiden.

Das Brot fein reiben und mit fein gehacktem Thymian vermischen. Schichtkäse in 2 cm starke Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und mit den Kräuterbröseln panieren.

In einer Pfanne mit Olivenöl die Karotten anbraten, dann Staudensellerie, Spargel, Paprika und Zucchini zugeben. Das Gemüse bei geringer Hitze bissfest braten. Kurz vor Schluss Lauchzwiebeln untermischen, mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen, den Bratensatz mit Gemüsebrühe und Sojasauce ablöschen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen. Das Gemüse wieder zugeben und mit einer Butterflocke binden, abschmecken.

Die Käsescheiben in einer Pfanne mit Olivenöl hell ausbacken.  
Käse mit dem Gemüse anrichten.

## Wochenthema: Grüne Gemüseküche

Otto Koch                      Freitag, 06.06.03

### Gefüllte Kohlrabi mit Gemüse-Pilz-Ragout

2	Kohlrabi
1	Karotte
1/2	rote Paprika
4	kleine neue Kartoffeln
100 g	Erbsen
4	mittelgroße Champignons, fein gewürfelt
1 TL	Mehl
1/4 l	Gemüsebrühe
1/4 l	Sahne
8 Scheiben	Weißbrot für Croutons
1	Knoblauchzehe
1/4 Bund	Petersilie, fein gehackt
1/4 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer, Butter, Olivenöl

Von den Kohlrabi die Deckel flach abschneiden und mit einem großen Kugelausstecher aushöhlen. Vom unteren großen Teil die Seiten und den Boden zuschneiden. Ausgehöhlten Kohlrabi und Deckel in Salzwasser weich kochen. Karotte, Paprika, Kartoffeln und Kohlrabiabschnitte/-kugeln in kleine Würfel schneiden und blanchieren. Die Erbsen ebenfalls blanchieren. Für die Sauce Champignons in Butter anschwitzen und mit Mehl bestäuben. Mit der Gemüsebrühe auffüllen, glatt rühren und die Sahne zugeben. Einige Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse darunter rühren und nochmals einige Minuten kochen lassen. Das Weißbrot würfeln und in Olivenöl mit einer ganzen Knoblauchzehe goldbraun anbraten. Die Kohlrabi anrichten und mit dem Gemüse-Pilz-Ragout füllen. Mit den Kräutern bestreuen und mit den gebratenen Weißbrotscheiben umlegen.

**Wochenthema: Köstlichkeiten aus dem Meer – Krustentiere, Tintenfische und Co.**

**Jacqueline Amirfallah    Dienstag, 10.06.03**

Tempura von Garnelen und Lauchzwiebeln

6	Garnelen (Riesengarnelen)
4	Lauchzwiebeln
50 g	Zuckerschoten
2	Eiweiß
100 g	Tempuramehl (ersatzweise Reismehl)
etwas	süßes Currypulver
50 g	Sojasprossen
etwas	Sojasauce
etwas	Reisweinessig
	Salz, Pfeffer, Puderzucker, Frittierfett

Die Garnelen schälen, das Schwanzsegment dran lassen und den Darm entfernen. Die Lauchzwiebeln in mundgerechte Stücke schneiden, kurz blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Die Zuckerschoten in Streifen schneiden und ebenfalls kurz blanchieren, Eiweiß steif schlagen.

Das Tempuramehl mit kaltem Wasser verrühren, mit Salz und süßem Curry abschmecken und den Eischnee darunter ziehen.

Die Garnelen bis zum Schwanzsegment, die Lauchzwiebeln ganz durch den Tempurateig ziehen. Beides in das heiße Frittierfett gleiten lassen und in ca. 3 Minuten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und evtl. noch nachsalzen.

Sojasprossen und Zuckerschoten mit etwas Sojasauce und Reisessig marinieren und mit Puderzucker abschmecken.

Tempuragebackenes mit marinierten Sojasprossen und Zuckerschoten anrichten.

## Wochenthema: Köstlichkeiten aus dem Meer – Krustentiere, Tintenfische und Co.

Vincent Klink

Mittwoch, 11.06.03

### Suppe von Taschenkrebsen

1/2	Fenchelknolle
1	Karotte
1 Stange	Staudensellerie
1	Petersilienwurzel
500 g	Fischkarkassen (nur von weißfleischigen Fischen)
500 ml	Weißwein
2 große	Taschenkrebse
2	Kartoffeln
1	Zwiebel, grob gewürfelt
1	Knoblauchzehe, gehackt
1 Msp	Safran
1	Lauchzwiebel, in schräge Streifen geschnitten
1 EL	Petersilie, fein gehackt
1/2 Bund	Salbei, in feine Streifen geschnitten
1	Tomate, gewürfelt
	Salz, Pfeffer, Olivenöl

Fenchel, Karotte, Sellerie und Petersilienwurzel putzen und in 1 cm große Würfel schneiden, die Abschnitte zur Seite legen. Die Fischkarkassen gut waschen und in einem Topf mit ca. 1 l Wasser und dem Wein zum Kochen bringen. Den entstehenden Schaum abschöpfen, die Taschenkrebse und die Gemüseabschnitte zugeben und 15 Minuten kochen lassen. Dann die Krebse herausnehmen und abkühlen lassen. Den Fischfond weitere 10 Minuten kochen, dann salzen und pfeffern.

Die Krebse ausbrechen und das Fleisch sowie die Innereien zur Seite stellen. Die Krebschalen in den Fond geben, nochmals 10 Minuten kochen, dann den Fond passieren.

Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, gehackten Knoblauch zugeben und zusammen mit den Kartoffeln und Safran in die Fischbrühe geben. Nach 5 Minuten das gewürfelte Gemüse zufügen. Alles 10 Minuten köcheln lassen, dann Lauchzwiebelstreifen, Petersilie, Salbei und die Tomate zugeben.

Die Innereien mit etwas Brühe mixen, in die Suppe geben, noch einmal aufkochen und abschmecken.

Das Krebsfleisch in tiefe Teller geben und die Suppe darüber gießen.

**Wochenthema: Köstlichkeiten aus dem Meer – Krustentiere, Tintenfische und Co.**

**Vincent Klink**

**Donnerstag, 12.06.03**

**Gefüllte neue Kartoffeln mit Nordseekrabben und Crème fraîche**

4	große Kartoffeln, mehlig kochend
1	kleine Zwiebel, fein gewürfelt
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
1/4 Stange	Lauch, fein gewürfelt
150 g	Crème fraîche
1 TL	Zitronensaft
1/2 Bund	glatte Petersilie, fein gehackt
50 g	Fetakäse
300 g	Nordseekrabben
	Salz, Pfeffer, Muskat, Butter

Die Kartoffeln wie Pellkartoffeln weich kochen.

In der Zwischenzeit die Zwiebelwürfel mit Knoblauch und Lauchwürfeln in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Crème fraîche und Zitronensaft zugeben und aufkochen. Mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen, Petersilie untermischen, dann die Pfanne vom Herd ziehen und den gewürfelten Feta dazugeben.

Die gekochten Kartoffeln halbieren und leicht aushöhlen. Mit der Crème fraîche-Masse füllen und die Krabben obenauf geben.

**Wochenthema: Köstlichkeiten aus dem Meer – Krustentiere, Tintenfische und Co.**

**Otto Koch                      Freitag, 13.06.03**

Salat mit falschen Schweinsschwänzchen

6	Tentakel (Arme) vom Oktopus (ca. 500 g)
8	kleine neue Kartoffeln
2 EL	Kräuternessig
1	Schalotte, fein gewürfelt
1/2 Bund	Petersilie, fein gehackt
1/2 Bund	Basilikum, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe
150 g	Naturjoghurt
1/2 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
1	grüner Salat
	Salz, Pfeffer,
	grobes Meersalz,
	Olivenöl

Die Tentakel zusammen mit etwas grobem Meersalz und wenig Wasser in einen Topf geben und zugedeckt ca.60 Minuten weich kochen, kurz abschrecken, dann mit der Hand die rote Haut und die Saugnäpfe abstreifen, gut säubern.

Die Kartoffeln mit der Schale kochen und abkühlen lassen.

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

Die Kartoffeln in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten.

Die falschen Schweinsschwänzchen (Tentakel) in Olivenöl mit einer ganzen Knoblauchzehe goldgelb braten und Petersilie darüber streuen.

Joghurt mit Schnittlauch vermischen.

Den geputzten und gewaschenen Salat mit der Vinaigrette anmachen und auf Tellern anrichten. Die falschen Schweinsschwänzchen darauf geben und mit den Kartoffeln umlegen.

Mit etwas Schnittlauch- Joghurt umgießen.

**Wochenthema: EU-Erweiterung: Köstlichkeiten aus den neuen Nachbarländern**  
**Rainer Strobel Montag, 16.06.03**

Gefüllte Kalbsbrust (Ungarn)

1 kg	Kalbsbrust (ohne Knochen und Knorpel)
2	Brötchen vom Vortag
100 ml	Milch
50 g	gekochter Schinken
50 g	Champignons
1 Bund	Petersilie
1	Schalotte, fein gewürfelt
1	Ei
200 g	Wurzelgemüse, gewürfelt
200 ml	Fleischbrühe
	Salz, Pfeffer, Muskat, Öl, Butter, Küchengarn

Beim Metzger eine Kalbsbrust mit eingeschnittener Tasche bestellen.

Die Brötchen würfeln, in eine Schüssel geben und mit warmer Milch überbrühen. Schinken in feine Streifen schneiden, die Champignons vierteln und die Petersilie hacken.

Schalottenwürfel in Butter anschwitzen, Schinken und Champignons dazugeben, kurz anschwitzen und dann zu den Brötchenwürfeln geben. Ebenfalls Ei und Petersilie, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und gut vermischen. Diese Masse in die Tasche der Kalbsbrust füllen und mit Küchengarn zunähen. Die Brust mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Öl rundherum kräftig anbraten. Das gewürfelte Wurzelgemüse dazugeben, mit anbraten und mit Brühe ablöschen. Bei 170 Grad (Umluft) im Ofen die Kalbsbrust ca. 60 Minuten schmoren lassen. Anschließend 15 Minuten ruhen lassen. Die entstandene Flüssigkeit durch ein Sieb passieren und mit etwas kalter Butter aufschlagen.

Die Kalbsbrust in Scheiben schneiden und mit der Sauce anrichten. Dazu Nockerln und Kopfsalat servieren.

Nockerlnrezept:

250 g Mehl in eine Schüssel geben, 1 Ei einschlagen, salzen und nach und nach etwas Wasser zugeben, mit einem Holzlöffel zu einem weichen, nicht zu festen Nudelteig verarbeiten. Den Teig auf ein nasses Brett streichen, dann in kleine Stücke schneiden und in siedendem Salzwasser kochen. Die Nockerln mit einem Schaumlöffel herausheben, in reichlich kaltem Wasser abspülen und in heißem Butterschmalz wenden.

**Wochenthema: EU-Erweiterung: Köstlichkeiten aus den neuen Nachbarländern**  
**Jacqueline Amirfallah    Dienstag, 17.06.03**

Cepelinai (Litauen)

750 g	Kartoffeln
1	Zwiebel, fein gewürfelt
200 g	Schweinehackfleisch
5	Pfefferkörner
1	Lorbeerblatt
50 g	Speck
200 g	saure Sahne oder Schmand
etwas	Majoran
	Salz, Pfeffer,
	Butterschmalz

250 g Kartoffeln kochen und pellen. Die restlichen Kartoffeln schälen, roh fein reiben und gut ausdrücken (evtl durch ein Küchentuch). Die Stärke, die sich in der ausgedrückten Flüssigkeit abgesetzt hat, zu den geriebenen Kartoffeln geben (ersatzweise 1 EL Kartoffelstärke). Die gekochten Kartoffeln durch die Presse drücken, mit der rohen Kartoffelmasse mischen, salzen und pfeffern.

Die Hälfte der Zwiebelwürfel in Butterschmalz glasig dünsten, anschließend mit dem Hackfleisch mischen und mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken.

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, salzen, Pfefferkörner und Lorbeerblatt zugeben.

Vom Kartoffelteig ca. 1 EL auf die Hand geben, flach drücken, 1 EL Hackmasse darauf geben und abschließend wieder etwas Kartoffelmasse. Daraus einen länglichen Kloß in der Form eines Zeppelins formen. (Es empfiehlt sich, die Hände anzufeuchten, damit die Masse nicht so klebt.) Die Klöße in das siedende Wasser gleiten lassen und ca. 15 Minuten garen.

Den Speck fein würfeln und zusammen mit den restlichen Zwiebelwürfeln andünsten. Saure Sahne oder Schmand untermischen und mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken.

Die gegarten Klöße gut abtropfen lassen, anrichten und die Schmandsauce dazu reichen.





**Wochenthema: EU-Erweiterung: Köstlichkeiten aus den neuen Nachbarländern**  
**Otto Koch                      Freitag, 20.06.03**

Gemüseteigtaschen (Lettland)

200 g Mehl  
100 g Butter  
50 g saure Sahne  
2-3 Eigelb  
50 g Karotten  
50 g Sellerie  
50 g Zwiebeln  
50 g Weißkraut oder Rotkraut  
1 EL Petersilie  
100 g Speckwürfel  
3 Schalotten, fein gewürfelt  
200 g Tomaten, gehäutet und gewürfelt  
2 Knoblauchzehen, gepresst  
1 Zweig Thymian  
1/4 Bund Schnittlauch, fein geschnitten  
Salz, Pfeffer,  
Butter

Mehl, Butter, saure Sahne, 1-2 Eigelb und eine Prise Salz rasch zu einem Teig kneten und, falls notwendig, Wasser oder Mehl zugeben. Den Teig in Frischhaltefolie einpacken und 20 Minuten kühl ruhen lassen.

Karotten, Sellerie, Zwiebeln und Kraut putzen, in feine Würfel schneiden und kurz separat in Salzwasser blanchieren. Anschließend abschrecken und abtropfen lassen. Dann das Gemüse in Butter anschwitzen und leicht mit Mehl bestäuben. Mit Salz und Pfeffer würzen und Petersilie untermischen.

Den Teig ca. 1/2 cm stark ausrollen und runde Scheiben von etwa 10 cm Durchmesser ausstechen.

Auf eine Scheibe zwei EL Gemüsefüllung geben und den Rand mit verquirltem Eigelb einstreichen.

Einen Deckel darauf legen und festdrücken. Mit einer Gabel einstechen und mit Eigelb bestreichen

Die Teigtaschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im auf 180 Grad (Ober-/ Unterhitze) vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.

Die Speckwürfel und die Schalotten in einer Pfanne mit Butter anschwitzen und die Tomaten sowie Knoblauch und Thymian dazugeben, kurz aufkochen lassen und den Thymianzweig wieder entfernen.

Schnittlauch untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Teigtaschen heiß anrichten und mit dem Speck servieren.

**Wochenthema: EU-Erweiterung: Köstlichkeiten aus den neuen Nachbarländern**  
**Rainer Strobel Montag, 23.06.03**

Lachs-Kartoffel-Suppe (Estland)

400 g	Lachs (mit Gräten)
1 Bund	Suppengemüse, gewürfelt
2	Zwiebeln, grob gewürfelt
5	Pfefferkörner
1	Lorbeerblatt
2	Pimentkörner
200 g	Kartoffeln
200 ml	Sahne
1 Bund	Dill
	Salz, Pfeffer

Den Lachs von Haut, Gräten und Fett befreien und daraus eine Fischbrühe kochen. Dafür die Abschnitte mit Wasser aufsetzen, das Suppengemüse, die Zwiebelwürfel zugeben und mit Salz, Pfefferkörnern, Lorbeer und Piment würzen, ca. 50 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Lachs in 2 cm große Würfel schneiden, die Kartoffeln schälen und würfeln.

Die Brühe passieren, die Kartoffelwürfel darin 10 Minuten köcheln lassen.

Anschließend Lachs und Sahne zugeben und weitere 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen und frisch gehackten Dill untermischen.

Die Suppe mit Vollkornbrot servieren.

**Wochenthema: EU-Erweiterung: Köstlichkeiten aus den neuen Nachbarländern**  
**Jacqueline Amirfallah    Dienstag, 24.06.03**

Bauernsalat mit gebratenem Hallumi und Minze (Zypern)

1	rote Paprika
1/2	Salatgurke
1	Fleischtomate
1 Kopf	Romanasalat
50 g	grüne Oliven
50 g	schwarze Oliven
je 1 Bund	Minze, Schnittlauch, Basilikum
ca. 200 g	Hallumi (Ziegenkäse)
	Meersalz, Pfeffer, Olivenöl

Die Paprika halbieren, entkernen, kurz blanchieren und würfeln. Gurke schälen, evtl. entkernen und würfeln, Tomate ebenfalls würfeln. Den Romanasalat putzen und fein schneiden (pro Person ein Blatt zur Deko aufbewahren). Die Oliven halbieren, entkernen und dann das vorbereitete Gemüse, Salat und Oliven mischen. Mit Meersalz, Pfeffer und Olivenöl würzen und 15 Minuten durchziehen lassen. Von der Minze ein paar Blätter beiseite legen, den Rest wie auch Schnittlauch und Basilikum fein hacken. Die Kräuter kurz vor dem Servieren unter den Salat mischen. Den Hallumi in 2 cm starke Stücke schneiden und je 1 Blatt Minze reindrücken. In Olivenöl ca. 5 Minuten den Käse von allen Seiten braten und zusammen mit dem Salat anrichten.

**Wochenthema: EU-Erweiterung: Köstlichkeiten aus den neuen Nachbarländern**

**Vincent Klink**

**Mittwoch, 25.06.03**

Chlodnik (Polen)

100 ml	Gemüsebrühe
200 g	Rote Bete, aus dem Glas
1/2	Salatgurke
3	Radieschen
300 g	Natur-Joghurt
2	Knoblauchzehen, grob gehackt
1 EL	Petersilie, fein gehackt
1 EL	Dill, fein geschnitten
150 g	gekochtes Kalbfleisch, gewürfelt
1	gekochtes Ei, gehackt
	Salz, Pfeffer

Gemüsebrühe mit etwas Saft der Roten Bete gut vermischen. Die Rote Bete klein schneiden, die Gurke schälen und grob raspeln. Radieschen in feine Scheiben schneiden. Das Gemüse, Joghurt, Knoblauch, Kräuter und Rote Bete-Brühe gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch und Eier untermischen und im Kühlschrank ca. 30 Minuten durchziehen lassen. Nochmals abschmecken und servieren.

**Wochenthema: EU-Erweiterung: Köstlichkeiten aus den neuen Nachbarländern**  
**Vincent Klink                      Donnerstag, 26.06.03**

Gefüllte Forellen (Slowenien)

2	Forellen
etwas	Zitronensaft
1 EL	Steinpilze, getrocknet
1	Zwiebel, fein gewürfelt
1/2	grüne Paprika, fein gewürfelt
2	Tomaten, gewürfelt
100 g	Hackfleisch (gemischt, Rind und Schwein)
60 ml	Weißwein
1	Schalotte, fein gewürfelt
80 g	Champignons, fein geschnitten
60 ml	Sahne
40 g	Bergkäse, gerieben
	Salz, Pfeffer, Muskat
	Öl

Die Forellen waschen und entgräten. Mit etwas Salz würzen, mit Zitronensaft beträufeln und 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Die getrockneten Steinpilze in etwas Wasser einweichen, dann gut ausdrücken und fein hacken. Das Wasser aufheben.

Die Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit Öl anschwitzen, Paprika- und Tomatenwürfel zugeben. Hackfleisch und gehackte Steinpilze zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit dem Pilzeinweichwasser ablöschen und mit Wein aufgießen.

Die Forellen in einer Pfanne mit Öl erst anbraten und anschließend mit der Hackmasse füllen.

Die Schalottenwürfel in Öl anbraten, die Champignons dazugeben und mit Sahne verfeinern. Forellen in eine Auflaufform geben, mit der Pilzsauce übergießen, mit Käse bestreuen und kurz übergrillen.

## Wochenthema: EU-Erweiterung: Köstlichkeiten aus den neuen Nachbarländern

Otto Koch                      Freitag, 27.06.03

### Brimsenockerln (Slowakei)

500 g	Kartoffeln
1	Ei
2 EL	Mehl
1	Zwiebel, ganz fein gehackt oder gerieben
1	Knoblauchzehe, gepresst
100 g	feine Speckwürfel
200 g	Brimsenkäse (Liptauer oder Schafskäse)
1/4 Bund	Petersilie, fein gehackt
1/4 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln schälen, ganz fein reiben und ausdrücken. Die Masse mit Ei und Mehl vermischen. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse sollte schön fest sein, ähnlich einem Gnocchi-Teig. Mit einem Suppenlöffel Nocken abstechen und diese 2-3 Minuten in Salzwasser blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Speckwürfel anbraten. Die Nocken in eine gebutterte Auflaufform geben und mit dem grob geriebenen Brimsenkäse und den gebratenen Speckwürfeln bestreuen. Im Ofen ca. 10 Minuten überbacken.

Zum Schluss mit den Kräutern bestreuen und servieren.

## ARD-Bufferet Rezepte Juli 2003

**Wochenthema: Internationale Nudelspezialitäten**  
**Rainer Strobel Montag, 30.06.03**

### Thailändischer Glasnudelsalat

1	rote Zwiebel
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1/2 Bund	Schnittlauch
1/2 Bund	Koriander
2	Chilischoten
100 g	Stangensellerie
100 g	Garnelen
2	Poulardenbrüste
50 g	Glasnudeln
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
100 g	Sojasprossen
etwas	Zitronensaft
3 EL	Fischsauce
2 EL	Sesamöl
50 g	Cashewkerne
	Salz, Zucker, Öl zum Anbraten

Die Zwiebel und Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Schnittlauch und Koriander grob hacken. Chilischoten entstielen, entkernen und in feine Ringe sowie Stangensellerie in ganz feine Scheiben schneiden. Garnelen schälen und den Darm entfernen. Die Poulardenbrust in 1 cm starke Streifen schneiden.

Die Glasnudeln in viel Wasser 1 - 2 Minuten kochen und anschließend gut abtropfen. Das Fleisch und die Garnelen in einer Pfanne mit etwas Öl kurz anbraten, dann Knoblauch, Chili und Sellerie zugeben und kurz durchschwenken. Alles auf die Nudeln geben, die restlichen vorbereiteten Zutaten sowie die Sojasprossen hinzufügen und gut vermischen. Mit Salz, Zucker, Zitronensaft, Fischsauce und Sesamöl würzen.

Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, dann grob hacken und auf den Salat geben.

**Wochenthema: Internationale Nudelspezialitäten**  
**Raimund Musar, Restaurant taku im Hotel Excelsior, Köln**  
**01.07.03**

**Dienstag,**

**Rosa Kalbsfilet mit gebratenen Eiernudeln und Tiger Prawns**

100 g	chinesische Eiernudeln, ersatzweise ital. Tagliatelle
6	Tiger Prawns
200 g	Kalbsfilet
4	Knoblauchzehen, gehackt
2	Eier
2 EL	Austernsauce
1 EL	süße Sojasauce
6	Shiitake-Pilze, in Streifen geschnitten
1/2 Bund	chinesischer. Stangensellerie, klein geschnitten (ersatzweise 3 Stangen europ. Stangensellerie)
40 g	Sojasprossen
1 EL	Light Sojasauce
3 EL	ungesalzene Hühnerbrühe
1 EL	chinesischer Reiswein
1	rote Chilischote, entkernt und in Streifen geschnitten
1/2 Bund	chinesischer Frühlingslauch, in Röllchen geschnitten (ersatzweise Schnittlauch)
1 Bund	frischer Koriander, grob gehackt
	Salz, Pfeffer, Pflanzenöl zum Anbraten
Für die Sauce:	
5 EL	süße Sojasauce
3 EL	ungesalzene Hühnerbrühe
2 TL	Austernsauce
je 1/2 TL	dunkles Sesamöl und Light Sojasauce

Die chinesischen Eiernudeln blanchieren. Die Tiger Prawns schälen, putzen und längs halbieren. Das Kalbsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Pflanzenöl anbraten. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 4 Minuten weiter braten (Heißluft 170 Grad). Herausnehmen, an einem warmen Ort ruhen lassen. Etwas Pflanzenöl in einem Wok oder einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Eine gehackte Knoblauchzehe darin anbraten. Tiger Prawns hinzufügen, unter Rühren 2 Minuten braten, herausnehmen. 1 Esslöffel Pflanzenöl in den Wok geben, verquirlte Eier dazugeben, unter Rühren braten. Eine gehackte Knoblauchzehe und Eiernudeln hinzufügen, alles leicht anbraten. Austernsauce und süße Sojasauce dazugeben. Shiitake-Pilze, Sellerie und Sojasprossen unterheben. Darauf achten, dass die Hitze in der Pfanne möglichst gleich bleibt. Light Sojasauce, Hühnerbrühe und Reiswein hinzufügen, mit Pfeffer abschmecken. Gebratene Tiger Prawns hinzufügen. Kalbsfilet mit einer gehackten Knoblauchzehe in etwas Pflanzenöl etwa 1-2 Minuten nachbraten, in 6 dünne Scheiben schneiden.

Für die Sauce: süße Sojasauce leicht erhitzen. Hühnerbrühe hinzufügen. Mit Austernsauce, Sesamöl und Light Sojasauce abschmecken.  
Die Eiernudeln auf vorgeheizten Tellern mit Tiger Prawns und Kalbsfiletscheiben anrichten. Mit Chilistreifen, Frühlingslauch und Korianderblättchen garnieren. Die Sauce extra dazu reichen.

**Wochenthema: Internationale Nudelspezialitäten**  
**Vincent Klink      Mittwoch, 02.07.03**

Chinesische Spinatnudeln mit Mu-Err-Pilzen

100 g	getrocknete Mu-Err-Pilze
150 g	chinesische Eiernudeln
1	Zwiebel, fein gewürfelt
1	Knoblauchzehe, gehackt
1/4 l	Milch
80 g	Blattspinat
1 TL	Speisestärke
4 cl	Sherry
1	Tomate, fein gewürfelt
2 EL	Pistazien, gehackt
	Salz, Pfeffer,
	Distelöl

Die Pilze in kaltem Wasser 30 Minuten einweichen, dann absieben und auf einem Tuch etwas trocknen.

Die Nudeln nach Packungsangabe in reichlich Salzwasser kochen, dann abgießen und abkühlen lassen.

In einem Topf mit etwas Distelöl Zwiebelwürfel und Knoblauch anschwitzen. Mit Milch ablöschen, die Pilze zugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Dann den gut gewaschenen Spinat untermischen. Stärke mit Sherry anrühren und die Sauce damit binden. Mit Salz und Pfeffer würzen und Tomatenwürfel untermischen.

Die Pistazien in einer Pfanne mit etwas Distelöl anrösten, die Nudeln darin kurz schwenken und mit etwas Pfeffer würzen.

Die Nudeln auf Tellern anrichten, in der Mitte ein Loch frei schieben und darauf die Pilzsauce geben.

**Wochenthema: Internationale Nudelspezialitäten**  
**Vincent Klink**                      **Donnerstag, 03.07.03**

Gebratene Reismudeln mit Sojagemüse

150 g	breite Reismudeln
1	Fenchelknolle
1 Stange	Staudensellerie
2	Zucchini
1	Karotte
1	große Kartoffel, gekocht
2	Tomaten
1	Zwiebel, fein gewürfelt
1	Knoblauchzehe, gepresst
1 TL	Thymian, fein gehackt
1 TL	Rosmarin, fein gehackt
1-2 EL	Sojasauce
1/2 Bund	Blattpetersilie, fein gehackt
	Salz, Pfeffer, Olivenöl

Die Reismudeln in kaltem Wasser 15 Minuten einweichen, dann 1 Minute blanchieren, abschütten, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.

Fenchel, Staudensellerie, Zucchini und Karotte putzen bzw. schälen und in ca. 6 cm lange dünne Streifen schneiden. Die gekochte Kartoffel ebenfalls in Streifen schneiden, die Tomaten häuten, entkernen und fein würfeln.

Karotte und Staudensellerie in einer großen Pfanne mit Olivenöl langsam braten, Fenchel und Zucchini zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach ca. 4 Minuten Zwiebelwürfel, Knoblauch, Tomaten und Nudeln zugeben. Thymian und Rosmarin untermischen und mit Sojasauce ablöschen, kurz durchschwenken und abschmecken. Mit Petersilie bestreuen.

**Wochenthema: Internationale Nudelspezialitäten**  
**Otto Koch                      Freitag, 04.07.03**

Makkaroni-Timbal mit Tomatensauce

1	Zwiebel, fein gewürfelt
1 Scheibe	geräucherter Speck, gewürfelt
4	Tomaten, gewürfelt
1 TL	Mehl
1/4 l	Gemüsebrühe
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
100 g	Makkaroni
2 Scheiben	Salami
4	Eier
2 Blatt	glatte Petersilie oder Basilikum
	Salz, Pfeffer, Olivenöl, Butter

Die Zwiebelwürfel und den Speck in einem Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen und die Tomatenstücke zugeben. Alles mit wenig Mehl bestäuben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Kräuterzweige zugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Die Makkaroni bissfest kochen. Die Timbalformen ausbuttern und in den Boden je eine Scheibe Salami legen. Die Makkaroni spiralförmig an der Wand der Timbals auslegen. In jede Form vorsichtig je 2 verquirlte Eier einfüllen und diese im Wasserbad (mit Deckel) 8 Minuten garen, das Wasser darf nicht kochen.

Die Tomatensauce durch ein feines Sieb passieren und abschmecken. Die Timbals auf Teller stürzen und mit der Sauce umgießen. Mit einem großen Blatt Petersilie oder Basilikum garnieren.

**Wochenthema: Erfrischendes für den Sommer**  
**Rainer Strobel                      Montag, 07.07.03**

Kalte Sommerbeerensuppe

je 100 g	Johannisbeeren rot und schwarz
100 g	Himbeeren
100 g	Brombeeren
100 g	Heidelbeeren
250 g	Erdbeeren
3 Blatt	Gelatine
60 g	Zucker
100 ml	Weißwein
2	Orangen (Saft)
1	Zitrone (Saft)
1	Vanilleschote

Die Beeren putzen und von den Rispen nehmen, Erdbeeren halbieren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Zucker mit 3 EL Wasser in einen Topf geben und zu hellem Karamell kochen. Mit Weißwein, Orangensaft und Zitronensaft ablöschen. Die Vanilleschote aufschneiden, das Mark herausstreichen und beides mit in den Topf geben. Ebenfalls die Hälfte der Beeren zugeben und 5 Minuten kochen lassen. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken, in die heiße (nicht mehr kochende) Flüssigkeit geben, durch ein Sieb passieren und die Suppe kalt stellen. Anschließend die restlichen Beeren zugeben und in tiefen Tellern anrichten. Nach Belieben Vanillesauce oder Sahne obenauf geben.

**Wochenthema: Erfrischendes für den Sommer**  
**Jacqueline Amirfallah    Dienstag, 08.07.03**

Kaltes Melonen-Estragonsüppchen mit Krabben

1	reife Galia-Melone
500 ml	Gemüsebrühe
1 Bund	Estragon
200 g	Zanderfilet
1	Eiweiß
100 g	Sahne
300 g	Krabben
ca. 400 ml	Fischfond
	Salz, Pfeffer

Die Melone aufschneiden, entkernen, das Fruchtfleisch von der Schale nehmen und zusammen mit der Brühe pürieren. Den Estragon sehr fein schneiden und größtenteils zugeben. Die Suppe abschmecken und kalt stellen. Zander, Eiweiß und Sahne mit dem Zauberstab oder in einem Cutter zu einer kalten Masse pürieren und mit Salz abschmecken. Einen Teil der Krabben gut hacken und mit dem restlichen Estragon zur Zandermasse geben. Daraus Klößchen formen und diese im siedendem Fischfond (oder Salzwasser) gar ziehen lassen. Die kalte Suppe in Teller gießen, die restlichen Krabben und Klößchen als Einlage dazu geben.

**Wochenthema: Erfrischendes für den Sommer**  
**Vincent Klink**                      **Mittwoch, 09.07.03**

Gebratene Sardinen mit Eisbergsalat und Kräuterdressing

8	frische Sardinen
1	Peperoni
1	Eisbergsalat
1	Ei
1/8 l	Sonnenblumenöl
1/8 l	Gemüsebrühe
1 EL	Essig
1 EL	scharfer Senf
1/2 Bund	Blattpetersilie, grob gehackt
1/2 Bund	Schnittlauch, grob gehackt
1/2 Bund	Estragon, grob gehackt
1 TL	Ingwer, gehackt
	Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl

Die Sardinen schuppen, ausnehmen, waschen und trockentupfen. Peperoni entkernen und sehr fein würfeln.

Den Eisbergsalat in vier Teile schneiden, dass der Strunk alles zusammenhält. Dann unter fließendem Wasser die Salatviertel waschen.

Das Ei mit Sonnenblumenöl, Gemüsebrühe, Essig, Senf, Petersilie, Schnittlauch und Estragon in einen Mixer geben und gut pürieren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer die Salatsauce abschmecken. Sie sollte dick und cremig sein, wenn sie zu dünn ist, muss noch etwas Öl untergemixt werden.

In einer heißen Pfanne mit Olivenöl die Fische mit Peperoni und Ingwer auf beiden Seite je 2 Minuten anbraten.

Die Fische anrichten, mit dem Bratensaft beträufeln und den Eisbergsalat mit dem Kräuterdressing dazu reichen.

**Wochenthema: Erfrischendes für den Sommer**  
**Vincent Klink                      Donnerstag, 10.07.03**

Tafelspitzgelee

500 g	Fleischknochen
1/2 TL	weiße Pfefferkörner
500 g	Tafelspitz
1 Bund	Suppengrün, grob gewürfelt
1	Knoblauchzehe
2 EL	feine Karottenwürfel
2 EL	feine Selleriewürfel
2 EL	feine Lauchwürfel
10 Blatt	Gelatine
	Salz, Pfeffer, Muskat, Klarsichtfolie

Gewaschene Knochen und Pfefferkörner in einem großen Topf mit 2 Liter kaltem Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen, nach ca. 5 Minuten den Schaum abschöpfen.

Das Fleisch abspülen und in die kochende Flüssigkeit geben. Die Hitze reduzieren, dass die Brühe nur noch simmert. Das Ganze ca. 1 Stunde garen, dann grob gewürfeltes Suppengrün und Knoblauch zugeben und weitere 30 Minuten garen. Das weich gekochte Fleisch herausnehmen, in kaltes Salzwasser legen und abkühlen lassen.

Die Brühe passieren, auf 1/2 Liter einkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Das abgekühlte Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Eine Kasten- oder Terrinenform mit Klarsichtfolie auslegen.

Das fein gewürfelte Gemüse in der eingekochten Brühe 5 Minuten weich kochen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in der heißen Brühe auflösen.

In die Kastenform abwechselnd eine Schicht Fleisch und Gemüsegelee füllen. Die Form abdecken und über Nacht gut kühlen.

Tafelspitzgelee aus der Form stürzen, in Scheiben schneiden und anrichten. Dazu passt sehr gut eine kalte Kräutersauce (siehe Rezept vom 09.07.2003)

**Wochenthema: Erfrischendes für den Sommer**  
**Otto Koch                      Freitag, 11.07.03**

Schafskäseroulade im gebratenen Gemüse und Paprika-Vinaigrette

1	Zucchini
1	kleine Aubergine
200 g	Ziegenfrischkäse
100 g	Schafskäse
1	Knoblauchzehe, gepresst
4 Blätter	Basilikum, fein gehackt
2 Zweige	Blattpetersilie, fein gehackt
1 Zweig	Rosmarin, fein gehackt
2 Zweige	Thymian, fein gehackt
2 EL	Kräuteressig
1/4	rote Paprika, ganz fein geschnitten
1/4	gelbe Paprika, ganz fein geschnitten
1/2 Bund	Estragon, gehackt
ein paar	Salatblätter
	Salz, Pfeffer,
	Olivenöl,
	Frischhaltefolie

Zucchini und Aubergine längs in dünne Scheiben schneiden, mit wenig Olivenöl bestreichen und auf dem Grill oder in einer Grillpfanne grillen, bis sie schöne braune Streifen haben. Dann auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Ziegen- und Schafskäse gut vermischen, Knoblauch und Kräuter zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf einer Frischhaltefolie die Gemüsescheiben abwechselnd dicht aneinander auslegen und mit der Käsemasse bestreichen. Vorsichtig einrollen und kalt stellen.

4 EL Olivenöl und Essig mit Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette mischen, feine Paprikastücke und gehackten Estragon untermischen.

Die Käserolle aus der Folie wickeln, in Scheiben schneiden, auf Salatblättern anrichten und mit der Vinaigrette umgießen.

## **Wochenthema: Paradiesische Paradeiser – Genuss mit Tomaten**

**Jacqueline Amirfallah    Dienstag, 15.07.03**

### Tomatenmousse mit Pecorinocroutons

500 g	reife Tomaten
6 Blatt	Gelatine
100 g	Sahne, geschlagen
1 Bund	Basilikum
2 Scheiben	Kastenweißbrot
80 g	Pecorino
	Salz, Pfeffer,
	Olivenöl

Die Tomaten pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Einen Teil des Tomatenpürees erhitzen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Mit dem restlichen Tomatenpüree vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn die Masse anfängt fest zu werden, die geschlagene Sahne und etwas frisch gehacktes Basilikum untermischen. Noch mal abschmecken, anschließend in Förmchen füllen und kalt stellen.

Die Rinde vom Brot entfernen und in Olivenöl leicht anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, restliches Basilikum und Pecorino darauf geben und im Backofen grillen, bis der Käse geschmolzen ist.

Das Tomatenmousse aus den Förmchen stürzen und mit dem heißen Brot servieren.

**Wochenthema: Paradiesische Paradeiser – Genuss mit Tomaten**  
**Vincent Klink**                      **Mittwoch, 16.07.03**

Schnitzelchen mit sizilianischer Tomatensauce

- 500 g            reife Fleischtomaten
- 1 EL            Kapern, in Salz eingelegt
- 1                Zwiebel, fein gewürfelt
- 1                Knoblauchzehe, gepresst
- 1 EL            Tomatenmark
- 1 TL            Oregano
- 300 g           Kalbsschnitzelfleisch
- Salz, Pfeffer, Zucker,
- Olivenöl, Butterschmalz

Die Tomaten kurz blanchieren, häuten, entkernen und würfeln. Die Kapern in reichlich kaltem Wasser wässern.

Zwiebelwürfel und Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, Tomatenmark, Tomatenwürfel und Kapern dazugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis eine dicke Sauce entstanden ist. Die Sauce mit Oregano, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Die Schnitzelchen mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten je 2 Minuten anbraten.

Das Fleisch mit der Sauce anrichten und servieren. Dazu passen gut Nudeln, Gnocchi oder Brot.

**Wochenthema: Paradiesische Paradeiser – Genuss mit Tomaten**  
**Vincent Klink                      Donnerstag, 17.07.03**

Warmer Tomatensalat mit gebackenem Ei

4	Fleischtomaten
1/2 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
1/2 Bund	Basilikum, fein geschnitten
1 TL	Ingwerpulver
etwas	Zitronensaft
5	Eier
2 EL	Mehl
6 EL	Semmelbrösel
	Salz, Pfeffer,
	Olivenöl

Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden und in eine Auflaufform schichten oder gleich auf Tellern anrichten. Im 50 Grad vorgeheizten Ofen, die Tomaten ca. 10 Minuten erwärmen.

Schnittlauch, Basilikum, Ingwerpulver, etwas Zitronensaft, 1 EL Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Eier wie Frühstückseier 3 Minuten kochen und dann sofort ins kalte Wasser geben. Vorsichtig schälen und dann in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und in den Bröseln wenden. In einer Pfanne mit Olivenöl die Eier goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Dressing über die Tomaten gießen und die Eier darauf setzen.

**Wochenthema: Paradiesische Paradeiser – Genuss mit Tomaten**  
**Jörg Sackmann                      Freitag, 18.07.03**

Tomatengelee mit Wassermelone, Wachtelei und Lachstatar

8	reife Strauchtomaten
10 ml	Safranessig
20 ml	Gin
1	Zitrone
2 Blatt	Gelatine
40 g	Lachsfilet
10 g	feine Schalottenwürfel
10 g	feine Staudenselleriewürfel
3 Blätter	Basilikum
1/2 TL	Limonenöl
1 Spritzer	grüner Tabasco
1/4	Baguettebrot
75 g	Wassermelone
10 g	getrocknete Tomaten
4	Wachteleier
etwas	Blattsalat
etwas	Schnittlauch
	Salz, Cayennepfeffer, Zucker, Olivenöl

Die Tomaten klein schneiden und mit Safranessig, Gin und Saft einer halben Zitrone mixen, mit Salz, Cayennepfeffer und Zucker würzen, auf ein Küchentuch (oder feines Sieb) geben und den Saft abtropfen lassen. Es sollten 300 ml Tomatensaft aufgefangen werden. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, auflösen und unter den Tomatensaft geben. Nochmals abschmecken und kühl stellen.

Den Lachs in 3 mm große Würfel schneiden, mit Schalotten, Staudensellerie und Basilikum mischen und mit 1 EL Olivenöl, Limonenöl, Tabasco, etwas Zitronensaft, Cayennepfeffer, Salz und Zucker würzen.

Baguettebrot in sehr feine Scheiben schneiden und in etwas Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten. Auf einem Küchentuch trocken legen und würzen.

Wassermelone und getrocknete Tomaten in 3 mm feine Würfel schneiden, in Weißweingläser verteilen und mit dem Tomatengelee auffüllen. Das gewürzte Tatar auf den Brotscheiben anrichten. Die Wachteleier 1 Minute und 50 Sekunden kochen, in kaltem Wasser abschrecken und schälen. Je 2 Eier auf dem Tatar anrichten, mit kleinen Salatblättchen und Schnittlauch garnieren.

Zubereitung getrocknete Tomaten:

Tomaten blanchieren, häuten, vierteln und entkernen. Auf ein Backblech legen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Thymian und Rosmarin bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Zwei Knoblauchzehen mit auf das Blech legen. Die Tomaten im heißen Ofen bei 80 Grad ca. 3 Stunden trocknen und dabei 1 mal auf die andere Seite drehen. Dabei die Klappe des Ofens einen Spalt offen lassen.

**Wochenthema: Crespelle, Crêpes, Blini und Co.**  
**Iris Precht-Hallé Montag, 21.07.03**

Rahmpfifferlinge mit Basilikum im Buchweizenpfannkuchen

60 g	Buchweizenmehl
30 g	Mehl
2	Eier
1/8 l	Milch
250 g	frische Pfifferlinge
2 EL	Madeira
1/8 l	Kalbsfond
1/8 l	Sahne
1 Bund	Basilikum
	Salz, Pfeffer, gemahlener Koriander, Muskat, Fett zum Braten

Buchweizenmehl, Mehl, Eier und Milch mit dem Handrührgerät zu einem Teig verrühren, mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen und ausquellen lassen.

Die geputzten Pfifferlinge in einer Pfanne mit heißem Fett anbraten, mit Madeira ablöschen, dem Kalbsfond auffüllen und etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, die Sahne auffüllen und wiederum einkochen lassen. Zum Schluss fein geschnittenes Basilikum untermischen.

In einer heißen Pfanne mit Bratfett aus dem Buchweizenteig Pfannkuchen ausbacken.

Die einzelnen Pfannkuchen in tiefe Teller legen, Pfifferlinge darauf geben, die halben Pfannkuchen über die Pilze klappen und mit einem Basilikumblatt dekorieren.

**Wochenthema: Crespelle, Crêpes, Blini und Co.**  
**Jacqueline Amirfallah    Dienstag, 22.07.03**

Lamm-Spinat-Crêpes mit Gewürzjoghurt

100 g	Mehl
1	Ei
ca. 1/4 l	Wasser
1	Zwiebel, fein gewürfelt
300 g	Lammhackfleisch
1 TL	Tomatenmark
1	Knoblauchzehe
300 g	Spinat
250 g	Naturjoghurt
1	Eigelb
1 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Kardamom, edelsüßer Paprika, Butterschmalz

Mehl, Ei, Wasser und 1 Prise Salz zu einem dünnflüssigen Teig mischen. In einer heißen Pfanne mit etwas Butterschmalz aus dem Teig nach und nach dünne Crêpes ausbacken.

Die gewürfelte Zwiebel mit etwas Butterschmalz anschwitzen, das Hackfleisch, Tomatenmark und die angedrückte Knoblauchzehe zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer zweiten Pfanne den gewaschenen Spinat zusammenfallen lassen, leicht salzen und 2/3 davon zum gebratenen Hackfleisch geben. Die Knoblauchzehe herausnehmen.

Den Joghurt mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Kardamom und Paprika mischen. Einen Löffel Joghurt mit dem Eigelb mischen und zu der Hack-Spinatmischung geben. Davon etwas auf die Crêpes geben und diese eng aufrollen. In eine gefettete Auflaufform schichten und bei 180 Grad (Umluft) noch ca. 5 Minuten im Backofen garen.

Anschließend die Crêpes schräg aufschneiden, mit dem restlichen Joghurt und Spinat anrichten und mit dem gehackten Schnittlauch bestreuen.

**Wochenthema: Crespelle, Crêpes, Blini und Co.**  
**Vincent Klink                      Donnerstag, 24.07.03**

Süße Blini mit Gartenbeeren-Kompott

3	Eier
1/4 Tütchen	Trockenhefe
80 g	Buchweizenmehl
1/8 l	Milch
1 EL	flüssige Butter
150 g	Zucker
200 g	Erdbeeren
je 100 g	rote und schwarze Johannisbeeren
100 g	Himbeeren
1	Vanilleschote
1/4 l	Rotwein
1	Zimtstange
1 TL	Speisestärke
2 EL	Kirschwasser
	Butterschmalz, Puderzucker, Salz, Frischhaltefolie

Eier, Hefe, Buchweizenmehl, Milch, flüssige Butter, 10 g Zucker und eine Prise Salz zu einem Teig vermischen. Die Teigschüssel mit einer Frischhaltefolie abdecken und 30 Minuten quellen lassen.

Erdbeeren waschen und vierteln, die restlichen Beeren putzen, waschen und abtropfen lassen.

Die Vanilleschote aufschneiden, das Mark herausstreichen und mit Rotwein, restlichem Zucker und der Zimtstange in einen Topf geben und aufkochen.

Speisestärke mit dem Kirschwasser anrühren.

Die Vanilleschote und Zimtstange herausnehmen und die angerührte Stärke untermischen. Eine Minute gut durchkochen, dann sofort in eine Schüssel umgießen und die Beeren untermischen.

In einer Pfanne mit Butterschmalz aus dem Teig kleine Pfannkuchlein (Blini) ausbacken.

Die Blini mit dem Kompott anrichten, nach Belieben noch mit Puderzucker bestäuben.

**Wochenthema: Scheherazades Köstlichkeiten – Leckerer aus der orientalischen Küche**

**Rainer Strobel Montag, 28.07.03**

**Gegrillte Hähnchenbrust mit Tikka-Paste**

300 g	Hähnchenbrust
1	Chilischote
20 g	frischer Ingwer
2	Knoblauchzehen
100 g	Naturjoghurt
1/2 TL	Cumin
2 EL	Tikka-Paste
etwas	Zitronensaft
	Öl zum Anbraten

Die Hähnchenbrust waschen und trockentupfen. Chilischote, Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Joghurt mit Cumin, Tikka-Paste, Chili, Ingwer, Knoblauch und etwas Zitronensaft würzen. Darin die Hähnchenbrust über Nacht einlegen. Anschließend herausnehmen, den daran haftenden Joghurt ablaufen lassen. Eine Grillpfanne mit Öl bestreichen und das Fleisch darauf grillen. Die Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und mit einem frischen Salat anrichten. Dazu nach Belieben scharfes Mangochutney reichen.

**Wochenthema: Scheherazades Köstlichkeiten – Leckerer aus der orientalischen Küche**

**Jacqueline Amirfallah    Dienstag, 29.07.03**

Albaloupolo mit Basmatireis und Sauerkirschen

175 g	Basmatireis
1 Scheibe	Toastbrot
300 g	Sauerkirschen
50 g	Zucker
200 g	Rinderhackfleisch
1	Ei
1	Hühnerbrust
1	Zwiebel, fein gewürfelt
	Salz, Pfeffer,
	Butterschmalz

Den Reis in Salzwasser bissfest kochen und abspülen. Das Toastbrot einweichen. Die entsteinten Sauerkirschen mit Zucker und wenig Wasser aufkochen. Hackfleisch mit Ei und eingeweichem Brot mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse haselnussgroße Bällchen formen, diese in Butterschmalz anbraten und die Hälfte der Kirschen mit Sirup zugeben. Die Hühnerbrust in Stücke schneiden, salzen und pfeffern und anbraten. Die gewürfelte Zwiebel und die restlichen Kirschen samt Sirup zugeben und kurz zusammen in der Pfanne ziehen lassen. Den Reis abwechselnd mit den Fleischmassen im Topf aufschichten und 20 Minuten bei kleiner Flamme dämpfen.

**Wochenthema: Scheherazades Köstlichkeiten – Leckerer aus der orientalischen Küche**

**Vincent Klink**

**Mittwoch, 30.07.03**

**Gefüllte Weinblätter**

2	Auberginen
12	Weinblätter, eingelegt
1	Zwiebel, fein gewürfelt
3	Knoblauchzehen, gepresst
200 g	Lammfleisch, fein gewürfelt
100 g	Rundkornreis
2 EL	Pinienkerne, geröstet
ca. 200 ml	Gemüsebrühe
1 Msp	Piment
2 Zweige	Thymian, gehackt
1/4 Bund	Blatt Petersilie, gehackt

etwas Zitronensaft  
Salz, Pfeffer,  
Olivenöl

Die Auberginen einritzen und ca. 30 Minuten in den 180 Grad (Umluft) vorgeheizten Ofen legen. Die Auberginen sollen schön weich und die Haut etwas angebrannt sein, damit man sie gut schälen kann.

Die Weinblätter 10 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken, trockentupfen und ausgebreitet hinlegen.

Zwiebelwürfel und eine gepresste Knoblauchzehe in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Das Fleisch zugeben, anbraten, den Reis und geröstete Pinienkerne untermischen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis weich ist. Piment, Thymian und Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse etwas abkühlen lassen und dann die Weinblätter damit füllen.

Die Auberginen schälen, das Fruchtfleisch zusammen mit gepresstem Knoblauch in einen Mixer geben und fein pürieren. Dann Olivenöl und etwas Zitronensaft untermixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Weinblätter mit dem Auberginendip anrichten.

## **Wochenthema: Scheherazades Köstlichkeiten – Leckerer aus der orientalischen Küche**

**Vincent Klink                      Donnerstag, 31.07.03**

Gebackener Fisch mit Lorbeerblättern und Hummus

200 g            getrocknete Kichererbsen  
4                Rotbarben  
4                Lorbeerblätter  
2 EL            Butterschmalz  
1/2 TL          Kreuzkümmel  
1                Knoblauchzehe, gehackt  
2                Tomaten, gewürfelt  
200 g          Naturjoghurt

1 TL	Sesamkörner, geschält
1 EL	Pinienkerne, geröstet
1 EL	kalte Butterflöckchen
etwas	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Butterschmalz

Die Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen, dann in reichlich Wasser 1,5 Stunden kochen, abschütten und abtropfen lassen.

Kichererbsen mit Joghurt in einen Mixer geben und fein pürieren. Sesamkörner untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse in eine gebutterte Auflaufform füllen, mit Pinienkernen, Butterflöckchen und etwas Paprikapulver bestreuen. Im 180 Grad (Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen.

Die Haut der gewaschenen Rotbarben einige Male einschneiden und mit etwas Salz einreiben. Die Lorbeerblätter im Mörser zerstoßen. Butterschmalz mit Kreuzkümmel, Knoblauch und Lorbeer schmelzen. Rotbarben in eine Auflaufform legen und mit geschmolzenem Butterschmalz übergießen, die Tomatenwürfel zugeben. Im 180 Grad (Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen.

Den gebackenen Fisch mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit dem Kichererbsenpüree (Hummus) servieren.

## **Wochenthema: Scheherazades Köstlichkeiten – Leckerer aus der orientalischen Küche**

**Otto Koch                      Freitag, 01.08.03**

### Couscous mit Meeresfrüchten

200 g	Couscous
250 ml	Gemüsebrühe
100 g	Scampischwänze, geschält
100 g	kleine Tintenfische
100 g	Steinbutt- oder Heilbuttfilet
100 g	Zwiebeln, in feine Ringe schnitten
100 g	Zucchini, in Scheiben geschnitten
100 ml	Fischfond
30 g	Pesto
1/4 Bund	Blattpetersilie, fein gehackt
etwas	Harissa nach Belieben

Salz, Pfeffer,  
Olivenöl

Couscous mit soviel Gemüsebrühe vermischen, dass er gerade flüssig ist. Dann aufsetzen und sachte (mit einem Deckel) köcheln lassen. Ab und zu mit einer Gabel umrühren. Wenn der Couscous weich ist, sollte die Brühe aufgesogen sein. Einige Tropfen Olivenöl vorsichtig mit einer Gabel unterrühren und warm stellen.

Meeresfrüchte und Fisch in gleichmäßige Stücke schneiden und in Olivenöl anbraten. Zwiebelringe und Zucchini zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn der Fisch gar ist, alles aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne mit Fischfond ablöschen und das Pesto untermischen. Kurz vor dem Anrichten Meeresfrüchte wieder zugeben und erwärmen.

Couscous in der Tellermitte anrichten und mit den Meeresfrüchten umlegen. Mit Petersilie bestreuen und nach Belieben einen Teelöffel Harissa dazu reichen.

## **ARD-Buffer Rezepte August 2003**

**Wochenthema: Kochen mit Zitronen und Limetten**  
**Rainer Strobel Montag, 04.08.03**

Kabeljaufilet mit Limetten-Kapern-Butter

3 Limetten  
400 g Kabeljaufilet  
30 g Butter  
2 EL Kapern  
Salz, Pfeffer,  
Olivenöl

Die Limetten mit einem scharfen Messer schälen und anschließend über einer Schüssel filetieren, sodass der Saft aufgefangen werden kann. Den Limettenrest mit der Faust auspressen. Das Kabeljaufilet unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Olivenöl den Kabeljau von

jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Dann die Butter, Kapern und Limettenfilets mit dem Saft zugeben. Mit einem Löffel etwas Butter über die Fischfilets gießen. Kabeljau mit der Limetten-Kapern-Butter anrichten und Dillkartoffeln oder einfach nur Weißbrot dazu reichen.

**Wochenthema: Kochen mit Zitronen und Limetten**  
**Stefan Hermann, Hotel Bülow Residenz, Dresden**

**Dienstag, 05.08.03**

Carpaccio und Tatar von Jacobsmuscheln mit Schnittlauch

je 1	Zitrone und Limette, unbehandelt
50 g	Zitronengras, klein gehackt
150 ml	Olivenöl
8	Jakobsmuscheln in der Schale
1/2 Bund	Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten
25 g	Lachskaviar
ein paar	Basilikumblätter
etwas	Kerbel, gezupft
1/2	Löwenzahnsalat, geputzt
1/2 EL	konfierte Zitronen
	Salz, Pfeffer, Meersalz, Zucker

Saft und Schale von Zitrone und Limette mit etwas Meersalz verrühren. 1 Prise Zucker, Zitronengras und Olivenöl hinzufügen, gut mischen und 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Anschließend durch ein Haarsieb passieren. Die Jacobsmuscheln aus der Schale lösen und säubern. Vier Muscheln in feine Würfel schneiden, mit 1/2 EL Schnittlauchröllchen und 2 EL Zitronenmarinade, Salz und Pfeffer würzen. Den Lachskaviar unterheben und kalt stellen. Die restlichen Muscheln in feine Scheiben schneiden. Die Muschelscheiben auf zwei Teller verteilen, mit Zitronenmarinade bepinseln, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Muscheltatarnocken anlegen. Basilikum, Kerbel und Löwenzahn mit wenig Zitronenmarinade mischen, neben den Muschelscheiben platzieren. Mit Schnittlauchröllchen und konfiertem Zitronen garnieren.

Rezept für konfierte (eingelegte Zitronen):

1 Liter Wasser mit 250 g Salz aufkochen und abkühlen lassen. drei unbehandelte Zitronen kreuzweise einritzen, in ein Einweckglas legen und mit der Lake übergießen. Etwa sechs Wochen ziehen lassen.

**Wochenthema: Kochen mit Zitronen und Limetten**  
**Vincent Klink      Mittwoch, 06.08.03**

Zitronentarte

150 g	Mehl
150 g	abgetropfter Magerquark oder Schichtkäse
150 g	Butter
7 EL	Puderzucker
1 Prise	Salz
1	Zitrone, unbehandelt
4 EL	Crème fraîche
2	Eigelb
250 g	Brombeeren
2 cl	Brombeerlikör oder Cassis-Likör
	Butter zum Ausfetten,
	Küchenfolie,

## Tarteform mit ca. 14 cm Durchmesser

Mehl, Quark, Butter, 1 EL Puderzucker und eine Prise Salz auf ein Backbrett geben und mit einem großen Messer vermischen und durchhacken. Erst möglichst spät mit den Händen zu einem glatten Teig kneten. (Bei langem Kneten würde die Wärme der Hände den Teig weich und fettig werden lassen.) Die Teigkugel in Folie wickeln und eine Stunde kalt stellen. Dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig einen Zentimeter dick ausrollen, halbieren und übereinander legen. Den Teig nochmals ausrollen, wieder übereinander falten und anschließend ungefähr drei Millimeter dick ausrollen.

Die Tarteform ausfetten und mit dem Teig auslegen. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Den Saft mit 4 EL Puderzucker aufkochen, die Zitronenschale und Crème fraîche untermischen und unter heftigem Rühren zum Siedepunkt bringen. Dann die Masse abkühlen lassen und Eigelb untermischen. Auf den vorbereiteten Teig geben und im 220 Grad (Ober-Unterhitze) vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Brombeeren mit Brombeerlikör und dem restlichen Puderzucker mischen und ziehen lassen.

Die Tarte leicht auskühlen lassen und mit den Brombeeren servieren.

## **Wochenthema: Kochen mit Zitronen und Limetten** **Vincent Klink**                      **Donnerstag, 07.08.03**

### Zitronenforelle

4	mittelgroße Kartoffeln
2	Forellen
1	Schalotte, fein gewürfelt
1/8 l	trockener Wermut
1 Zweig	Thymian
1	Zitrone, unbehandelt
1/8 l	Sahne
2	Eigelb
1 EL	schwarze Oliven, gehackt
	Salz, Pfeffer,
	Butter, Olivenöl

Die Kartoffeln kochen und anschließend pellen. Die Forellen filetieren und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Olivenöl die Fischfilets von beiden Seiten ca. 3 Minuten anbraten, heraus nehmen und warm stellen. In der Pfanne die Schalotte mit etwas Butter anschwitzen, mit Wermut ablöschen, Thymian untermischen. Etwas abgeriebene Zitronenschale und Zitronensaft dazugeben und ein wenig einkochen lassen. Die Sahne mit Eigelb verquirlen, in den kochenden Fond geben, die Pfanne sofort vom Herd ziehen, alles gut verrühren und so die Sauce binden. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Kartoffeln zerdrücken und mit 1 EL Olivenöl, den gehackten Oliven, etwas Salz und Pfeffer mischen. Die Forellenfilets mit der Sauce und den Kartoffeln anrichten.

**Wochenthema: Kochen mit Zitronen und Limetten**  
**Otto Koch                      Freitag, 08.08.03**

Fileto di vitello a limone

2	mittelgroße Kartoffeln
1 Zweig	Rosmarin
300 g	Kalbsfilet zupariert
3	Schalotten, fein gewürfelt
1/8 l	Kalbsfond oder Gemüsebrühe
1/8 l	trockener Weißwein
1	Zitrone
1/4 l	Sahne
1 Bund	glatte Petersilie, fein gehackt
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
150 g	Blattspinat
	Salz, Pfeffer,

Olivenöl, Butter

Kartoffeln schälen und in Viertel schneiden. In einer kleinen Auflaufform mit etwas Olivenöl, Salz und Rosmarin im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 25 Minuten garen.

Das Kalbsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in Butter goldbraun anbraten. Zwei gewürfelte Schalotten dazugeben und mitbraten. Mit dem Kalbsfond ablöschen. Das Filet nun aus der Sauce nehmen und warm stellen.

Für die Sauce in einem separaten Topf den Weißwein und den Saft einer Zitrone um 3/4 einkochen lassen. Dann die Sahne zugeben und nochmals etwas einkochen lassen. Die Sauce mit dem mit Kalbsfond gelösten Bratensaft mischen, Petersilie zugeben und abschmecken.

Restliche Schalotte und Knoblauch in Butter anschwitzen, den gewaschenen Spinat zugeben und zusammenfallen lassen.

Den aus dem Filet ausgetretenen Saft zur Sauce geben.

Das Kalbsfilet in Scheiben schneiden, mit den Kartoffeln und dem Spinat anrichten. Mit der Sauce übergießen.

**Wochenthema: Nichts bleibt übrig!**  
**Rainer Strobel Montag, 11.08.03**

Salat von Roastbeef, Rucola und Kräutern

300 g	rosa gebratenes Roastbeef am Stück
2 Bund	Rucola
2	Tomaten
100 g	Mungbohnen sprossen
1/2 Bund	Blatt Petersilie
1/2 Bund	Koriander
1	Chilischote
etwas	frischer Ingwer
2	Knoblauchzehen
2 EL	Balsamico
1 EL	Sesamöl
60 ml	Olivenöl

Salz, Pfeffer, Zucker

Das kalte Roastbeef auf der Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden. Rucola waschen und trocken schleudern. Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Die Sprossen waschen, die Kräuter grob und Chilischote, Ingwer und Knoblauch fein hacken. Balsamico und beide Öle mit Pfeffer, Salz und einer Prise Zucker zu einer Vinaigrette rühren oder mit dem Mixstab kurz aufmixen. Chili, Knoblauch und Ingwer untermischen. Den Rucola auf einem Teller anrichten, darauf die Tomaten- und Roastbeefscheiben legen. Die Sprossen darüber streuen, mit dem Dressing überziehen und mit den Kräutern garnieren.

**Wochenthema: Nichts bleibt übrig!**  
**Jacqueline Amirfallah    Dienstag, 12.08.03**

Bunter Nudelauflauf

1	Zwiebel
1/2	Zucchini
1/2	Paprika
100 ml	Sahne
2 EL	Tomatenmark
2	Eier
2 Scheiben	gekochter Schinken
2	Lauchzwiebeln
ein paar	Oliven
1	Tomate
1/2 Dose	Thunfisch
250 g	Nudeln vom Vortag

ca. 200 g Käse (Bergkäse, Gouda, Emmentaler)  
Salz, Pfeffer, Muskat,  
Olivenöl

Die Zwiebel, Zucchini und Paprika in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Sahne mit Tomatenmark und Eiern vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Schinken in Streifen, die Lauchzwiebeln klein schneiden, die Oliven entkernen, die Tomate häuten und würfeln. Das gedünstete Gemüse, Schinkenstreifen, Lauchzwiebeln, Oliven, Tomate und Thunfisch locker mit den Nudeln mischen und in eine gefettete Auflaufform geben. Den Käse darüber reiben und die Sahnemischung angießen. Ca. 15 Minuten im 180 Grad (Umluft) heißen Ofen überbacken.

**Wochenthema: Nichts bleibt übrig!**  
**Vincent Klink**                      **Mittwoch, 13.08.03**

Fisch-Quiche

250 g            Mehl  
250 g            abgetropfter Magerquark oder Schichtkäse  
250 g            Butter  
150 g            Zwiebeln, fein gewürfelt  
1                Knoblauchzehe, gepresst  
100 g            Champignons, in feine Scheiben geschnitten  
200 g            Rotbarschfilet  
4                Eier  
1/4 l            Sahne  
1 TL            Instant-Bio-Gemüsebrühe  
5 Blätter        Salbei, fein gehackt  
1                Tomate, gewürfelt

Salz, Pfeffer, Muskat,  
Butter zum Anbraten und Ausfetten,  
Linsen zum Blindbacken,  
Backpapier, Küchenfolie

Mehl, Quark, Butter und eine Prise Salz auf ein Backbrett geben und mit einem großen Messer vermischen und durchhacken. Erst möglichst spät mit den Händen zu einem glatten Teig kneten. (Bei langem Kneten würde die Wärme der Hände den Teig weich und fettig werden lassen.) Die Teigkugel in Folie wickeln und eine Stunde kalt stellen. Dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig einen Zentimeter dick ausrollen, halbieren und übereinander legen. Den Teig nochmals ausrollen, wieder übereinander falten und anschließend ausrollen und eine gefettete Springform damit auslegen. Die Teigoberfläche mit Backpapier bedecken und die Linsen darauf geben. Im 200 Grad (Umluft) heißen Ofen den Boden ca. 15 Minuten blind vorbacken. In der Zwischenzeit die Zwiebelwürfel mit etwas Butter anschwitzen, Knoblauch und Champignons zugeben. Das Fischfilet in Streifen schneiden und kurz mit andünsten. Die Masse in eine Schüssel umfüllen. Die Eier mit der Sahne verquirlen, mit Instant-Gemüsebrühe, etwas Muskat und Pfeffer würzen, Salbei und Tomatenwürfel untermischen. Die Flüssigkeit auf die Pilze geben und vorsichtig vermischen. Die Linsen mit Hilfe des Backpapiers aus der Form nehmen. Die Pilz-Fischmasse vorsichtig auf den Teigboden geben und bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen. Die Quiche leicht auskühlen lassen und servieren. Dazu passt sehr gut grüner Salat.

**Wochenthema: Nichts bleibt übrig!**  
**Vincent Klink**                      **Donnerstag, 14.08.03**

#### Gemüse-Kartoffel-Pfanne

2	Pellkartoffeln
1	Kohlrabi
2	Karotten
1/2	Sellerieknolle
2	Zucchini
1 Stange	Lauch
1	Zwiebel, fein gewürfelt
2	Knoblauchzehen
1/2 Bund	Petersilie, fein gehackt
1	Ei
3	Eigelb

6 EL	Gemüsebrühe
6 EL	Weißwein
1 TL	Thymian, fein gehackt
	Salz, Pfeffer, Muskat,
	Butter

Die Kartoffeln kochen und pellen. Kohlrabi, Karotten, Sellerie, Zucchini und Lauch putzen bzw. schälen und in 2 cm große Würfel oder Streifen schneiden. Zwiebelwürfel und Knoblauch in etwas Butter glasig dünsten, die Gemüsewürfel bis auf den Lauch dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln würfeln. Zum gedünsteten Gemüse Lauch, Kartoffeln und Petersilie geben. Die Pfanne vom Herd ziehen und alles kurz ruhen lassen. Dann das verquirlte Ei unterziehen und in eine flache, feuerfeste und gefettete Form geben. Eigelb mit Gemüsebrühe, Weißwein, Thymian, etwas Salz, Pfeffer und Muskat in einen Topf geben und mit einem Schneebesen bei großer Hitze steif schlagen. Wenn die Flüssigkeit beginnt dick zu werden, den Topf vom Herd ziehen, noch gut weiterschlagen und den Weinschaum über das Gemüse verteilen. Unter dem Grill kurz gratinieren und servieren.

**Wochenthema: Nichts bleibt übrig!**  
**Fred Nowack**                      **Freitag, 15.08.03**

Pasta al' a Puttanesca

1	rote Zwiebel
1	kleine Zucchini
2	Tomaten
1/2 Stange	Lauch
1 EL	Kapern (am besten in Salz eingelegt)
250 g	Papardelle
1	Knoblauchzehe
1	kleine Chilischote
300 ml	Tomatensaft
30 g	Sardellenfilets
6	schwarze Oliven, entsteint
ein paar	Basilikumblätter

1/2 Limette, unbehandelt  
etwas Parmesan, frisch gerieben  
Salz, Pfeffer,  
Olivenöl

Zwiebel, Zucchini, Tomaten und Lauch in kleine Würfel bzw. dünne Scheiben schneiden. Die Kapern in kaltes Wasser legen, um das Salz bzw. den Essig abzuspülen. Die Nudeln in kochendem Wasser al dente kochen. Das vorbereitete Gemüse zusammen mit dem grob gequetschten Knoblauch und der Chilischote in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Knoblauch wieder herausnehmen und mit Tomatensaft ablöschen. 4 Minuten köcheln lassen. Die Sardellenfilets klein schneiden und zusammen mit den Oliven dazugeben, jetzt nicht mehr kochen. Mit Pfeffer und vorsichtig mit Salz abschmecken. Die gekochten Nudeln auf das Gemüseragout geben und gut durchschwenken. Basilikum, Kapern und etwas Limettenabrieb untermischen und anrichten. Mit Parmesan bestreut servieren.

**Wochenthema: Leckerer fürs Picknick und die Sommerparty**  
**Rainer Strobel Montag, 18.08.03**

Gefüllte, gegrillte Paprika mit Tomaten und Mozzarella

je 2 rote und gelbe Paprikaschoten  
16 Cocktailtomaten  
3 Knoblauchzehen  
1/2 Bund Majoran, fein gehackt  
1/2 Bund Basilikum, fein geschnitten  
8 Sardellenfilets  
200 g Minimozzarellakugeln  
etwas Balsamico  
Pfeffer, Zucker, Olivenöl

Die Paprikaschoten halbieren, die Kerne entfernen und in einer Grillpfanne mit etwas Olivenöl kurz auf der Hautseite anbraten. Die Cocktailtomaten kurz in kochendes Wasser legen, dann die Haut abziehen. Den Knoblauch grob hacken. Die Paprikahälften in eine leicht geölte Auflaufform geben und mit Tomaten, Knoblauch und Kräutern füllen und mit einer Prise Zucker und etwas Pfeffer würzen. Die Sardellen hacken und darüber streuen.

Im Ofen 10 Minuten bei 180 Grad die gefüllten Paprikahälften garen. Dann Mozzarellakugeln in die Paprika geben, mit etwas Balsamico beträufeln und kalt stellen.

Die gefüllten Paprika mit Baguette servieren.

### **Wochenthema: Leckerer fürs Picknick und die Sommerparty Jacqueline Amirfallah    Dienstag, 19.08.03**

Salbeibuchten gefüllt mit Käse

750 g	Mehl
40 g	Hefe
200 ml	Milch
1	Zwiebel, fein gewürfelt
1 Bund	Salbei, fein gehackt
2	Eier
200 g	Gruyere
4	Tomaten
etwas	Essig
4 Scheiben	roher Schinken
	Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl, flüssige Butter

Das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde eindrücken. Die Hefe in der Milch auflösen und mit einer Prise Zucker in die Mulde geben. Zu einem Vorteig mischen und 15 Minuten gehen lassen. Die Zwiebelwürfel anschwitzen, den gehackten Salbei hinzufügen. Aus der Pfanne nehmen und unter den Vorteig mischen. 20 ml Olivenöl, Eier, Salz und Pfeffer zugeben und zu einem glatten Teig verkneten (evtl. noch etwas Öl dazu geben). Den Teig noch mal kurz gehen lassen. Den Käse in 1-2 cm große Würfel schneiden. Aus dem Teig Tischtennisball große Kugeln formen und je einen Käsewürfel eindrücken. Die Kugeln dicht in eine gefettete Springform legen und mit flüssiger Butter bestreichen. Im 180 Grad (Umluft) heißen Ofen ca. 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Tomaten in Scheiben schneiden, mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker, Essig und Öl zu einem Salat mischen.

Die Salbeibuchteln mit dem Salat anrichten und die Schinkenscheiben dazu reichen.

## **Wochenthema: Leckerer fürs Picknick und die Sommerparty**

**Vincent Klink**

**Mittwoch, 20.08.03**

### Lamm-Reis-Frikadellen

25 g	Reis
1	kleine Zwiebel
1	rote Paprika
250 g	Lammhackfleisch
1/2 Bund	Petersilie, fein gehackt
1/2 TL	Paprikapulver, mild
1/2 TL	Kardamom
1	Gurke
3 EL	Naturjoghurt
1/2	Zitrone
1/2 Bund	Dill
	Salz, Pfeffer, Olivenöl

Den Reis in 1/4 Liter Salzwasser weich kochen, abgießen, gut abtropfen und abkühlen lassen.

Zwiebel und Paprika fein würfeln.

Hackfleisch mit Reis, Zwiebel, Petersilie, Paprikapulver, Kardamom, etwas Salz und Pfeffer mischen und gut verkneten. Aus der Masse kleine Frikadellen formen, diese in dem fein gewürfelten Paprika wälzen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten goldbraun braten.

Die Gurke schälen, halbieren, die Kerne herausstreichen und dann in feine Scheiben schneiden. Joghurt mit etwas Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und die Gurkenscheiben damit anmachen. Zum Schluss fein geschnittenen Dill untermischen.

Die Frikadellen mit dem Gurkensalat anrichten.

**Wochenthema: Leckerer fürs Picknick und die Sommerparty**  
**Vincent Klink                      Donnerstag, 21.08.03**

Gemüse-Reis-Salat

2	Tomaten
3 Stangen	Bleichsellerie
1	Zucchini
2	Karotten
2	Lauchzwiebeln
1	kleine Gartengurke
100 g	Langkornreis
1/2 Bund	Petersilie
1/2 Bund	Schnittlauch
2 Zweige	Weinraute
1	Zitrone
4 EL	Olivenöl

## Salz, Pfeffer

Tomaten häuten, entkernen und würfeln. Bleichsellerie, Zucchini, Karotten und Lauchzwiebeln putzen bzw. schälen und würfeln. Die Gemüseabschnitte mit einem Liter Wasser aufsetzen und auskochen. Dann absieben und darin Sellerie-, Zucchini- und Karottenwürfel blanchieren. Gemüsewürfel herausnehmen und in der Brühe den Reis weich kochen. Eventuell noch etwas Wasser nachgießen.

Den Reis in eine Schüssel geben und mit einer Gabel auflockern.

Die Gurke schälen, halbieren, entkernen und würfeln. Zusammen mit Lauchzwiebeln, Tomaten und dem blanchierten Gemüse unter den Reis mischen. Die Kräuter fein hacken und ebenfalls untermischen. Den Salat mit etwas Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer anmachen und abschmecken.

## **Wochenthema: Leckerer fürs Picknick und die Sommerparty** **Otto Koch                      Freitag, 22.08.03**

### Thunfischsalat in der Brigteigschale

2 Platten	Brigteig von ca.20cm Durchmesser
1/2	Romana Salat
50 g	Rucola
50 g	Frisee
2	Schalotten
1	große Tomate
8	schwarze Oliven ohne Kern
2 EL	Kräuteressig
1/2 Bund	Petersilie, fein gehackt
200 g	Thunfisch aus der Dose
150 g	Feta, gewürfelt
einige Blätter	Basilikum

Salz, Pfeffer,  
Olivenöl, Frittierfett

Den Brigteig mit Hilfe einer flachen Kelle in Frittieröl so ausbacken, dass goldbraune Schalen entstehen. Diese auf Krepppapier abtropfen lassen. Die Salate putzen, waschen und trocken schleudern. Den Romana in Streifen, die Schalotten in feine Scheiben schneiden, die Tomate achteln, die Oliven halbieren.

4 EL Olivenöl mit 2 EL Kräuternessig, etwas Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette mischen, die Salate, Schalotten, Tomaten und Oliven damit anmachen und die Petersilie untermischen.

Den Salat in der Brigteigschale anrichten, Thunfisch und Feta darüber streuen und mit Basilikumblättern garnieren.

**Wochenthema: Bohnen in Bestform: Sommerküche mit frischen Bohnen**  
**Rainer Strobel                      Montag, 25.08.03**

Rosa Lammhüfte mit Schnippelbohnen

400 g	Lammhüfte
1 Bund	Wurzelgemüse, grob gewürfelt
2	Schalotten, grob gewürfelt
1/4 l	Rotwein
2 EL	Balsamico
300 g	frische breite Bohnen
2	Tomaten
1 Zweig	Rosmarin
2	Knoblauchzehen
1/2 Bund	Bohnenkraut
	Salz, Pfeffer,
	Olivenöl, Butter,

## Alufolie

Die Lammhüfte von Fett, Sehnen und Haut befreien, dann diese Fleischabschnitte für die Sauce in etwas Olivenöl scharf anbraten. Das gewürfelte Wurzelgemüse und Schalotten zugeben und ebenfalls anbraten. Mit etwas Wein ablöschen und einkochen lassen, mit dem restlichen Wein und 1/8 l Wasser aufgießen, alles 30 Minuten köcheln lassen, dann passieren und die Sauce mit etwas Butter und Balsamico abschmecken.

Die Bohnen putzen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Bohnen in reichlich Salzwasser kochen, dann in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Tomaten häuten, entkernen und würfeln.

Die Lammhüfte mit Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl scharf von beiden Seiten anbraten. Rosmarin und Knoblauchzehen zugeben und im Ofen ca. 6-8 Minuten bei 160 Grad rosa braten. Aus dem Ofen nehmen, in Alufolie einschlagen und etwas ruhen lassen.

Die Bohnen in Butter anschwanken, mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen. Die Tomatenwürfel zugeben und durchschwenken.

Die Lammhüfte in Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten und die Sauce und die Bohnen dazugeben. Dazu passen gekochte kleine Kartoffeln.

## **Wochenthema: Bohnen in Bestform: Sommerküche mit frischen Bohnen** **Jacqueline Amirfallah    Dienstag, 26.08.03**

Sülze von grünen Bohnen und Matjes

500 g	grüne Bohnen
etwas	Bohnenkraut
4	Matjesfilets
7 Blatt	Gelatine
1	kleiner Apfel
1	saure Gurke
1 Bund	Dill
1 Bund	Schnittlauch
500 ml	Fischfond
50 g	Speck, in dünne Scheiben geschnitten
150 g	Schmand oder saure Sahne
	Salz, Pfeffer,

## Frischhaltefolie

Die Bohnen putzen und mit Bohnenkraut in kochendem Salzwasser garen, abgießen und in Eiswasser abschrecken, damit sie schön grün bleiben.

Die Hälfte der Matjes in Streifen schneiden. In kleinen , mit Frischhaltefolie ausgelegten, Förmchen die Bohnen und die Matjesstreifen als Umrandung auslegen.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Die restlichen Matjes klein schneiden, ebenfalls den Apfel, die saure Gurke, Dill und Schnittlauch. Die Hälfte der Kräuter mit Matjes, Apfel und Gurke mischen und in die Förmchen füllen.

Einen Teil Fischfond erhitzen, die Gelatine ausdrücken und im warmen Fond auflösen, mit dem restlichen Fond mischen und die Förmchen damit bis zum Rand füllen. Die Sülze ca. 1 Stunde im Kühlschrank fest werden lassen.

Die restlichen Bohnen mit Speck umwickeln und anbraten. Die restlichen Kräuter mit dem Schmand mischen und abschmecken.

Die Sülzchen stürzen und mit Speckbohnen und Kräuterschmand anrichten. Dazu passen sehr gut Kartoffeln.

## **Wochenthema: Bohnen in Bestform: Sommerküche mit frischen Bohnen** **Vincent Klink                      Donnerstag, 28.08.03**

### Bohngemüse mit Minirouladen

2	Zwiebeln, fein gewürfelt
1	Knoblauchzehe
1 TL	Rosmarinnadeln, gehackt
300 g	Schweinerücken
400 g	breite Bohnen oder Buschbohnen
1	Schalotte, fein gewürfelt
1/4 l	Gemüsebrühe
1/4 l	Milch
1 TL	Speisestärke
1/2 Bund	Bohnenkraut, gehackt
1/8 l	Rotwein
1 TL	kalte Butter

Salz, Pfeffer, Muskat,  
Olivenöl

Zwiebelwürfel mit Knoblauch in etwas Olivenöl andünsten und den Rosmarin untermischen. Die Fleischscheiben dünn klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf jede Scheibe etwas gedünstete Zwiebeln geben und fest aufrollen, eventuell mit Küchengarnt fixieren.

Die Bohnen putzen und in drei Zentimeter große Stücke schneiden. Die Schalotte in Olivenöl andünsten. Brühe und Milch dazugeben und zum Kochen bringen. Darin die Bohnen in ca. 10 Minuten weich kochen.

Die Fleischröllchen in einer Pfanne mit Olivenöl 5 Minuten rundum anbraten, heraus nehmen und warm stellen. Den Bratensaft mit Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Mit 1 TL kalter Butter binden und abschmecken.

Die Speisestärke mit etwas Milch verrühren und zusammen mit dem gehackten Bohnenkraut unter die Bohnen rühren. Kurz durchkochen und eventuell noch mit Muskat würzen.

Die Fleischröllchen anrichten, mit etwas Sauce begießen und die Bohnen dazu reichen.

**Wochenthema: Bohnen in Bestform: Sommerküche mit frischen Bohnen**  
**Otto Koch** Freitag, 29.08.03

Cordon bleu von gelben Bohnen

150 g	gelbe Bohnen, blanchiert
2 Scheiben	gekochter Schinken
2 Scheiben	Edamer
2	Kalbsschnitzel à 150 g
etwas	Mehl
1	Ei
ca. 100 g	Semmelbrösel
3	Kartoffeln, gekocht
1	Zwiebel, fein gewürfelt
1/2 Bund	Petersilie, fein gehackt
	Salz, Pfeffer, Frittierfett, Butterschmalz

Die gelben Bohnen in zwei Bündchen formen. Mit dem Schinken und dem Käse umwickeln. Die Schnitzel dünn plattieren, leicht mit Pfeffer und Salz würzen. Die Bohnen-Schinken- Bündel fest in die Kalbsschnitzel einwickeln. Dann in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und in den Semmelbröseln panieren. Die Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit Butterschmalz anschwitzen, die Kartoffeln in Scheiben schneiden und dazugeben. Die Bratkartoffeln salzen und mit Petersilie bestreuen. Im heißen Fett die Röllchen frittieren. Zum Anrichten die Bohnenröllchen schräg durchschneiden und die Bratkartoffeln dazu servieren.

**Wochenthema: Wochenendgerichte**  
**Otto Koch                      Samstag, 30.08.03**

Blattsalate mit Geflügelleberspießchen und Champignons

200 g	Geflügelleber
8 kleine	Champignonköpfe
50 g	Weißbrotwürfel
75 g	Kopfsalat
75 g	Friseesalat
75 g	Radicchio
75 g	Lollo Rosso
2 EL	Kräuteressig
1 EL	Schnittlauch, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer,
	Butter, Olivenöl,
	Holzspieße

Die Geflügelleber in gleichmäßige Stücke schneiden und abwechselnd mit den Champignons auf Spieße stecken. Die Weißbrotwürfel in Olivenöl goldbraun anbraten.

Den Salat putzen und vorbereiten. 3 EL Olivenöl und 2 EL Kräuteressig vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mit der Vinaigrette anmachen.

Die Spießchen mit Salz und Pfeffer würzen und in Butter anbraten.

Den Salat auf Tellern anrichten und mit den Spießen garnieren.

Mit den Brotroutons und dem Schnittlauch bestreuen.

## **Wochenthema: Wochenendgerichte**

**Otto Koch                      Sonntag, 31.08.03**

### Wiener Backhendel mit Kartoffel-Gurken-Salat

400 g	Kartoffeln
2	Hähnchenbrüste mit Haut und Flügelknochen
etwas	Mehl
1	Ei
ca. 100 g	frische Semmelbrösel
1/4 l	Fleischbrühe oder Gemüsebrühe
1	kleine Zwiebel, sehr fein geschnitten
etwas	Kräuteressig
etwas	Sonnenblumen- oder Distelöl
150 g	Gurke
2 EL	Petersilie, gehackt
1	Zitrone
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver,

## Frittierfett

Die Kartoffeln kochen, pellen und etwas auskühlen lassen.  
Von den Hähnchenbrüsten die Haut abschneiden, den Flügelknochen dran lassen.  
Mit Salz, Pfeffer und etwas Paprika würzen, dann die Hähnchenbrüste in Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und in den Semmelbröseln panieren.  
Die Hähnchenbrüste im heißen Frittierfett goldbraun ausbacken.  
Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Mit der heißen Brühe, den Zwiebeln, dem Essig und dem Öl anmachen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gurke hobeln oder sehr fein in Scheiben schneiden und unter den Kartoffelsalat mischen.  
Die Hähnchenbrüste anrichten und den Kartoffelsalat dazu reichen. Mit der gehackten Petersilie bestreuen und Zitronenspalten dazu reichen.

## ARD-Buffer Rezepte September 2003

**Wochenthema: Bohnen in Bestform: Sommerküche mit frischen Bohnen**  
**Otto Koch** Freitag, 29.08.03

Cordon bleu von gelben Bohnen

150 g	gelbe Bohnen, blanchiert
2 Scheiben	gekochter Schinken
2 Scheiben	Edamer
2	Kalbsschnitzel à 150 g
etwas	Mehl
1	Ei
ca. 100 g	Semmelbrösel
3	gekochte Kartoffeln
1	Zwiebel, fein gewürfelt
1/2 Bund	Petersilie, fein gehackt
	Salz, Pfeffer, Frittierfett, Butterschmalz

Die gelben Bohnen zu zwei Bündchen formen, mit Schinken und Käse umwickeln. Die Schnitzel dünn plattieren, leicht mit Pfeffer und Salz würzen. Die Bohnen-Schinken- Bündel fest in die Kalbsschnitzel einwickeln. Dann in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und in den Semmelbröseln panieren. Die Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit Butterschmalz anschwitzen, die Kartoffeln in Scheiben schneiden und dazugeben, salzen und mit Petersilie bestreuen. Im heißen Fett die Röllchen frittieren. Zum Anrichten schräg durchschneiden und die Bratkartoffeln dazu servieren.

**Wochenthema: Wochenendgerichte**  
**Otto Koch                      Samstag, 30.08.03**

Blattsalate mit Geflügelleberspießchen und Champignons

200 g	Geflügelleber
8 kleine	Champignonköpfe
50 g	Weißbrotwürfel
75 g	Kopfsalat
75 g	Friseesalat
75 g	Radicchio
75 g	Lollo Rosso
2 EL	Kräuteressig
1 EL	Schnittlauch, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer,
	Butter, Olivenöl,
	Holzspieße

Die Geflügelleber in gleichmäßige Stücke schneiden und abwechselnd mit den Champignons auf Spieße stecken. Die Weißbrotwürfel in Olivenöl goldbraun anbraten.

Den Salat putzen und vorbereiten. 3 EL Olivenöl und 2 EL Kräuteressig vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mit der Vinaigrette anmachen.

Die Spießchen mit Salz und Pfeffer würzen und in Butter anbraten.

Den Salat auf Tellern anrichten und mit den Spießen garnieren.

Mit den Brotroutons und dem Schnittlauch bestreuen.

## **Wochenthema: Wochenendgerichte**

**Otto Koch                      Sonntag, 31.08.03**

Wiener Backhendl mit Kartoffel-Gurken-Salat

400 g	Kartoffeln
2	Hähnchenbrüste mit Haut und Flügelknochen
etwas	Mehl
1	Ei
ca. 100 g	frische Semmelbrösel
1/4 l	Fleischbrühe oder Gemüsebrühe
1	kleine Zwiebel, sehr fein geschnitten
etwas	Kräuteressig
etwas	Sonnenblumen- oder Distelöl
150 g	Gurke
2 EL	Petersilie, gehackt
1	Zitrone
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Frittierfett

Die Kartoffeln kochen, pellen und etwas auskühlen lassen.  
 Von den Hähnchenbrüsten die Haut entfernen, den Flügelknochen dran lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Paprika würzen, dann die Hähnchenbrüste in Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und in den Semmelbröseln panieren.  
 Die Hähnchenbrüste im heißen Frittierfett goldbraun ausbacken.  
 Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Mit der heißen Brühe, der Zwiebel, dem Essig und dem Öl anmachen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurke hobeln oder in sehr feine Scheiben schneiden und unter den Kartoffelsalat mischen.  
 Die Hähnchenbrüste anrichten und Kartoffelsalat dazu reichen. Mit gehackter Petersilie bestreuen und Zitronenspalten dazu geben.

## Wochenthema: Kochen mit Früchten

**Thomas Kammeier**, Gourmetrestaurant "HUGOS im InterContinental Berlin  
**01.09.03**

**Montag,**

Pfirsich-Kaltschale mit Quarkklößchen

150 g	Zucker
1 kg	Pfirsiche mit Schale, klein geschnitten
2	Vanilleschoten
500 ml	Weißwein
1	Zitrone (Saft)
20 g	Sago
50 ml	Pfirsichlikör
250 g	gepresster, trockener Quark
50 g	Mie de Pain (frisch geriebenes, entrindetes Weißbrot)
1	Eigelb
1 EL	feiner Grieß
15 g	weiche Butter
1	Limette, unbehandelt (Schale)
500 ml	Milch
2	Pfirsiche, gehäutet und gewürfelt
1 -2 Gläser	Champagner oder Sekt

etwas frische Minze

100 g Zucker in einem hohen Topf mit festem Boden karamellisieren lassen. Die klein geschnittenen Pfirsiche hinzufügen. Eine Vanilleschote aufschneiden, das Mark herausstreichen und sowohl Mark als auch die ausgekratzte Schote mit in den Topf geben, 1-2 Minuten köcheln lassen, dann Weißwein angießen, Zitronensaft einrühren und weitere 4 Minuten köcheln lassen. Die Vanilleschote entfernen, die Masse im Mixer pürieren und durch ein Sieb streichen. Sago zur passierten Masse geben und etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis der Sago glasig ist. Zum Schluss den Pfirsichlikör einrühren und abkühlen lassen.

Quark mit Mie de Pain, Eigelb, Grieß, 25 g Zucker, Butter, Mark einer halben Vanilleschote und die abgeriebene Limettenschale zu einem Teig verkneten. Milch mit restlichem Zucker und Vanillemark aufkochen. Aus der Quarkmasse mit zwei Teelöffeln Klößchen ausstechen und in der siedenden Milch 2-3 Minuten pochieren. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, die Milch durch ein Sieb gießen und nach Cappucinoart aufschäumen.

Vor dem Servieren abgezogene und gewürfelte Pfirsiche und Champagner in die kalte Suppe einrühren. Die Suppe in Tellern anrichten, Quarkklößchen einlegen, mit etwas Milchschaum krönen und mit Minze garnieren.

## **Wochenthema: Kochen mit Früchten**

**Jacqueline Amirfallah**

**Dienstag, 02.09.03**

Seezunge mit Feigen und Zitronen gebraten

2	Seezungen
2	violette Feigen , vollreif
1	Zitrone, unbehandelt
2	Lauchzwiebeln
50 g	Zuckerschoten
200 ml	Fischfond
1 TL	kalte Butterflöckchen
etwas	Mirin (Reiswein)

Salz, brauner Zucker,  
Butterschmalz

Die Seezungen abziehen und filetieren. Die Feigen vierteln, Zitrone in feine Scheiben, Lauchzwiebeln in feine Ringe und die Zuckerschoten in schräge Streifen schneiden. Die Fischfilets salzen und in Butterschmalz anbraten, Feigen und Zitronenscheiben zugeben und fertig braten. Kurz vor Schluss die Lauchzwiebeln und Zuckerschoten untermischen und kurz anschwemmen. Alles mit Salz, Zucker und Mirin würzen, aus der Pfanne nehmen und den Bratensatz mit dem Fischfond ablöschen. Kalte Butterflöckchen mit dem Schneebesen einrühren und die Sauce

damit montieren. Den Fisch und das Gemüse wieder in die Sauce geben und anrichten. Dazu passt gut Basmatireis.

**Wochenthema: Kochen mit Früchten**  
**Vincent Klink      Mittwoch, 03.09.03**

Pfefferbirnen mit Crêpes

3	Birnen
1 TL	grober, schwarzer Pfeffer
1/4 l	Weißwein
1	Vanilleschote
2 EL	Honig
1-2 EL	frischer Zitronensaft
100 g	Mehl
2	Eier
1/8 l	Milch
1 TL	flüssige Butter

Salz, Butter, Butterschmalz

Die Birnen vierteln und das Gehäuse entfernen. In einer Pfanne mit etwas Butter die Birnen zusammen mit dem Pfeffer rundum anbraten. Mit Weißwein ablöschen, Vanillemark und Honig untermischen. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und die Flüssigkeit zu einem Sirup einkochen.

Für die Crêpes Mehl, Eier, Milch, flüssige Butter und eine Prise Salz zu einem Teig verrühren. In einer Pfanne mit Butterschmalz aus dem Teig nach und nach dünne Crêpes ausbacken.

Die Crêpes anrichten und die Pfefferbirnen darauf geben.

## **Wochenthema: Kochen mit Früchten**

**Vincent Klink**

**Donnerstag, 04.09.03**

Kalbsschnitzel mit Äpfeln gefüllt

1	Apfel
1 EL	Zuckerrübensirup
1 EL	frische Minze, fein gehackt
4	Kalbsschnitzel à 100 g
1	Schalotte, fein gewürfelt
1	Knoblauchzehe, gepresst
1/8 l	Weißwein
2 Blätter	Salbei, in Streifen geschnitten
1 TL	kalte Butter
	Salz, Pfeffer,
	Olivenöl

Den Apfel schälen, vierteln und in feine Scheibchen schneiden. Etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und die Apfelscheibchen darin leicht bräunen. Zuckerrübensirup, eine Messerspitze schwarzen Pfeffer und Minze zugeben einkochen.

Die Schnitzel ganz dünn plattieren ( am besten zwischen einem Gefrierbeutel), mit Salz und Pfeffer würzen. Auf die rechte Fleischhälfte einen Klecks Apfelmasse geben und die linke Fleischhälfte darüber klappen. Die Ränder fest andrücken.

Die gefüllten Schnitzel in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten ca. 1 Minuten braten, dann herausnehmen und warm stellen. In der Pfanne Schalottenwürfel und Knoblauch anschwitzen, mit Weißwein ablöschen, Salbei zugeben und etwas

einkochen lassen. Den Fleischsaft, der aus den Schnitzeln ausgetreten ist, ebenfalls zugeben. Die Sauce mit 1 TL kalter Butter aufmontieren und abschmecken. Die Schnitzel anrichten, etwas Sauce darüber geben und servieren. Dazu Weißbrot oder Schupfnudeln reichen.

**Wochenthema: Kochen mit Früchten**  
**Susanne Hornikel      Freitag, 05.09.03**

Kaninchen in Pineau de Charente mit Trauben

4	Kaninchenkeulen
150 ml	Pineau de Charente
150 ml	trockener Weißwein
1	Knoblauchzehe
1 Zweig	Thymian
2	Lorbeerblätter
1 TL	weiße Pfefferkörner
1 Msp	Piment
1	Schalotte, fein gewürfelt
1 TL	Mehl
150 ml	Geflügel- oder Kalbsfond
1 Tasse	grüne Weintrauben, kernlos
200 g	Crème double
	Salz, Pfeffer, Butterschmalz

Die Kaninchenkeulen zerteilen und in folgender Mischung ca. 12 Stunden marinieren: Pineau de Charente, Weißwein, Knoblauchzehe, Thymianzweig, Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Piment.

Die Keulen aus der Marinade nehmen, abtupfen und in heißem Butterschmalz rundherum goldbraun braten, anschließend herausnehmen. Die Schalotte anschwitzen und mit sehr wenig Mehl bestäuben. Mit der Marinade (die Pfefferkörner

vorher entfernen) und dem Fond aufgießen und aufkochen lassen. Die Kaninchenteile mit Salz und Pfeffer würzen und in die Sauce einlegen. Bei milder Hitze zugedeckt 20 Minuten schmoren lassen.

Die Weintrauben schälen.

Nach 20 Minuten das Kaninchen aus der Sauce nehmen und warm stellen.

Die Sauce bei starker Hitze einkochen, dann die Crème double unterrühren und nochmals einkochen.

Die Trauben in der Sauce erhitzen und diese abschmecken.

Die Kaninchenteile wieder in die Sauce geben und mit Bandnudeln servieren.

## **Wochenthema: Gefülltes Gemüse**

**Jörg Sackmann**

**Montag, 08.09.03**

Ofenkartoffel gefüllt mit Räucheraalcreme, Tomaten und jungem Lauch

4	Kartoffeln
50 g	Butter
5 Zweige	Thymian
100 ml	Sahne
1	Knoblauchzehe
1 Zweig	Rosmarin
1	Lorbeerblatt
150 g	Räucheraal
20 g	Sahne, geschlagen
2	Tomaten
2 Stangen	Sommerlauch
120 g	Räucheraal für die Garnitur
etwas	Kerbel
	Salz, Pfeffer, Kümmel, Olivenöl, Alufolie

Die Kartoffeln waschen, schälen und mit je 10 g Butter, einer Prise Salz, Kümmel und einem Thymianzweig in Alufolie einpacken. Im Ofen bei 180 Grad (Umluft) ca. 40 Minuten garen. Dann die Kartoffeln auspacken, der Länge nach einen Deckel abschneiden und mit einem Löffel leicht aushöhlen.

Die ausgestochenen Kartoffelstücke (100 g) mit Sahne, Knoblauch und Kräutern aufkochen. 100 g Aal würfeln und 10 Minuten darin ziehen lassen. Das Ganze durch

ein feines Sieb streichen und die Creme mit Butterflöckchen und geschlagener Sahne aufmontieren.

Die Tomaten häuten, vierteln und entkernen. Tomatenfleisch und restlichen Aal in 5 mm kleine Würfel schneiden. Sommerlauch in feine Rädchen schneiden und zusammen mit den Aal- und Tomatenwürfeln in etwas Olivenöl anschwanken, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hälfte des Tomaten-Lauch-Ragouts in die ausgehöhlten Kartoffeln füllen und mit der Aalcreme bedecken. Darauf eine weitere Schicht Ragout geben. Für die Garnitur den Aal in feine Blättchen schneiden, auf den Kartoffeln anrichten und mit etwas Kerbel garnieren.

## **Wochenthema: Gefülltes Gemüse** **Jacqueline Amirfallah    Dienstag, 09.09.03**

### Gefüllte Fleischtomate

2	große Fleischtomaten
2	Schalotten, fein gewürfelt
1 Zweig	Rosmarin, fein gehackt
1	Chilischote, fein geschnitten
100 ml	Milch
200 ml	Gemüsebrühe
50 g	Polentagrieß
50 g	Parmesan, frisch gerieben
1	rote Paprika
1 Bund	Lauchzwiebeln
1/2 Bund	Basilikum, fein geschnitten
100 ml	Sahne
	Salz, Pfeffer, Olivenöl

Von den Tomaten einen Deckel abschneiden, dann aushöhlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schalottenwürfel in Olivenöl mit Rosmarin und Chili anschwitzen, Milch und Gemüsebrühe angießen und aufkochen lassen. Den Polentagrieß langsam unter Rühren einrieseln lassen, leicht köcheln lassen und dabei immer wieder umrühren. Den Parmesan unterziehen und die Polenta abschmecken. Paprika und Lauchzwiebeln klein schneiden, in etwas Olivenöl anbraten, würzen und 2-3 EL davon unter die Polenta ziehen. Zum Schluss Basilikum untermischen und alles in die Tomaten füllen. Die Tomaten in eine Auflaufform geben und 5 Minuten im 180 Grad (Umluft) heißen Backofen garen.

Die ausgehöhlten Tomatenreste zu der restlichen Paprika geben, etwas Sahne untermischen und zu einer Sauce kochen. Diese pürieren und abschmecken. Die Tomaten mit der Sauce anrichten und servieren.

**Wochenthema: Gefülltes Gemüse**  
**Vincent Klink**                      **Mittwoch, 10.09.03**

Gefüllte Krautblätter in Paprikasauce

1/2	kleiner Kopf Weißkohl
1	Schalotte, fein geschnitten
100 ml	Milch
3	Brötchen vom Vortag
1/4 Stange	Lauch, fein gewürfelt
2	Eier
1	kleine Zwiebel, fein gewürfelt
1	Knoblauchzehe, gepresst
je 1/2	rote, gelbe und grüne Paprikaschote, fein gewürfelt
1/4 l	Gemüsebrühe
1 Zweig	Thymian
2	Fleischtomaten, gewürfelt
1 EL	Paprikapulver, mild
1/2 Bund	Basilikum, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer, Muskat, Olivenöl, Butter

Den Kohl im Ganzen kurz in Salzwasser blanchieren, herausnehmen, abtropfen lassen und die Blätter Schicht für Schicht abnehmen. Sechs große Blätter beiseite legen. Den Rest fein hacken und zusammen mit der gewürfelten Schalotte in Butter anrösten.

Die Milch aufkochen. Brötchen in dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben, die Milch darüber gießen und sofort die Schüssel mit einem Deckel verschließen.

Den Lauch in etwas Butter anschwitzen und zusammen mit 6 EL geröstetem Kohl zu den eingeweichten Brötchen geben. Eier hinzufügen, mit Pfeffer, Salz und Muskat

würzen und alles gut mischen. Ist die Masse zu trocken, noch etwas Milch zugeben. Aus der Masse kleine Knödel formen und diese in die Kohlblätter fest einschlagen. Die Kohlkugeln in eine gebutterte Auflaufform setzen und 10 Minuten in den 180 Grad (Umluft) heißen Backofen geben.

In der Zwischenzeit Zwiebelwürfelchen mit Knoblauch in Olivenöl andünsten und Paprikawürfel zugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen und 5 Minuten kochen lassen. Dann Tomatenwürfel untermischen und mit Paprikapulver abschmecken.

Die Sauce über die Kohlkugeln geben und alles nochmals 10-15 Minuten im Ofen garen.

Die Kohlblätter mit der Sauce anrichten und mit frischem Basilikum bestreuen.

## **Wochenthema: Gefülltes Gemüse**

**Vincent Klink**

**Donnerstag, 11.09.03**

### Ratatouille im Gurkenschiffchen

15 g	Hefe
100 ml	Wasser
180 g	Weizenmehl
70 g	Roggenmehl
10 ml	Sonnenblumenöl
etwas	Mohn und Sesamsamen
2	Bauerngurken
je 1/2	rote, grüne und gelbe Paprikaschote
1	Zwiebel
1	Zucchini
1	Aubergine
2	Tomaten
2	Knoblauchzehen, gehackt
1/8 l	Gemüsebrühe
1 Zweig	Thymian
1/2 Bund	Basilikum, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl

Die Hefe in lauwarmem Wasser auflösen. Das Mehl vermischen und in der Mitte eine Vertiefung formen. Das Wasser mit der Hefe, Sonnenblumenöl, einer Prise Salz und Zucker in die Mulde geben und mit dem Mehl zu einem glatten Teig verkneten. Den Hefeteig an einem warmen Ort einmal aufgehen lassen, anschließend zu kleinen Kugeln formen. Diese kreisförmig mit kleinem Abstand in eine gefettete Backform mit Rand setzen. Abdecken und an einem warmen Ort aufgehen lassen. Die Brötchen vor dem Backen mit Wasser bestreichen und mit Mohn und Sesamsamen bestreuen. Bei 180 Grad im Ofen ca. 30 Minuten backen.

Die Gurken waschen, halbieren und das Kerngehäuse mit einem Löffel herauskratzen. Die Gurken mit Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl bepinseln und im 180 Grad (Umluft) heißen Ofen ca. 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Paprika halbieren, die Kerngehäuse herauslösen und in 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebel, Zucchini, Aubergine und Tomaten ebenfalls in 2 cm große Stücke schneiden.

Die Auberginen in einer separaten Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten.

In einem Topf mit Olivenöl Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, Paprika zugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und Thymian hinzufügen. Nach 10 Minuten Zucchini dazugeben, nach weiteren 10 Minuten die gebratenen Auberginen und Tomaten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Basilikum untermischen.

Das Ratatouille in die Gurkenschiffchen füllen, anrichten und mit den Brötchen servieren.

## **Wochenthema: Gefülltes Gemüse** **Fred Nowack                      Freitag, 12.09.03**

### Gefüllte Gemüsezwiebel

4	große Gemüsezwiebeln
2 Zweige	Rosmarin
3	rote Paprika
250 g	Lammhackfleisch
3 Scheiben	altbackenes Weißbrot, eingeweicht
50 g	Schafs- oder Ziegenkäse
1	Tomate, abgezogen und gewürfelt
1 EL	Rosmarin, fein gehackt
1 EL	Petersilie, fein gehackt
1 EL	Schnittlauch, fein geschnitten
2 EL	Pinienkerne, geröstet
ca. 1/8 l	Olivenöl, kalt gepresst
1	Knoblauchzehe
1	Chilischote
1 EL	Kreuzkümmel, ganz
5 Zweige	Thymian
1/2	Zitrone (Schale)
etwas	weißer Balsamico
	Salz, Pfeffer, Olivenöl, Alufolie

Am Vortag die großen Gemüsezwiebeln vorsichtig schälen, ohne die darunter liegenden Zwiebelschichten einzuschneiden oder –reißen. Die Wurzel so abschneiden, dass die Zwiebel nicht auseinander fällt. Je eine Zwiebel auf ein Stück Alufolie setzen, salzen, pfeffern, ein paar Rosmarinnadeln dazulegen und die Zwiebeln fest in die Folien einpacken.

Am nächsten Tag die Zwiebeln auspacken, den Deckel abschneiden und vorsichtig mit einem Löffel aushöhlen, sodass die äußeren Schichten nicht zerstört werden. Paprika halbieren, auf ein Blech geben, mit Olivenöl bepinseln, in den heißen Ofen (150 Grad) geben, ca. 20 Minuten schmoren, dann die Haut abziehen. Die Zwiebelstücke klein hacken und mit Lammhack, eingeweichtem Brot, Käse, Tomatenwürfeln, gehacktem Rosmarin, Petersilie und Schnittlauch gut vermischen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, in die ausgehöhlten Zwiebeln füllen, den Deckel darauf geben und ca. 20 Minuten im 180 Grad (Umluft) heißen Ofen garen. Abgezogenen Paprika mit Pinienkernen, Olivenöl, Knoblauch und Chilischote in einen Mixer geben und pürieren. Kreuzkümmel, Thymian und Zitronenschale ganz fein hacken und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico die Sauce abschmecken, leicht erwärmen und zu den gefüllten Zwiebeln servieren. Dazu passt gut Basmatireis.

**Wochenthema: Rucksackgerichte**  
**Iris Precht-Hallè Montag, 15.09.03**

Omelett-Tarte

10	Eier
50 g	Crème fraîche
2	Schalotten, fein gewürfelt
2	Pellkartoffeln, in Scheiben geschnitten
1	Fleischtomate, in Scheiben geschnitten
1	Knoblauchzehe, gepresst
etwas	Basilikum, in Streifen geschnitten
100 g	Champignons, blättrig geschnitten
1 EL	Petersilie, fein gehackt
50 g	gekochter Schinken, in Streifen geschnitten
etwas	Mozzarella, in Scheiben geschnitten
	Salz, Pfeffer, Muskat, Fett zum Braten

Die Eier mit Crème fraîche verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Schalottenwürfel mit etwas Fett anschwitzen, eine geschnittene Pellkartoffel dazugeben, etwas Eimasse darüber geben und das erste Omelett ausbacken. Mit Hilfe eines Deckels das Omelett wenden. Das fertige Omelett in eine gefettete Tarteform geben.

Mit etwas Eimasse das nächste Omelett ausbacken, dazu Tomatenscheiben, Knoblauch und Basilikum geben, wieder stocken lassen und wenden. Dann zum ersten Omelett in die Backform geben.

Die Champignons in der Pfanne anschwitzen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Petersilie untermischen und mit etwas Eimasse das nächste Omelett ausbacken. Dieses wieder in die Backform schichten.

Das vierte Omelett mit Schinken und Mozzarella zubereiten und zuletzt noch ein Kartoffel-Schalottenomelett zubereiten.

Die Omeletts in der Backform gut andrücken und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. Die Tarte aus der Form stürzen, aufschneiden und mit Basilikum- oder Tomatenpesto servieren.

**Wochenthema: Rucksackgerichte**  
**Jacqueline Amirfallah    Dienstag, 16.09.03**

Kartoffel-Speckmuffins

300 g	Kartoffeln
1	Zwiebel
100 g	Speck
200 g	Mehl
100 ml	Milch
1 TL	Zucker
30 g	Hefe
	Salz, Pfeffer, Muskat

Die Kartoffeln schälen und weich kochen. Zwiebel und Speck fein würfeln und anbraten. Gekochte Kartoffeln gut ausdampfen lassen, durch die Kartoffelpresse drücken und mit dem Mehl mischen. Die Milch lauwarm erhitzen, Zucker zugeben und die Hefe darin auflösen. Eine Kuhle in die Mehlmasse drücken, die Hefemilch hineingeben. Die Gewürze (Salz, Pfeffer und Muskat) an den Rand streuen. Die Zwiebel und den Speck zugeben und alles gut verkneten. In gefettete Muffinsförmchen füllen, den Teig um die Hälfte gehen lassen und dann 15 Minuten im 180 Grad (Umluft) heißen Backofen backen.

**Wochenthema: Rucksackgerichte**  
**Vincent Klink**                      **Mittwoch, 17.09.03**

Wander-Fleischküchle

1	Brötchen vom Vortag
ca. 80 ml	Milch
1	Zwiebel, fein gewürfelt
1	Knoblauchzehe, gepresst
300 g	Hackfleisch vom Schweinehals
1 TL	scharfer Senf
1	Ei
1/2 Bund	Petersilie, fein gehackt
2 Zweige	Thymian, fein gehackt
80 g	Bergkäse
1/2 Laib	Schwarzbrot (ca. 200 g)
	Salz, Pfeffer, Olivenöl, Alufolie

Das Brötchen in Scheiben schneiden und mit heißer Milch übergießen. Zwiebelwürfel mit Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, dann in eine Schüssel umfüllen. Dazu Hackfleisch, Senf, Ei, Petersilie, Thymian und das eingeweichte Brötchen geben. Alles gut miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Käse in 1 cm große Würfel schneiden. Aus der Hackfleischmasse kleine Fleischküchle formen und jeweils 1- 2 Käsestücke hineindrücken. Das Schwarzbrot in sehr dünne Scheiben schneiden und je ein Fleischküchle auf eine Brotscheibe geben, mit einer weiteren Scheibe bedecken. In einer Pfanne mit Olivenöl die Fleischküchle-Sandwiches von beiden Seiten kurz anbraten, dann im 180 Grad (Umluft) heißen Ofen noch ca. 8-10 Minuten garen. Bevor die Brotscheiben zu dunkel werden, diese mit etwas Alufolie abdecken. Die Fleischküchle warm mit einem grünen Salat servieren oder auskühlen lassen und mit auf die Wanderung nehmen.

**Wochenthema: Rucksackgerichte**  
**Vincent Klink**                      **Donnerstag, 18.09.03**

Mini-Calzone

1/2 Päckchen	Trockenhefe
175 ml	Wasser
250 g	Mehl
4	Tomaten
2	Schalotten, fein gewürfelt
1	Knoblauchzehe, gepresst
50 g	Blattspinat
50 g	Parmesan, frisch gerieben
etwas	Schinken oder Salami, in Streifen geschnitten
etwas	Rosmarin, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer,
	Olivenöl, Backpapier

Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und mit Mehl, 1 TL Olivenöl und einer Prise Salz zu einem Teig verrühren, abgedeckt ca. 40 Minuten gehen lassen.

Die Tomaten häuten, entkernen und würfeln. Schalottenwürfel in Olivenöl anschwitzen, Knoblauch und Tomatenwürfel und wenig später den gewaschenen Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Die Pfanne vom Herd ziehen, Parmesan untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben noch Schinken- oder Salamistreifen untermischen.

Ein Brett mit Mehl bestäuben und darauf kleine Teigkugeln ca. 3 mm dick auswellen. Die Teigfladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und etwas Tomatenmasse darauf geben. Im 250 Grad (Umluft) heißen Backofen alles ca. 5 Minuten backen, dann herausnehmen, die Teigfladen zusammenklappen, an den Enden fest andrücken und nochmals ca. 8 -10 Minuten backen.

Die heißen Mini-Calzone mit gehacktem Rosmarin bestreuen und genießen.

**Wochenthema: Pilz-Köstlichkeiten**  
**Rainer Strobel**                      **Montag, 22.09.03**

## Klare Waldpilzsuppe mit Flädle

50 g	Mehl
20 g	flüssige Butter
1	Ei
50 ml	Milch
2 EL	Petersilie, gehackt
2 EL	Schnittlauch, fein geschnitten
400 g	frische Wald-Speise-Pilze
100 g	Speck
1	kleine Zwiebel
500 ml	Geflügelbrühe
	Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran, gemahlener Kümmel, Butter, Butterschmalz

Aus Mehl, flüssiger Butter, Ei, Milch und einer Prise Salz einen glatten Pfannkuchenteig rühren. Je 1 EL Petersilie und Schnittlauch zugeben und eine Prise Muskat untermischen. In einer Pfanne mit Butterschmalz aus dem Teig dünne Pfannkuchen ausbacken und diese auskühlen lassen.

Pilze putzen und feinblättrig schneiden, Speck und Zwiebel fein würfeln. Den Speck in einem Topf auslassen und die Zwiebel darin anschwitzen. Etwas Butter und die Pilze zugeben und alles anschwanken. Mit Salz, Pfeffer, Majoran und Kümmel würzen und mit Geflügelbrühe auffüllen. Alles ca. 10 Minuten kochen lassen, dann abschmecken.

Die Pfannkuchen aufrollen, fein schneiden und zusammen mit den restlichen Kräutern zugeben. Die Suppe anrichten und servieren.

**Wochenthema: Pilz-Köstlichkeiten**  
**Jacqueline Amirfallah    Dienstag, 23.09.03**

Kalbsgeschnetzeltes mit Kräutersaitlingen

200 g	Kräutersaitlinge
300 g	Kalbsrücken oder -filet
1	Schalotte, fein gewürfelt
1 Bund	frischer Majoran, gehackt
1	Lorbeerblatt
1 EL	Mehl
250 ml	Kalbsfond
200 ml	Sahne
	Salz, Pfeffer, Butterschmalz

Die Kräutersaitlinge klein schneiden. Das Fleisch in feine Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Schalottenwürfel in der Fleischpfanne anschwitzen und die geschnittenen Saitlinge zugeben, salzen und pfeffern. Dann den Majoran und das Lorbeerblatt hinzufügen, mit Mehl bestäuben und den Kalbsfond angießen. Diesen aufkochen, die Sahne zugeben und kurz köcheln lassen. Die Pfanne vom Herd ziehen, das Fleisch untermischen und nochmals abschmecken. Das Geschnetzelte auf Tellern anrichten und Bandnudeln oder Spätzle dazu reichen.

**Wochenthema: Pilz-Köstlichkeiten**  
**Vincent Klink**                      **Mittwoch, 24.09.03**

Pilzauflauf

600 g              gemischte Speisepilze

4 Scheiben	Kastenweißbrot
ca. 1/8 l	Milch
2	Schalotten, fein gewürfelt
1	Knoblauchzehe, gepresst
1/4 Bund	Petersilie, gehackt
3	Eier
100 g	gekochter Schinken, in Streifen geschnitten
1 EL	Thymianblättchen
	Salz, Pfeffer, Muskat, Olivenöl

Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Kastenweißbrotscheiben mit der heißen Milch übergießen und ziehen lassen. Die Schalotten in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, Knoblauch und Petersilie untermischen. Die Eier trennen, Eigelb verquirlen, mit dem eingeweichten Brot vermischen und 1 EL Olivenöl unterziehen. Pilze, Schalotten und den gekochten Schinken unter die Masse geben und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Thymian würzen. Das Eiweiß zu Schnee schlagen, mit einer Prise Salz würzen und vorsichtig unter die Auflaufmasse ziehen. Alles in eine gefettete Auflaufform füllen und bei 180 Grad (Ober-Unterhitze) im Ofen ca. 45 Minuten backen.

**Wochenthema: Pilz-Köstlichkeiten**  
**Vincent Klink**                      **Donnerstag, 25.09.03**

Polenta mit Pilzragout

2	Schalotten, fein gewürfelt
2	Knoblauchzehen, gepresst

1,5 l	Fleischbrühe
150 g	Maisgrieß
1 Msp	Safran
50 g	Parmesan, frisch gerieben
300 g	gemischte Speisepilze, halbiert oder geviertelt
1 TL	Mehl
1/8 l	Gemüsebrühe
1/8 l	Sahne
1/2 Bund	Petersilie, fein gehackt
	Salz, Pfeffer, Butter, Olivenöl

Eine gewürfelte Schalotte in einem Topf mit Butter anschwitzen, eine Knoblauchzehe zugeben und mit Fleischbrühe auffüllen. Wenn diese kocht, den Maisgrieß unter Rühren langsam einrieseln lassen, Safran untermischen, bei milder Hitze und unter Rühren den Grieß ca. 40 Minuten ausquellen lassen. Die Polenta mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss den Parmesan untermischen.

Für das Pilzragout die restlichen Schalottenwürfel in Olivenöl anschwitzen, Knoblauch und Pilze zugeben und anbraten. Mit Mehl bestäuben, mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zuletzt die Petersilie untermischen.

Die Polenta auf Tellern anrichten, in den Brei eine Vertiefung eindrücken und darauf das Pilzragout geben.

**Wochenthema: Pilz-Köstlichkeiten**  
**Otto Koch                      Freitag, 26.09.03**

Gefüllte Champignons mit Pilzrührei

4-6	große Champignons
350 ml	Gemüsebrühe
1/2	Zitrone (Saft)

2	Schalotten, fein gewürfelt
1 TL	Mehl
250 ml	Sahne
1/2 Bund	Blattpetersilie, fein geschnitten
100 g	Pfifferlinge oder andere Pilze
3	Eier
	Salz, Pfeffer,
	Butter

Von den Champignons die Stiele entfernen, diese grob hacken und die Champignonköpfe in wenig Brühe (ca. 100 ml) mit Zitronensaft dämpfen. Eine gewürfelte Schalotte in Butter anschwitzen, mit Mehl bestäuben, mit Brühe und Sahne auffüllen und einige Minuten kochen lassen. Zum Schluss Petersilie zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die geputzten Pfifferlinge mit den Champignonstielen und den restlichen Schalottenwürfeln in Butter anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den verquirlten Eiern vermischen und stocken lassen. Dann gleich in die warmen Champignonköpfe einfüllen.

Die Champignons in der Tellermitte anrichten und mit der Petersiliensauce umgießen.

## **ARD-Buffer Rezepte Oktober 2003**

**Wochenthema: Kochen mit Essig**  
**Rainer Strobel Montag, 29.09.03**

Forellenfilet mit Apfelessig

2	Bachforellen à 350 g
---	----------------------

2	Äpfel
1	Schalotte, fein gewürfelt
2 EL	Apfelessig
200 ml	Cidre (Apfelwein)
150 ml	Sahne
1 TL	kalte Butterflöckchen
etwas	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer,
	Butter

Die Forellen filetieren und von den Filets die Haut abziehen. Die Äpfel schälen und das Kerngehäuse entfernen, dann in 1 cm starke Spalten schneiden.

In einer Pfanne mit Butter die Schalottenwürfel anschwitzen, Apfelspalten zugeben und mit andünsten. Die Forellenfilets mit Salz und Pfeffer würzen, auf die Apfelspalten legen. Mit Apfelessig und Cidre ablöschen, mit einem Deckel verschließen und 3 Minuten dünsten.

Dann Forellenfilets und Apfelspalten herausnehmen und kurz warm stellen. Den Fond mit Sahne auffüllen, etwas einkochen lassen und mit kalten Butterflöckchen die Sauce binden, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Filets anrichten, die Apfelspalten darauf geben und mit Sauce überziehen. Dazu passen gut kleine, in Butter geschwenkte Kartoffeln.

## **Wochenthema: Kochen mit Essig**

**Jacqueline Amirfallah**

**Dienstag, 30.09.03**

Entenbrust mit Himbeeressig

500 g	Kartoffeln, fest kochend
100 ml	Gemüsebrühe

100 ml	Sahne
60 g	Bergkäse, gerieben
350 g	Entenbrust
etwas	Honig
ca. 100 ml	Himbeeressig
2	Schalotten, fein gewürfelt
1	Möhre, fein gewürfelt
1 TL	brauner Zucker
200 ml	Entenfond
50 g	Haselnüsse, grob gehackt
100 g	Himbeeren, frisch oder TK
	Salz, Pfeffer, Muskat, Butter, Speisestärke

Die Kartoffeln schälen, in feine Scheiben hobeln und in eine gebutterte Auflaufform schichten, mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gemüsebrühe und Sahne angießen und mit Käse bestreuen. Im 180 Grad (Heißluft) vorgeheizten Ofen das Gratin ca. 20 Minuten backen.

Die Haut der Entenbrust mehrfach einschneiden, die Brust mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite in eine kalte Pfanne legen. Den Herd einschalten, sodass das Fett langsam ausbraten kann. Die Brust braten, bis die Hautseite goldbraun ist, dann wenden und noch 2-3 Minuten braten. Die Haut mit etwas Honig und Himbeeressig bepinseln, in eine feuerfeste Form geben und im 180 Grad (Umluft) heißen Ofen je nach Größe noch 7-10 Minuten garen.

Das überschüssige Entenfett aus der Pfanne abgießen, in der Pfanne die Schalotten- und Möhrenwürfel anschwitzen. Mit Honig und braunem Zucker karamellisieren. Mit restlichem Essig und Entenfond ablöschen, die Haselnüsse zugeben und die Sauce abschmecken. Falls nötig die Sauce mit Stärke binden. Die Himbeeren hinzufügen und gut durchschwenken.

Die Entenbrust aufschneiden, mit der Sauce anrichten und das Kartoffelgratin dazu servieren.

### **Wochenthema: Kochen mit Essig**

**Christian Graf von Walderdorff, Restaurant Rosenpalais, Regensburg Mittwoch, 01.10.03**

Kaninchenkeule mit grobem Senf und Quittenessig, auf Herbstgemüse geschmort

4 Perlzwiebeln

1	Karotte
150 g	Kohlrabi
4 kleine	Navetten (kleine Rüben)
100 g	Blumenkohl
250 g	Kartoffeln, fest kochend
2	Kaninchenkeulen
2 EL	grober Meaux-Senf
1 EL	Quittengelee
100 ml	Quittenessig
100 ml	Weißwein
500 ml	heller Kalbs- oder Geflügelfond
2 TL	Speisestärke
100 g	kalte Butter
1/2 Bund	Blattpetersilie
1	Knoblauchzehe
100 g	Steinpilze, in Scheiben geschnitten

Salz, Pfeffer, Olivenöl

Gemüse und Kartoffeln putzen bzw. schälen und Karotte, Kohlrabi, Kartoffeln und Blumenkohl in grobe Stücke bzw. Würfel schneiden, Navetten vierteln.

Kaninchenkeulen salzen, pfeffern. In einem Schmortopf mit Olivenöl die Keulen rundherum anbraten. Herausnehmen, zugedeckt beiseite stellen. Gemüse und Kartoffeln in den Schmortopf geben. Von allen Seiten anrösten. Senf und Quittengelee einrühren. Mit

Quittenessig und Weißwein ablöschen. Kalbs- oder Geflügelfond angießen.

Aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die angebratenen Kaninchenkeulen wieder

einlegen und zugedeckt bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen etwa 50-60 Minuten schmoren lassen. Keulen gelegentlich wenden, am Ende der Garzeit

herausnehmen, warm stellen. Gemüse und Fond aufkochen, mit in etwas Fond angerührter Speisestärke binden. Kalte Butter einrühren. Petersilie und Knoblauch zusammen hacken, Mischung dazugeben. Steinpilze in 2 EL Olivenöl goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kaninchenkeulen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Gemüse und Sauce anlegen. Mit Steinpilzen garnieren.

## **Wochenthema: Kochen mit Essig**

**Vincent Klink**

**Donnerstag, 02.10.03**

### Schwäbisches Linsengemüse mit Spätzle

200 g	Linsen
1 Bund	Suppengemüse (Sellerie, Möhre, Lauch)
2	Zwiebeln, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, gepresst

1/2 l	Rotwein
1/2 l	Brühe
1	Kartoffel, mehlig kochend
2 Zweige	Thymian, fein geschnitten
1 Scheibe	Speck (ca. 60 g)
200 g	Mehl
4	Eier
2 Paar	Saitenwürstle (Wiener oder Frankfurter)
2 EL	Essig

Salz, Pfeffer,  
Butter zum Anbraten,  
Klarsichtfolie

Die Linsen am Vorabend in reichlich Wasser einweichen. Das Suppengemüse fein würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf mit etwas Butter anschwitzen. Eingeweichte Linsen zugeben und mit Rotwein und Brühe auffüllen. Die rohe Kartoffel reiben und hinzufügen. Die Linsen ca. 45 Minuten weich kochen. Nach ca. 30 Minuten Thymian, Suppengemüse und die Speckscheibe zugeben.

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. Spätzle in einer Pfanne mit Butter kurz anschwemmen.

Die Würstchen in heißem Wasser erwärmen. Die Linsen mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Spätzle und Würstchen servieren.

## **Wochenthema: Herzhaftes zum neuen Wein**

**Frank Bundschu                      Montag, 06.10.03**

### Zwiebel-Lauch-Strudel

150 g	Zwiebeln
150 g	Lauch
100 g	geräucherter Bauchspeck, fein gewürfelt
100 g	Emmentaler Käse
1/2 Bund	Schnittlauch
1/2 Bund	Petersilie

100 g	Schmand oder Crème fraîche
3	Eigelb
1 Rolle	küchenfertiger Strudel- oder Filoteig
ca.100 g	flüssige Butter
	Salz, Pfeffer, Kümmel,
	Mehl, Sonnenblumenöl

Zwiebeln und Lauch in Streifen schneiden und mit etwas Sonnenblumenöl anschwitzen. Den gewürfelten Speck zugeben und weiterbraten, bis die Zwiebeln goldgelb sind. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen und alles auf ein Sieb geben, sodass die Bratflüssigkeit abtropfen kann. In der Zwischenzeit den Käse würfeln, die Kräuter fein hacken und den Schmand mit Eigelb verrühren. Alles mit Zwiebeln und Lauch gut vermischen.

Den küchenfertigen Strudelteig auf einem bemehlten Tuch auslegen und mit flüssiger Butter bepinseln. Die Zwiebelfüllung auf der Hälfte des Teiges verteilen. Mit Hilfe des Tuches den Strudel aufrollen, die Enden sorgfältig verschließen. Den Strudel mit flüssiger Butter bepinseln und im 180 Grad (Umluft) heißen Ofen ca. 20 Minuten backen.

**Wochenthema: Herzhaftes zum neuen Wein**  
**Jacqueline Amirfallah    Dienstag, 07.10.03**

Tarte von roten Zwiebeln

200 g	Butter
3	Eier
300 g	Mehl
500 g	rote Zwiebeln



200 g	saure Sahne
etwas	Kümmel, gemahlen
1 EL	Petersilie, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer, Muskat,
	Butter

Die getrockneten Pilze eine Stunde in kaltem Wasser einweichen, herausnehmen und fein hacken. Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser weich kochen. In der Zwischenzeit die Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, Steinpilze und Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die gekochten Kartoffeln abschütten, dann mit dem Topf auf die noch warme Herdplatte stellen und gut ausdampfen lassen. Heiße Kartoffeln durch die Presse drücken, schnell Eigelb untermengen und zuletzt den Grieß. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Vom Kartoffelteig ca. 1 EL auf die Hand geben, flach drücken, etwas Zwiebelmasse darauf geben und abschließend wieder etwas Kartoffelmasse. Daraus einen Kloß formen; es empfiehlt sich, die Hände anzufeuchten, damit die Masse nicht so klebt. Die Klöße in das siedende Wasser gleiten lassen und ca. 15 Minuten garen.

Saure Sahne in die Pfanne, in der die Zwiebeln geschmort wurden, geben und kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kümmel abschmecken und die Petersilie untermischen.

Die gegarten Klöße gut abtropfen lassen, anrichten und die Sahne dazu reichen.

**Wochenthema: Herzhaftes zum neuen Wein**  
**Vincent Klink**                      **Donnerstag, 09.10.03**

**Zwiebelwähe mit Dinkel**

1 Päckchen	Trockenhefe
200 ml	lauwarmes Wasser
375 g	Dinkelmehl
1 TL	Zucker

3 EL	Sonnenblumenöl
450 g	Zwiebeln
300 g	Bergkäse, gerieben
200 g	Crème fraîche
3 EL	Milch
2	Eier
	Salz, Pfeffer, Muskat,
	Butter

Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Das Mehl in eine Schüssel geben, Zucker, eine Prise Salz, Sonnenblumenöl und die aufgelöste Hefe zugeben. Alles schnell zu einem glatten Teig verarbeiten, diesen abgedeckt an einem warmen Ort um die Hälfte gehen lassen.

Für die Füllung die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und diese in einer Pfanne mit etwas Butter glasig anschwitzen. Den Käse mit Crème fraîche, Milch und Eiern vermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Teig ausrollen und auf ein gefettetes Backblech legen, Zwiebeln darauf verteilen, darüber die Käsemasse streichen. Alles nochmals ca. 15 Minuten gehen lassen, dann im 220 Grad (Ober-Unterhitze) heißen Ofen ca. 30 Minuten backen.

**Wochenthema: Herzhaftes zum neuen Wein**  
**Otto Koch                      Freitag, 10.10.03**

Kartoffel-Karotten-Röstisticks mit Honigpesto

300 g	Kartoffeln, mehlig kochend
100 g	Karotten

80 g Honig  
80 ml Olivenöl, kalt gepresst  
30 g Pinienkerne  
30 g Parmesan, frisch gerieben  
1 Bund Basilikum  
1 Bund Blattpetersilie  
Salz, Pfeffer,  
Butterschmalz, Olivenöl,  
Frischhaltefolie

Kartoffeln kochen, pellen und auskühlen lassen. Karotten schälen und im Ganzen weich kochen.

Honig, kalt gepresstes Olivenöl, Pinienkerne und Parmesan in einen Mixer geben. Basilikum grob hacken und hinzufügen, auf mittlerer Stufe mixen und mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit der Röstischeibe Kartoffeln und Karotten reiben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein Blech mit Folie auslegen, die Röstmasse 2,5 cm dick darauf geben. Mit einer zweiten Folie abdecken und mit einem zweiten Blech festdrücken. Dann das obere Blech und die Folie entfernen und die Masse auf ein Schneidebrett stürzen. Die verbliebene Folie entfernen und mit einem scharfen Messer 8-10 cm lange und 2 cm breite Sticks aus der Masse schneiden. Diese in Butterschmalz von allen Seiten goldbraun braten.

Petersilie in einer Pfanne mit Olivenöl ausbacken.

Die Sticks scheiterhaufenförmig auf den Tellern anrichten und die gebackene Petersilie obenauf dekorieren.

Mit dem süßen Pesto umgießen.

**Koch-Olymp vom 13.10. – 17.10.2003**

**Wochenthema: Köstliche Kohlküche**  
**Rainer Strobel                      Montag, 20.10.03**

Rotbarschfilet mit Wirsing, Oliven, und Artischocken

1/4 Kopf	Wirsing
2	Knoblauchzehen
2	Limetten (Saft)
4	Artischockenherzen
10	Oliven ohne Stein

1 Tomate  
350 g Rotbarschfilet  
Salz, Pfeffer,  
Olivenöl

Den Wirsing putzen und den Strunk entfernen. Die Blätter einzeln lösen und 2-3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, anschließend kalt abschrecken und in 2 cm große Quadrate schneiden. Den Knoblauch fein hacken, in einer Pfanne mit Olivenöl kurz anschwitzen, Wirsing hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und etwas Limettensaft würzen.

Die Artischockenherzen vierteln, Oliven halbieren, Tomaten in Würfel schneiden. Alles zum Wirsing geben und gut durchschwenken. Das Fischfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl von beiden Seiten braten. Das Wirsinggemüse anrichten, Fischfilets obenauf legen.

Mit etwas Olivenöl und Limettensaft den Bratensatz in der Fischpfanne lösen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Sauce über den Fisch geben.

**Wochenthema: Köstliche Kohlküche**  
**Jacqueline Amirfallah Dienstag, 21.10.03**

Zander im Spitzkohlblatt

350 g Zanderfilet (ohne Haut)  
250 ml Sahne  
1 Eiweiß  
1 kleiner Spitzkohl  
1/2 Bund Dill, fein gehackt  
1/2 Bund Schnittlauch, fein geschnitten  
Salz, Pfeffer, Muskat,

## Butterschmalz

Aus dem Zanderfilet zwei schöne rechteckige Stücke zurechtschneiden. Restlichen Fisch mit 150 ml kalter Sahne, kaltem Eiweiß und einer Prise Salz mit einem Pürierstab zu einer Farce verarbeiten. Vom Spitzkohl die groben äußeren Blätter entfernen. Von den hellgrünen Blättern je nach Größe 2-4 blanchieren und abtropfen lassen. Den restlichen Kohl in feine Streifen schneiden und diese in Butterschmalz anschwitzen. Die gehackten Kräuter unter die Farce mischen, auf die Kohlblätter streichen. Die beiden Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne (mit feuerfestem Griff) mit Butterschmalz kurz von beiden Seiten anbraten, herausnehmen, in die Kohlblätter einwickeln, wieder in die Pfanne geben und im 180 Grad (Ober-Unterhitze) heißen Backofen noch ca. 5 Minuten fertig garen. Die gedünsteten Kohlsteifen mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, restliche Sahne hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Kohl auf Tellern anrichten, darauf die Zanderpäckchen legen und servieren. Dazu passt gut Kartoffelpüree.

### **Wochenthema: Köstliche Kohlküche**

**Vincent Klink**

**Mittwoch, 22.10.03**

#### Kohl-Schupfnudeln

300 g	Kartoffeln, mehlig kochend
3	Eigelb
1-2 EL	Mehl
1/2 Kopf	Weißkohl
1	Zwiebel, in feine Scheiben geschnitten

1 TL Kümmel  
1 TL Koriander

Salz, Pfeffer, Muskat,  
Butter

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Die gekochten Kartoffeln abschütten, dann mit dem Topf auf die noch warme Herdplatte stellen und gut ausdampfen lassen. Heiße Kartoffeln durch die Presse drücken, schnell Eigelb untermengen. Wenn der Teig zu flüssig ist, 1-2 EL Mehl untermischen. Die Kartoffelmasse mit Pfeffer, Salz und einer Messerspitze Muskat würzen. Daraus Schupfnudeln, ähnlich wie kleine Zigarren, formen. Die Schupfnudeln im siedenden Salzwasser ein paar Minuten ziehen lassen, herausnehmen und abtropfen. Vom Kohl den Strunk ausschneiden, die Kohlblätter in 3 cm große Vierecke schneiden und zusammen mit den Zwiebelscheiben in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, einen Deckel daraufgeben und goldbraun braten. Im Mörser Kümmel und Koriander fein schroten, zum Kohl geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schupfnudeln in einer Pfanne mit Butter anschwanken, unter den Kohl mischen und anrichten.

**Wochenthema: Köstliche Kohlküche**  
**Vincent Klink**                      **Donnerstag, 23.10.03**

Wirsing-Auflauf

400 g            Wirsing  
100 g            Champignons  
2                Schalotten, fein gewürfelt  
100 ml          Gemüsebrühe

100 ml Sahne  
2 Eier  
150 g Bergkäse, gerieben  
Salz, Pfeffer, Muskat,  
Butter

Wirsing in Streifen, Champignons blättrig schneiden. Die Schalottenwürfel in einem Topf mit Butter anschwitzen, Champignons und Wirsing zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Gemüsebrühe ablöschen und 10 Minuten dünsten.

In der Zwischenzeit Sahne mit Eiern und Käse mischen. Mit wenig Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Wirsingstreifen in eine gefettete Auflaufform geben und mit der Sahne-Mischung übergießen. Im 180 Grad (Ober-Unterhitze) heißen Backofen ca. 40 Minuten garen.

**Wochenthema: Köstliche Kohlküche**  
**Otto Koch Freitag, 24.10.03**

Gedämpfte Lachsforelle mit Rahmsauerkraut

400 g frisches Sauerkraut  
1/4 l Gemüsebrühe  
50 g geräucherter Speck, gewürfelt

1	Zwiebel
1	Kartoffel, mehlig kochend
1/4 l	Sahne
300 g	Kartoffeln, fest kochend
2	Lachsforellenfilets mit Haut (à 150 g)
1 EL	Petersilie, fein gehackt
	Salz, Pfeffer,
	Butter

Das Sauerkraut mit Brühe und Speckwürfeln aufsetzen und 30 Minuten köcheln lassen. Dann Zwiebel und Kartoffel dazureiben, Sahne hinzufügen und weitere 30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Forellenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer beschichteten Pfanne mit Butter auf der Bauchseite kurz anbraten, dann mit dem Glasdeckel abdecken. Bei schwacher Hitze ca. 5 bis 7 Minuten ziehen lassen. Die Kartoffeln abschütten und in einer Pfanne mit Butter anschwanken, mit Petersilie bestreuen.

Das Sauerkraut in der Tellermitte anrichten, das Forellenfilet mit der Hautseite darauf legen, vorsichtig ein Stück der Haut lösen und zur Hälfte zurückziehen. Die Kartoffeln dazu reichen.

**Wochenthema: Kugelrunde Köstlichkeiten – Knödel und Co.**  
**Rainer Strobel Montag, 27.10.03**

Pilzknödel mit Kalbsgulasch

500 g	Kalbsschulter
2	Zwiebeln, fein gewürfelt
1/2	Zitrone, unbehandelt
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Mehl
200 ml	Kalbsfond
300 ml	Milch
4	Brötchen vom Vortag
250 g	Champignons oder frische Wald-Speisepilze
2	Schalotten, fein gewürfelt

- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 3 Eier
- Salz, Pfeffer, Muskat, Paprika, Kümmel,  
Butter, Öl zum Anbraten

Die Kalbsschulter von Haut und Fett befreien und in 3 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen, das Fleisch zugeben und anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Kümmel und etwas abgeriebener Zitronenschale würzen. Das Tomatenmark hinzufügen, alles mit Mehl bestäuben und mit Kalbsfond auffüllen. Das Gulasch 30 Minuten köcheln lassen und abschmecken.

Die Milch erwärmen, Brötchen in ganz dünne Scheiben schneiden und mit der heißen Milch übergießen. Die Schüssel mit einem Deckel verschließen und alles 10 Minuten ziehen lassen.

Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Schalottenwürfel in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, Pilze zugeben und so lange braten, bis sie ganz trocken sind.

Die Pilze, Kräuter und Eier zu den Brötchen geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles gut durchkneten. Aus der Masse kleine Knödel formen und diese im siedenden Salzwasser 8-10 Minuten gar ziehen lassen.

Die Knödel mit dem Gulasch anrichten.

### **Wochenthema: Kugelrunde Köstlichkeiten – Knödel und Co. Jacqueline Amirfallah    Dienstag, 28.10.03**

#### Kuvteh

- 3 Zwiebeln, fein gewürfelt
- 50 g Mandelstifte
- 10 Datteln, entkernt
- 20 kleine Rosinen
- 1 große Kartoffel, gekocht
- 350 g Rinderhackfleisch
- 1 Ei
- 1 Brötchen vom Vortag, in etwas Gemüsebrühe eingeweicht
- 3 Zweige Blatt Petersilie, fein gehackt
- 3 Zweige Koriander, fein gehackt
- 2 l Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Cumin, Gelbwurz, Zimt,  
Butterschmalz

Die Hälfte der Zwiebelwürfel in Butterschmalz goldbraun anschwitzen, Mandelstifte zugeben und mitbräunen. Datteln, Rosinen hinzufügen, mit Salz, Cumin und Gelbwurz würzen.

Die Kartoffel durch eine Presse drücken und mit Hackfleisch, Ei, eingeweichem Brötchen, restlichen Zwiebeln, Petersilie und Koriander mischen. Mit Salz, Pfeffer, Zimt und Gelbwurz die Masse würzen.

Die Hände anfeuchten und etwas Fleischmasse auf die flache Hand geben, 1 EL Dattelfüllung daraufgeben und zu kleinen Klößen formen, in der siedenden Gemüsebrühe ca. 20 Minuten gar ziehen lassen.

Im Iran wird dieses Gericht oft in zwei Gängen gegessen. Im ersten Gang isst man die Brühe mit Brot, im zweiten die Klöße mit Reis. Man kann aber auch in tiefen Tellern Brühe und Klöße gleichzeitig servieren. Dazu Fladenbrot reichen.

## **Wochenthema: Kugelrunde Köstlichkeiten – Knödel und Co. Vincent Klink                      Mittwoch, 29.10.03**

### Hefeklöße mit Kümmelgeschnetzelm

1/2 Päckchen	Trockenhefe
1/8 l	Milch
250 g	Mehl
1 Prise	Zucker
1	Ei
20 g	weiche Butter
350 g	Schweinefilet
3	Schalotten, fein gewürfelt
1 EL	Kümmel, im Mörser zerstoßen
6	Champignons, in feine Scheiben geschnitten
100 ml	Rotwein
100 ml	Bratenfond
1	Essiggurke, in feine Streifen geschnitten
1 EL	kalte Butterflöckchen
1/4 Bund	Blattpetersilie, fein gehackt
1 EL	saure Sahne
	Salz, Pfeffer, Olivenöl,

## Butter zum Anbraten

Die Hefe in der lauwarmen Milch auflösen. Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde eindrücken und Zucker, Hefemilch, Eier, weiche Butter und 1/2 TL Salz zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen. Einen großen Topf (mit passendem Siebeinsatz) zu einem Drittel mit Wasser füllen, dies aufkochen. Aus dem Teig mit bemehlten Händen 5 cm große Klöße formen, diese auf den Siebeinsatz setzen, über den Topf hängen und mit einem umgestülpten Topf mit gleichem Durchmesser gut abdecken. So die Klöße 30 Minuten dämpfen.

In der Zwischenzeit das Fleisch in dünne Scheiben schneiden, mit reichlich Pfeffer und wenig Salz würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten, herausnehmen und warm stellen. In der Pfanne mit etwas Butter die Schalottenwürfel mit Kümmel und Champignons anschwitzen, mit Rotwein ablöschen, Bratenfond zugeben und um die Hälfte einkochen. Die Gurkenstreifen und den aus dem Fleisch ausgetretenen Bratensaft untermischen. Mit kalten Butterflöckchen die Sauce binden, Petersilie, saure Sahne untermischen und abschmecken. Zum Schluss das Fleisch zugeben, kurz erwärmen (aber nicht mehr kochen).

Die Hefeklöße auf Tellern anrichten und das Geschnetzelte dazu servieren.

## Wochenthema: Kugelrunde Köstlichkeiten – Knödel und Co.

Vincent Klink

Donnerstag, 30.10.03

### Brezenknödel mit Specksauce und gratiniertem Brokkoli

6	Brezeln vom Vortag
1/4 l	Milch
2	Schalotten, fein gewürfelt
1 Bund	Blattpetersilie, fein gewürfelt
1 Prise	Majoran, getrocknet
2	Eier
2	Eigelb
1	Brokkoli
2	Zwiebeln, fein gewürfelt
1	Knoblauchzehe, gepresst
50 g	gerauchter Speck, gewürfelt
350 ml	Fleischbrühe
70 g	Bergkäse, gerieben
	Salz, Pfeffer, Muskat, Butter

Die Brezeln grob zerbrechen, mit heißer Milch übergießen und mindestens 10 Minuten quellen lassen. Schalottenwürfel mit etwas Butter glasig braten, zu den Brezeln geben,  
 die Hälfte der Petersilie, Majoran, Eier und Eigelb untermischen, mit wenig Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles gut vermengen.  
 Mit nassen Händen einen Probeknödel formen und in siedendes Salzwasser geben. 20 Minuten gar ziehen lassen. Wenn der Knödel zerfällt, noch Semmelbrösel zum Teig geben, ist er zu fest, eventuell noch Ei oder etwas Milch untermengen. Dann aus dem Teig Knödel formen und diese 20 Minuten im siedenden Salzwasser gar ziehen lassen.  
 Vom Brokkoli die Röschen abtrennen, diese in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.  
 Für die Sauce die Zwiebelwürfel mit Knoblauch und Speck in etwas Butter anschwitzen. Mit Fleischbrühe auffüllen und 10 Minuten durchkochen, dann pürieren und die restliche Petersilie untermischen. Wenn die Sauce zu dick ist, noch etwas Wasser zufügen und abschmecken.  
 Brokkoli in eine gefettete Auflaufform geben, mit Butterflöckchen und dem Käse bestreuen. Unter dem Grill kurz gratinieren.  
 Die Knödel mit der Sauce und dem Brokkoli anrichten.

**Wochenthema: Kugelrunde Köstlichkeiten – Knödel und Co.**  
**Jörg Sackmann                      Freitag, 31.10.03**

Gebackene Reisbällchen mit Steinpilzen und Mozzarella

3	Schalotten, fein gewürfelt
200 g	Risottoreis
60 ml	Weißwein
600 ml	Pilz- oder Geflügelfond
1 Zweig	Thymian
450 g	Steinpilze
2	getrocknete Tomaten, gewürfelt
1 EL	Parmesan, frisch gerieben
5 Blätter	Basilikum, in feine Streifen geschnitten
2	Eigelb
10 g	Hefe
1	Eiweiß, steif geschlagen
200 g	Mozzarella
80 g	Cornflakes, ungesüßt
1 Spritzer	Zitronensaft
1	Knoblauchzehe, fein geschnitten
1 Stange	junger Lauch, in Ringe geschnitten
20 g	kalte Butter
9	Kirschtomaten, halbiert

Salz, Pfeffer,  
Butter, Frittierfett,  
Klarsichtfolie

Eine gewürfelte Schalotte in einem Topf mit Butter glasig anschwitzen. Reis zugeben und farblos mitschwitzen, mit Weißwein ablöschen, 500 ml Pilzfond und Thymianzweig hinzufügen. Unter Rühren den Reis ca. 20 Minuten gar kochen. 100 g Steinpilze in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Butter leicht anbraten. Die Pilze mit den Tomatenwürfeln, Parmesan und Basilikum unter den Reis heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Abbinden den Topf vom Herd ziehen und Eigelb unterrühren. Die Hefe in 1 EL Fond auflösen und unter das lauwarme Risotto geben. Dieses auskühlen lassen, dann den Eischnee unterheben. Mozzarella in 8 (2 cm große) Würfel schneiden. Jeweils etwas kalte Reismasse auf Klarsichtfolie geben, einen Mozzarellawürfel in die Mitte setzen und zu einer Kugel formen. Die Reiskugeln in grob zerdrückten Cornflakes wälzen und im heißen Frittierfett ca. 5 Minuten goldbraun ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und würzen.

Die restlichen Steinpilze halbieren oder vierteln. In einer Pfanne mit etwas Butter die restlichen Schalottenwürfel anschwitzen, Steinpilze zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Knoblauch hinzufügen und ebenfalls andünsten. Wenn die Pilze goldbraun sind, Lauch und restlichen Fond zugeben und die kalte Butter flöckchenweise einschwenken. Kirschtomaten zugeben und erhitzen. Abschmecken und mit den Reiskugeln anrichten.

## **ARD-Buffer Rezepte November 2003**

### **Wochenthema: Pikantes und Süßes – spannend kombiniert**

Rainer Strobel      Montag, 03.11.03

#### **Schweinelende mit Senfrüchten**

350 g	Schweinefilet
4 Scheiben	Frühstücksspeck
1 kleines Glas	Senfrüchte
100 g	Gorgonzola
50 ml	Weißwein

Salz, Pfeffer,  
Butter, Sonnenblumenöl,  
Holzspieß oder Küchenfaden

Das Schweinefilet in vier ca. 80 g schwere Medaillons schneiden und nur leicht plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit einer Scheibe Frühstücksspeck umwickeln. Mit einem Holzspieß oder Küchenfaden fixieren. Die Schweinelendchen

in Öl langsam rosa braten und die Senfrüchte am Ende ohne Fond mit in das Bratfett geben. Das Fleisch heraus nehmen und mit den Senfrüchten belegen.  
 Gorgonzola und 2 EL Senfrüchtfond in die Pfanne geben und schmelzen lassen.  
 Danach mit dem Weißwein auffüllen und auf die Hälfte einkochen. Mit frischem Pfeffer aus der Mühle würzen und mit einem kleinen Stückchen Butter aufmontieren.  
 Die Sauce auf einen Teller geben und die Lendchen mit den Früchten darauf setzen.  
 Als Beilage passen sehr gut Bandnudeln.

## **Wochenthema: Pikantes und Süßes – spannend kombiniert**

Markus Leben, Restaurant Prinz Frederik, Hotel Abtei, Hamburg

Dienstag, 04.11.03

### **Lammkarree in Rotwein-Schokoladen-Chili-Sauce**

2	Lammkarrees mit 4-5 Rippen à 250 g
1 kg	Lammknochen
5 TL	Tomatenmark
700 ml	trockener Rotwein
400 g	Zwiebeln, gewürfelt
200 g	Karotten, gewürfelt
2 Stangen	Staudensellerie, gewürfelt
100 g	Knoblauchzehen, abgezogen
1 EL	schwarze Pfefferkörner
5	frische Lorbeerblätter
je 4 Zweige	Thymian und Rosmarin
1,5 l	Geflügelfond
1 Stange	Lauch, grob geschnitten
2	rote Chilischoten, entkernt und in 5 cm lange Stücke geschnitten
1	walnussgroßes Stück eingelegter Ingwer, fein gehackt

1-2 TL Ingwersirup  
100 g 70-prozentige Schokoladenkuvertüre

Salz, Pfeffer,  
Olivenöl, Butter

Lammkarrees von Fett und Sehnen befreien. Rippenknochen freischneiden. Abschnitte und Knochen in einem Bräter mit Olivenöl im 230 Grad heißen Ofen anrösten. 2 TL Tomatenmark einrühren und mit der Hälfte des Rotweins ablöschen. Zwiebeln, Karotten und Staudensellerie separat in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Mit je 1 TL Tomatenmark und einem Drittel des restlichen Weines ablöschen. Zu den Knochen geben.

Knoblauch, Pfefferkörner, Lorbeerblätter und je 3 Thymian- und Rosmarinzweige einlegen, mit Geflügelfond bedecken, Lauch zugeben und auf kleiner Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen. Anschließend durch ein Sieb passieren, die Sauce auf die Hälfte einkochen. Die Chilischoten in 100 g Butter kurz aufkochen, durch ein Sieb passieren und in den Lammfond einrühren. Mit Ingwer, Ingwersirup, Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren aufkochen und mit der Schokolade binden. Die Lammkarrees mit Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl mit einem Thymian- und Rosmarinzweig anbraten, dann 6-8 Minuten bei niedriger Hitze weitergaren. Dazu passen in Speck gewickelte, gebratene Kartoffelstäbchen mit Muskat gewürzt und gedünstete Kaiserschoten.

Zum Anrichten die Kaiserschoten sternförmig drapieren, Lammkarrees platzieren, Kartoffelstäbchen dazwischenlegen und Sauce angießen.

### **Wochenthema: Pikantes und Süßes – spannend kombiniert**

Fred Nowack      Mittwoch, 05.11.03

### **Doradenfilet mit Honig-Ingwer-Kruste und Aprikosenreis**

2 Schalotten, fein gewürfelt  
1/4 TL Kurkuma  
1/2 TL Pfeffer, grob gemahlen  
500 ml Gemüsebrühe  
100 g Langkornreis  
2 Doradenfilets (ersatzweise: Rotbarsch)  
1 EL Honig  
1 EL Ingwer, frisch gerieben  
1/2 TL abgeriebene Zitronenschale  
1 EL Thymianblättchen  
30 g getrocknete Aprikosen, gewürfelt  
2 EL Weißbrot, frisch gerieben

Salz, Pfeffer,  
Butter, Olivenöl

Eine fein gewürfelte Schalotte in einem Topf mit Butter anschwitzen, Kurkuma und Pfeffer zugeben und mit Brühe aufgießen. Aufkochen lassen und den abgespülten Reis zugeben und weich kochen (ca. 20 Minuten).

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten je 3 Minuten braten, anschließend warm stellen. In der Fischpfanne die restlichen Schalottenwürfel mit etwas Olivenöl anschwitzen.

Honig, Ingwer, Zitronenschale und Thymian dazugeben und schmelzen.

Die Aprikosen in einer Pfanne mit etwas Butter braun karamellisieren. Diese unter den gekochten Reis mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Fischfilets mit den Semmelbröseln bestreuen und kurz unter der Grillschlange gratinieren, dann die Honigmasse darüber träufeln und mit grobem Pfeffer bestreuen.

Die Fischfilets auf dem Aprikosenreis anrichten.

## **Wochenthema: Pikantes und Süßes – spannend kombiniert**

Vincent Klink

Donnerstag, 06.11.03

### **Karamellierte Ananas mit grobem Pfeffer auf Reistörtchen**

50 g	Langkornreis
1/2	Ananas
1	Ei
100 g	Mehl
50 ml	Milch
1/4 Bund	Petersilie, fein gehackt
2	Schalotten, fein geschnitten
1/8 l	Gemüsebrühe
1 TL	grober Pfeffer
1 Prise	Curry
1/2 TL	Speisestärke
2 EL	Orangensaft
	Salz, Pfeffer, Butter

Den Reis unter fließendem Wasser gründlich abspülen, damit keine Stärke am Reis zurückbleibt. In einen Topf mit 150 ml kaltem Wasser geben, mit etwas Salz würzen, den Topf mit einem Deckel verschließen und auf dem Herd zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und den Reis 15 Minuten köcheln lassen.

Ananas schälen, in 2 cm starke Scheiben schneiden und den inneren Strunk mit einem Apfelausstecher entfernen.

Ei, Mehl und Milch zu einem Teig verrühren. Den gekochten, gut abgetropften Reis mit dem Teig und der Petersilie mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kleine Reisplätzchen formen und diese in einer Pfanne mit Butter von beiden Seiten ausbacken.

Die Schalotten in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, Ananasscheiben zugeben, mit der Brühe ablöschen und bei großer Hitze um die Hälfte einkochen lassen. Groben Pfeffer und Curry untermischen. Die Stärke mit dem Orangensaft gut vermischen und den Fond damit abbinden, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Reisplätzchen auf Tellern anrichten, die Ananasscheiben darauf geben und mit Fond umgießen.

## **Wochenthema: Pikantes und Süßes – spannend kombiniert**

Susanne Hornikel

Freitag, 07.11.03

### **Lammfilet mit dreierlei Saucen und Haselnussnudeln**

1	Zwiebel, fein geschnitten
5	Knoblauchzehen
1 Bund	Röstgemüse (Sellerie, Karotte, Lauch), gewürfelt
100 ml	Rotwein
400 ml	Lammfond
3 Zweige	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
1 EL	sehr guter Balsamico
2 EL	Hagebuttenmark
2 EL	Apfelsaft
1 TL	Apfeldicksaft
200 ml	Sahne
4	Lammfilets à ca. 100 g
100 g	frische Bandnudeln
2 EL	Haselnüsse, gehackt

Salz, Pfeffer, Olivenöl, Butter

Zwiebel, eine gepresste Knoblauchzehe und Röstgemüse in Olivenöl goldbraun braten, mit Rotwein ablöschen und einkochen. Dann den Lammfond und je einen Zweig Thymian und Rosmarin zugeben und ca. 20 Minuten im offenen Topf köcheln lassen. Anschließend passieren und nochmals stark einkochen. Mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mit 1 EL kalten Butterflöckchen aufmontieren.

Hagenbuttenmark mit Apfelsaft und Apfeldicksaft glatt rühren.

Die restlichen Knoblauchzehen pellen, den Keim entfernen und dann in der Sahne weich kochen. Pürieren und leicht salzen. Evtl. noch einkochen, falls die Sauce zu flüssig ist.

Lammfilets mit den restlichen Thymianzweigen in heißem Olivenöl rundherum anbraten, salzen und pfeffern.

Nudeln in Salzwasser kochen und abgießen. Die Nüsse in Butter anrösten und die Nudeln darin schwenken.

Nudeln und Filets auf Tellern anrichten und mit den drei Saucen umgießen.

## **Wochenthema: Wein-Woche**

Rainer Strobel      Montag, 10.11.03

### **Kalbsleber mit glacierten Birnenspalten**

500 g	Kartoffeln, mehlig kochend
1/4 l	Milch
400 g	Kalbsleber
1	Williams-Birne
2	Zwiebeln
2 EL	Mehl
1 TL	Puderzucker

Pfeffer, Salz, Muskat,  
Butterschmalz, Butter

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen, abschütten und durch die Kartoffelpresse drücken. Die Milch aufkochen, Kartoffeln, 1 EL Butter, Salz und Muskat zugeben und mit einem Schneebesen zu einem Brei verrühren.

Die Kalbsleber von Haut und Sehnen befreien und in ca. 1,5 cm starke Scheiben schneiden. Die Birne schälen, vom Kerngehäuse befreien und in 6 Segmente teilen. Die Zwiebeln in Scheiben schneiden. Leberscheiben mit Pfeffer aus der Mühle würzen und ganz leicht bemehlen, in heißem Butterschmalz braten bis sie gut gebräunt, innen jedoch noch rosa sind. Herausnehmen und warm stellen. Die Zwiebelscheiben ins Bratfett geben und leicht bräunen. Puderzucker in eine extra Pfanne geben und karamellisieren lassen, Birnenspalten zufügen und leicht bräunen. Die Leberscheiben salzen und mit Zwiebeln und Kartoffelpüree sowie den Birnenspalten anrichten.

## **Wochenthema: Wein-Woche**

Jacqueline Amirfallah      Dienstag, 11.11.03

### **Martinsgans mit Maronensauce und Rotkohl**

600 g	Kartoffeln
1	Gänsebrust
2 Zweige	Beifuß
1	Apfel
1	Schalotte, fein geschnitten
200 ml	Sahne
200 ml	Geflügelbrühe
6	Maronen, geschält und gekocht
1 kleiner	Rotkohl
1	Gemüsezwiebel
1	Lorbeerblatt
etwas	Apfelessig
etwas	Rübenkraut (Zuckerrübensirup)
1 Prise	Zimt

Salz, Pfeffer, Butter, Schmalz

Für die Klöße 200 g Kartoffeln kochen und pellen.

Die Gänsebrust salzen und pfeffern. In einen kleinen Bräter oder eine Pfanne mit hohem Rand eine halbe Tasse gesalzenes Wasser angießen, die Gänsebrust mit der Hautseite nach unten einlegen und Beifußzweige dazu geben. Im 200 Grad (Umluft) heißen Ofen ca. 30 Minuten garen, dann drehen, dass die Hautseite oben liegt. Nun den geschälten und geviertelten Apfel und die Schalotte zugeben und noch ca. 15-20 Minuten weiter garen. Dabei immer wieder etwas Bratflüssigkeit über die Brust geben.

Die Brust herausnehmen und warm stellen, das Fett abgießen. Mit Sahne und Geflügelbrühe den Bratensatz lösen, die Beifußzweige herausnehmen und den Rest pürieren. Die Sauce mit 50 g kalter Butter montieren, Maronen zugeben und abschmecken.

Die restlichen Kartoffeln schälen, roh fein reiben und gut ausdrücken (evtl. durch ein Küchentuch). Die Stärke, die sich in der ausgedrückten Flüssigkeit abgesetzt hat, zu den geriebenen Kartoffeln geben (ersatzweise 1 EL Kartoffelstärke). Die gekochten Kartoffeln durch die Presse drücken, mit der rohen Kartoffelmasse mischen, salzen und pfeffern.

Aus dem Kartoffelteig Klöße formen, diese in siedendes Salzwasser gleiten lassen und ca. 15 Minuten garen.

Den Rotkohl und Gemüsezwiebel in feine Streifen schneiden. Dann die Zwiebel im Schmalz anbraten, Rotkohl und ein Lorbeerblatt zugeben. Wenn der Kohl zusammen gefallen ist mit Apfelessig ablöschen, etwas Rübekraut zugeben. Alles eine Stunde köcheln lassen und mit Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Gänsebrust mit dem Rotkraut, Knödeln und Sauce anrichten.

## **Wochenthema: Wein-Woche**

Vincent Klink            Mittwoch, 12.11.03

### **Wildschweineröllchen mit Pfefferpflaumen gefüllt**

6	getrocknete Pflaumen, entsteint
1/4 l	Rotwein
1 EL	Ahornsirup
1/2 EL	Balsamico
140 ml	Milch
3	Brötchen vom Vortag
1 EL	feine Lauchwürfel
1	kleine Zwiebel, fein gewürfelt
1 EL	Speckwürfel
1	Ei
4	Wildschweinschnitzel à 100 g
8 Scheiben	Speck, luftgetrocknet, hauchdünn geschnitten

Salz, Pfeffer, Muskat,  
Butter, Butterschmalz

Die getrockneten Pflaumen (sehr trockene Pflaumen vorher einweichen) würfeln und in einem Topf mit Butter karamellisieren, mit 1/8 l Wein ablöschen, Ahornsirup und Balsamico zugeben und mit etwas Pfeffer würzen. Alles sirupartig einkochen lassen. Die Milch aufkochen. Brötchen in dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben, die Milch darüber gießen und sofort die Schüssel mit einem Deckel verschließen.

Lauch, Zwiebel- und Speckwürfel in etwas Butter anschwitzen und zu den eingeweichten Brötchen geben. Ei hinzufügen, mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen und alles gut mischen. Ist die Masse zu trocken, noch etwas Milch zugeben. Aus der Masse kleine Knödel formen und diese in siedendem Salzwasser garen.

Die Wildschweinschnitzel dünn plattieren (am besten zwischen einem Gefrierbeutel), mit Salz und Pfeffer würzen, den Pflaumen bestreichen und aufrollen. Mit den Speckscheiben umwickeln. In einer Pfanne mit Butterschmalz die Rouladen sanft von allen Seiten anbraten, im 180 Grad heißen Ofen 5 Minuten garen und anschließend 10 Minuten warm stellen. Den Bratensaft mit etwas Rotwein ablöschen, kurz einkochen und mit 1 TL Butter binden.

## **Wochenthema: Wein-Woche**

Vincent Klink            Donnerstag, 13.11.03

### **Pilz-Geschnetzeltes mit Schupfnudeln**

250 g	Kartoffeln, mehlig kochend
3	Eigelb
2-4 EL	Mehl
300 g	Schweinefilet
2	Schalotten, fein geschnitten
100 g	gemischte Speisepilze, klein geschnitten
1 EL	Cognac
1/4 l	Fleischbrühe
1/8 l	Weißwein
1 TL	Mehlbuttermischung (Mehl und weiche Butter zu gleichen Teilen gemischt)
1/4 Bund	Blatt Petersilie, fein gehackt

Salz, Pfeffer, Muskat,  
Butter, Butterschmalz

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Abschütten, zurück in den Topf geben und kurz auf der heißen Herdplatte ausdampfen lassen. Dann durch eine Presse drücken, Eigelb und etwas Mehl untermischen und mit Salz, Pfeffer und

Muskat würzen. Die Kartoffelmasse zu Schupfnudeln formen und diese in siedendem Salzwasser gar ziehen lassen. Gut abtropfen und kurz vor dem Servieren in einer Pfanne mit Butter anschwanken.

Das Fleisch in feine Scheiben schneiden und bei großer Hitze in einer Pfanne mit Butterschmalz kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. In der Pfanne die Schalotten goldbraun anschwitzen, Pilze zugeben und mit Cognac ablöschen. Mit Brühe und etwas Wein aufgießen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen. Den aus dem Fleisch ausgetretenen Fleischsaft zugeben, mit Mehlbutter die Sauce binden. Petersilie und das Fleisch zugeben, kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Es ist wichtig, dass das Fleisch nicht völlig durchgekocht wird. So bleibt es zart und saftig. Das Geschnetzelte mit den Schupfnudeln servieren.

## **Wochenthema: Wein-Woche**

Frank Bundschu

Freitag, 14.11.03

### **Zander mit Kräutern und Grapefruit-Rieslingsauce**

100 g	trockenes Toastbrot
50 g	Kräuter (Petersilie, Basilikum, Thymian, Rosmarin, Estragon)
2	Zanderfilets à 200 g
etwas	Mehl
1-2	Eier
2	Grapefruits
100 g	Zwiebeln, fein gewürfelt
1 TL	weiße Pfefferkörner
100 ml	Riesling
2 cl	trockener Wermut
400 ml	Fischfond
200 ml	Sahne
50 g	Butterflocken
	Salz, Cayennepfeffer, Zucker, Butterschmalz, Sonnenblumenöl

Das Toastbrot mit den Kräutern im Küchenmixer fein zerkleinern. Zanderfilets salzen, in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und mit den Kräuterbröseln panieren.

Die Grapefruits filetieren, dabei den Saft auffangen. In einem flachen Topf die Zwiebelwürfel mit etwas Öl anschwitzen, ganze Pfefferkörner und etwas Zucker zugeben. Mit Wein, Grapefruitsaft und Wermut ablöschen und fast völlig einkochen lassen. Den Fischfond zugeben und um ein Drittel reduzieren lassen, Sahne hinzufügen und erneut weiterkochen. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren. Die Fischfilets in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz von beiden Seiten braten. Sauce wieder aufsetzen und mit einem Zauberstab Butterflocken untermixen. Grapefruitfilets untermischen und die Sauce mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.  
Den Fisch mit der Sauce anrichten. Dazu Reis oder feine Bandnudeln servieren.

## **Wochenthema: Aufläufe und Gratins**

Rainer Strobel

Montag, 17.11.03

### **Rosenkohlaufauf mit Sesamkruste**

50 g	Frühstücksspeck
400 g	Rosenkohl
etwas	Zitronensaft
200 g	Kartoffeln, dreiviertel weich gekocht
2	Eier
100 ml	Sahne
50 g	Semmelbrösel
20 g	Sesamsamen
50 g	Butterflocken

Salz, Pfeffer, Muskat

Den Frühstücksspeck in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne kross braten. Rosenkohl putzen und in Salzwasser mit Zitronensaft 6-7 Minuten kochen. Danach gut abtropfen lassen. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit dem Rosenkohl mischen.  
Eier, Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat verrühren.

Eine feuerfeste Form mit dem Speckfett einfetten und den Speck mit Rosenkohl und Kartoffeln mischen. Alles in die Form einfüllen und mit der Eiermilch übergießen. Darüber Semmelbrösel und Sesam verteilen und mit Butterflocken belegen. Im Ofen bei 170 Grad ca. 30 Minuten garen.

## **Wochenthema: Aufläufe und Gratins**

Jacqueline Amirfallah      Dienstag, 18.11.03

### **Gratin von Chicorée und Schinken**

2	Kartoffeln
2	Chicorée
1/2 l	Gemüsebrühe
1	Schalotte
1	Lorbeerblatt
50 g	Mehl
1/4 l	Milch
50 g	Fontinakäse, gerieben
1 Bund	Schnittlauch
50 g	Pinienkerne
100 g	Kochschinken

Salz, Pfeffer, brauner Zucker, Muskat  
Butter

Die Kartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Den Chicorée halbieren, den Strunkansatz keilförmig herausschneiden. Chicoréehälften in Butter anbraten,

salzen, pfeffern, wenig braunen Zucker dazu geben, mit 3-4 Esslöffeln Gemüsebrühe ablöschen und weich dünsten. Die Schalotte würfeln, in viel Butter anschwitzen, Lorbeerblatt und Mehl zugeben, alles gut verrühren. Milch und restliche Gemüsebrühe zu einer cremigen Sauce kochen. Den Käse darunter ziehen, mit Salz und Muskat abschmecken. Schnittlauch hacken und untermischen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz Farbe nehmen lassen, den Schinken in Streifen schneiden.

Chicorée, Schinken und Pinienkerne in eine gefettete Auflaufform schichten, die Sauce drüber geben und 10 Minuten bei 180 Grad (Umluft) backen.

## **Wochenthema: Aufläufe und Gratins**

Vincent Klink            Mittwoch, 19.11.03

### **Polenta-Auflauf**

2	Zwiebeln, fein gewürfelt
1	Knoblauchzehe, gepresst
600 ml	Gemüsebrühe
60 g	Polentagrieß
1 Msp	Safranfäden
6	Tomaten, gewürfelt
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
50 g	Pinienkerne
15	Salbeiblätter
50 g	Parmesan, frisch gerieben
etwas	flüssige Butter
	Salz, Pfeffer,
	Olivenöl, Butter

Eine gewürfelte Zwiebel und Knoblauch in Butter anschwitzen, Brühe angießen und diese aufkochen lassen. Den Polentagrieß langsam unter Rühren einrieseln lassen, Safran untermischen und bei milder Hitze ca. 25 Minuten ausquellen lassen. Dabei immer wieder umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die restlichen Zwiebelwürfel in einem Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen und die Tomatenstücke zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Kräuterzweige zugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dann die Kräuterzweige wieder herausnehmen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, Salbei fein hacken.

In eine gebutterte Auflaufform die Hälfte der Polenta streichen, Tomatensauce darüber geben, mit Salbei, Pinienkernen und der Hälfte des Parmesans bestreuen. Darauf die restliche Polenta streichen. Mit flüssiger Butter bepinseln, restlichen Parmesan darüber streuen und kurz gratinieren.

## **Wochenthema: Aufläufe und Gratins**

Vincent Klink            Donnerstag, 20.11.03

### **Gratinierte Dörrpflaumen mit Vanilleschaum**

1 TL	Speisestärke
1/4 l	Portwein
70 g	Zucker
2	Gewürznelken
1 Msp	engl. Senfpulver
1 TL	abgeriebene Zitronenschale
1 TL	Koriander
200 g	Dörrpflaumen, entsteint
1/4 l	Milch
2	Vanilleschoten
3	Eigelb

Die Stärke in etwas Portwein auflösen. Restlichen Portwein mit 1 EL Zucker, Nelken, Senfpulver, Zitronenabrieb und Koriander aufkochen, Pflaumen zugeben und 10 Minuten ziehen lassen. Die Stärkemischung zum Binden untermischen und noch mal aufkochen.

In der Zwischenzeit Milch mit restlichem Zucker aufkochen. Vanilleschoten aufschneiden, Mark herausstreichen und sowohl Mark als auch die ausgekratzten

Schoten mit in den Topf geben, gut durchkochen und noch einige Minuten ziehen lassen. Die Vanillestangen herausnehmen. Eigelb verquirlen, mit wenig heißer Milch angleichen und dann unter ständigem Rühren in die heiße Milch geben. Wenn die Flüssigkeit beginnt dick zu werden, den Topf vom Herd ziehen und kräftig weiter schlagen. Anschließend durch ein Sieb passieren.

Die Pflaumenmischung in kleine Gratinförmchen geben, mit dem Vanilleschaum übergießen und kurz gratinieren.

## **Wochenthema: Aufläufe und Gratins**

Otto Koch

Freitag, 21.11.03

### **Schwarzwurzelgratin mit Schinken und getrockneten Steinpilzen**

25 g	getrocknete Steinpilze
500 g	Schwarzwurzel
100 g	Kochschinken, in feine Streifen geschnitten
1 EL	Mehl
1/4 l	Gemüsebrühe
1/4 l	Sahne
1 EL	Petersilie, gehackt
1	Eigelb
2 EL	Parmesan, frisch gerieben

Essig, Zitronensaft,  
Salz, Pfeffer, Muskat,  
Butter

Die Steinpilze in Wasser einweichen. Schwarzwurzeln schälen und sofort in Essigwasser legen, damit sie sich nicht verfärben. In 3 cm große Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser mit etwas Zitronensaft ca. 15-20 Minuten kochen, dann kurz in kaltem Wasser abschrecken. Steinpilze in Streifen schneiden und mit Schwarzwurzeln und Schinken mischen.

Eine flache Auflaufform ausbuttern und die Schwarzwurzelmischung in die Form geben.

In einem Topf 1-2 EL Butter schmelzen, Mehl untermischen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Unter ständigem Rühren aufkochen lassen, die Sahne zugeben, kurz köcheln lassen, Petersilie untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Am Schluss noch ein Eigelb unterrühren. Die Sauce über die Schwarzwurzeln geben und mit dem geriebenen Parmesan bestreuen. Im Backofen bei 220 Grad etwa 20 Minuten garen.

## **Wochenthema: Köstliche Schnitzel**

Rainer Strobel

Montag, 24.11.03

### **Knusperschnitzel auf Tomatenspaghetti**

- 4 kleine Schweineschnitzel à 80 g (Schweinerücken)
- 150 g Cornflakes ohne Zucker
- 50 g Semmelbrösel
- 2 EL Mehl
- 2 Eier
- 3 Tomaten
- 100 g Spaghetti
- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- 60 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 50 g Erbsen

Salz, Pfeffer,  
Butterschmalz, Olivenöl

Die Schnitzel leicht plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Cornflakes und Semmelbrösel mischen. Die Schnitzel zuerst im Mehl wenden, dann durchs verquirlte Ei ziehen und zuletzt in der Cornflakes-Semmelbrösel-Mischung panieren. Tomaten häuten, entkernen und würfeln. Die Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen. Schalottenwürfel und Champignons in einer Pfanne mit etwas Olivenöl

anschwitzern, die Tomatenwürfel zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz köcheln lassen. Zum Schluss die Erbsen untermischen.  
Die Schnitzel in Butterschmalz langsam braten und etwas mit dem Bratfett übergießen. Die gekochten Spaghetti unter die Tomaten-Pilze mischen und anrichten, darauf die Schnitzel geben.

## **Wochenthema: Köstliche Schnitzel**

Jacqueline Amirfallah      Dienstag, 25.11.03

### **Thunfischschnitzel in Limonenpanade**

300 g	Thunfischfilet
2	Limonen (unbehandelt)
1	Ei
1 Scheibe	Toastbrot
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
1 kl. Stück	Ingwer, fein gehackt
etwas	Mehl
etwas	Paniermehl

Salz, Pfeffer, Olivenöl

In das Thunfischfilet eine Tasche schneiden. Die Limonen mit einer feinen Reibe abreiben und die Schale mit dem Ei vermischen. Dann die restliche Limone in 3-4 Scheiben schneiden und in das Thunfischfilet legen. Toastbrot in Olivenöl braten, Knoblauch und Ingwer zugeben. Das Knoblauchbrot ebenfalls in den Thunfisch drücken. Die Ränder der Tasche fest zusammendrücken. Das Filet salzen und pfeffern, in Mehl wenden, das überschüssige Mehl abklopfen, durchs Limonenei ziehen und in Paniermehl wenden. Vorsichtig in Olivenöl von allen Seiten goldbraun braten und 5 Minuten im Backofen bei 180 Grad (Umluft) fertig backen.

Dazu passt sehr gut Basmatireis mit schwarzen Bohnen. Dafür die schwarzen Bohnen am Abend vorher in Gemüsebrühe weich kochen und in der Brühe aufbewahren. Dann mit dem Reis kochen, bis er weich ist.

## **Wochenthema: Köstliche Schnitzel**

Vincent Klink      Mittwoch, 26.11.03

### **Kräuterschnitzel mit Karottengemüse**

2	Kalbschnitzel à 200 g
30 g	Weißbrotkrumen
50 g	Parmesan, frisch gerieben
1/2 TL	abgeriebene Zitronenschale
1 EL	Thymianblättchen
etwas	Mehl
1	Ei
300 g	Möhren
1	kleine Zwiebel, fein gewürfelt
200ml	Gemüsebrühe
2 EL	Sahne

Salz, Pfeffer, Zucker, Muskat,  
Butter, Olivenöl

Die Schnitzel dünn plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Brotkrumen mit Parmesan, Zitronenschale und Thymian vermengen. Die Schnitzel in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und in der Brotkrumenmischung panieren.

Die Möhren putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebelwürfel in einem Topf mit Butter anschwitzen. Mit einer Prise Zucker bestreuen, die Möhren zugeben, mit 1 TL Mehl bestäuben und mit Brühe auffüllen. 10 Minuten leicht köcheln lassen, dann Sahne zugeben und noch ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.

In einer Pfanne mit Olivenöl die Schnitzel bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ausbacken. Zusammen mit dem Karottengemüse servieren.

## **Wochenthema: Köstliche Schnitzel**

Vincent Klink          Donnerstag, 27.11.03

### **Gefülltes Rehschnitzel**

5	Wacholderbeeren
2 cl	Gin
1/2 TL	Meersalz
1 EL	Weißbrot, gerieben
4	kleine Rehschnitzel
3	Schalotten, fein geschnitten
5 Blätter	Salbei, fein geschnitten
1 Msp	Piment, geschrotet

Salz, Pfeffer, Butter, Olivenöl

Für die Wacholderbutter 3 EL Butter mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Wacholderbeeren im Mörser gut zerdrücken und mit Gin, Meersalz, geriebenem Weißbrot und etwas gemahlenem Pfeffer unter die Butter mischen.

Die Rehschnitzel zwischen einem Gefrierbeutel dünn plattieren.

Die Schalotten anschwitzen, Salbeiblätter und Piment untermischen. Diese Mischung auf die Schnitzel geben. Jedes Schnitzel zusammenklappen und die Ränder gut festdrücken. Evtl. mit einem Zahnstocher fixieren. Die Schnitzel außen mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten kurz anbraten. Mit

der Wacholderbutter bestreichen und im 180 Grad (Umluft) heißen Ofen noch ca. 5 Minuten garen.  
Dazu passt sehr gut Kartoffelgratin oder Schwarzwurzelgratin (siehe Rezept vom 21.11.03).

## **Wochenthema: Köstliche Schnitzel**

Otto Koch                      Freitag, 28.11.03

### **Schnitzel mit Salat „surprise“**

1/2	Honigmelone, festfleischig
ca. 2 EL	Mehl
1 -2	Eier
100 g	trockener Biskuit , fein gerieben (ersatzweise Toastbrot)
1	große Banane
1/2	Zitrone, gepresst
1 Becher	Naturjoghurt
1 EL	Zitronenmelisse
100 g	Preiselbeerkompott
	Zucker, Butter

Die Melone schälen und die Kerne entfernen. In etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, zuckern, in Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und mit den Biskuitbröseln panieren. Die Melonenscheiben in Butter ausbacken, bis sie goldgelb sind.

Die Banane schälen, in Scheiben schneiden mit Zucker und etwas Zitronensaft würzen.

Mit Joghurt vermischen und mit Zucker und der gehackten Zitronenmelisse abschmecken.

Die Melonenscheiben mit dem Bananensalat anrichten und mit dem Preiselbeerkompott servieren.

## **ARD-Bufferet Rezepte Dezember 2003**

**Wochenthema: Weihnachtsbäckerei**  
**Eva Heß Montag, 01.12.03**

Mandelhalbmonde

Für den Teig:

250 g Mehl

100 g Butter

60 g Zucker

5 Eigelb

Frischhaltefolie

Für die Füllung:

400 g Himbeerkonfitüre

5 Eiweiß

180 g Zucker

120 g Mandeln, geschält und gemahlen

30 g flüssige Butter

60 g Mehl

1 EL Milch

Für die Glasur:

200 g Puderzucker

2-3 EL Zitronensaft, frisch gepresst

Für den Teig Mehl, Butter, Zucker und Eigelb auf einem Backbrett zu einem Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie einschlagen und eine Stunde kalt stellen. Dann 5 mm dick auswellen, ein gefettetes Backblech damit auslegen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Umluft) 12 Minuten halbfertig (lichtgelb) backen.

Die Himbeerkonfitüre auf dem halbfertig gebackenen Teig verteilen. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, dabei nach und nach Zucker zugeben. Mandeln, Butter, Mehl und Milch unterheben. Diese Masse auf der Konfitüre verteilen und alles erneut bei 180 Grad ca. 10-12 Minuten fertig backen.

Puderzucker mit Zitronensaft zu einer Glasur mischen. Das Blech kurz auskühlen lassen, dann mit der Glasur überziehen. Zum Schluss mit einem Ausstecher Halbmonde ausstechen.

**Wochenthema: Weihnachtsbäckerei**  
**Petra Bühler, Landhaus Feckl, Ehningen**

**Dienstag, 02.12.03**

**Lebkuchen-Mousse mit Haselnusskrokant auf PunschsaUCE**

Für die Mousse:

1 Blatt	Gelatine
1	Eigelb
1	Ei
50 ml	Milch
20 g	Zucker
25 ml	Rum
1 TL	Lebkuchengewürz
50 g	dunkle Kuvertüre, flüssig
50 g	Lebkuchenwürfel
30 g	Schokoraspel
200 g	Sahne, geschlagen

Für das Haselnusskrokant:

12 Stück	harte Karamellbonbons
ca. 50 g	Haselnüsse, geschält und gehackt
	Backpapier

Für die PunschsaUCE:

80 g	brauner Zucker
250 ml	Orangensaft
250 ml	Rotwein, trocken
1	Zimtstange
1/2	Vanillestange
2	Nelken
	Zesten einer unbehandelten Orange
	Zesten und Saft einer unbehandelten Zitrone
1 Beutel	Schwarztee
2 EL	Speisestärke



Rotwein mit 20 g Zucker, Honig, Vanilleschote, Zimtstange, Sternanis, Kardamom, Nelken, Schale einer Orange und Zitrone in einen Topf geben, aufkochen, 3 Minuten kochen, abpassieren und dann auf 150 ml einkochen lassen.

Eigelb mit Eiern, 180 g Zucker, Zimt und Schale von zwei Orangen schaumig schlagen. Mehl, Schokostreusel und Nüsse mischen, mit etwas geriebenem Muskat würzen. Alles unter die Eiermasse heben. Die flüssige Butter mit der Reduktion mischen und unter die Kuchenmasse heben. Alles gut verrühren. Den Teig in acht kleine gefettete Förmchen verteilen und im 180 Grad (Umluft) heißen Ofen ca. 16 Minuten backen. Die kleinen Kuchen etwas auskühlen lassen, auf Backpapier stürzen, damit die Oberfläche glatt wird.

## **Wochenthema: ARD-Buffer Weihnachtsmenü** **Rainer Strobel Montag, 08.12.03**

Salat von Entenbrust, Orangen, Preiselbeeren und Chicorée

2	Chicorée
2	Orangen
2	Entenbrüste (weiblich)
2 EL	Weißweinessig
3 EL	Olivenöl
1 EL	Walnussöl
2 EL	Preiselbeeren aus dem Glas
1 EL	Walnusskerne
	Salz, Pfeffer, Zucker

Chicorée halbieren und den Strunk herausschneiden. Die Hälfte der Spitzen als Fächer auf zwei Tellern anrichten. Den restlichen Chicorée in 2 cm große Stücke schneiden. Die Orangen filetieren, dabei den Saft auffangen.

Entenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne ohne Fett zuerst auf der Hautseite anbraten, dann wenden und im Backofen bei 160 Grad (Umluft) noch ca. 8 Minuten lang rosa braten. Danach auskühlen lassen und in 3 mm starke Scheiben schneiden.

Aus Orangensaft, Essig, Öl, Salz, Zucker und Pfeffer eine Vinaigrette rühren. Die Preiselbeeren zugeben.

Chicorée mit Orangenfilets, Entenbrust und Vinaigrette mischen. Alles auf den Chicoréeblättern anrichten und Walnusskerne darüber streuen.

**Wochenthema: ARD-Bufferet Weihnachtsmenü**  
**Jacqueline Amirfallah    Dienstag, 09.12.03**

Rahmsuppe von Pastinaken und Petersilienwurzel

600 g	Pastinaken
600 g	Petersilienwurzel
2	Schalotten, fein gewürfelt
1/2 l	Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
1/8 l	Sahne
1	Hühnerbrust
	Salz, Pfeffer, Muskat, Butterschmalz, Schaschlikspieße

Pastinaken und Petersilienwurzel schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Schalottenwürfel in einem Topf mit Butterschmalz anschwitzen, Gemüsewürfel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, Gemüsebrühe aufgießen, Lorbeerblatt einlegen und ca. 20 Minuten köcheln lassen bis das Gemüse weich ist. Kurz zuvor ein paar Gemüsewürfel herausnehmen und zur Seite legen. Die Sahne hinzufügen, einmal aufkochen lassen, dann das Lorbeerblatt herausnehmen und die Suppe pürieren. Evtl. durch ein Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Während das Gemüse kocht, die Hühnerbrust in vier gleich große Stücke schneiden, würzen und mit den beiseite gelegten Gemüsewürfeln auf zwei Spieße stecken. In einer Pfanne mit Butterschmalz goldbraun anbraten und im 180 Grad (Umluft) heißen Backofen noch 3-4 Minuten nachgaren. Die Suppe anrichten und den Spieß anlegen.

**Wochenthema: ARD-Buffer Weihnachtsmenü**  
**Vincent Klink**                      **Mittwoch, 10.12.03**

Lachssoufflé in Weißweinschaum

150 g	Lachsfilet
1/8 l	Sahne (evtl. ein bisschen mehr)
1 TL	Pernod
150 ml	Weißwein
2	Eigelb
1 EL	Olivenöl, kalt gepresst
1/2 TL	Estragon, gehackt
	Salz, weißer Pfeffer, Butter

Sahne und Fisch sollten sehr kalt sein.

Das Lachsfilet in Streifen schneiden, mit der Sahne in einen Cutter geben und mit Salz und Pfeffer würzen. So lange cuttern, bis die Masse leicht zähflüssig ist und glänzt. Dann Pernod dazugeben und noch mal kurz cuttern.

Die Masse in gebutterte Souffléförmchen geben und im 180 Grad (Ober-Unterhitze) heißen Ofen so lange backen, bis die Masse zu steigen beginnt. Den Ofen ausschalten und das Soufflé noch 5 Minuten ziehen lassen.

Weißwein in eine rundbauchige Stielkasserolle geben. Die Eigelb zugeben und unter Rühren langsam erwärmen. Den Topf vom Herd ziehen, wenn die Sauce anfängt dick zu werden. Dann das Olivenöl unterrühren und so lange weiterschlagen, bis der Topfboden abgekühlt ist. Estragon untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort in eine Schüssel oder Sauciere umgießen.

Die Soufflés anrichten und die Sauce dazu servieren.

**Wochenthema: ARD-Bufferet Weihnachtsmenü**  
**Vincent Klink**                      **Donnerstag, 11.12.03**

Hasenrücken im Strudelteig mit Rosenkohl

Für den Strudelteig

450 g            Mehl  
75 ml            Pflanzenöl  
1 Prise          Salz  
225 ml          Wasser  
                  Pflanzenöl zum Einreiben,  
                  Klarsichtfolie

Für den Hasenrücken

1                Hasenrücken mit Knochen  
2                Zwiebeln, grob gewürfelt  
1 Bund        Röstgemüse, grob gewürfelt  
250 ml        Rotwein  
3                Schalotten, fein gehackt  
1 EL            Weißbrotbrösel  
1                Eigelb  
1/2 Bund      Blattpetersilie, fein gehackt  
1 EL            Thymianblättchen  
1 Msp         Nelke, gemahlen  
1 Msp         Piment, gemahlen  
                  Pfeffer, Salz, Butter,  
                  Butterschmalz, Backpapier

Für den Rosenkohl

250 g            Rosenkohl  
                  Salz, Pfeffer,  
                  Butter

Das Mehl sieben und mit dem Öl und Salz gleichmäßig vermengen. Dann auf einmal das Wasser zugeben und mindestens 5 Minuten den Teig kneten. Die Teigkugel mit Öl einreiben. In Klarsichtfolie verpacken und mindestens 30 Minuten kühlen.

Hasenrücken entbeinen. Die Knochen klein hacken, in Butterschmalz anschwitzen, Zwiebeln und Röstgemüse dazugeben und anrösten. Mit 100 ml Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Restlichen Wein und 200 ml Wasser zugeben, um die Hälfte einkochen lassen, passieren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Hasenfleisch, auch die kleinen Filets, pfeffern, salzen und in etwas Butterschmalz rundum anbraten, dann herausnehmen.

Für die Füllung die Schalotten in Butterschmalz anschwitzen, in eine Schüssel geben und mit Brotbröseln, Eigelb, Petersilie, Thymian, Nelke und Piment mischen.

Den Strudelteig ausziehen, mit der Füllung bestreichen, Das Fleisch in die Mitte legen und den Teig zusammenrollen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, Teigoberfläche mit flüssiger Butter bepinseln und im 180 Grad (Umluft) heißen Ofen ca. 20 Minuten backen. Dann ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Den Rosenkohl putzen, kreuzweise am Strunk einschneiden und in Salzwasser kochen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und kurz vor dem Servieren in einer Pfanne mit Butter anschwanken, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Hasenrücken aufschneiden, mit Sauce und Rosenkohl anrichten.

## **Wochenthema: ARD-Buffer Weihnachtsmenü** **Otto Koch** **Freitag, 12.12.03**

### Schneeballen mit Karamellcreme

3	Eiweiß
ca. 100 g	Zucker
1 l	Milch(zum Garen der Schneeballen)
1	Vanilleschote
1/4 l	Milch
6	Eigelb
1 EL	Pistazien, gehackt

Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, dabei nach und nach 35 g Zucker einrieseln lassen. Mit zwei Esslöffeln aus dem Eischnee Nocken formen und diese von beiden Seiten jeweils 2-3 Minuten in der mit 15 g Zucker gesüßten (simmernden) Milch zugedeckt garen. Herausnehmen, zum Abtropfen auf ein feuchtes Tuch oder Folie legen, auskühlen lassen oder warm halten.

Für die Sauce die Vanilleschote aufschneiden, das Mark herausstreichen und beides mit der Milch zum Kochen bringen. In einem separaten Topf 50 g Zucker karamellisieren lassen und langsam mit einem Schneebesens heiß in die Milch einrühren.

Die Eigelb glatt rühren und langsam unter ständigem Rühren die Vanille-Milch zugeben.

Nicht mehr kochen lassen. Solange erhitzen, bis die Sauce genügend heiß geworden ist und

abgebunden hat. Durch ein Sieb passieren. (Kann man warm oder kalt servieren.)

Die Karamellcreme auf Desserttellern anrichten und die Schneeballen darauf setzen.

Mit gehackten Pistazien bestreuen.

**Wochenthema: Kräftige Eintöpfe für kalte Tage**  
**Rainer Strobel Montag, 15.12.03**

Eintopf von Wintergemüse und Grießnocken

500 g	Beinscheiben vom Rind
1 Bund	Suppengemüse, grob gewürfelt
100 g	Butter
2	Eier
200 g	Grieß
2	Möhren
1/2	Sellerieknolle
1 Stange	Lauch
2	Petersilienwurzeln
10 Röschen	Rosenkohl
1/2 Bund	Petersilie, fein gehackt
	Salz, Muskat, Pfeffer

Die Beinscheiben in kochendes Salzwasser geben und abkochen. Dabei immer wieder den entstehenden Schaum abschöpfen. Nach einer Stunde das Suppengemüse zugeben und weiterkochen, bis das Beinfleisch weich ist (ca. noch eine Stunde).

In der Zwischenzeit für die Grießnocken weiche Butter und Eier verrühren und mit Salz und Muskat würzen. Den Grieß untermischen und eine Stunde kalt stellen. Möhren, Sellerie, Lauch, Petersilienwurzeln und Rosenkohl schälen bzw. putzen und in feine Stifte schneiden. Den Rosenkohl am Strunk kreuzweise einschneiden. Das Fleisch herausnehmen und in Würfel schneiden. Die Brühe durch ein feines Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse in die Brühe geben und 10 Minuten köcheln lassen.

Aus der Grießmasse mit einem Teelöffel Nocken abstechen, diese in kochendes Salzwasser geben und 10 Minuten ziehen lassen. Danach zusammen mit den Fleischwürfeln in den Eintopf geben und mit gehackter Petersilie bestreuen.

**Wochenthema: Kräftige Eintöpfe für kalte Tage**  
**Jacqueline Amirfallah    Dienstag, 16.12.03**

Eintopf von geschmorten Kalbsbäckchen und Linsen

1 kg	Kalbsbäckchen
1	Zwiebel, fein gewürfelt
1,25 l	Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
1	Schalotte, fein gewürfelt
100 g	grüne Linsen
100 g	Champagnerlinsen
1	Knoblauchzehe, zerdrückt
1 Zweig	Thymian
1	Karotte, fein gewürfelt
	Salz, Pfeffer, Butterschmalz

Die Kalbsbäckchen salzen und pfeffern und in einem Topf mit Butterschmalz von allen Seiten anbraten. Die gewürfelte Zwiebel dazugeben, anschwitzen und mit 1/2 l Gemüsebrühe auffüllen.

Das Lorbeerblatt zufügen und alles ca. 40 Minuten schmoren lassen.

Die Schalottenwürfel in einem Topf mit Butterschmalz anschwitzen, Linsen zugeben und mit restlicher Gemüsebrühe auffüllen. Knoblauch, Thymian zugeben und mit etwas Salz würzen. Die Linsen ca. 15-20 Minuten weich kochen lassen. Gegen Ende der Garzeit die Karottenwürfelchen zugeben.

Die Kalbsbäckchen aus dem Fond nehmen, in mundgerechte Stücke schneiden. Das Lorbeerblatt entfernen und den Schmorfond pürieren. Die Linsen samt Flüssigkeit und die Kalbsbäckchen zugeben, alles zusammen noch 2-3 Minuten köcheln lassen, abschmecken und servieren. Dazu ein Butterbrot reichen.

**Wochenthema: Kräftige Eintöpfe für kalte Tage**  
**Vincent Klink                      Mittwoch, 17.12.03**

Eintopf von Kürbis, Kartoffeln und Eisbein

1	Zwiebel
1	Lorbeerblatt
1	Nelke
1	Eisbein, gepökelt
1	Hokkaidokürbis oder Muskatkürbis, klein
2	große Kartoffeln
1	Karotte
1/2	Sellerieknolle
1/2 Stange	Lauch
2	Zwiebeln, gewürfelt
1 EL	Curry
1 l	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer,
	Butter

Eine Zwiebel mit Lorbeerblatt und Nelke spicken. Das Eisbein mit der gespickten Zwiebel in ungesalzenem Wasser ca. 2 Stunden kochen, anschließend etwas abkühlen lassen.

Kürbis schälen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Kartoffeln, Karotte und Sellerie ebenfalls schälen und würfeln. Lauch putzen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln und Lauch in Butter anschwitzen. Karotte, Sellerie, Kartoffeln, die Hälfte der Kürbiswürfel und Curry hinzufügen. Mit Brühe auffüllen und 20 Minuten kochen lassen. Mit einem Mixstab pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die restlichen Kürbiswürfel dazugeben, weitere 15 Minuten kochen. Das Eisbeinflisch vom Knochen trennen, Haut und Fett entfernen. Das magere Fleisch

behutsam mit der Hand in die einzelnen Muskelstränge teilen, in grobe Würfel schneiden und in den Eintopf geben. Abschmecken und servieren.

**Wochenthema: Schnelle und unkomplizierte Gerichte**  
**Rainer Strobel Montag, 22.12.03**

Schinkennudeln mit geschmolzenen Tomaten

500 g	kurze Makkaroni
200 g	Schinkenspeck
200 ml	Milch
4	Eier
100 g	Bergkäse, gerieben
1 EL	Semmelbrösel
3	Tomaten
1	Schalotte, gehackt
1	Knoblauchzehe, gehackt
6 Blätter	Salbei, gehackt

Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker,  
Butter, Olivenöl

Die Makkaroni in Salzwasser bissfest kochen und abschrecken. Schinkenspeck in drei cm lange und drei mm dicke Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butter anbraten.

Eine Auflaufform ausbuttern, Nudeln und Schinkenspeck einfüllen, gut vermischen. Milch und Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Über die Nudeln geben, mit Käse und Semmelbröseln bestreuen, kleine Butterflocken oben aufsetzen. Im 200 Grad (Ober-Unterhitze) heißen Ofen ca. 20 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Tomaten häuten, entkernen und würfeln. In einer Pfanne mit Olivenöl Schalotte und Knoblauch anschwitzen. Tomaten und Salbei zugeben und weich dünsten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Den Auflauf mit den Tomaten anrichten.

**Wochenthema: Schnelle und unkomplizierte Gerichte**  
**Jacqueline Amirfallah    Dienstag, 23.12.03**

Gefüllte Toasts

6 Scheiben	Toastbrot
2 Scheiben	Parmaschinken
2 Scheiben	Salami
50 g	Gouda
1 EL	Schnittlauch, fein geschnitten
1 EL	Basilikum, fein geschnitten
2	Eier
80 ml	Milch
	Salz, Pfeffer, Butterschmalz, Butter

Vom Toastbrot die Rinde entfernen. Die Brotscheiben mit Butter bestreichen und drei mit Schinken, Salami oder Käse belegen. Mit Schnittlauch und Basilikum bestreuen. Darauf die drei restlichen Brotscheiben geben und fest zusammendrücken, besonders an den Rändern. Die Eier mit Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen, die Brote darin wenden und in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten anbraten. Im 180 Grad (Ober-Unterhitze) heißen Ofen noch 4-5 Minuten nachbacken. Dann quer aufschneiden und anrichten. Nach Belieben Salat dazu servieren.

**Wochenthema: Rouladen-Variationen**  
**Rainer Strobel                      Montag, 29.12.03**

Kartoffel-Pilz-Roulade

500 g Kartoffeln, mehlig kochend  
3     Eigelb  
2 EL  Mehl  
2 EL  Kartoffelstärke  
50 g  Frühstücksspeck  
1     Schalotte  
150 g Champignons  
2 EL  Semmelbrösel  
      Salz, Pfeffer, Muskat, Petersilie,  
      Alufolie oder Küchentuch

Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen, abschütten, gut ausdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Eigelb, Mehl, Kartoffelstärke, Salz, Pfeffer und Muskat zugeben, mit einem Holzlöffel zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Speck, Schalotte und Champignons in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne anrösten, Petersilie untermischen. Auf Alufolie oder einem feuchten Küchentuch die Kartoffelmasse ca. 1 cm dick, möglichst rechteckig ausrollen. Mit Semmelbröseln bestreuen und die Pilzmasse gleichmäßig darauf verteilen, gut zusammenrollen. In Alufolie oder ein Küchentuch die Roulade fest einwickeln und in reichlich Salzwasser je nach Durchmesser 15-25 Minuten kurz unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Rolle herausnehmen, auswickeln und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Dazu Feldsalat servieren.

**Wochenthema: Rouladen-Variationen**  
**Vincent Klink**                      **Mittwoch, 31.12.03**

Gerollte Entenbrust mit Rosinen

2	Schalotten, fein gehackt
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
1 EL	Rosinen, gehackt
50 g	Champignons, gehackt
1/2 Bund	Petersilie, gehackt
1 EL	Thymianblättchen
2	Entenbrüste
6 Scheiben	Speck, luftgetrocknet und hauchdünn aufgeschnitten
1/4 l	Rotwein
	Salz, Pfeffer,
	Butter, Butterschmalz

Die Schalotten in Butter anschwitzen, Knoblauch, Pilze und Rosinen hinzufügen.  
Pfanne vom Herd ziehen, Petersilie und Thymian untermischen.

Die Entenbrust enthäuten. Die Haut in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne auslassen, bis sie schön kross sind.

Die Brust horizontal fast ganz durchschneiden und aufklappen. Zwischen einem Gefrierbeutel dünn plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Rosinenmasse bestreichen. Die Entengrieben darüber streuen und aufrollen.

Die Roulade in die Speckscheiben einwickeln.

In einer Pfanne mit Butterschmalz die Rouladen sanft von allen Seiten braten. Mit etwas Rotwein ablöschen, leicht einkochen und die Sauce mit 1 TL Butter binden.  
Rouladen mit der Sauce anrichten. Dazu passt gut Kartoffelpüree.

**Wochenthema: Rouladen-Variationen**  
**Otto Koch                      Freitag, 02.01.04**

**Pfannkuchen-Lachs-Roulade mit Dillsauce**

- 3        Eier
- 1/4 l    Milch
- 100 g   Mehl
- 50 g    Butter, zerlassen
- 200 g   gebeizter Lachs, in feine Scheiben geschnitten
- 1 Bund    frischer Dill
- 100 g     Joghurt
- 100 g    Crème fraîche
- Salz, Pfeffer,
- Butterschmalz

Für die Pfannkuchen Eier, Milch und Mehl vermischen. Eine Prise Salz zugeben und die zerlassene Butter unterrühren. In einer beschichteten Pfanne mit Butterschmalz dünne Pfannkuchen ausbacken.

Die Pfannkuchen einzeln auslegen, mit den Lachsscheiben gleichmäßig bedecken und einrollen. Dann in dünne schräge Scheiben schneiden.

Für die Dillsauce den Dill zupfen und fein hacken. Mit Joghurt und Crème fraîche vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Lachspfannkuchen auf dem Teller schön verteilen und mit der Sauce umgießen.

**Index der Gerichte 2003**

Aal süß-sauer.....	68	Bauernsalat mit gebratenem Hallumi und Minze (Zypern).....	108
Albaloupolo mit Basmatireis und Sauerkirschen.....	131	Blattsalate mit Geflügelleberspießchen und Champignons.....	154, 157
Apfelpfannkuchen mit Vanillesauce.....	72	Bohngemüse mit Minirouladen.....	152
Asiatische Gemüsepfanne.....	48		

Brezenknödel mit Specksauce und gratiniertem Brokkoli.....	196	Gefüllte Toasts.....	230
Brimsenockerln (Slowakei).....	111	Gefüllte Weinblätter.....	132
Bruchsaler Spargel mit Perlhuhnbrust im Kräuterflädle und Silvanersauce.....	80	Gefüllte Zwiebeln.....	10
Bündner Capauns.....	26	Gefüllte, gegrillte Paprika mit Tomaten und Mozzarella.....	145
Bunter Nudelaufwurf.....	141	Gefülltes Rehschnitzel.....	216
Carpaccio und Tatar von Jacobsmuscheln mit Schnittlauch.....	136	Gefülltes Rösti mit Pilzsauce.....	45
Cepelinai (Litauen).....	103	Gegrillte Hähnchenbrust mit Tikka-Paste....	130
Chinesische Spinatnudeln mit Mu-Err-Pilzen.....	115	Gegrillter Petersfisch mit Dipps.....	88
Chlodnik (Polen).....	109	Gegrillter Speck-Zander mit grünem Meerrettichdipp.....	90
Churasco-Hähnchen mit schwarzen Bohnen und Zwiebel-Tomatensalat.....	92	Gekochtes Rindfleisch mit Frühlingskräutersauce.....	56
Cordon bleu von gelben Bohnen.....	153, 156	Gemüse-Kartoffel-Pfanne.....	143
Couscous mit Meeresfrüchten.....	134	Gemüse-Reis-Salat.....	148
Couscous mit Paprikahähnchen.....	22	Gemüseteigtaschen (Lettland).....	106
Doradenfilet mit Honig-Ingwer-Kruste und Aprikosenreis.....	200	Germknödel.....	27
Eintopf von geschmorten Kalbsbäckchen und Linsen.....	227	Gerollte Entenbrust mit Rosinen.....	232
Eintopf von Kürbis, Kartoffeln und Eisbein.....	228	Geröstete Gemüsestreifen mit Sojasauce und gebackenem Schichtkäse.....	96
Eintopf von Wintergemüse und Grießnocken.....	226	Geschmortes Lamm mit Frühlingsgemüse....	38
Eisbein mit Apfelsenf.....	6	Gratin von Chicorée und Schinken.....	209
Entenbrust mit Himbeeressig.....	179	Gratinierte Dörripflaumen mit Vanilleschaum.....	211
Entengeröstel.....	24	Gratiniertes Gemüse-Bulgur.....	61
Erbsen-Graupenrisotto mit geschmortem Knoblauch und Tiroler Speckchips.....	94	Grießauflauf mit marinierten Trockenaprikosen.....	34
Erbsen-Pilz-Risotto mit gebratenem Zander.....	63	Grüne Tagliatelle Carbonara.....	87
Fileto di vitello a limone.....	139	Grünes Kokos-Curry aus dem Wok.....	50
Fisch-Quiche.....	142	Grünkohlaufwurf.....	14
Forellenfilet mit Apelessig.....	178	Hasenrücken im Strudelteig mit Rosenkohl.....	224
Forellensüppchen.....	66	Hefeklöße mit Kümmelgeschnetzeltem.....	195
Fruchtiges Reisfleisch mit Huhn.....	3	Herzhafte Kartäuserklöße.....	69
Gebackene Reissbällchen mit Steinpilzen und Mozzarella.....	197	Hirsepfannkuchen mit Zuckerschoten-Möhren-Ragout.....	64
Gebackener Fisch mit Lorbeerblättern und Hummus.....	133	Hühnersuppe mit Sonnenschein.....	73
Gebratene Reismudeln mit Sojagemüse.....	116	Italienisches Geschnetzeltes vom Schwein.....	47
Gebratene Sardinen mit Eisbergsalat und Kräuterdressing.....	120	Kabeljaufilet mit Limetten-Kapern-Butter....	135
Gedämpfte Lachsforelle mit Rahmsauerkraut.....	192	Kalbsgeschnetzeltes mit Kräutersaitlingen..	174
Gedekte Geflügeltorte.....	54	Kalbsleber mit glacierten Birnenspalten....	203
Gefüllte Buchweizenküchle.....	23	Kalbsmedaillons mit schwarzer Johannisbeersauce.....	7
Gefüllte Champignons mit Pilzrührei.....	177	Kalbsrücken mit Spinat gefüllt und Fastenwürstchen.....	67
Gefüllte Chicken Wings asiatisch.....	77	Kalbsschnitzel mit Äpfeln gefüllt.....	162
Gefüllte Fleischtomate.....	165	Kalbstafelspitz mit Apfelmeerrettich.....	25
Gefüllte Forellen (Slowenien).....	110	Kalte Sommerbeerensuppe.....	118
Gefüllte Gemüsezwiebel.....	168	Kaltes Melonen-Estragonsüppchen mit Krabben.....	119
Gefüllte Kalbsbrust (Ungarn).....	102	Kaninchen in Knoblauch und Rotweinsauce (Malta).....	104
Gefüllte Kohlrabi mit Gemüse-Pilz-Ragout....	97	Kaninchen in Pineau de Charente mit Trauben.....	163
Gefüllte Krautblätter in Paprikasauce.....	166	Kaninchenkeule mit grobem Senf und Quittenessig, auf Herbstgemüse geschmort.....	180
Gefüllte Kräuterzucchini.....	95	Karamellierte Ananas mit grobem Pfeffer auf Reistörtchen.....	201
Gefüllte neue Kartoffeln mit Nordseekrabben und Crème fraîche.....	100		
Gefüllte Semmelknödel mit Lauchsauce.....	43		

Kartoffel-Karotten-Röstisticks mit Honigpesto .....	186	Piccata von Sellerie und Tomatenreis.....	12
Kartoffel-Pilz-Roulade.....	231	Pilzauflauf.....	175
Kartoffel-Pizza mit Spinatbällchen, Tomate und Pinienbutter.....	51	Pilz-Geschnetzeltes mit Schupfnudeln.....	206
Kartoffel-Speckmuffins.....	170	Pilzknödel mit Kalbsgulasch.....	193
Käse-Lasagne.....	18	Pochierte Eier auf Spinatsauce.....	29
Käsesalbeipolenta.....	17	Polenta mit Pilzragout.....	176
Kebab-Variationen.....	89	Polenta-Auflauf.....	210
Klare Waldpilzsuppe mit Flädle.....	173	Püree von Stockfisch und Kartoffeln.....	33
Knusperschnitzel auf Tomatenspaghetti.....	213	Ragout von Hähnchenkeulen, Steinchampignons und Kapern.....	37
Koch-Olymp vom 13.10. – 17.10.2003.....	187	Rahmpfifferlinge mit Basilikum im Buchweizenpfannkuchen.....	127
Kohl-Schupfnudeln.....	190	Rahmsuppe von Pastinaken und Petersilienwurzel.....	222
Kräuterschaumsuppe mit Zandernocken.....	59	Ramequins mit Endiviansalat.....	19
Kräuterschnitzel mit Karottengemüse.....	215	Ratatouille im Gurkenschiffchen.....	167
Krautstrudel.....	28	Reisplätzchen mit Paprikasauce.....	42
Kuvteh.....	194	Rigatoni mit Ochenschwanzragout.....	86
Lachs-Kartoffel-Suppe (Estland).....	107	Rindermedaillons mit rotem Zwiebelconfit.....	9
Lachssoufflé in Weißweinschaum.....	223	Rosa Kalbsfilet mit gebratenen Eiernudeln und Tiger Prawns.....	113
Lammfilet mit dreierlei Saucen und Haselnussnudeln.....	202	Rosa Lammhüfte mit Schnippelbohnen.....	150
Lammkarree in Rotwein-Schokoladen-Chili- Sauce.....	199	Rosenkohlaufauf mit Sesamkruste.....	208
Lammkeule mit glacierten Apfelschalotten.....	8	Rosenkohlspieß auf Risotto.....	15
Lamm-Reis-Frikadellen.....	147	Rotbarschfilet mit Wirsing, Oliven, und Artischocken.....	188
Lammrücken mit Blauschimmelkäsesauce und geschmortem Chicorée.....	20	Roulade vom Huhn.....	75
Lamm-Spinat-Crêpes mit Gewürzjoghurt.....	128	Rührei-Sardinen-Baguette.....	31
Lasagne von Polenta und Entenragout.....	21	Salat mit falschen Schweinsschwänzchen.....	101
Lebkuchen-Mousse mit Haselnusskrokant auf Punschsaucen.....	219	Salat von Entenbrust, Orangen, Preiselbeeren und Chicorée.....	221
Maischolle mit Nordseekrabben.....	93	Salat von Frühlingsgemüse mit Spinat- Frischkäse-Nocken.....	62
Maispouardenbrust mit Blauschimmelkäse gefüllt auf geschmolzenen Tomaten.....	74	Salat von grünen und gelben Mangos mit Riesengarnelen.....	4
Makkaroni mit Brunnenkressepesto.....	58	Salat von Roastbeef, Rucola und Kräutern.....	140
Makkaroni-Timbal mit Tomatensauce.....	117	Salat von rohem und gekochtem Spargel mit Kalbssteaks.....	79
Mandelhalbmonde.....	218	Salat von weißen Bohnen, Spinat und Tomaten mit gebratenem Thunfisch.....	65
Mangoldkuchen.....	53	Salat von Wildkräutern mit pochiertem Ei in Sauerampferschaum.....	57
Marinierte Grillsteaks mit Grünkernsalat.....	91	Salbeibuchteln gefüllt mit Käse.....	146
Maritimer Spaghettiauflauf.....	41	Schafskäseroulade im gebratenen Gemüse und Paprika-Vinaigrette.....	122
Martinsgans mit Maronensauce und Rotkohl .....	204	Schafskäsetortilla mit Tomatensauce.....	55
Meeresfrüchte mit Curry und exotischen Früchten.....	46	Scharfe Geflügelsuppe.....	1
Mini-Calzone.....	172	Schinkennudeln mit geschmolzenen Tomaten .....	229
Mohnknödel mit Aprikosenkompott (Tschechien).....	105	Schlosserbuam mit Vanillesauce.....	36
Ofenkartoffel gefüllt mit Räucheraalcreme, Tomaten und jungem Lauch.....	164	Schneeballen mit Karamellcreme.....	225
Omelett-Tarte.....	169	Schnitzel mit Salat surprise.....	217
Panierter Fisch mit Kartoffelsalat.....	70	Schnitzelchen mit sizilianischer Tomatensauce .....	124
Pappardelle mit Räucherlachs-Basilikum- Sauce.....	83	Schwäbisches Linsengemüse mit Spätzle.....	181
Pasta al' a Puttanesca.....	144	Schwäbisches Pfeffergeschnetzeltes.....	49
Perlhuhnbrust mit getrockneten Aprikosen und Pinienkernen.....	76	Schwammerleintopf ungarische Art.....	2
Pfannkuchen-Lachs-Roulade mit Dillsauce.....	233	Schwarzwurzelgratin mit Schinken und getrockneten Steinpilzen.....	212
Pfefferbirnen mit Crêpes.....	161		
Pfirsich-Kaltschale mit Quarkklößchen.....	159		

Schwarzwurzelragout mit Schweinefilet.....	13	Thunfischschnitzel in Limonenpanade.....	214
Schweinefilet mit getrockneten Tomaten.....	35	Tomatengelee mit Wassermelone, Wachtelei und Lachstatar.....	126
Schweinefilet Soubise mit Schupfnudeln.....	11	Tomatenmousse mit Pecorinocroustons.....	123
Schweinelende mit Senfrüchten.....	198	Tomaten-Oliven-Tarte.....	52
Schweinepörkölt.....	39	Trofie mit Maipilz-Sauce.....	85
Seeteufelragout in Rotwein.....	40	Variationen von gebackenem Ziegenfrischkäse .....	16
Seezunge mit Feigen und Zitronen gebraten .....	160	Variationen von Kräuterbrät-Baguettes.....	60
Selbst gemachte Spaghetti mit Pesto und Tomaten.....	84	Wander-Fleischküchle.....	171
Selbst geräuchertes Forellenfilet auf Linsensalat.....	32	Warmer Tomatensalat mit gebackenem Ei..	125
Spargel im Blätterteig.....	81	Weihnachtlicher Gewürzkuchen.....	220
Spargel in Kerbelsulz.....	78	Wiener Backhendel mit Kartoffel-Gurken-Salat .....	155, 158
Spargel mit Estragon-Orangen-Sabayon und neuen Kartoffeln.....	82	Wildschweinröllchen mit Pfefferpflaumen gefüllt.....	205
Speckieierpfannkuchen mit Feldsalat.....	30	Wirsing-Auflauf.....	191
Spießchen vom gerollten Kalbsschnitzel mit Kartoffelgratin.....	71	Wirsingfrösche mit Ziegenkäse und scharfer Ananas.....	5
Spinat-Schinken-Knöpfe.....	44	Zander im Spitzkohlblatt.....	189
Sülze von grünen Bohnen und Matjes.....	151	Zander mit Kräutern und Grapefruit- Rieslingsauce.....	207
Suppe von Taschenkrebse.....	99	Zitronenforelle.....	138
Süße Blini mit Gartenbeeren-Kompott.....	129	Zitronentarte.....	137
Tafelspitzgelee.....	121	Zwiebelklöße.....	184
Tarte von roten Zwiebeln.....	183	Zwiebel-Lauch-Strudel.....	182
Tempura von Garnelen und Lauchzwiebeln. .	98	Zwiebelwähe mit Dinkel.....	185
Thailändischer Glasnudelsalat.....	112		
Thunfischsalat in der Brigitte'schale.....	149		