

Ziegenfrischkäsebällchen

auf Rote Bete und Feldsalat 

Zutaten für 4 Personen:

Für den Salat:

800 g Rote Bete
400 g Feldsalat
40 g Gartenkresse

Für das Dressing:

200 g Himbeeren
2 EL Himbeeressig
8 EL Olivenöl
1 EL Honig
Salz & Pfeffer

Für die Ziegenfrischkäsebällchen:

80 g Haselnüsse
2 Stängel Petersilie
½ Bund Schnittlauch
200 g Ziegenfrischkäse
Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Die Rote Bete waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden.
Feldsalat und Kresse waschen und trocken schleudern.

Die Himbeeren in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Himbeeressig, Olivenöl und Honig zu den Himbeeren geben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl leicht rösten, bis sie duften.
Petersilie und Schnittlauch waschen und fein hacken. Den Ziegenfrischkäse mit den Kräutern vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Mischung kleine Kugeln formen und diese in den abgekühlten Haselnüssen wälzen.

Die Rote Bete und den Feldsalat auf Tellern anrichten. Die Kresse darüber streuen und die Himbeervinaigrette über den Salat träufeln. Die Ziegenfrischkäsebällchen auf den Salat geben.

Kaspressknödel

in Gemüsebrühe mit Wurzelgemüse und Kerbelöl 

Zutaten für 4 Personen:

Für die Knödel:

4 altbackene Brötchen
100 ml Milch
1 Zwiebel
40 g Butter
200 g Bergkäse
2 Stängel Petersilie
2 Eier
1 EL Pflanzenöl

Salz, Pfeffer & Muskatnuss

Für die Gemüsebrühe mit Wurzelgemüse:

200 g Karotten
200 g Sellerie
200 g Pastinaken
100 g Lauch
2 L Gemüsebrühe

Salz & Pfeffer

Für das Kerbelöl:

4 Stängel Kerbel
4 EL Olivenöl
Salz

Zubereitung:

Das Brötchen in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Milch aufkochen, darüber gießen und die Brötchen einweichen lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 20 g Butter erhitzen und die gehackte Zwiebel darin glasig dünsten. Den Bergkäse in Würfel schneiden und die Petersilie fein hacken.

Die eingeweichten Brötchenwürfel mit den Eiern, den Zwiebeln, dem gewürfelten Käse und der gehackten Petersilie vermengen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss abschmecken. Aus der Masse acht flache Knödel formen. In einer Pfanne Öl mit der restlichen Butter erhitzen und die Knödel von beiden Seiten goldbraun darin braten.

Die Karotten, den Sellerie und die Pastinaken schälen und mit dem Lauch in feine Streifen schneiden. Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Das geschnittene Wurzelgemüse hinzufügen und etwa 10–15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Kerbel waschen und trocken schütteln. Anschließend zusammen mit dem Olivenöl pürieren, bis ein feines Öl entsteht. Mit einer Prise Salz abschmecken.

Die Kaspressknödel in einen tiefen Teller legen. Die heiße Gemüsebrühe mit dem Wurzelgemüse darüber gießen. Das Kerbelöl über die Suppe träufeln.

Kartoffelknödel

mit Frühlingsgemüse und Wildkräutersalat 

Zutaten für 4 Personen:

Für die Kartoffelknödel:

800 g Kartoffeln
2 Eier
4 EL Mehl
1 EL Speisestärke
Salz & Muskatnuss

Für das Frühlingsgemüse:

400 g grüner Spargel
200 g Zuckerschoten
400 g Kirschtomaten
4 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer

Für den Wildkräutersalat:

200 g Wildkräutersalat
4 EL Olivenöl
4 EL Balsamico-Essig
Salz & Pfeffer

Für das Bärlauchpesto:

100 g Pinienkerne
100 g Bärlauch
50 g Parmesan
200 ml Olivenöl
Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser kochen, bis sie weich sind. Abgießen und etwas ausdampfen lassen. Die Kartoffeln schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken oder gründlich zerstampfen. Die Kartoffelmasse mit Eiern, Mehl, Speisestärke, Salz und Muskatnuss vermengen, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Aus dem Teig kleine Knödel formen und in leicht siedendem Salzwasser etwa 15 Minuten gar ziehen lassen, bis die Knödel an die Oberfläche steigen.

Den grünen Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zuckerschoten waschen und die Enden entfernen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Spargel und die Zuckerschoten darin anbraten, bis sie bissfest sind. Zum Schluss die Tomaten hinzufügen und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Wildkräuter waschen und trocknen. Aus Olivenöl, Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und die Kräuter damit vermengen.

Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten und abkühlen lassen. Den Bärlauch waschen und trocknen. Den Bärlauch zusammen mit dem geriebenen Parmesan, der Hälfte der Pinienkerne und dem Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und zu einem feinen Pesto pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffelknödel auf einem Teller anrichten. Das Frühlingsgemüse um die Knödel herum verteilen und den Wildkräutersalat daneben platzieren. Das Bärlauchpesto entweder über die Knödel und das Gemüse träufeln oder separat dazu servieren und die restlichen Pinienkerne darüber streuen.

Süße Quarkknödel

in Butterbröseln auf Erdbeer-Basilikumsalat

Zutaten für 4 Personen:

Für die Knödel:

500 g Quark
4 Eier
170 g Hartweizengrieß
40 g Mehl
40 g Zucker
1 Zitrone
Salz

Für die Butterbrösel:

120 g Butter
120 g Semmelbrösel
Zucker & Zimt

Für den Erdbeer-Basilikumsalat:

400 g Erdbeeren
4 Stängel Basilikum

Zubereitung:

Quark, Eier, Hartweizengrieß, Mehl, Zucker, eine Prise Salz und den Abrieb der Zitrone in einer Schüssel gut vermengen. Die Masse mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen, damit der Grieß quellen kann. Die Zitrone auspressen und den Saft für den Erdbeer-Basilikumsalat beiseitestellen.

Aus der Knödelmasse mit zwei Löffeln kleine Knödel formen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, leicht salzen und die Hitze reduzieren, sodass das Wasser nur noch leicht köchelt. Die Knödel in das Wasser geben und etwa 10–15 Minuten ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Danach vorsichtig herausnehmen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne die Butter schmelzen. Die Semmelbrösel hinzugeben und bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Mit Zucker und Zimt abschmecken.

Die Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Basilikum in feine Streifen schneiden und zusammen mit den Erdbeeren in einer Schüssel vermengen. Mit Zitronensaft abschmecken.

Den Erdbeer-Basilikumsalat auf einem Teller anrichten. Die Quarkknödel in den Butterbröseln wälzen und auf den Salat setzen.

Kartoffelburger

mit Grillgemüse und Krautsalat 

Zutaten für 4 Personen:

Für die Kartoffelbuns:

- 1 Zwiebel
- 1,2 kg Kartoffeln
- 2 Eier
- 1 EL Speisestärke
- 1 EL Mehl
- Salz

Für den Belag:

- ½ rote Paprika
- ½ Zucchini
- ½ Aubergine
- 100 g Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 2 Stängel Thymian
- 2 Stängel Rosmarin
- 1 Römersalat
- Salz & Pfeffer

Für den Basilikumdip:

- 120 g Frischkäse
- 120 g Schmand
- 2 Stängel Basilikum
- Salz & Pfeffer

Für den Krautsalat:

- 350 g Weißkohl
- 50 g Crème fraîche
- 4 EL Mayonnaise
- 1 EL Senf
- 2 EL Kräuterssig
- 1 EL Zucker
- 100 g Kirschtomaten
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und fein reiben, das Wasser ausdrücken und in eine Schüssel geben. Eier aufschlagen und zusammen mit den Zwiebelwürfeln zu den Kartoffeln hinzufügen. Speisestärke, Mehl und Salz hinzufügen und gut verrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Mit einer Kelle die Masse portionieren und in einer Pfanne acht Puffer knusprig ausbacken.

Das Gemüse putzen, in mittelgroße Würfel schneiden und mit Olivenöl und gehacktem Knoblauch marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian und Rosmarin hacken und unter das Gemüse mischen. Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad (Ober-/Unterhitze) etwa 15–20 Minuten rösten.

Den Frischkäse mit Schmand glatt verrühren. Das Basilikum fein schneiden und unter die Masse rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Weißkohl in feine Streifen schneiden oder hobeln. Anschließend salzen und kräftig kneten, bis er weich wird. Ein Dressing aus Crème fraîche, Mayonnaise, Senf, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer herstellen und mit dem gekneteten Weißkohl vermengen. Nochmals abschmecken.

Jeweils einen Puffer mit etwas Basilikumdip bestreichen, den gewaschenen Römersalat darauflegen und das Grillgemüse darauf anrichten. Jeweils einen weiteren Puffer mit Basilikumdip bestreichen und auflegen. Den Burger auf einem Teller anrichten. Den Krautsalat dazugeben und mit einem Basilikumzweig und Kirschtomaten dekorieren.

Hähnchen Saltimbocca

mit Tagliatelle und Tomatensugo

Zutaten für 4 Personen:

Für das Hähnchen Saltimbocca:

- 4 Hähnchenbrüste
- 12 Blätter Salbei
- 12 Scheiben Bacon
- Pflanzenöl
- Salz & Pfeffer

Für das Tomatensugo:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Tomatenmark
- 400 g gehackte Dosentomaten
- 1 Stängel Oregano
- Salz & Pfeffer

Für die Tagliatelle:

- 400 g Tagliatelle
- Olivenöl
- Salz

- 1 Stängel Petersilie

Zubereitung:

Die Hähnchenbrustfilets der Länge nach in drei gleich große Streifen schneiden. Die Streifen mit Salz und Pfeffer würzen. Je ein Salbeiblatt auf jeden Streifen legen und mit einer Scheibe Bacon umwickeln. Die Hähnchenstreifen in einer Pfanne mit etwas Rapsöl scharf anbraten und durchgaren.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer Pfanne die Zwiebelwürfel andünsten, dann den gehackten Knoblauch und das Tomatenmark hinzufügen und kurz anschwitzen. Die gehackten Tomaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut verrühren. Den Oregano vom Stängel abstreifen und kurz vor dem Servieren unter das Sugo mischen.

Die Tagliatelle in Salzwasser al dente garen, abgießen und mit etwas Olivenöl vermischen.

Die Tagliatelle in der Mitte eines Tellers platzieren, das Tomatensugo darüber geben und die Hähnchenstreifen darauf anrichten. Mit gehackter Petersilie, den übrig gebliebenen Salbeistreifen und Oregano garnieren.

Tomaten-Brotsalat

mit gegrillter Aubergine 

Zutaten für 4 Personen:

Für den Tomaten-Brotsalat:

1 Zwiebel
300 g Ciabatta
300 g rote Kirschtomaten
300 g gelbe Kirschtomaten
2 Stängel Oregano
100 ml Balsamico-Essig
1 Zitrone
4 EL Honig
4 EL Pflanzenöl
4 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
100 g Rucola
Salz & Pfeffer

Für die gegrillte Aubergine:

1 Aubergine
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote
2 Stängel glatte Petersilie
Olivenöl
Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Das Brot in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Oregano von den Stängeln abstreifen. Essig, Salz, Pfeffer, einen Teil des Oregano, Zitronenabrieb und Honig in einer Schüssel verrühren. Pflanzenöl und Olivenöl unterrühren. Die Zitrone auspressen und den Saft für die Auberginen beiseitestellen.

Die Brotstücke in einer Pfanne mit etwas Öl und Butter sowie der angedrückten Knoblauchzehe bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun rösten und mit Salz abschmecken. Den Rucola waschen und trockentupfen. Kurz vor dem Servieren das geröstete Brot mit der Vinaigrette, den Zwiebelstreifen, Rucola und den Tomaten mischen. Den restlichen Oregano über den angerichteten Salat streuen.

Die Aubergine waschen, putzen und trocken tupfen. Längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in eine Schüssel geben, salzen und etwa 15 Minuten ziehen lassen, damit sie weich werden. In der Zwischenzeit den Knoblauch putzen und fein hacken. Die Chilischote halbieren, entkernen, den Stielansatz entfernen, waschen und fein würfeln. Knoblauch und Chili mit Zitronensaft und etwas Olivenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Auberginenscheiben abwaschen, trocken tupfen und in der Marinade ca. 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend die Auberginenscheiben auf dem Grill oder in einer Grillpfanne garen. Die Petersilie waschen, trocknen und grob hacken.

Den Brotsalat zusammen mit den gegrillten Auberginenscheiben auf einem Teller anrichten und mit Rucola, Petersilie und Oregano garnieren.

Rotbarschfilet

mit Tomaten-Estragon-Haube und Gemüsepfanne

Zutaten für 4 Personen:

Für das Rotbarschfilet:

4 Rotbarschfilets
150 g rote Kirschtomaten
150 g gelbe Kirschtomaten
2 EL Honig
1 Stängel Estragon
1 Knoblauchzehe
80 g Paniermehl
8 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer

Für das Kartoffel-Zucchini-Pfännchen:

600 g Drillinge (kleine Kartoffeln)
600 g Zucchini
2 Stängel Rosmarin
Olivenöl
Salz

Für den Ajvar-Dip:

150 g Quark
100 g Ajvar
1 EL Zucker
Salz, Pfeffer & Chili

Zubereitung:

Die Rotbarschfilets auf ein mit 4 EL Olivenöl bestrichenes Blech legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten waschen, trocknen und bis auf etwa ein Viertel (für die Garnitur) klein hacken. Die gehackten Tomaten mit Honig, Estragon, dem zerdrückten Knoblauch, 4 EL Olivenöl und Paniermehl vermengen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Diese Masse großzügig auf die Rotbarschfilets geben. Den Fisch in einer Pfanne auf der Hautseite braten.

Die Drillinge dämpfen und nach dem Abkühlen halbieren. Die Zucchini halbieren und in mittelfeine Scheiben schneiden. Die Drillinge zusammen mit den Zucchinis Scheiben und den gewaschenen Rosmarinnadeln in Olivenöl anbraten, mit Salz abschmecken.

Für den Dip den Quark mit Ajvar verrühren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und optional etwas Chili abschmecken. Bei Bedarf etwas Olivenöl unterrühren und den Dip in Schälchen umfüllen.

Den Fisch zusammen mit dem Kartoffel-Zucchini-Pfännchen und dem Ajvar-Dip auf Tellern servieren. Die beiseitegelegten Tomaten als Garnitur verwenden.

Ofenwarmes Landbrot

mit Hummus, Paprika und Pilzen 

Zutaten für 4 Personen:

Für das Hummus:

1 Dose Kichererbsen
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
1 EL Tahin
Pflanzenöl
Kreuzkümmel
Koriander
Salz & Pfeffer

Für den Belag:

2 gelbe Paprika
160 g Kräutersaitlinge
1 EL heller Balsamico-Essig
2 Stängel Petersilie
Pflanzenöl
Salz & Pfeffer

Für das Dill-Petersilien-Öl:

100 ml Pflanzenöl
2-3 Stängel Dill
2 Stängel Petersilie

4 Scheiben Landbrot

10 Radieschen
1 Handvoll Affila Kresse

Zubereitung:

Die Kichererbsen mit Saft, Knoblauch, Saft der Zitrone, Tahin, Öl, Kreuzkümmel und Koriander in ein hohes Gefäß geben. Alles gut pürieren. Mit Salz, Pfeffer und eventuell zusätzlichem Zitronensaft abschmecken.

Die Paprika vierteln, Strunk und Kerne entfernen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Öl marinieren und bei ca. 200 Grad im Ofen backen, bis die Haut schwarz wird. Die Paprika aus dem Ofen nehmen, unter kaltem Wasser abspülen, die Haut abziehen und in Stücke schneiden.

Die Kräutersaitlinge vierteln und in ca. 1 cm große Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl, Salz und Pfeffer anbraten. Mit einem Esslöffel hellem Balsamico ablöschen und fein gehackte Petersilie unterrühren.

Etwa 100 ml Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Dillstängel dazugeben. Kurz frittieren. Das Öl durch ein feines Sieb in ein hohes Gefäß abgießen. Die Petersilie zupfen und mit dem Dill-Öl pürieren.

Das Landbrot in einer Pfanne knusprig anrösten. Den Hummus auf dem Brot verteilen. Die gebackene Paprika auf den Hummus legen, gefolgt von den Kräutersaitlingen. Die Radieschen in Scheiben schneiden, auf den Pilzen verteilen und mit der Affila Kresse garnieren. Mit dem Dill-Petersilien-Öl beträufeln und servieren.

Gedämpftes Barschfilet

im Thymiandunst mit Kartoffel-Pilz-Pfanne

Zutaten für 4 Personen:

Für das Barschfilet:

100 g Karotte
100 g Zwiebel
100 g Sellerie
100 g Lauch
8 Stängel Thymian
100 ml Weißwein
4 Wolfsbarschfilets
Pflanzenöl
Salz & Pfeffer

Für die Kartoffel-Pilz-Pfanne:

600 g Drillinge
200 g Champignons
200 g Kräutersaitlinge
40 g Cranberrys
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer & Kümmel

Für die Meerrettich-Rote-Bete-Soße:

40 g Tafelmeerrettich
100 g Rote Bete gekocht und geschält
100 g Sahne
1 EL Speisestärke

Zubereitung:

Karotte, Zwiebel und Sellerie schälen und in feine Streifen schneiden. Den Lauch waschen und in feine Scheiben schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsestreifen darin andünsten. Thymian hinzufügen und mit Weißwein sowie etwas Wasser ablöschen. Die Wolfsbarschfilets mit Pfeffer und Salz würzen, auf das Gemüsebett legen, die Pfanne mit einem Deckel abdecken und einmal kurz aufkochen lassen. Anschließend die Pfanne von der Herdplatte nehmen und den Fisch etwa 10 Minuten im Thymian-Duft dämpfen.

Die Drillinge waschen und mit etwas Kümmel und Salz kochen. Nach dem Auskühlen die Drillinge vierteln. Die Champignons und Kräutersaitlinge in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Pfanne die Drillinge in etwas Rapsöl scharf anbraten, die Pilze und den gehackten Knoblauch zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Cranberrys unterheben und die Kartoffel-Pilz-Pfanne warmstellen.

Das gedünstete Gemüse aus der Pfanne absieben und den entstandenen Fond mit Sahne, Rote Bete und Meerrettich in einem Mixer pürieren. Die Soße kurz aufkochen und mit Speisestärke abbinden.

Die Gemüsestreifen auf Tellern anrichten, den Fisch darauflegen und die Meerrettich-Rote-Bete-Soße dazugeben. Die Kartoffel-Pilz-Pfanne wahlweise separat servieren.

Gemüsecurry

mit Majoran-Buletten

Zutaten für 4 Personen:

Für die Majoran-Buletten:

1 Zwiebel
5 Stängel Majoran
600 g gemischtes Hackfleisch
2 Eier
80 g Paniermehl
Pflanzenöl
Salz & Pfeffer

Für das Kürbiscurry:

300 g Hokkaido-Kürbis
200 g Schalotten
400 g Champignons
300 g Brokkoli
1 EL rote Currypaste
100 ml Weißwein
400 ml Kokosmilch
Pflanzenöl
Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel fein würfeln und in einer Pfanne mit etwas Rapsöl glasig dünsten. Die Zwiebeln in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Den Majoran waschen, fein hacken und zu den Zwiebeln geben. Das Hackfleisch und die Eier hinzufügen und gut vermengen. Nach und nach Paniermehl einarbeiten, bis die Masse nicht mehr an den Händen klebt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und acht Frikadellen formen. Die Frikadellen in etwas Rapsöl von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Den Hokkaido-Kürbis entkernen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die Schalotten in grobe Stücke schneiden. In einer Pfanne mit etwas Rapsöl Kürbis und Schalotten anbraten, bis der Kürbis goldgelb wird.

Die Champignons vierteln und den Brokkoli in kleine Röschen schneiden. Champignons und Brokkoli zum Kürbis geben und kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Currypaste zum Gemüse geben und kurz anrösten. Mit Weißwein ablöschen und die Kokosmilch hinzufügen. Das Curry bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

Das Kürbiscurry auf Tellern anrichten und die Majoran-Buletten dazu servieren.

Quinoa-Bowl

mit Kürbis, Austernpilzen und Majoran-Pesto

Zutaten für 4 Personen:

Für die Kichererbsen-Bällchen:

1 Dose Kichererbsen
80 g Mehl
1 Knoblauchzehe
2 Stängel Petersilie
1 TL Backpulver
Pflanzenöl
Curry, Salz & Pfeffer

Für das Majoran-Pesto:

40 g Kürbiskerne
2 Stängel Majoran
4 EL Pflanzenöl
4 EL Olivenöl
40 g Parmesan
Salz & Pfeffer

Für die Quinoa-Bowl:

300 g Quinoa
1 Zitrone
400 g Hokkaido-Kürbis
20 ml heller Balsamico-Essig
400 g Austernpilze
240 g Kichererbsen aus der Dose
1 Orange
80 g Endivie
½ Handvoll Rote-Bete-Sprossen
Pflanzenöl
Curry
Zucker, Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Für die Kichererbsen-Bällchen die Kichererbsen abgießen und mit Mehl, Knoblauch, Petersilie und Backpulver fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Die Masse zu walnussgroßen Bällchen formen und in einer Pfanne mit reichlich Rapsöl rundherum knusprig braten.

Für das Majoran-Pesto die Kürbiskerne in einer Pfanne rösten und in ein hohes Gefäß geben. Majoran, Pflanzenöl, Olivenöl und Parmesan hinzufügen und mit einem Stabmixer zu einem Pesto pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Schuss Zitronensaft verfeinern.

Quinoa in einem Sieb abspülen und in reichlich Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Nach dem Kochen abgießen und abtropfen lassen. Mit Curry, etwas Zitronensaft und Salz marinieren. Den Hokkaido-Kürbis halbieren, entkernen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Balsamico und etwas Zucker ablöschen. Vom Herd nehmen und abgedeckt etwa 5 Minuten dünsten lassen. Die Austernpilze in Streifen zupfen und in einer Pfanne mit Rapsöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Orange schälen und in Filets schneiden.

In eine Schüssel Quinoa einfüllen und die Toppings wie Kürbistreifen, gebratene Austernpilze und Kichererbsen-Bällchen darauf anrichten. Den Endivien-Salat klein zupfen und dazugeben. Alles mit Majoran-Pesto und etwas Zitronensaft finishen. Mit Rote-Bete-Sprossen dekorieren und servieren.

Caipi-Lachs

an Süßkartoffel-Gemüsepfanne mit Minz-Mayo

Zutaten für 4 Personen:

Für den Caipi-Lachs:

4 Limetten
40 g brauner Zucker
40 ml Cachaça
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
4 Lachsfilets
Salz & Pfeffer

Für die Süßkartoffel-Gemüsepfanne:

800 g Süßkartoffeln
400 g rote Paprika
400 g Zucchini
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Stängel Minze
1 Zitrone
200 g Mayonnaise
Pflanzenöl
Kreuzkümmel
gemahlener Koriander
Zimt
Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Die Limetten auspressen und die Schale abreiben. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Limettensaft, den Limettenabrieb, den braunen Zucker, Cachaça, Knoblauch und Olivenöl in einer Schüssel vermengen. Die Lachsfilets in die Marinade legen und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Im vorgeheizten Ofen bei 150 Grad etwa 15 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Süßkartoffeln schälen und mit Paprika und Zucchini in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Süßkartoffelwürfel hinzufügen und etwa 5 Minuten anbraten. Die gehackte Zwiebel, den Knoblauch sowie die Paprika- und Zucchiniwürfel hinzufügen und weitere 5–7 Minuten braten, bis das Gemüse weich ist. Eine Prise Kreuzkümmel, gemahlener Koriander und Zimt hinzufügen und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Minze fein hacken und mit der Mayonnaise und Zitronensaft in einer kleinen Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die karibische Süßkartoffel-Gemüsepfanne auf einem Teller anrichten. Den Caipi-Lachs auf das Gemüse legen. Mit einem Klecks Minz-Mayonnaise servieren.

Vietnamesische Pho

mit Nudeln, Pak Choi, Koriander und Paprika

Zutaten für 4 Personen:

Für die Brühe:

1 Zwiebel
40 g Ingwer
2 l Gemüsebrühe
2 Sternanis
6 Nelken
4 EL Fischsoße
2 EL Zucker

Für die Einlage:

400 g Reismudeln
2 kleine Pak Choi je ca. 200 g
200 g rote Paprika
4 Frühlingszwiebeln
80 g Sojasprossen
8 Stängel Koriander
2 Limetten
4 Chilischoten

Zubereitung:

Die Zwiebel halbieren und den Ingwer in Scheiben schneiden. Beides in einem Topf ohne Öl anrösten, bis sie leicht gebräunt sind. Die Gemüsebrühe in den Topf geben und zum Kochen bringen. Sternanis und Nelken hinzufügen. Die Hitze reduzieren und die Brühe für etwa 20–30 Minuten leicht köcheln lassen. Nach Geschmack Fischsoße und Zucker hinzufügen. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen, um Gewürze, Zwiebel und Ingwer zu entfernen.

Die Reismudeln nach Packungsanweisung kochen, abgießen und beiseitestellen. Den Pak Choi halbieren und in kochendem Wasser blanchieren, bis er weich ist, dann abgießen. Die Paprika in dünne Streifen schneiden.

Die gekochten Reismudeln in eine große Schüssel geben. Den Pak Choi und die Paprikastreifen darauf arrangieren. Die heiße Brühe darüber gießen. Mit Frühlingszwiebeln und frischem Koriander garnieren. Mit Limettenspalten, Sojasprossen und frischen Chilischoten servieren.

Winterkräuter-Filet

an Apfel-Lauchragout und Haselnuss-Kartoffelpüree

Zutaten für 4 Personen:

Für das Haselnuss-Kartoffelpüree:

800 g Kartoffeln
100 g Butter
200 ml Milch
40 g gehackte Haselnüsse
Salz & Muskatnuss

Für das Apfel-Lauchragout:

400 g Lauch
1 Apfel
40 g Butter
200 ml Apfelsaft
200 ml Sahne
Salz, Pfeffer & Muskatnuss

Für das Schweinefilet:

600 g Schweinefilet
1 Knoblauchzehe
1 Stängel Rosmarin
1 Stängel Thymian
1 Stängel Petersilie
4 EL Senf
4 EL Rapsöl
Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser weichkochen. Abgießen und zurück in den Topf geben. Butter und Milch hinzufügen und mit einem Kartoffelstampfer oder Schneebesen zu einem glatten Püree verarbeiten. Die gehackten Haselnüsse in einer Pfanne rösten und unterrühren. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Lauch in Ringe und Äpfel in Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Den Lauch hinzufügen und etwa 5 Minuten anschwitzen, bis er weich ist. Die Apfelwürfel hinzufügen und weitere 3 Minuten mitgaren. Mit Apfelsaft ablöschen und kurz einkochen lassen. Die Sahne hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Das Ragout bei niedriger Hitze warmhalten.

Das Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Filet von allen Seiten etwa 4-5 Minuten anbraten, bis es eine schöne Kruste hat. Knoblauch, Rosmarin, Thymian und Petersilie fein hacken. In einer kleinen Schüssel Senf, Öl, gehackten Knoblauch und die gehackten Kräuter vermengen. Das Schweinefilet mit der Kräutermischung einreiben. Das Filet in Alufolie wickeln und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad für etwa 10-15 Minuten fertig garen lassen.

Das Apfel-Lauchragout auf einem Teller anrichten. Das Schweinefilet in Scheiben schneiden und auf das Ragout legen. Das Haselnuss-Kartoffelpüree daneben anrichten.

Panna cotta

mit Zitronenmelisse und roter Grütze

Zutaten für 4 Personen:

Für die Panna cotta:

4 Blatt Gelatine
800 ml Sahne
80 g Zucker
2 Stängel Zitronenmelisse

Für die rote Grütze:

400 g gemischte Beeren
40 g Zucker
2 EL Speisestärke

Zubereitung:

Die Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen. Sahne und Zucker in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen und die eingeweichte Gelatine gut ausdrücken, dann in die heiße Sahnemischung einrühren, bis sie vollständig aufgelöst ist. Zitronenmelisse fein hacken, hinzufügen und gut vermengen. Die Mischung in Formen oder Gläser gießen und für mindestens 4 Stunden, besser über Nacht, im Kühlschrank fest werden lassen.

Die Beeren waschen und putzen. Beeren und Zucker in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze erhitzen, bis die Beeren Saft ziehen und weich werden. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatrühren und zu den Beeren geben. Die Mischung unter Rühren aufkochen, bis sie leicht eindickt. Die rote Grütze abkühlen lassen.

Die fest gewordene Panna cotta aus dem Kühlschrank nehmen. Die rote Grütze gleichmäßig darüber verteilen. Mit frischen Zitronenmelisseblättern garnieren.