

ARD Buffet Rezepte Jahresübersicht 2002

ARD-Buffet Rezepte Januar 2002

Wochenthema: Heißes für kalte Tage: Aufläufe
Vincent Klink **02.01.2002**

Polentaauflauf mit Kalbsragout

Für den Polentaauflauf:

1 Schalotte, fein geschnitten
1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
1,5 l Fleischbrühe
150 g Maisgrieß
3 Eigelb
1/8 l Sahne
50 g Parmesan, frisch gerieben
Pfeffer

Für das Kalbsragout:

300 g Kalbsschulter, gewürfelt
1 Zwiebel, fein geschnitten
1 Karotte, fein gewürfelt
1/4 Sellerieknolle, fein gewürfelt
1/2 Stange Lauch, fein gewürfelt
1/2 l Weißwein
1/2 l Kalbsfond
1 Lorbeerblatt
2 Nelken
1 TL Mehlbutter
1/4 l Sahne
6 Champignons, geviertelt
1 Zitrone (unbehandelt)
Salz, Pfeffer, Zucker
Butter

Schalotten und Knoblauch in einem Topf mit Butter anschwitzen und mit einem Liter Brühe ablöschen. Diese aufkochen lassen und den Maisgrieß einrieseln lassen. Bei geringer Hitze die Polenta 20 Minuten ausquellen lassen, dabei immer wieder umrühren und die restliche Brühe zugeben. Dann den Topf vom Herd nehmen und leicht auskühlen lassen. 1 EL Sahne mit Eigelb mischen, die restliche Sahne schlagen. Eigelb, geschlagene Sahne und Hälfte des Parmesans unter die Polenta ziehen, mit Pfeffer würzen. Die Masse in eine gebutterte Auflaufform geben und im Ofen bei 180 Grad ca. 20 Minuten garen. Zum Schluss mit dem restlichen Parmesan bestreuen.

Für das Ragout das Fleisch in einem Schmortopf mit etwas Butter von allen Seiten anbraten. Zwiebel, Karotte, Sellerie und Lauch zugeben und ebenfalls kurz anbraten. Dann mit Wein und Kalbsfond aufgießen. Lorbeerblatt und Nelken zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei milder Hitze und mit geschlossenem Deckel das Ragout ca. 45 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Schluss die Sauce mit etwas Mehlbutter binden, Sahne aufgießen und Champignonviertel zugeben. Nochmals 3 Minuten durchkochen und mit etwas Zitronenschale und –saft, einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Wochenthema: Heißes für kalte Tage: Aufläufe
Vincent Klink **03.01.2002**

Gratinierte Kräuterkäse-Birnen mit Kastanienpfannkuchen

Für die Birnen:

3	Birnen
1/4 l	Weißwein
1 TL	scharfer Senf
1 TL	Essig
2 EL	Agavendicksaft
1	Schalotte, fein geschnitten
1/2 Stöckli	Schabzigerkäse
1/8 l	Sahne, geschlagen
1	Eigelb
	Butter

Für die Kastanienpfannkuchen:

125 g	Kastanienmehl
125 g	Weizenmehl
2	Eier
3/8 l	Milch
1 Prise	Salz
	Butterschmalz

Die Birnen vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Birnenviertel in einer Pfanne mit Butter rundum anbraten, mit Weißwein ablöschen und Agavendicksaft, Senf und Essig untermischen und die Flüssigkeit sirupartig einkochen lassen.

Die Schalotte in einer Pfanne mit Butter braun rösten, aus der Pfanne nehmen und mit dem klein gewürfelten Käse, der Sahne und dem Eigelb vermengen.

Die Birnen mit dem Sirup in eine gebutterte Auflaufform geben, die Käsemasse darüber verteilen und im Backofen bei 180 Grad ca. 10 Minuten leicht bräunen.

Für die Pfannkuchen Kastanienmehl, Weizenmehl, Eier, Milch und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Aus dem Teig in einer Pfanne mit Butterschmalz nach und nach Pfannkuchen ausbacken.

Die Pfannkuchen zum Birnengratin reichen.

Wochenthema: Heißes für kalte Tage: Aufläufe
Otto Koch 04.01.2002

Reisauflauf mit Krabben

100 g Tomaten
1 Zwiebel, fein geschnitten
2 Knoblauchzehen, gepresst
20 g Petersilie, fein geschnitten
100 g Krabben
3 Eier
200 g Milch
200 g körniger Reis, gekocht
100 g Wildreis, gekocht
10 schwarze Oliven, entsteint
1 Schalotte, fein geschnitten
1 cl Pernod
4 Sternanis
100 ml trockener Weißwein
1/4 l Fischfond
250 g Crème double
etwas Parmesan, frisch gerieben
Salz, Pfeffer
Olivenöl zum Anbraten
Butter

Tomaten schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebeln in Olivenöl anschwitzen, Tomatenwürfel und eine Knoblauchzehe zugeben. Petersilie und die Krabben untermischen und kräftig würzen.

Eier mit der Milch vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis mit den angeschwitzten Tomaten und Krabben vermischen und unter die Ei-Milch-Masse rühren. Alles in eine gebutterte flache Auflaufform einfüllen und flach ausstreichen. Mit in Scheiben geschnittenen Oliven bestreuen und im Ofen bei 200 Grad gut 20 - 30 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Parmesan bestreuen.

Die Schalotte und eine Knoblauchzehe in Butter anschwitzen. Mit Pernod ablöschen, Sternanis zugeben und Weißwein und Fischfond aufgießen. Die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen. Crème double zugeben und nochmals einkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Reisauflauf servieren.

Wochenthema: Rouladenvariationen
Rainer Strobel 07.01.2002

Geflügelröllchen mit Topinamburgratin

Für das Gratin:

300 g Topinambur
100 ml Sahne
100 ml Milch
1 Ei
1/2 Bund Petersilie, fein geschnitten
etwas Butter
Salz, Pfeffer, Muskat

Für die Geflügelröllchen:

2 Poulardenbrüste à 200 g (ohne Haut und Knochen)
50 g Shiitakepilze
1 Möhre
1 Stange Lauch
1/2 Bund Basilikum
100 ml Sahne
100 ml Sherry
Salz, Pfeffer
Sonnenblumenöl zum Anbraten
Küchengarnd oder Zahnstocher

Für das Gratin Topinambur waschen, schälen und anschließend in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

Eine Auflaufform ausbuttern und die Topinamburscheiben schuppenförmig darin einschichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne, Milch und Ei in eine Schüssel geben und gut verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und den Guss über die Topinamburscheiben gießen. Das Gratin im Backofen bei 170 Grad ca. 20 - 25 Minuten garen. Zum Schluss noch ein paar Butterflöckchen darüber geben. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Die Poulardenbrüste dünn klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze und das Gemüse in feine ca. 4 cm lange Streifen schneiden.

Die Basilikumblätter auf die gewürzte Poulardenbrust legen. Darauf die Pilz- und Gemüsestreifen geben und vorsichtig zusammenrollen. Mit einem Holzzahnstocher oder einem Küchengarnd fixieren.

Die Rouladen in heißem Öl anbraten und Sahne und Sherry angießen. Die restlichen Gemüse- und Pilzstreifen zugeben und alles im Backofen bei 170 Grad ca. 10 - 12 Minuten schmoren lassen.

Die Poulardenbrust in Scheiben schneiden, mit der Gemüsesauce und dem Gratin anrichten.

Wochenthema: Rouladenvariationen
Ute Herzog 08.01.2002

Weinblattroulade mit Zitronensauce

- 16 Weinblätter, in Salzwasser eingelegt
- 2 kleine Zwiebeln, fein geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 200 g Lammhackfleisch
- 2 EL Pinienkerne
- 300 g Reis, gekocht
- 100 g Schafskäse
- 1 TL Minze, getrocknet
- 1 TL Oregano, getrocknet
- etwas Zitronensaft
- 1/2 EL Senf
- 60 g Crème fraîche
- Salz, Pfeffer, Zucker
- Öl zum Anbraten

Die Weinblätter 15 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken, trocken tupfen und ausgebreitet hinlegen. (Das Blanchierwasser nicht wegschütten.)

Die Hälfte der Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Knoblauch, Lammhack und Pinienkerne zugeben und gut durchschmoren. Mit Pfeffer und wenig Salz würzen.

1/3 des gekochten Reises, die Hälfte vom Schafskäse und die Kräuter mit der Hackfleischmasse mischen. Dann die Masse auf die Weinblätter geben und diese zu Rouladen aufrollen. Die Rouladen mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Das Blanchierwasser nochmals aufkochen, ein Flachsieb auf den Topf auflegen, dies etwas einölen und die Rouladen und den restlichen Reis darauf setzen. Einen passenden Topf oder Deckel auf das Sieb aufsetzen und die Rouladen 20 Minuten „dampfgaren“.

Die restlichen Zwiebeln in einem kleinen Topf anschwitzen, mit einer Prise Zucker bestreuen und mit etwas Zitronensaft ablöschen. Senf und den restlichen Schafskäse einrühren und mit Crème fraîche verfeinern. Die Sauce abschmecken.

Den Reis mittig auf Tellern anrichten, die Rouladen darum legen und mit der Sauce umgießen.

Tipp: Übrige eingelegte Weinblätter lassen sich gut abgetropft einfrieren.

Wochenthema: Rouladenvariationen
Vincent Klink 09.01.2002

Nudelroulade mit Räucherfisch

75 g	Hartweizenmehl
50 g	Weizenmehl
1	Ei
1	Eigelb
1 TL	Olivenöl
1 Prise	Salz
3	Schalotten, fein geschnitten
1/2 Bund	Petersilie, fein geschnitten
1/2 TL	Koriander, gestoßen
150 g	geräucherter Heilbutt
1/4 l	Sahne
1/2	Zitrone
1/8 l	Gemüsebrühe
1 TL	Mehlbutter
6 Blätter	Salbei
	Salz, Pfeffer, Muskat
	Butter zum Anbraten

Das Mehl auf ein Nudelbrett häufen und in der Mitte ein Loch eindrücken. Ei, Eigelb, Salz und Olivenöl dazugeben und zu einem glatten Teig kneten. Von Vorteil ist, zuerst etwas weniger Mehl zu nehmen und den Teig weich anzukneten, um anschließend soviel Mehl hinzugeben, bis die gewünschte Festigkeit erreicht ist. Den Nudelteig in Frischhaltefolie verpackt 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Zwei gewürfelte Schalotten in etwas Butter andünsten, Petersilie und Koriander untermischen und in eine Schüssel umfüllen. Geräucherten Heilbutt von den Gräten lösen und zerkleinern. Heilbutt mit den Schalotten und 3 EL Sahne vermischen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Den Nudelteig dünn ausrollen, in 10 cm große Quadrate schneiden und diese in Salzwasser kochen. Dann die Nudelbahnen gut abtropfen lassen. Die Fischmasse auf die Nudelbahnen streichen und locker zusammenrollen. Die Nudelrollen in eine gebutterte Auflaufform setzen. Für die Sauce eine gewürfelte Schalotte in Butter anschwitzen, Zitronensaft und Brühe zugeben und um die Hälfte einkochen lassen. Dann mit Mehlbutter binden und mit Sahne aufgießen. In Streifen geschnittene Salbeiblätter untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Sauce über die Nudelrollen gießen und diese bei 180 Grad ca. 15 Minuten im Ofen garen.

Wochenthema: Rouladenvariationen
Vincent Klink 10.01.2002

Roulade von der Kaninchenkeule

4	Tomaten
2	Schalotten, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, fein geschnitten
1/2 Bund	Blattpetersilie, fein geschnitten
1 EL	Thymianblättchen
2	Kaninchenkeulen
6 Scheiben	Rächerspeck, sehr dünn
1/4 l	Weißwein
	Salz, Pfeffer
	Butter, Olivenöl

Die Tomaten vierteln und entkernen. Die Tomatenviertel auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei 140 Grad ca. 45 Minuten im Backofen antrocknen.

Schalotten und Knoblauch in Olivenöl braun anschwitzen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Kräuter untermischen.

Die Kaninchenkeulen entbeinen und zwischen Gefrierbeuteln dünn plattieren. Dann mit Pfeffer und Salz würzen und mit den Kräuterschalotten bestreichen. Dann aufrollen und mit den Speckscheiben umwickeln.

Die Rouladen bei geringer Hitze von allen Seiten anbraten und dann bei 180 Grad 15 Minuten in den Ofen geben. Nach ca. 5 Minuten mit etwas Weißwein ablöschen. Kurz vor Schluss die Tomatenviertel in den Fleischfond geben.

Die Rouladen schräg angeschnitten auf Teller geben. Den Fond mit etwas kalter Butter binden und dazugießen. Dazu schmeckt gut Baguettebrot oder Kartoffelgratin.

Wochenthema: Rouladenvariationen
Otto Koch **11.01.2002**

Pfannkuchenroulade mit Gemüsefarce

Für die Pfannkuchen:

- 100 g Mehl
- 50 g zerlassene Butter
- 3 Eier
- 1/4 l Milch
- 1 Prise Salz
- Butterschmalz

Für die Füllung:

- 100 g Champignons
- 100 g Karotten
- 100 g Zucchini
- 100 g Spinat
- 1 Schalotte, fein geschnitten
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Semmelbrösel
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 EL Mehl
- 1/4 l Gemüsebrühe
- 1/4 l Milch
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer
- Butter

Für die Pfannkuchen Mehl mit zerlassener Butter, Eiern, Milch und einer Prise Salz vermischen. Aus dem Teig in einer Pfanne mit Butterschmalz nach und nach Pfannkuchen ausbacken.

Champignons, Karotten und Zucchini putzen und fein würfeln. Karotten- und Zucchiniwürfel blanchieren. Den Spinat ebenfalls blanchieren, gut ausdrücken und fein schneiden. Die Schalotten in Butter anschwitzen und die Champignons zugeben. Dann Karotten, Zucchini und Spinat untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, zuletzt Petersilie und die Semmelbrösel untermischen. Diese Farce soll die Konsistenz eines Kartoffelpürees haben. Ev. noch etwas Gemüsebrühe untermischen.

Diese Farce auf die Pfannkuchen streichen und einrollen. Die gerollten Pfannkuchen in eine gebutterte Backform legen.

Für die Sauce die Zwiebel in Butter anschwitzen und mit Mehl stäuben. Dann mit der Gemüsebrühe auffüllen. Milch zugeben und einkochen lassen. Abschmecken mit etwas Parmesan, Salz und Pfeffer.

Diese Sauce über die Pfannkuchen geben und mit dem restlichen Parmesan bestreuen. Im Ofen bei 200 Grad ca. 15 Minuten backen.

Wochenthema: Winterküche – überraschend leicht, verführerisch gut
Rainer Strobel 14.01.2002

Lauwarmer Schwarzwurzel-Rosenkohl-Salat

250 g	Schwarzwurzeln
etwas	Zitronensaft und Essig
200 g	Rosenkohl
1	Ei
4 EL	Balsamico
6 EL	Walnussöl
1/2 Bund	Petersilie, fein geschnitten
1/2 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
80 g	Feldsalat
6	Kirschtomaten
	Salz, Pfeffer, Zucker

Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser gründlich bürsten, dann schälen und sofort in Essigwasser oder Zitronenwasser legen, damit sie sich nicht verfärben.

Die Schwarzwurzeln in 4 cm lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser mit etwas Zitronensaft ca. 15 - 20 Minuten kochen. Danach kurz in kaltem Wasser abschrecken.

Den Rosenkohl putzen, große Röschen halbieren, kleine Röschen am Stielansatz über Kreuz einschneiden. Den Rosenkohl in kochendem Salzwasser 8 -10 Minuten blanchieren und ebenfalls kurz abschrecken.

Das Ei hart kochen. Aus Balsamico, Pfeffer, Salz, Zucker und Walnussöl eine Vinaigrette mischen. Petersilie und Schnittlauchröllchen darunter mischen.

Die lauwarmen Schwarzwurzeln mit dem Rosenkohl in eine Schüssel geben und die Vinaigrette darunter mischen.

Den Feldsalat gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Die Kirschtomaten vierteln und das gekochte Ei fein hacken.

Den Feldsalat auf den Tellern verteilen, den Schwarzwurzel-Rosenkohlsalat darauf geben und mit den Tomaten und dem gehackten Ei garnieren.

Wochenthema: Winterküche – überraschend leicht, verführerisch gut
Ute Herzog 15.01.2002

Aufgeschäumtes Grünkernsüppchen

- 100 g Grünkern
- 1 Kasser Kotelett (ca. 200 g)
- 30 g kalte Butter
- 1 Schalotte, fein geschnitten
- 1 EL Karotte, fein gewürfelt
- 1 EL Sellerie, fein gewürfelt
- 1 EL Lauch, fein gewürfelt
- 500 ml Fleischbrühe
- 50 g Crème fraîche
- 1 EL Petersilie, fein geschnitten
- Salz, Pfeffer

Den Grünkern über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Dann auf einem Sieb abtropfen lassen. Das Fleisch vom Knochen schneiden und fein würfeln. Die Hälfte der Butter in einem Topf schmelzen und die Schalotte darin glasig dünsten. Fleisch- und Gemüsewürfel zugeben und den Grünkern, alles gut durchschmoren. Anschließend mit der Brühe auffüllen und den Fleischknochen zugeben. Alles ca. 50 Minuten köcheln lassen. Den Knochen wieder herausnehmen und die Crème fraîche unter die Suppe rühren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Die restliche kalte Butter mit einem Pürierstab flöckchenweise unter die Suppe arbeiten, dabei die Suppe aufschäumen. Die Suppe abschmecken, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Wochenthema: Winterküche – überraschend leicht, verführerisch gut
Vincent Klink 16.01.2002

Zander mit Meerrettich auf Lauchgemüse

2 Stangen	Lauch
1 Bund	Blattpetersilie, fein geschnitten
3 EL	geriebenes Weißbrot
2	Zanderfilets à 200 g
1	Schalotte, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, gepresst
1/8 l	Fischfond
4 EL	Meerrettich, gerieben
	Salz, Pfeffer
	Butter

Den Lauch putzen und die harten äußeren Blätter entfernen. Dann halbieren, auswaschen und die Lauchhälften in Salzwasser blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken und in 10 cm lange Stücke schneiden. Lauch in eine gebutterte Auflaufform legen, mit etwas Pfeffer würzen, mit 1 EL geriebenem Brot, der Hälfte der Petersilie und Butterflöckchen bestreuen und unter dem Grill gratinieren.

Die Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butter von beiden Seiten je 3 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. In der Pfanne Schalotten und Knoblauch anschwitzen, mit Fischfond ablöschen und etwas einkochen lassen.

Dann in eine Schüssel umfüllen und mit 2 EL geriebenem Brot, Meerrettich, restlicher Petersilie vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Diese Masse auf die Zanderfilets streichen, ein paar Butterflöckchen darüber geben und unter dem Grill ca. 4 Minuten gratinieren.

Die Zanderfilets mit dem Lauchgemüse anrichten.

Wochenthema: Winterküche – überraschend leicht, verführerisch gut
Vincent Klink 17.01.2002

Gedämpfte Hähnchenkeule auf Pastinakenmus und Chicorée-Salat

2	Hähnchenkeulen
1	Karotte, fein gewürfelt
1/4	Sellerieknolle, fein gewürfelt
1/2 Stange	Lauch, fein gewürfelt
4	Schalotten, fein geschnitten
4	Pastinaken, gewürfelt
1/2 l	Hühnerbrühe
2	Chicorée
etwas	Puderzucker
2 EL	Essig
	Salz, Pfeffer, Muskat
	Butter, Olivenöl

Die Hähnchenkeulen entbeinen. Dazu das Fleisch am Oberschenkelknochen zurückdrücken und mit dem Messer in Richtung Gelenk schaben, das Fleisch über das Gelenk stülpen, mit dem Messer etwas nachhelfen. Bis zum Fußgelenk das Fleisch am Knochen zurückschieben. Fleisch und Haut wieder zurückstülpen. Mit dem Messerrücken kräftig auf das Fußgelenk klopfen, dass der Knochen bricht. Fußgelenk festhalten und Ober- und Unterschenkelknochen herausziehen.

Karotte, Sellerie und Lauch mit der Hälfte der Schalotten in einer Pfanne mit Butter andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hähnchenkeulen mit dem Gemüse füllen und die Öffnung mit dem Zahnstocher verschließen. Die Hähnchenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen.

Die restlichen Schalottenwürfel in einem Topf mit Butter anschwitzen, Pastinaken und Hühnerbrühe dazugeben. Die Hähnchenkeulen darauf setzen und im geschlossenen Topf ca. 20 Minuten dämpfen. Anschließend die Hähnchenkeulen herausnehmen und warm stellen.

Die Flüssigkeit im Topf bei großer Hitze fast einkochen lassen.

Für den Salat den Chicorée putzen, in Streifen schneiden und in eine Pfanne mit heißem Olivenöl geben. Mit Puderzucker bestäuben und kurz anschwitzen. Dann herausnehmen und mit einer Marinade aus 2 EL Essig, 4 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer anmachen.

Die Pastinaken durch die „Flotte Lotte“ oder durch ein Sieb streichen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Hähnchenkeulen mit dem Pastinakenmus und dem Salat servieren.

Wochenthema: Getreideküche
Rainer Strobel 21.01.2002

Graupenrisotto mit Rotbarsch

Für das Graupenrisotto:

250 g Perlgraupen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250 ml Geflügelbrühe
200 ml Weißwein
50 g Gorgonzola
3 EL Crème fraîche
1/2 Bund Petersilie, fein geschnitten
20 g Butter
Salz, Pfeffer
Olivenöl zum Anbraten

Für den Fisch:

300 g Rotbarschfilet
etwas Zitronensaft
2 Eier
1 Bund Dill, fein geschnitten
2 EL Mehl
Salz, Pfeffer
Olivenöl zum Anbraten

Die Graupen auf einem Sieb abspülen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einem Topf mit heißem Olivenöl glasig dünsten. Die Graupen zugeben und kurz anbraten. Dann die Brühe zugeben und bei geringer Hitze die Graupen ca. 20 Minuten garen. Dabei immer wieder umrühren und den Wein untermischen. Das Graupenrisotto mit Salz und Pfeffer würzen.

Rotbarschfilet mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Die Eier mit dem fein geschnittenen Dill aufschlagen. Das Rotbarschfilet erst durchs Mehl und dann durch das Ei ziehen. In einer Pfanne mit heißem Olivenöl Rotbarsch langsam braten.

Gorgonzola in Würfel schneiden und zusammen mit Crème fraîche, Petersilie und Butter unter das Graupenrisotto mischen. Risotto soll sämig und nicht trocken oder fest sein. Das Risotto in Suppentellern anrichten und das Rotbarschfilet darauf geben.

Wochenthema: Getreideküche

Ute Herzog

22.01.2002

Hirseklößchen mit Blumenkohl-Käse-Sauce

30 g Butter
125 g Quark
100 g Gouda, gerieben
3 Eier
80 g Hirseflocken
1 EL Petersilie, fein geschnitten
300 ml Gemüsebrühe
1 kleiner Blumenkohl
50 ml Sahne
Salz, Pfeffer, Muskat

Butter, den gut ausgepressten Quark, die Hälfte des Käses, ein Ei und ein Eigelb vermischen, die Hirse untermischen und 30 Minuten ruhen lassen, damit die Hirse ausquellen kann. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. 2 Eiweiß steif schlagen und zusammen mit der Petersilie unter die Hirsemasse heben. Aus der Masse mit einem Löffel Klößchen abstechen und diese 15 Minuten in leicht köchelndem Wasser gar ziehen lassen. Die Gemüsebrühe erhitzen.

Blumenkohlröschen vom Strunk schneiden, den Strunk und evt. vorhandene grüne Blätter in Streifen schneiden. Streifen 10 Minuten in der Brühe kochen. Dann die Brühe abseihen, wieder aufsetzen und die Strunkstreifen entsorgen. Die Blumenkohlröschen in der Brühe 10 Minuten garen und herausnehmen.

Den restlichen Käse in der Brühe auflösen.

Das übrige Eigelb mit der Sahne vermischen, etwas heiße Brühe zugießen und dann in den Topf mit der Brühe einrühren. Die Sauce mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken. Die Blumenkohlröschen wieder zugeben.

Die Sauce auf Teller geben und die Klößchen darauf geben.

Wochenthema: Getreideküche
Vincent Klink **23.01.2002**

Buchweizenspätzle mit Kräutergrießsauce

Für die Spätzle:

100 g	Buchweizenmehl
100 g	Weizenmehl
4	Eier
1 Prise	Salz

Für die Sauce:

1	Schalotte, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, fein geschnitten
10 g	Hartweizengrieß
1/4 l	Gemüsebrühe
1/2 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
1/2 Bund	Petersilie, fein geschnitten
1 EL	Thymianblättchen
2 EL	Parmesan, frisch gerieben
	Salz, Pfeffer, Muskat
	Butter

Für die Spätzle Buchweizen- und Weizenmehl mit den Eiern und etwas Salz gut zu einem glatten Teig vermengen, den man so lange schlägt, bis er Blasen wirft. Nach und nach einen Teil des Teiges auf ein nasses Spätzlebrett geben und mit einem Spätzleschaber dünne Spätzle in kochendes Salzwasser schaben.

Die Spätzle sind fertig, wenn sie an die Wasseroberfläche steigen. Mit einem Drahtlöffel herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken.

Für die Sauce die Schalotte in einem Topf mit Butter anschwitzen, Knoblauch und Grieß zugeben und mit der Brühe aufgießen. Alles ca. 5 Minuten aufkochen lassen und zum Schluss die Kräuter untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Spätzle in einer Pfanne mit Butter erwärmen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit der Sauce und etwas geriebenem Parmesan anrichten.

Wochenthema: Knödelvielfalt
Rainer Strobel **28.01.2002**

Thüringer Klöße mit Schweinebraten

(Rezept für 4 Personen)

Für den Braten:

800 g Schweinebraten mit Schwarte
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
150 g Wurzelgemüse
1 EL Kartoffelstärke
 Kümmel, gemahlen oder ganz
 Majoran
 Salz, Pfeffer

Für die Klöße:

1,5 kg Kartoffeln, mehlig kochend
1 Brötchen
30 g Butter
 Salz

Die Schwarte des Schweinebratens rautenartig einschneiden und mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Majoran kräftig würzen.

Den Braten in eine Pfanne (mit feuerfestem Griff) geben und 3 cm hoch Wasser angießen. Alles in den auf 160 Grad vorgeheizten Ofen geben und braten. Zwiebeln, Knoblauch und Wurzelgemüse putzen, in Würfel schneiden und nach 30 Minuten zum Braten geben. Diesen hin und wieder mit dem eigenen Fond übergießen. Und noch ca. 1 Stunde im Ofen lassen. Dann den Braten aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Bratensatz in der Pfanne mit Brühe oder Wasser lösen und aufkochen. Anschließend durch ein Sieb passieren und die Sauce mit etwas in kaltem Wasser angerührter Kartoffelstärke binden.

Für die Klöße die Kartoffeln schälen. 2/3 der Kartoffeln auf einer feinen Reibe sehr fein reiben. Die Kartoffelmasse in einem Küchentuch so trocken wie möglich auspressen. Beim Auspressen den Kartoffelsaft auffangen. Die restlichen Kartoffeln vierteln, weich kochen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Diese Kartoffelmasse zwischen den Fingern auflockern, leicht salzen und mit etwas Kochwasser zu einem Brei mischen. Brötchen in 2 cm große Würfel schneiden und in Butter anbraten.

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Die aus dem aufgefangenen Kartoffelsaft abgesetzte Kartoffelstärke auf die rohen Kartoffeln geben und gut vermischen.

Den Kartoffelbrei in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Den kochenden Kartoffelbrei auf die rohen Kartoffeln geben und mit einem Holzlöffel gut vermischen. Aus diesem Teig Klöße formen und die Brötchenwürfel in die Mitte geben. Die Klöße im Salzwasser ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen.

Den Schweinebraten in Scheiben schneiden und mit Sauce und Klößen anrichten.

Wochenthema: Knödelvielfalt
Ute Herzog 29.01.2002

Quark-Aprikosen-Klößchen mit Wildrahmgulasch

Für das Gulasch:

400 g Wildfleisch, gewürfelt
5 Wacholderbeeren
5 Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
1/2 l Rotwein
1 Zwiebel, gewürfelt
etwas Wildgewürz
1 EL Preiselbeerkonfitüre
100 ml Sahne
Pfeffer, Salz
Öl zum Anbraten

Für die Klößchen:

250 g Magerquark
2 Eier
50 g Hartweizengrieß
5 getrocknete Aprikosen
Salz, Pfeffer

Das Fleisch mit den zerdrückten Wacholderbeeren, den Pfefferkörnern, dem Lorbeerblatt und dem Rotwein bedecken und verschlossen 2 Tage zum Marinieren in den Kühlschrank stellen.

Dann das Fleisch abseihen und den Rotwein auffangen. Diesen wieder aufkochen und den entstehenden grauen Schaum immer wieder abschöpfen.

In einem Schmortopf mit etwas Öl das Fleisch anbraten, Zwiebelwürfel zugeben, mit Wildgewürz bestäuben. Den aufgefangenen Rotwein nach und nach dazugießen und alles ca. 40 Minuten weich schmoren. Dann das Fleisch herausnehmen.

Die Sauce mit Preiselbeeren, Pfeffer, Salz und Wildgewürz abschmecken und mit der Sahne verfeinern. Das Fleisch wieder zugeben und darin ziehen lassen.

Für die Klößchen die Aprikosen in feine Streifen schneiden. Den gut ausgedrückten Quark, verquirlte Eier, Grieß und Aprikosenstreifen gut vermischen, mit Pfeffer und Salz etwas würzen und den Teig 1 Stunde ruhen lassen, damit der Grieß ausquellen kann.

Dann aus der Masse Klößchen abstechen und diese 15 Minuten in leicht kochendem Wasser gar ziehen lassen.

Wochenthema: Knödelvielfalt
Vincent Klink **30.01.2002**

Hefeknos mit Gemüse gefüllt und Schnittlauchsauce

Für den Hefeteig:

15 g Hefe
3 EL Milch
1 Prise Zucker
200 g Mehl
1 Prise Salz
20 g Butter
1 Ei

weitere Zutaten:

1/4 Wirsing
1 Karotte
1 Stange Lauch
1 Knoblauchzehe, gepresst
1/8 l Gemüsebrühe
1/8 l Sahne
1 Schalotte, fein geschnitten
1 EL Mehl
1/4 l Milch
1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
2 EL Semmelbrösel
 Salz, Pfeffer, Muskat
 Butter

Die Hefe in der lauwarmen Milch auflösen, eine Prise Zucker darunter mischen. Mehl in eine Schüssel geben, Salz, weiche Butter, das Ei und die Hefemilch dazugeben. Alles zu einem glatten Teig mischen und den Teig abgedeckt 30 Minuten gehen lassen.

Wirsing, Karotte und Lauch putzen und fein würfeln. Das Gemüse mit dem Knoblauch in einem Topf mit Butter anschwitzen. Mit Brühe und Sahne auffüllen und dick einköcheln lassen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zur Seite stellen und abkühlen lassen.

Aus dem Hefeteig flache Plätzchen kneten. Darauf etwas vom gekochten Gemüse geben und zu einem Knödel formen.

Die gefüllten Knödel im leicht siedenden Salzwasser zugedeckt ca. 15 Minuten garen.

Für die Sauce die Schalotte in Butter anschwitzen, mit Mehl bestäuben und mit der Milch aufgießen. Alles mit dem Schneebesen glatt rühren und 5 Minuten durchkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und den Schnittlauch unterrühren.

2 EL Butter in einer Pfanne schmelzen und die Semmelbrösel darin braun rösten.

Die Knödel anrichten, Brösel darauf geben und die Sauce angießen.

Wochenthema: Knödelvielfalt
Vincent Klink **31.01.2002**

Kas-Press-Knödel mit Endiviensalat

4	Brötchen, altbacken
1/8 l	Milch
2	Eier
1	Zwiebel, fein geschnitten
1/2 Bund	Petersilie, fein geschnitten
100 g	Bergkäse, fein gewürfelt
1	Schalotte, fein geschnitten
1 EL	Mehl
1/8 l	Gemüsebrühe
1/8 l	saure Sahne
1	Endiviensalat
4 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	Essig
1 TL	Senf
1 Prise	Zucker
	Salz, Pfeffer, Muskat
	Butter

Die Brötchen in dünne Scheiben schneiden, mit der kochenden Milch übergießen und etwas ziehen lassen. Dann die Eier untermischen. Zwiebel in einer Pfanne mit Butter anschwitzen und mit Petersilie und dem Käse zur Brotmasse geben. Alles gut vermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Aus der Masse kleine frikadellenartige Klöße formen und diese in einer Pfanne mit Butter bei geringer Hitze ausbacken.

Für die Sauce die Schalotte in Butter anschwitzen, mit Mehl bestäuben und mit Gemüsebrühe und saurer Sahne aufgießen. Alles mit dem Schneebesen glatt rühren und 5 Minuten durchkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

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 Kas-Press-Knödel mit der Sauerrahmsauce und dem Salat anrichten.

Wochenthema: Knödelvielfalt
Susanne Hornikel **01.02.2002**

Gebratener Hackfleisch-Servietten-Knödel

3	Semmeln vom Vortag
100 ml	Milch
1	große Karotte
400 g	Hackfleisch, gemischt
1	Ei
2	kleine Zwiebeln, fein geschnitten
3 Scheiben	Speck, gewürfelt
2 EL	Petersilie, fein geschnitten
150 g	Feldsalat
4 EL	Olivenöl
2 EL	Balsamico
	Pfeffer, Salz
	Butter

Die Semmeln in dünne Scheiben schneiden und in der Milch einweichen. Die Karotte schälen und in Salzwasser weich kochen. Das Hackfleisch mit dem eingeweichten Weißbrot vermischen. Ei untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine feine Stoffserviette mit Butter bestreichen, dann die Knödelmasse darauf streichen. Die Karotte darauflegen und so rollen, dass die Karotte in der Mitte ist. Die Enden gut verschnüren und den Serviettenknödel in kochendes Salzwasser legen und 30 Minuten sachte köcheln.

Für die Zwiebelschmelze die Zwiebeln mit Speck in Butter anbraten, bis sie glasig sind, und im letzten Moment die Petersilie zugeben.

Den Feldsalat gut waschen und abtropfen lassen. Aus Olivenöl, Essig, Pfeffer und Salz eine Vinaigrette mischen und den Salat damit anmachen.

Den gekochten Knödel aus dem Tuch wickeln und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Butter die Scheiben kurz anbraten.

Knödelscheiben anrichten und Zwiebelschmelze angießen. Mit dem Feldsalat servieren.

ARD-Bufferet Rezepte Februar 2002

Wochenthema: Hülsenfrüchte – vielfältig und vielseitig
Rainer Strobel 04.02.2002

Buntes Linsengemüse mit Hähnchenbrust

Für das Linsengemüse:

200 g	Linsen
100 g	Rosenkohl
1 kleine	Chilischote
3 Stangen	Frühlingszwiebeln
1/2	Gurke
100 g	Staudensellerie
1	Möhre
1/2 Stange	Lauch
1/2 l	Gemüsebrühe
3 EL	Balsamico
1 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer, Zucker
	Olivenöl

Für die Hähnchenbrust:

2	Hähnchenbrüste ohne Haut
2 EL	Sojasauce
2 EL	Sherry
2	Lauchzwiebeln, fein geschnitten
1 TL	frischer Ingwer, gehackt
1 TL	Sesamöl
2	Knoblauchzehen, gepresst
2	Shiitakepilze
1/2 Bund	frischer Koriander
ein paar	Reisblätter
	Öl zum Anbraten

Die Linsen 3-4 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Dann ca. 30-40 Minuten gar kochen (sie sollten noch bissfest sein), etwas salzen und abgießen.

Den Rosenkohl vierteln und restliches Gemüse in feine Würfel (doppelt so groß wie die Linsen) schneiden. In einem Topf mit Öl zuerst Möhren, Sellerie und Chili andünsten, dann die restlichen Gemüsegewürfel und die Linsen zugeben. Mit Brühe und Essig ablöschen, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Das Ganze 10 Minuten köcheln lassen und zum Schluss die Schnittlauchröllchen untermischen.

Die Hähnchenbrüste in zentimetergroße Würfel schneiden. Sojasauce, Sherry, Lauchzwiebeln, Ingwer, Sesamöl und Knoblauch zu einer Marinade mischen und über das Fleisch geben. Eine Stunde ziehen lassen. Pilze und Koriander fein schneiden und mit dem marinierten Fleisch mischen.

Die Reisblätter in kaltem Wasser einweichen, dann auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Auf jedes Reisblatt je 1 EL Fleisch geben und wie einen Brief zusammenfallen. In einer tiefen Pfanne mit Fett die Päckchen ca. 3-4 Minuten braten.

Fleischpäckchen auf dem Linsengemüse anrichten.

Wochenthema: Hülsenfrüchte – vielfältig und vielseitig
Ute Herzog 05.02.2002

Schaumsuppe von weißen Bohnen

200 g	weiße Bohnen
300 ml	Gemüsebrühe
1 Zweig	Thymian
30 g	gesalzene Butter
1 EL	Petersilie, fein geschnitten
1 EL	Thymian, fein geschnitten
100 g	gekochte Maronen
1	Knoblauchzehe
	Salz, Pfeffer
	Öl

Die Bohnen mit reichlich kaltem Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Am nächsten Tag das Wasser abgießen. Die Brühe und 500 ml Wasser zum Kochen bringen, Bohnen und den Thymianzweig zugeben und alles ca. 1,5 Stunden köcheln lassen. Dann den Thymianzweig wieder herausnehmen und die Suppe gut pürieren. Die kalte gesalzene Butter in kleinen Flöckchen zugeben und mit dem Pürierstab aufschäumen. Die gehackten Kräuter untermischen und die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Maronen würfeln und in einer Pfanne mit Öl etwas heiß werden lassen. Gepressten Knoblauch untermischen und leicht mit Pfeffer und Salz würzen.

Die Suppe anrichten und mit den Maronenwürfeln bestreuen.

Wochenthema: Hülsenfrüchte – vielfältig und vielseitig
Vincent Klink 06.02.2002

Forelle auf Erbspüree

200 g	getrocknete grüne Erbsen
ca. 1/2 l	Gemüsebrühe
1	Zwiebel, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, gepresst
1 TL	Thymianblättchen
2	Forellen
1	Schalotte, fein geschnitten
1 TL	Mehl
75 ml	Weißwein
75 ml	Sahne
etwas	Zitronensaft
etwas	Zitronenabrieb
	Olivenöl zum Anbraten
	Butter zum Anbraten
	Salz, Pfeffer, Muskat

Die Erbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Das Einweichwasser abschütten und die Erbsen mit der Brühe in einen Topf geben und ca. 45 Minuten weichkochen. Evt. Wasser nachgießen. Dann die Erbsen durch die „Flotte Lotte“ oder ein Sieb streichen.

In einem Topf mit Butter die Zwiebelwürfelchen und Knoblauch anschwitzen, Erbspüree zugeben und erwärmen. Thymian untermischen und mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Forellen pfeffern und salzen und in einer Pfanne (mit feuerfestem Griff) mit Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten und ca. 8 Minuten in den auf 180 Grad vorgeheizten Ofen geben. Dann die Forellen auf einer Platte anrichten und 5 Minuten bei mäßiger Hitze (an der Ofentüre) ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Pfanne ausreiben, die Schalotte mit etwas Butter andünsten, mit Mehl bestäuben. Mit dem Wein ablöschen und mit Sahne aufgießen. Zitronensaft und etwas Zitronenabrieb in die Sauce geben. Die Sauce ein paar Minuten einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Forellen auf dem Erbspüree anrichten und mit der Sauce beträufeln.

Wochenthema: Hülsenfrüchte – vielfältig und vielseitig
Vincent Klink 07.02.2002

Kichererbsensalat mit gefüllter Tomate

1,5 Tassen	Kischererbsen
2	Seppioline
4	Fleischtomaten
1 Stange	Staudensellerie
2	Schalotten, fein geschnitten
2	Knoblauchzehen, gepresst
1/2 Bund	Basilikum, fein geschnitten
2 EL	Semmelbrösel, frisch gerieben
1 EL	Butter
4 EL	Gemüsebrühe
	Pfeffer, Salz
	Olivenöl

Die Kichererbsen in reichlich Wasser über Nacht einweichen. Dann im Einweichwasser gar kochen.

Die Seppioline in Salzwasser eine Stunde lang weichkochen.

Zwei Tomaten aushöhlen, die restlichen Tomaten entkernen und in Würfel schneiden.

Staudensellerie in feine Streifen schneiden.

Die Seppioline klein schneiden, in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. In der Pfanne eine gewürfelte Schalotte und eine gepresste Knoblauchzehe mit Olivenöl anschwitzen. Die Tomatenwürfel zugeben. Seppioline und Basilikum untermischen und die ausgehöhlten Tomaten damit füllen. Diese mit Semmelbröseln und einer Butterflocke bestreuen und ca. 5 Minuten bei Oberhitze gratinieren.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne eine gewürfelte Schalotte und eine gepresste Knoblauchzehe mit Olivenöl anschwitzen. Staudensellerie zugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Die Kichererbsen untermischen und gut erhitzen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Kichererbsen mit den Tomaten anrichten.

Wochenthema: Köstlichkeiten zur Fastenzeit
Ute Herzog 12.02.2002

Gefüllte Muschelnudeln

200 g	große Muschelnudeln
1	Zwiebel, fein geschnitten
180 g	Sauerkraut
4 Scheiben	Ananas
2 EL	Crème fraîche
20 g	Mehl
1/8 l	Milch
1/8 l	Gemüsebrühe und Ananassaft
80 g	Gorgonzola
	Butter, Öl
	Salz, Pfeffer

Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Zwiebelwürfel in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen, das Sauerkraut zugeben und ca. 15 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Ananas würfeln, dann zugeben und nochmals weitere 5 Minuten garen. Zum Schluss die Crème fraîche einrühren und das Kraut mit Pfeffer und Salz würzen.

Den Backofen auf 225 Grad vorheizen. Die Muschelnudeln mit der Sauerkrautmasse füllen und in eine gefettete ofenfeste Form setzen.

In einem Topf einen Esslöffel Butter schmelzen, das Mehl einrühren und mit Milch, Gemüsebrühe und Ananassaft ablöschen. Unter ständigem Rühren die Sauce ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann den Gorgonzola zugeben und schmelzen lassen. Die Sauce abschmecken, über die Nudeln geben und diese ca. 10 Minuten in den Backofen geben.

Wochenthema: Köstlichkeiten zur Fastenzeit
Vincent Klink 13.02.2002

Hefezopf Royal mit Vanilleschaum

5	Eier
2	Vanilleschoten
	Schale einer Orange (unbehandelt)
	Schale einer Zitrone (unbehandelt)
1/2 l	Milch
ca. 200 g	Zucker
500 g	Hefezopf
3/8 l	Weißer Traubensaft
2 cl	Orangenlikör
2	Eigelb
	Butter

Die Eier mit dem Mark einer Vanille, abgeriebener Orangen- und Zitronenschale, Milch und 170 g Zucker vermischen. Den Hefezopf würfeln. Eine Kastenform ausfetten. Hefezopf mit der Ei-Milch-Mischung übergießen und vermischen, dann alles in die vorbereitete Form geben und im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen ca. 1 Stunde backen.

In einer Pfanne mit 1 EL Butter 3 EL Zucker karamellisieren lassen, mit 1/4 l Traubensaft und Orangenlikör ablöschen und etwas einkochen.

Für den Vanilleschaum Eigelb, Vanillemark und 1/8 l Traubensaft in einen Schlagkessel geben und über dem Wasserbad schaumig schlagen.

Den Hefezopf Royal aus der Form stürzen, aufschneiden und mit dem Karamell beträufeln. Dazu Vanilleschaum servieren.

Wochenthema: Köstlichkeiten zur Fastenzeit
Vincent Klink 14.02.2002

Lauchkuchen mit geschmolzenen Tomaten

250 g	Mehl
250 g	abgetropfter Magerquark oder Schichtkäse
250 g	Butter
2 Stangen	Lauch
3	kleine Zwiebeln, fein geschnitten
4	Eier
120 g	Emmentaler, gerieben
1/4 l	Sahne
1 EL	Bio-Gemüsebrühe-Pulver
1/2 TL	Thymian, getrocknet
1 TL	gehackter Kümmel
6	Tomaten
1	Schalotte, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, gepresst
	Salz, Pfeffer, Muskat
	Olivenöl

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

Die Teigkugel in Folie wickeln und eine Stunde kalt stellen. Anschließend auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche den Teig einen Zentimeter dick ausrollen, halbieren und übereinander legen. Den Teig nochmals ausrollen, dann wieder übereinander falten und anschließend ca. 4 mm dick ausrollen und in eine gefettete Springform legen.

Lauch in dünne Streifen schneiden und in einer Pfanne mit den Zwiebelwürfelchen anschwitzen. In einer Rührschüssel Eier, Käse, Sahne, Brühen-Pulver, Thymian, Muskat, Kümmel und Lauch/Zwiebeln mischen. Die Masse in die mit Teig ausgelegte Form füllen und den Lauchkuchen ca. 30 Minuten im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen backen.

Die Tomaten enthäuten, entkernen und in Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch in einer Pfanne mit Öl anschwitzen, Tomaten zugeben und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Den gebackenen Lauchkuchen kurz in der Form stocken lassen, dann herausnehmen und anschneiden. Ein Stückchen Lauchkuchen auf dem Teller mit den geschmolzenen Tomaten anrichten.

Wochenthema: Köstlichkeiten zur Fastenzeit
Otto Koch 15.02.2002

Kartoffelterrinen mit Schnittlauchsauce

800 g Kartoffeln, halbfest kochend
100 g Champignons
1 Schalotte, fein geschnitten
1 EL Petersilie, fein geschnitten
1/2 l Sahne
2 Eier
1 Knoblauchzehe, gepresst
50 g Greizer Käse, gerieben
150 g Sardellen
1/4 l Gemüsebrühe
250 g Joghurt
1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
Salz, Pfeffer

Kartoffeln kochen, pellen und noch heiß in dünne Scheiben schneiden. Die Champignons durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs drehen oder ganz fein schneiden.

In einer Pfanne die Schalotten in Butter anbraten und die Champignons dazugeben. Etwas einkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken. 1/4 l Sahne und Eier verquirlen. Knoblauch, geriebenen Käse darunter mischen, salzen und pfeffern.

Diese Mischung vorsichtig mit den Kartoffeln vermengen und eine Schicht in eine passende (Terrinen) Form, die mit Alufolie ausgelegt wurde, füllen. Die Oberfläche immer glatt andrücken, dann die Sardellen und die Champignonfarce auflegen. Schichtweise die Form füllen und mit Kartoffeln abschließen. Mit der Folie abdecken und in einem Wasserbad im Backofen bei 200 Grad 30 - 40 Minuten garen.

Die Terrine kann lauwarm oder auch kalt gegessen werden.

Für die Schnittlauch-Sauce den Gemüsefond einkochen. Restliche Sahne und Joghurt dazugeben und noch mal einkochen. Mit einem Pürierstab aufmixen und mit Salz und Pfeffer und Schnittlauch abschmecken.

Wochenthema: locker-leicht-diätbewußt
Rainer Strobel 18.02.2002

Gemüse unter der Blätterteighaube

600 g	frisches Gemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Möhren, Kohlrabi, Petersilienwurzel, Rosenkohl, Zuckerschoten)
120 g	Krabben
1/2 Bund	Petersilie, fein geschnitten
etwas	Olivenöl
150 g	Blätterteig
1	Eigelb
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Alle Gemüse waschen und putzen. Blumenkohl und Brokkoli in Röschen, Möhren, Kohlrabi und Petersilienwurzel in Stifte schneiden. Rosenkohl am Stielansatz über Kreuz einschneiden.

Gemüse einzeln blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Alle Gemüsesorten müssen die gleiche Festigkeit haben, damit sie am Ende gleich gar sind. Eine feuerfeste Form mit wenig Olivenöl ausstreichen und Gemüse, Krabben und Petersilie hineingeben. Mit Salz, Pfeffer und frischer Muskatnuss würzen. Etwas Olivenöl darüber träufeln. Den Blätterteig 3-4 cm größer als die Form ausrollen. Ein kleines Loche aus dem Teig ausstechen. Den Rand des Teiges mit Eigelb ausstreichen, die Form damit belegen und den Rand fest andrücken. Die Oberfläche mit Eigelb bestreichen und im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten backen. In der Form servieren und den Teig erst am Tisch öffnen.

Wochenthema: locker-leicht-diätbewußt

Ute Herzog

19.02.2002

Rucola-Spaghetti mit Tofu

200 g	Spaghetti
2 EL	Pinienkerne
100 g	Rucola
60 ml	Olivenöl
20 g	Parmesan, frisch gerieben
1	Knoblauchzehe, gepresst
160 g	Tofu
	Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
	Sonnenblumenöl zum Anbraten

Die Spaghetti in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldgelb rösten. Rucola waschen und trocken schleudern. Pinienkerne, 50 ml Olivenöl und Parmesan mit dem Pürierstab zu einer homogenen Masse verarbeiten. Zuletzt Knoblauch und Rucola kurz einpürieren und das Pesto würzen.

Tofu würfeln und in einer Pfanne mit restlichem Öl goldgelb backen. Heiße Spaghetti mit etwas Kochwasser und Rucolapesto mischen. Dann auf Tellern anrichten und die Tofuwürfel darüber geben.

Wochenthema: locker-leicht-diätbewußt

Vincent Klink

20.02.2002

Risotto mit Wintergemüse

400 g	Grünkohl
1	Zwiebel, fein geschnitten
2	Knoblauchzehen, gepresst
1 TL	Majoran
1 Msp	Muskat
ca. 800 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Crème fraîche
1	Karotte
2 Stangen	Staudensellerie
1	Pastinake
1/2 Stange	Lauch
100 g	Risottoreis
1	Schalotte, fein geschnitten
1/8 l	Weißwein
	Pfeffer, Salz
	Olivenöl

Den Grünkohl putzen, von den Stielen befreien und in feine Streifen schneiden. Zwiebelwürfel und eine gepresste Knoblauchzehe in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten, Grünkohl zugeben und ebenfalls andünsten. Majoran und Muskat untermischen. Mit 1/2 l Brühe ablöschen und ca. 20 Minuten weichkochen. (Der Grünkohl darf nicht zu matschig werden.) Abschmecken und mit Crème fraîche verfeinern.

Karotte, Sellerie, Pastinake und Lauch in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit Olivenöl, Reis, Schalottenwürfeln und Knoblauch anschwitzen. Mit soviel Brühe ablöschen, dass doppelt so hoch Brühe wie Reis im Topf ist. Mit einem Deckel ca. 10 Minuten köcheln lassen, dann den Deckel wegnehmen, immer wieder umrühren, Brühe nachgießen (die Masse sollte immer an einen flüssigen Brei erinnern) und bissfest kochen. Zuletzt den Weißwein unterrühren und abschmecken.

Das Risotto auf Teller geben und den Grünkohl darum herum anrichten.

Wochenthema: locker-leicht-diätbewußt

Vincent Klink

21.02.2002

Gefüllter Paprika mit Spinat und Seeteufel

4 Paprika
200 g Seeteufel
1 Zwiebel, fein geschnitten
400 g Blattspinat
1 Bund Basilikum, fein geschnitten
1 Bund Petersilie, fein geschnitten
225 ml Gemüsebrühe
2 Eigelb
Salz, Pfeffer
Olivenöl

Von den Paprika einen Deckel abschneiden, Paprika aushöhlen und mit den Deckeln in Salzwasser ca. 10 Minuten blanchieren.

Seeteufel in Würfel schneiden. Die Zwiebel in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Basilikum, Petersilie, Pfeffer und Salz zugeben und gut vermischen. Seeteufel zugeben und kurz durchschwenken. Dann alles auf ein Sieb geben, ausdrücken und den Saft auffangen.

Blanchierte Paprika mit der Spinat-Fisch-Masse füllen. Paprikadeckel obenauf setzen.

Paprika in eine feuerfeste Form stellen, 1/8 l Gemüsebrühe angießen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 10 Minuten fertig garen.

Die Eigelb mit dem aufgefangenen Spinatfond und restliche Brühe in eine Schüssel geben und über dem Wasserbad schaumig aufschlagen. Die Sauce abschmecken und zu den Paprika servieren.

Wochenthema: locker-leicht-diätbewußt

Otto Koch 22.02.2002

Hähnchen-Gemüse-Eintopf

- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Karotte
- 150 g Sellerie
- 1 Zucchini
- 2 Schalotten
- 2 Tomaten
- 8 kleine Champignons
- 1/2 l Geflügelbrühe
- 2 Hähnchenbrüste à 125 g
- etwas frischer Ingwer
- 2 EL Petersilie, fein geschnitten
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 EL Basilikum, fein geschnitten
- 1 EL Koriandergrün

Das Gemüse putzen bzw. schälen, Kartoffeln, Karotte, Sellerie und Zucchini würfeln. Schalotten in Scheiben schneiden. Tomaten enthäuten, entkernen und in Würfel schneiden. Die Brühe mit den Kartoffeln, den Karotten und dem Sellerie aufsetzen und 10 Minuten kochen lassen. Dann den Zucchini, die Champignons und die Schalotten zugeben. Nochmals einige Minuten köcheln lassen. Die in Würfel geschnittenen Hähnchenbrüste und die Tomatenwürfel zugeben und nochmals einige Minuten simmern lassen. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Ingwer frisch dazureiben und im letzten Moment die Kräuter dazumischen.

Wochenthema: Gerichte mit exotischen Früchten
Rainer Strobel 25.02.2002

Kabeljau süß-sauer mit Litschis

350 g	Litschis
2	Knoblauchzehen
ein Stück	frischer Ingwer (ca. 1 cm groß)
2 EL	brauner Zucker
3 EL	Sojasauce
50 ml	Weißwein
2 EL	Weißweinessig
1 EL	Speisestärke
300 g	Kabeljaufilet
1/2 Bund	Lauchzwiebeln
1 TL	Sesamöl
	Olivenöl zum Anbraten

Die Litschis schälen und entkernen. Knoblauch und Ingwer fein hacken. In einer Pfanne mit heißem Öl Ingwer und Knoblauch anschwitzen. Zucker darüber streuen und mit Sojasauce, Weißwein und Essig ablöschen. Die Speisestärke mit 2 El Wasser anrühren und die Sauce damit binden.

Den Kabeljau in Stücke von ca. 80 g schneiden und in einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze anbraten. Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und zugeben. Dann die Litschis und die Sauce zugeben und einige Minuten köcheln lassen.

Den Fisch mit der Sauce anrichten, auf den Fisch ein paar Tropfen Sesamöl träufeln und mit Reis servieren.

Wochenthema: Gerichte mit exotischen Früchten
Ute Herzog 26.02.2002

Putenbrustroulade mit Mandoras auf Beten-Gemüse

2	rote Bete
2	Kartoffeln
8	Schalotten
2	Putenschnitzel
etwas	Senf
4	Walnüsse
2	Feigen
3	Mandoras
2 EL	Koriandergrün
6	Nelken
1/8 l	Gemüsebrühe
1 EL	Sherryessig
4 EL	kalte Butter
etwas	Kümmel
	Salz, Pfeffer
	Butter, Öl

Den Backofen auf 190 Grad vorheizen.

Rote Bete und Kartoffeln waschen, trocken reiben, auf ein geöltes Backblech setzen und die Schalotten daneben legen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Kümmel bestreuen. Die Schalotten mit Alufolie abdecken. Das Backblech mit dem Gemüse eine Stunde in den vorgeheizten Ofen geben.

Die Putenschnitzel tief einschneiden (aber nicht durchschneiden), aufklappen und plattieren. Das Fleisch dünn mit Senf bestreichen.

Die Walnüsse fein hacken, die Feigen schälen und ebenfalls hacken. Eine Mandora schälen und hacken. Die gehackten Früchte mischen und auf den Schnitzeln verteilen, Koriandergrün darüber streuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schnitzel zu Rouladen aufrollen und mit Küchengarn oder einem Zahnstocher fixieren.

Eine Mandora heiß abwaschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden. Diese Scheiben mit den Nelken auf die Rouladen platzieren.

In einer Kasserolle etwas Butter und Öl erhitzen und die Rouladen darin von allen Seiten anbraten, zum fertig garen ca. 10 Minuten in den Ofen geben.

Die übrige Mandora filetieren.

Die Gemüsebrühe erhitzen, Sherryessig zugeben und würzen. Die Mandorafilets in der Brühe ziehen lassen.

Das gegarte Gemüse aus dem Ofen nehmen, Kartoffeln und Rote Bete schälen und achteln. Die weichen Schalotten aus den Schalen drücken und in die Sauce geben. Kalte Butter flöckchenweise unter die Sauce rühren.

Das Gemüse anrichten, die Sauce darüber geben und die Rouladen darauf setzen.

Wochenthema: Gerichte mit exotischen Früchten
Vincent Klink 27.02.2002

Exotische Früchte mit schwarzem Pfeffer und Mandelreis

1/2	Mango
4	Litschis
1	Maracuja
4	Kumquats
1	Papaya
4	Lauchzwiebeln
2	Knoblauchzehen
2	Schalotten
1	Peperoni
1	kleine Zwiebel, fein geschnitten
3/4 l	Gemüsebrühe
120 g	Reis
50 g	Mandelstifte
1/2 TL	Kreuzkümmel, gemörsert
1 Msp	Muskat
1 TL	Reismehl
	Pfeffer, Salz
	Olivenöl

Die Mango schälen und würfeln, die Litschis schälen, halbieren und entkernen, Maracuja halbieren und das Fruchtmark herausstreichen, die Kumquats waschen und in feine Scheiben schneiden, Papaya schälen und in Stifte schneiden. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch in feine Scheiben und die Schalotten fein würfeln. Peperoni entkernen und in feine Scheiben schneiden.

Die Zwiebelwürfel in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen, etwas Pfeffer zugeben und mit 1/2 l Gemüsebrühe ablöschen. Diese aufkochen und den gewaschenen Reis darin ca. 20 Minuten garen. Die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett rösten.

In einem Topf mit Olivenöl Schalotten, Knoblauch und Peperoni anschwitzen. Pfeffer, Kreuzkümmel und Muskat zugeben, mit Reismehl bestäuben und mit der restlichen Brühe ablöschen. Dann die Lauchzwiebeln und die Früchte zugeben und geschlossen ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz abschmecken.

Die Mandeln unter den gekochten Reis mischen, diesen abschmecken und mit den Früchten anrichten.

Wochenthema: Gerichte mit exotischen Früchten
Vincent Klink 28.02.2002

Piccata vom Schweinefilet mit Mangosauce

1	Mango
4	Schweinemedallions
1	Schalotte, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, fein geschnitten
1/8 l	Gemüsebrühe
1 TL	Curry
1 Msp	Piment
1/2 Bund	Blattpetersilie, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer
	Butter

Die Mango schälen und in Würfel schneiden. Die Medallions mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butter von beiden Seiten bei geringer Hitze jeweils 5 Minuten anbraten. Dann warm stellen.

In der Fleischpfanne die Schalottenwürfel und den Knoblauch anschwitzen, mit Gemüsebrühe ablöschen und Mangowürfel zugeben. Mit Curry und Piment würzen und den Fond um die Hälfte reduzieren. Die Sauce mit einer Butterflocke abrunden und abschmecken. Petersilie untermischen, und die Medallions in der Sauce nochmals erhitzen. Mit Reis servieren.

ARD-Bufferet Rezepte März 2002

Wochenthema: Kochen kinderleicht

Rainer Strobel 04.03.2002

Kartoffelpüree mit Mini-Buletten

1	Brötchen vom Vortag
300 g	gemischtes Hackfleisch
1	Ei
1	Zwiebel, fein geschnitten
2	Tomaten
300 g	Kartoffeln
1/4 l	Milch
20 g	Butter
5 Blatt	Basilikum
etwas	Majoran und Thymian
	Salz, Pfeffer, Muskat
	Öl

Das Brötchen in Wasser einweichen, anschließend gut ausdrücken. Das Hackfleisch mit dem ausgedrückten Brötchen, dem Ei, der Hälfte der Zwiebeln, etwas Salz, Pfeffer, Majoran und Thymian in eine Schüssel geben und gut verkneten. Aus der Masse kleine Buletten mit einem Durchmesser von ca. 4 cm formen.

Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten, entkernen und würfeln. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen.

Die Buletten in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten anbraten.

Die Milch heiß werden lassen und die Butter darin schmelzen. Die Kartoffeln abgießen, durch eine Kartoffelpresse drücken und mit der heißen Milch übergießen. Alles gut vermischen und mit Salz und Muskat würzen.

Die restlichen Zwiebeln in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Die Tomatenwürfel zugeben und gut durchschwenken. Basilikum fein schneiden, untermischen und die Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Buletten mit Kartoffelpüree und den Tomaten anrichten.

Anstatt Kartoffelpüree passen auch sehr gut Spaghetti zu den Buletten.

Wochenthema: Kochen kinderleicht
Ute Herzog 05.03.2002

Arme Ritter mit Nüssen und Apfelsauce

40 g	Walnüsse, gehackt
1	Ei
50 g	Honig
1/8 l	Milch
1	Brötchen
2	Eigelb
1 EL	Zucker
250 ml	Apfelsaft
1	Apfel
	Butter und Öl zum Anbraten

Die gehackten Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und etwas abkühlen lassen. Ei, Honig und Milch schaumig schlagen und die Nüsse untermischen. Das Brötchen in Scheiben schneiden und in der Eimasse einweichen.

Die Eigelb mit dem Zucker cremig aufschlagen, dann auf ein Wasserbad setzen, den Apfelsaft zugeben und locker aufschlagen.

Etwas Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die eingeweichten Brotscheiben darin goldbraun anbraten.

Den Apfel schälen, in Würfel schneiden und unter die Sauce mischen.

Die Armen Ritter anrichten und die Sauce dazugießen.

Wochenthema: Kochen kinderleicht
Frank Bundschu 08.03.2002

Makkaroni-Gemüse-Auflauf

50 g	Karotte
50 g	Kohlrabi
50 g	Lauch
150 g	Paprika (rot, gelb, grün)
100 g	Champignons
400 g	Makkaroni
50 g	Butter
10 g	Mehl
500 ml	Milch
1	Eigelb
200 g	Emmentaler Käse, gerieben
	Salz, Pfeffer, Muskat
	Öl zum Anbraten
	Butter zum Ausfetten

Karotte, Kohlrabi, Lauch, Paprika und Champignons putzen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Die Makkaroni in Salzwasser kochen, so dass sie zu 2/3 gar sind, dann in kaltem Wasser abkühlen.

In einem Topf die Butter erhitzen, das Mehl zugeben und leicht anrösten. Langsam die Milch dazugießen und zu einer glatten Sauce verrühren. Einmal aufkochen lassen, den Topf vom Herd ziehen, das Eigelb untermischen und mit ca. 50 g Käse, Pfeffer, Salz und Muskat würzen.

Eine Auflaufform mit Butter ausfetten. Den Boden mit den Makkaroni schneckenförmig belegen. Dann darauf abwechselnd Gemüse, Sauce und Nudeln schichten. Zum Schluss mit dem restlichen Käse bestreuen und im Ofen bei 180 Grad knusprig überbacken.

Wochenthema: Terrinen, Pastetchen & Pasteten
Rainer Strobel 11.03.2002

Joghurtterrine mit Zitrusfrüchten

1	Orange
1	Blutorange
1	Grapefruit
6 Blatt	Gelatine
2	Limetten
150 g	fettarmer Joghurt
150 g	Crème fraîche
50 g	Puderzucker
150 g	Sahne

Orange, Blutorange und Grapefruit schälen, filetieren und den Saft dabei auffangen. Je 2 und 4 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Limetten auspressen. Joghurt, Crème fraîche, Limettensaft und Puderzucker verrühren. Die Sahne steif schlagen. Die 4 Blatt Gelatine in einem Topf auflösen, mit etwas Sahne angleichen und unter die Schlagsahne ziehen. Dann die Sahne vorsichtig unter die Joghurtmasse mischen. Eine Terrinenform in Eiswasser stellen und mit Frischhaltefolie auslegen. Die Hälfte der Joghurtmasse in die Form geben. Saft der Zitrusfrüchte leicht erhitzen und die restliche Gelatine darin auflösen. Dann mit den Fruchtfilets mischen.

Wochenthema: Terrinen, Pastetchen & Pasteten
Ute Herzog 12.03.2002

Terrine von Ziegenquark

150 g	Tomaten
8	mittelgroße Spinatblätter
3 EL	Gelatine
1	Schalotte, fein geschnitten
2 EL	Butter
1/2 EL	Basilikum, fein geschnitten
50 g	Sahne, geschlagen
150 g	Ziegenquark
1 EL	Olivenöl
1 EL	Crème fraîche
2 EL	Sahne, flüssig
einige	Koriandersamen
	Salz, Pfeffer

Die Tomaten enthäuten, entkernen und in feine Würfel schneiden. Den Spinat blanchieren und gut abtropfen lassen. Zwei Blatt Gelatine und ein Blatt Gelatine jeweils getrennt in kaltem Wasser ca. 10 Minuten einweichen.

1 EL Tomatenwürfel beiseite stellen, die restlichen mit den Schalottenwürfelchen und der Butter weich kochen und durch ein Sieb streichen. Das eingeweichte Gelatineblatt zugeben und unter Rühren darin auflösen. Die Masse etwas abkühlen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und dann Basilikum und geschlagene Sahne unterheben.

Quark, Öl und Crème fraîche gut verrühren. Die flüssige Sahne erhitzen, die zwei Blatt Gelatine darin auflösen und unter die Quarkmasse mischen.

Eine Terrinenform mit Frischhaltefolie auskleiden, etwas Quarkmasse hineingeben und an der Seite etwas hochdrücken. Die Mulde mit der Hälfte der Spinatblätter auskleiden. Die Tomatenmasse einfüllen, mit restlichen Spinatblättern umhüllen und die restliche Quarkmasse einfüllen. Die Terrine mit der Folie gut bedecken und mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Die Terrine in Scheiben schneiden, mit etwas Olivenöl beträufelt, gerösteten Koriandersamen und den restlichen Tomatenwürfeln bestreut zu Salat reichen.

Wochenthema: Terrinen, Pastetchen & Pasteten
Vincent Klink 13.03.2002

Elsässer Fleischtorte

1 Bund	Blattpetersilie
1	Zwiebel, fein geschnitten
150 g	Schweinebauch, gehackt
150 g	Schweineschulter, gehackt
1/4 l	Milch
1	Ei
1 TL	Paprikapulver, mild
1 EL	Senf, scharf
1 EL	Gemüse-Brühepulver (Instant)
250 g	Blätterteig
1	Eigelb
1 EL	Sahne
	schwarzer Pfeffer, Salz, Muskat
	Butter

Die Petersilie mit Stiel durch die grobe Scheibe des Fleischwolfes drehen bzw. sehr fein hacken. Die Zwiebel in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Hackfleisch mit Petersilie, abgekühlten Zwiebelwürfelchen, Milch, Ei, Paprikapulver, Senf, Gemüsebrühe-Instant-Pulver Pfeffer, Salz und etwas Muskat in eine Schüssel geben und mindestens 10 Minuten gut durchkneten.

Eine runde Kuchenform (Durchmesser ca. 26 cm) ausfetten. 2/3 des Blätterteiges ausrollen und die Kuchenform damit auslegen. Die Hackfleischmasse gleichmäßig darauf verteilen. Den restlichen Teig ausrollen, in die Mitte ein 2 cm großes Loch machen und mit dem Teig die Hackfleischmasse abdecken. Eigelb und Sahne verquirlen und die Teigoberfläche damit einstreichen.

Die Fleischtorte bei 180 Grad ca. 35 Minuten im Ofen backen.

Wochenthema: Terrinen, Pastetchen & Pasteten
Vincent Klink 14.03.2002

Zanderterrine

100 g	frischer Blattspinat
600 g	Zanderfilet
1 TL	Koriander, gemahlen
1/2 l	Sahne
	Salz, weißer Pfeffer
	Butter
	hitzebeständige Folie

Die Spinatblätter blanchieren, gut abtropfen lassen und auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Das Zanderfilet in Streifen schneiden und mit Koriander, Salz und Pfeffer in einen Cutter geben und gut zerkleinern. Dann die Sahne zugeben und weitermixen, bis die Masse schön glatt ist und glänzt. (Wichtig ist, dass Zander und Sahne gut gekühlt verarbeitet werden.)

Eine Pastetenform oder Kastenkuchenform ausfetten, mit hitzebeständiger Folie auskleiden und die Spinatblätter einlegen. Die Fischfarce vorsichtig darauf geben und mit Spinat und Folie abdecken. Die Terrine ins Wasserbad setzen und im Ofen bei 180 Grad ca. 35 Minuten garen.

Herausnehmen, 15 Minuten ruhen lassen, aus der Form nehmen und vorsichtig anschneiden. Die Terrine kann auch kalt gegessen werden.

Wochenthema: Terrinen, Pastetchen & Pasteten
Otto Koch 15.03.2002

Geflügelleberterrinen im Glas

200 g	Butter
etwas	Muskat, Majoran, Thymian und Knoblauch (oder Pastetengewürz)
200 g	Entenleber oder Hühnerleber
1	Ei
je 1 Spritzer	Cognac, Portwein und Madeira
3 Blatt	Gelatine
1/4 l	klare Geflügelbrühe
2 Scheiben	Toastbrot
	Salz, Pfeffer

Die Butter mit Muskat, Majoran, Thymian und Knoblauch aufkochen und abschäumen. Die Leber durch die feinste Scheibe des Fleischwolfes drehen. Butter, Leber, Ei, Cognac, Portwein und Madeira in einem Mixer pürieren und anschließend durch ein Sieb streichen. Die Masse mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und bis zur Hälfte in glatte Whiskygläser einfüllen. Die Gläser in eine mit Wasser gefüllte Form stellen und im Wasserbad bei 85 Grad ca. 30 Minuten pochieren. Zum Abkühlen in den Kühlschrank stellen.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Brühe etwas erwärmen und die Gelatine darin auflösen. Mit einem Spritzer Madeira abschmecken und auf Eis abkühlen lassen. Kurz vor dem Festwerden das Gelee ca. 1 cm hoch auf die Geflügelleberterrinen füllen. Im Kühlschrank nochmals auskühlen lassen.

Zum Servieren das Brot toasten, leicht anschneiden und an die Gläser klemmen.

Wochenthema: Eiergerichte

Fred Nowack

18.03.2002

Gefüllte Crespelle mit Paprika-Polenta und Brunnenkresseschaum

3	rote Paprika
1/2 Bund	Petersilie, fein geschnitten
1/2 Bund	Thymian, fein geschnitten
1	Schalotte, fein geschnitten
350 ml	Gemüsebrühe
40 g	Instant-Polentagrieß
etwas	Parmesan, frisch gerieben
2	Eier
1	Eigelb
50 g	Mehl
200 ml	Milch
20 g	flüssige Butter
1 Bund	Brunnenkresse
2 EL	Crème fraîche
etwas	Zitronensaft
1 EL	geröstete Pinienkerne
	Salz, Pfeffer, Muskat
	Olivenöl

Die Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und auf ein geöltes Blech legen. Mit Salz, Pfeffer, etwas Petersilie und Thymian würzen. Mit Alufolie abdecken und bei 180 Grad im Ofen ca. 25 Minuten schmoren.

Dann Paprika enthäuten und klein schneiden. Die Schalotte in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen, mit 200 ml Gemüsebrühe ablöschen und den Paprika dazugeben. Mit einem Mixer pürieren. In die Paprikasauce den Polentagrieß einrühren und 3-4 Minuten köcheln lassen. (Wenn kein Instant-Polentagrieß verwendet wird, ca. 20 Minuten abgedeckt bei 140 Grad in den Ofen geben.) Die Polenta mit etwas Thymian, Petersilie und Parmesan abschmecken.

Die Eier, das Eigelb, Mehl, Milch und 2 EL fein geschnittene Kräuter mit einem Pürierstab gut verrühren und unter Rühren die flüssige Butter zugeben. Den Teig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen.

In einer beschichteten Pfanne mit wenig Fett ganz dünne Crespelle (Pfannkuchen) ausbacken.

Die noch warme Polenta auf die Crespelle streichen und mit Hilfe einer Klarsichtfolie zusammenrollen. Die Rollen kühl stellen.

Die Crespelle in zentimeterdicke Scheiben schneiden und in etwas Olivenöl goldgelb braten. Die gezupfte Brunnenkresse mit Crème fraîche zu einem Püree mixen. Die 150 ml Gemüsebrühe aufkochen und das Püree einrühren, kurz aufkochen, damit der Schaum seine kräftige grüne Farbe behält. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Crespelle mit der Sauce anrichten und geröstete Pinienkerne darüber streuen.

Wochenthema: Eiergerichte

Ute Herzog

19.03.2002

Joghurt-Eier in der Tasse

125 g	Magerjoghurt
1	Eiweiß
1 TL	Mehl
1	Knoblauchzehe, gepresst
4 Blätter	Brennnessel, blanchiert und gehackt
1 EL	frische Kräuter, fein geschnitten
2	Eier
	Salz, Pfeffer
	Butter

Den Backofen auf 190 Grad vorheizen. Joghurt, Eiweiß, Mehl und Knoblauch mit dem Pürierstab aufschlagen, in einen Topf geben und langsam zum Kochen bringen. Dabei gut umrühren, damit es nicht gerinnt. Die Masse einmal aufkochen lassen, den Topf vom Feuer nehmen und 2 Messerspitzen Salz, Kräuter und Brennnessel einrühren.

Zwei Tassen mit Butter ausfetten, die Masse darin verteilen. In jede Tasse ein ganzes Ei hineinschlagen. Salz und Pfeffer darüber streuen. Die Tassen ca. 25 Minuten in den Ofen geben und stocken lassen. Dann sofort servieren. Nach Belieben noch etwas frische Kresse darüber streuen.

Wochenthema: Eiergerichte

Vincent Klink

20.03.2002

Russische Eier

4	Eier
1	Rote Bete
1	Kartoffel
1	Karotte
1/4	Sellerieknolle
1	Petersilienwurzel
1	Essiggurke
1/2	Kopfsalat
1 EL	Kapern
1/2 EL	Kapernsaft
3 EL	Dijon-Senf
3	Eigelb
ca. 1l	Sonnenblumenöl
etwas	Lachskaviar
	Salz, Pfeffer

Die Eier hart kochen. Rote Bete in mit der Schale weich kochen, Kartoffel ebenfalls. Karotte, Sellerie und Petersilienwurzel in kleine Würfel schneiden und blanchieren. Gekochte Rote Bete und Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Essiggurke würfeln. Kopfsalatblätter im Ganzen waschen und gut abtropfen lassen.

Für die Mayonnaise die Kapern fein hacken und mit Kapernsaft, Senf und Eigelben verrühren. Das Öl ganz langsam unter Rühren zugeben, bis die Mayonnaise die gewünschte Konsistenz hat. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Das gewürfelte Gemüse mit etwas Mayonnaise anmachen.

Die Teller mit den Kopfsalatblättern auslegen, darauf das angemachte Gemüse geben. Die Eier schälen, halbieren und mit der Rundung nach oben darauf geben, mit Mayonnaise überziehen und mit etwas Lachskaviar verzieren.

Wochenthema: Köstliches zu Ostern
Rainer Strobel 25.03.2002

Gefüllte Seezungenfilets auf grünem Spargel

1	Seezunge (von ca. 600 g)
300 g	grüner Spargel
4 Scheiben	Räucherlachs
1	Schalotte, fein geschnitten
30 ml	trockener Wermut
50 ml	Riesling
100 ml	Sahne
	Salz, Pfeffer
	Butter
	Pergamentpapier

Die Seezunge an der Schwanzflosse mit einem spitzen scharfen Messer quer einschneiden und mit der Messerspitze soweit lösen, dass sie mit Daumen und Zeigefinger gut anzufassen ist. Mit einem Tuch die Schwanzspitze auf die Arbeitsfläche drücken und die Haut mit einem Ruck abziehen. Die Filets mit einem spitzen Messer vorsichtig vom Kopf zum Schwanz von der Mittelgräte lösen. (Aus der Karkasse lässt sich ein Fond kochen.)

Den untern Teil des Spargels schälen und die Spargelstangen in einem Topf mit Salzwasser und einer Prise Zucker bissfest kochen. Anschließend abschütten und in 4 cm lange Stücke schneiden.

Die Filets sauber parieren und in der Mitte falten. Je eine Scheibe Räucherlachs auf die 4 Filethälften legen und die andere Hälfte darüber falten.

Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Mit Wermut und Riesling ablöschen und die Filets einsetzen. Mit gebuttertem Pergamentpapier abdecken und auf ganz geringer Hitze 3-4 Minuten dünsten. Die Filets herausnehmen und warm stellen.

Den Weinfond um die Hälfte einkochen, die Sahne zugeben und nochmals aufkochen.

Die Sauce mit 20 g kalten Butterflöckchen aufmixen, Spargel darunter mischen.

Die Sauce auf vorgewärmte Teller geben und die Seezungenfilets darauf anrichten.

Dazu Reis oder Salzkartoffeln servieren.

Wochenthema: Köstliches zu Ostern
Ute Herzog 26.03.2002

Bardierte Lamm-Medaillons mit Schafskäsekruste

4	Frühkartoffeln
80 g	Schafskäse
50 g	Butter
1	Eigelb
1 EL	geriebenes Weißbrot
100 g	Bohnen
1/2	Lauchstange
2	Tomaten
2	Medaillons vom Lammrücken à 120 g
4 Scheiben	Frühstücksspeck
1 Zweig	Rosmarin
1	Schalotte, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer
	Butterschmalz und Öl zum Braten
	Küchengarn

Kartoffeln waschen und mit der Schale kochen. Den Schafskäse mit der Butter, Eigelb und dem geriebenen Brot gut verrühren, zu einer Rolle formen und in Frischhaltefolie verpackt kühl stellen.

Die Bohnen putzen und in Stücke brechen. Lauch in zwei 20 cm lange und 3 cm breite Streifen teilen. Bohnen und Lauch kurz blanchieren.

Die Tomaten vierteln und entkernen.

Die Lammmedaillons mit Speck und Lauchstreifen umwickeln und mit dem Küchengarn fixieren.

Die gekochten Kartoffeln ungeschält in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl und dem Rosmarinzweig knusprig braten. Mit Pfeffer und Salz würzen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Medaillons darin von beiden Seiten je 3 Minuten anbraten. Medaillons in eine feuerfeste Form geben und etwas ruhen lassen. Den Backofen auf 190 Grad Oberhitze vorheizen.

Auf die Medaillons je eine Scheibe vom gerollten Schafskäse geben und im Ofen für ca. 4 Minuten fertig garen.

In der Fleischpfanne mit etwas Butterschmalz Schalottenwürfel anschwitzen, die Bohnen und die Tomatenviertel heiß werden lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und den übrigen Schafskäse darüber bröseln.

Medaillons mit dem Bohnengemüse und den Kartoffeln anrichten.

Wochenthema: Köstliches zu Ostern
Vincent Klink 27.03.2002

Zitronenhähnchen mit Lauchflan

1 Stange	Lauch
2	Eier
1/8 l	Milch
2	Hähnchenbrüste
2	Schalotten, fein geschnitten
1 TL	Zucker
200 ml	Hühnerbrühe
1	Zitrone (Saft und abgeriebene Schale)
1/8 l	Sahne
1/2 Bund	Petersilie, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer, Muskat
	Butter, Olivenöl

Den Lauch fein schneiden, in Salzwasser blanchieren und gut abtropfen lassen. Die Eier mit der Milch verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Lauch zugeben und die Masse in ausgebutterte Tassen oder Souffleförmchen füllen.

Die Formen in ein Wasserbad geben und im Ofen bei 180 Grad ca. 30 Minuten stocken lassen. Dann aus der Form stürzen.

Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotte in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, mit Zucker bestäuben und die Hähnchenbrüste zugeben. Von allen Seiten anbraten und mit der Brühe aufgießen. Die Brühe um die Hälfte einkochen lassen. Dann Zitronensaft und –schale und die Sahne zugeben und nochmals alles gut durchkochen. Die Petersilie untermischen und die Sauce abschmecken. Hähnchenbrüste mit dem Flan anrichten und die Sauce angießen.

Wochenthema: Köstliches zu Ostern
Vincent Klink 28.03.2002

Spinatstrudel mit Käsesauce

Für den Strudel:

250 g Mehl
1/8 l Wasser
300 g Spinat
2 Schalotten, fein geschnitten
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 Sardelle
1/4 l Sahne
Salz, Pfeffer, Muskat
Sonnenblumenöl, Butter

Für die Sauce:

1 Schalotte, fein geschnitten
1 EL Mehl
350 ml Milch
100 g Bergkäse, gerieben
1/2 Bund Blattpetersilie, fein geschnitten
Muskat, Pfeffer
Butter

250 g Mehl, 1 EL Öl, 1/8 l lauwarmes Wasser und eine Prise Salz zu einem glatten Teig schlagen. Die Teigkugel in eine Schüssel geben und soviel Öl dazugießen, dass der Teig ganz bedeckt ist. Den Teig mindestens 2 Stunden an einem warmen Ort stehen lassen. Den Spinat waschen und die Stiele entfernen. Schalotte in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, Knoblauch und die fein gehackte Sardelle zugeben. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Sahne aufgießen und einkochen lassen. Mit Pfeffer und Muskat würzen.

Den Teig aus dem Öl nehmen, mit Küchenkrepp gut abtupfen, mit Mehl bestäuben und auf ein Küchentuch geben. Den Teig noch mal gut durchkneten, ausrollen und dünn ausziehen. Den ausgezogenen Teig mit flüssiger Butter bepinseln und die Spinatmasse darauf verteilen. Den Strudel mit Hilfe des Küchentuchs aufrollen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Butter einstreichen und bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen.

Für die Sauce die Schalotte mit Butter anschwitzen, mit Mehl bestäuben und mit der Milch aufgießen. Mit dem Schneebesen glatt rühren und 5 Minuten durchkochen. Den Käse zugeben und schmelzen lassen. Mit Muskat und Pfeffer würzen und Petersilie untermischen. Den Strudel mit der Käsesauce anrichten.

ARD-Bufferet Rezepte April 2002

Wochenthema: Puffer, Küchle, Plätzle & Co.

Ute Herzog 02.04.2002

Reisplätzchen mit exotischem Ratatouille

je 1/2	Paprika, rot, grün und gelb
je 1/2	Zucchini, gelb und grün
2	Schalotten, fein geschnitten
1 Zweig	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
150 ml	Gemüsebrühe
1	Knoblauchzehe, gepresst
1	Baby-Ananas, gewürfelt
1 EL	Tomatenmark
100 g	gekochter Reis
1	Eigelb
30 g	Parmesan, gerieben
30 g	Semmelbrösel
1/2 EL	Schnittlauch, fein geschnitten
1/2 EL	Blattpetersilie, fein geschnitten
	Zimt, Muskat, Kurkuma, Salz, Pfeffer Olivenöl

Paprika und Zucchini fein würfeln. In einer Pfanne mit Öl eine gewürfelte Schalotte anschwitzen und Paprika- und Zucchiniwürfel zugeben. Dann die Kräuterzweige einlegen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Den gepressten Knoblauch untermischen. Kurz kochen lassen, dann die Kräuterzweige wieder herausnehmen. Ananaswürfel und Tomatenmark einrühren und 5 Minuten köcheln lassen. Das Ratatouille mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Reisplätzchen eine gewürfelte Schalotte mit Reis, Eigelb, Parmesan, Semmelbrösel, Schnittlauch und Petersilie mischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Kurkuma und Zimt würzen. Aus der Reismasse runde Plätzchen formen. In einer Pfanne mit Öl die Reisplätzchen von beiden Seiten goldgelb backen.

Das Ratatouille mit den Reisplätzchen servieren.

Wochenthema: Puffer, Küchle, Plätzle & Co.
Vincent Klink 03.04.2002

Blini mit Radieschenvariationen

Für die Blini:

20 g Hefe
80 ml Milch
1 Prise Zucker
90 g Weizenmehl
30 g Buchweizenmehl
2 Eier
Salz, Pfeffer
geklärte Butter oder Butterschmalz zum Ausbacken

Radieschenvariation 1:

2 Bund Radieschen
1/2 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
3 EL Gemüsebrühe

Radieschenvariation 2:

2 Bund Radieschen
1 Schalotte, fein geschnitten
1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
ca. 1/8 l Gemüsebrühe
1 EL scharfer Senf
1 TL Honig
1 Msp grober schwarzer Pfeffer

Radieschenvariation 3:

2 Bund Radieschen
1 Schalotte, fein geschnitten
ca. 1/8 l Gemüsebrühe
1 Msp Kardamom
1 TL Mehlbutter
1/8 l Sahne
1/2 Bund Petersilie, fein geschnitten
Salz, Pfeffer, Muskat, Butter

Die Hefe in der lauwarmen Milch mit einer Prise Zucker auflösen. Mehl und Buchweizenmehl separat sieben. Buchweizenmehl und Weizenmehl unter den Hefeansatz mischen. Die Eier einschlagen, gut vermengen, den Teig mit Pfeffer und Salz würzen und ca. 1/2 Stunde gehen lassen.

Dann in einer Pfanne mit geklärter Butter nach und nach kleine Küchlein ausbacken.

Für die Radieschenvariation 1:

Das Grün der Radieschen entfernen. Schöne Blätter klein schneiden. Die Radieschen vierteln und in Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Dann gut abtropfen und in einer Pfanne mit Butter zusammen mit den Blättern und dem Schnittlauch anschwitzen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Mit einer Prise Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Radieschenvariation 2:

Das Grün der Radieschen entfernen. Schöne Blätter klein schneiden. Die Radieschen halbieren. Schalotte und Knoblauch in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Radieschen zugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Im geschlossenen Topf 10 Minuten dünsten. Dann Senf, Honig und Pfeffer einrühren. Die Flüssigkeit etwas reduzieren und mit einer Butterflocke abbinden. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und die gehackten Blätter untermischen.

Für die Radieschenvariation 3:

Das Grün der Radieschen entfernen. Die Radieschen halbieren. Schalotte in Butter anschwitzen, die Radieschen zugeben, kurz dünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Die Radieschen 10 Minuten im geschlossenen Topf dünsten. In der Zwischenzeit den Kardamom im Mörser fein zerstoßen. Mehlbutter unter die Radieschen mischen und mit Sahne aufgießen. Petersilie und Kardamom untermischen und das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wochenthema: Puffer, Küchle, Plätzle & Co.
Vincent Klink 04.04.2002

Gefüllte Kartoffelpuffer mit Schafskäse

350 g Kartoffeln
1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
1 Ei
1 TL Kartoffelstärke
150 g Feta (Schafskäse)
 Salz, Pfeffer
 Butter

Die Kartoffeln schälen und fein reiben. Kartoffeln in ein Tuch geben und gut ausdrücken. Dann mit Schnittlauch, Ei und Stärke gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse kleine Plätzchen formen und in eine Pfanne mit Butter setzen. Darauf etwas gewürfelten Käse verteilen und mit Kartoffelmasse abdecken. Auf jeder Seite die Küchlein ca. 4 Minuten braten.
Dazu frischen Salat servieren.

Wochenthema: Puffer, Küchle, Plätzle & Co.
Otto Koch 05.04.2002

Zucchiniplätzchen mit Tomatensauce

3	große Tomaten
1	kleine Zwiebel, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, gepresst
100 ml	Gemüsebrühe
1 Bund	Koriander, fein geschnitten
400 g	Zucchini
125 g	Mehl
125 ml	Milch
1	Eiweiß
	Salz, Pfeffer
	Olivenöl

Tomaten schälen, entkernen und würfeln. Zwiebel in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen, Knoblauch und Tomatenwürfel zugeben und kurz anschwitzen. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei geringer Hitze die Tomaten ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Koriander untermischen.

Zucchini in feine Streifen hobeln. Mehl und Milch vermischen, 1 TL Olivenöl, eine Prise Salz und Pfeffer untermischen. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben. Darunter die Zucchinistreifen mischen. In einer Pfanne mit Olivenöl aus der Masse kleine Küchlein ausbacken.

Die Zucchiniplätzchen mit der Tomatensauce anrichten.

Wochenthema: Frühlingskräuter-Küche
Rainer Strobel **08.04.02**

Kalbsrückensteak in Frühlingskräuter-Ei-Hülle

je 1/2 Bund	Schnittlauch, Kerbel, Estragon, Petersilie und Dill
2	Kalbsrückensteaks à 150 g
2 EL	Mehl
20 g	Butter
4	Eier
	Salz, Pfeffer
	Öl zum Anbraten

Die Kräuter waschen, trocknen und fein schneiden.

Die Kalbsrückensteaks leicht plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden.

In einer Pfanne mit Öl die Steaks langsam von beiden Seiten braten und zum Schluss Butter zugeben.

Je 2 Eier separat aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräuter untermischen. In einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl zwei Eier kurz anziehen lassen und das Kalbsteak in die Mitte geben. Dann das Steak mit dem überstehenden Ei einschlagen und warm stellen. Das zweite Steak mit den restlichen Eiern ebenso zubereiten.

Die Steaks anrichten. Dazu passen sehr gut in Butter geschwenkte und mit Petersilie bestreute Salzkartoffeln.

Wochenthema: Frühlingskräuter-Küche
Ute Herzog 09.04.02

Frühlingskräutertarte

Für den Teig:

125 g Mehl
60 g Butter
1 Eigelb
1 Prise Salz
50 ml kaltes Wasser
1 Msp Zitronenabrieb

Für den Belag:

4 EL Brennnesselblätter
4 EL Löwenzahnblätter
1/2 Bund Bärlauch
1/2 Bund Sauerampfer
1/2 Bund Brunnenkresse
1/2 Bund Petersilie
2 EL Butter
1 Zwiebel, fein geschnitten
2 EL Mehl
250 ml Milch
Muskat, Koriander, Zimt
Salz, Pfeffer

Alle Teigzutaten zügig zu einem glatten Teig verkneten. Diesen zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie verpackt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Brennnessel- und Löwenzahnblätter jeweils 5 Minuten in kochendem Wasser blanchieren und gut abtropfen lassen. Bärlauch, Sauerampfer, Brunnenkresse und Petersilie waschen, gut abtropfen und fein schneiden. In einem Topf mit Butter die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Gut mit Mehl bestäuben, mit der Milch ablöschen und zu einer sämigen Sauce rühren.

Brennnessel, Löwenzahn und die Kräuter zugeben und mit Salz, Pfeffer, Muskat, Koriander und Zimt würzen. Die Sauce sollte von einer dicklichen Konsistenz sein.

Den Teig ausrollen und auf ein gefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und die Sauce auf dem Teig verteilen. Im auf 230 Grad vorgeheizten Ofen die Tarte ca. 25 Minuten backen.

Wochenthema: Frühlingskräuter-Küche
Vincent Klink 10.04.02

Tafelspitz mit Bärlauchsauce und Bouillonkartoffeln

500 g	Fleischknochen
1/2 TL	weiße Pfefferkörner
500 g	Tafelspitz
1	Zwiebel
1 Bund	Suppengemüse, gewürfelt
1	Knoblauchzehe
500 g	Kartoffeln
1	Schalotte, fein geschnitten
ca. 3/4 l	Fleischbrühe
40 g	Mehl
1 Bund	Bärlauch
4 EL	Sahne
	Pfeffer, Salz, Muskat
	Butter

Die gewaschenen Fleischknochen mit den Pfefferkörnern in einem Topf mit 2 l kaltem Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Das Fleisch mit Wasser abspülen und in die kochende Flüssigkeit geben. Die Hitze so reduzieren, dass die Brühe nur noch simmert. Alles 1 Stunde simmern lassen, dabei immer wieder die Brühe abschäumen. Die Zwiebel ungeschält halbieren und auf der Schnittfläche in einer Pfanne dunkel anrösten. Die Brühe leicht salzen, das gewürfelte Suppengemüse, die beiden Zwiebelhälften und die Knoblauchzehe zugeben und weitere 30 Minuten simmern lassen. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Schalottenwürfel in einem Topf mit Butter anschwitzen, Kartoffeln zugeben und mit ca. 1/4 l Fleischbrühe ablöschen. Bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten garen, dann den Deckel abnehmen und restliche Flüssigkeit bei großer Hitze reduzieren. Die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Sauce 40 g Butter in einem Topf schmelzen und das Mehl einrühren. Mit 1/2 l Fleischbrühe ablöschen und rührend bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit den Bärlauch fein schneiden. Die Sauce mit der Sahne verfeinern und mit Salz und Muskat abschmecken. Vor dem Anrichten den Bärlauch untermischen. Das Fleisch in Scheiben schneiden, mit der Sauce und den Kartoffeln anrichten.

Wochenthema: Frühlingskräuter-Küche
Vincent Klink 11.04.02

Omelette mit Wiesenkräutern gefüllt und Löwenzahnsalat

6	Eier
3 EL	Sahne
150 g	Hüttenkäse
2	Eigelb
2 EL	frisch geriebenes Weißbrot
1/2 Bund	wilder Schnittlauch
1/2 Bund	Pimpinelle
1/2 Bund	Kerbel
1/2 Bund	Sauerampfer
2 Bund	Löwenzahn
1 EL	Kastanienhonig
2 EL	Balsamico
3 EL	Olivenöl
1 EL	Crème fraîche
	Salz, Pfeffer
	Butter

Die Eier in eine Schüssel schlagen, Sahne zugeben, pfeffern, salzen und verquirlen. In einer weiteren Schüssel Hüttenkäse mit Eigelb und den Brotbröseln mischen. Wilden Schnittlauch, Pimpinelle, Kerbel und Sauerampfer fein schneiden und unter den Käse mischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Eimasse in eine Pfanne mit Butter geben und bei geringer Hitze ca. 3 Minuten langsam garen. Am Anfang kann etwas gerührt werden. Dann die Kräutermischung in die Mitte geben und das Omelette zusammenschlagen. Im auf 150 Grad vorgeheizten Ofen das Omelett noch ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Für den Salat den Löwenzahn in lauwarmem Wasser einweichen. Für das Dressing Honig, Balsamico, Olivenöl und Crème fraîche in ein Schraubglas geben, mit dem Deckel verschließen, gut durchschütteln und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Löwenzahn gut abtropfen und mit dem Dressing vermischen.

Omelette mit dem Salat anrichten.

Wochenthema: Frühlingskräuter-Küche
Otto Koch **12.04.02**

Kräuterschaumklößchen auf Joghurtsauce mit Sprossensalat

1 l	Geflügelkraftbrühe
1/2 Bund	Petersilie
1/2 Bund	Basilikum
1/2 Bund	Dill
1/2 Bund	Schnittlauch
1/2 Bund	Koriander
1/2 Bund	Kerbel
8 Blatt	Gelatine
250 g	Crème double
1	Eiweiß
250 g	Naturjoghurt
250 g	Crème fraîche
1	Ciabatta
1	Knoblauchzehe
2 EL	Essig
4 EL	Olivenöl
250 g	verschiedene Sprossen
	Salz, Pfeffer

Die Brühe auf die Hälfte einkochen lassen und abkühlen.

Die Kräuter waschen, gut abtropfen und fein schneiden. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Dann in einem Topf mit 3 EL eingekochter Brühe auflösen, unter die kalte Brühe mischen und auf Eiswasser kalt rühren. Kurz bevor die Masse anzieht, Crème double und Kräuter unterziehen. Das Eiweiß schlagen und vorsichtig unter die Kräutermasse heben. Dann alles kalt stellen.

Joghurt mit Crème fraîche vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Brot in Scheiben schneiden, im Ofen braun rösten und mit dem Knoblauch einreiben. Essig, Olivenöl mit Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette mischen und die Sprossen damit anmachen.

Mit einem Löffel, der in heißes Wasser getaucht wird, aus der Kräutermasse kleine Klößchen abstechen.

Die Klößchen auf der Joghurtsauce anrichten und mit dem Sprossensalat garnieren. Dazu das Brot reichen.

Wochenthema: Geflügel-Köstlichkeiten
Rainer Strobel 15.04.02

Chicken à la King

- 1 Schalotte, fein geschnitten
- 2 Poulardenbrüste mit Haut
- 6 cl Crème Sherry
- 100 ml Geflügelbrühe
- 100 ml Sahne
- 1 rote Paprika
- 100 g Champignons
- Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
- Butter

In einer Pfanne mit Butter die Schalottenwürfel glasig anschwitzen. Die beiden Poulardenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Schalotten geben. Alles mit Sherry und Geflügelbrühe ablöschen. Einen Deckel auf die Pfanne geben und die Brüste 6-8 Minuten leicht köchelnd garen.

Dann das Fleisch herausnehmen und die Sahne in die Pfanne geben. Die Flüssigkeit auf 1/3 einkochen lassen. In der Zwischenzeit Paprika und Champignons in Scheiben schneiden und in die Sauce geben.

Die Haut der Poulardenbrüste abziehen und das Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden, dann wieder in die Sauce geben. Das Gericht mit Salz, Pfeffer und einer Prise Cayennepfeffer würzen und anrichten. Dazu Reis oder Toast servieren.

Wochenthema: Geflügel-Köstlichkeiten
Ute Herzog 16.04.02

Sesam-Putensteaks auf Preiselbeerspinat

2	Putenschnitzel
10	Basilikumblätter
6 Scheiben	Frühstücksspeck
1 EL	Senf
2 EL	Sesamkörner
1/2 EL	Pfefferkörner, geschrotet
170 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Butter
300 g	Blattspinat
1 EL	Speisestärke
4 EL	Wildpreiselbeersaft
2 EL	Wildpreiselbeeren (keine Marmelade)
	Salz, Pfeffer, Muskat
	Olivenöl zum Anbraten
	Küchengarn

Den Rand der Putenschnitzel mit den Basilikumblättern belegen, darüber den Frühstücksspeck hüllen und alles mit einem Küchengarn fixieren. Die Ober- und Unterseite der Steaks dünn mit Senf bestreichen und fest in die gemischten Sesam- und Pfefferkörner drücken. Die Steaks in einer Pfanne mit Öl auf jeder Seite 2 Minuten anbraten und dann im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad 5 Minuten fertig garen.

Für den Spinat die Gemüsebrühe mit 2 EL Butter aufkochen, den gewaschenen Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Spinat (bis auf 2 EL) wieder herausnehmen und warm halten. Die Speisestärke mit dem Preiselbeersaft vermischen und die Sauce damit andicken. Mit einem Pürierstab zu einer glatten Sauce mixen, die Preiselbeeren zugeben, abschmecken mit Salz, Pfeffer und Muskat und noch einmal aufkochen lassen.

Den Spinat anrichten, die Putensteaks anlegen und mit der Sauce umgießen. Dazu passen gut Bratkartoffeln.

Wochenthema: Geflügel-Köstlichkeiten
Vincent Klink 17.04.02

Entenbrust mit Apfel-Pistazienkruste und Frühlingsgemüse

2	Entenbrüste
1	Zwiebel, fein geschnitten
1/4 l	Geflügelbrühe
1/8 l	Rotwein
1 TL	Mehlbutter
1	Apfel
1 EL	Zucker
1 EL	Essig
2	Kumquats
1 EL	Pistazien, fein gehackt
1/2 TL	Ingwer, frisch gerieben
200 g	Karotten
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1	Schalotte, fein geschnitten
1/8 l	Gemüsebrühe
2 EL	Crème fraîche
1 EL	Petersilie, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer
	Butter

Die Entenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite nach unten in eine Pfanne geben. Bei geringer Hitze langsam das Fett aus der Haut schmelzen lassen. Nach 5 Minuten die Zwiebelwürfel zugeben. Wenn die Haut der Entenbrust eine schöne Kruste hat, die Brust wenden und die Hitze erhöhen. Wenn die Zwiebelwürfel schön Farbe genommen haben, mit Brühe und Rotwein ablöschen und bei geschlossenem Deckel 10 Minuten garen. Dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die entstandene Sauce mit etwas Mehlbutter binden.

In einer zweiten Pfanne mit Butter den geraspelten Apfel anrösten. Zucker darüber geben, karamellisieren lassen und mit Essig ablöschen. Die Kumquats in feine Scheiben schneiden und mit den Pistazien und dem Ingwer untermischen. Die Masse gut aufkochen.

Für das Gemüse die Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden, Frühlingszwiebeln in feine Röllchen schneiden. In einem Topf mit Butter die Schalottenwürfel anschwitzen, Karotten zugeben und kurz dünsten. Dann Frühlingszwiebeln untermischen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Zugedeckt das Gemüse ca. 5 Minuten garen. Zum Schluss Crème fraîche untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Die Haut der Entenbrüste mit der Apfelmasse bestreichen und unter dem Grill kurz gratinieren.

Entenbrüste mit dem Gemüse anrichten.

Wochenthema: Geflügel-Köstlichkeiten
Vincent Klink 18.04.02

Perlhuhnbrust in Zitronengrassauce mit Glasnudel-Gemüsesalat

1 Stange	Zitronengras
150 g	Glasnudeln
1/2 Stange	Lauch
1	Karotte
1/4	Sellerieknolle
2	Perlhuhnbrüste
1	Tomate, gewürfelt
1/2 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
1/2 Bund	Blattpetersilie, fein geschnitten
1 EL	Zitronensaft
2 EL	Traubenkern- oder Distelöl
2	Schalotten, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, gepresst
1/8 l	Geflügelbrühe
1/8 l	Sahne
2 Zweige	Thymian
	Pfeffer, Salz, Zucker
	Butter

Die äußeren Blätter des Zitronengrases abschälen und das trockene Ende abschneiden. Das Zitronengras in hauchdünne Scheibchen schneiden. Die Glasnudeln in reichlich kaltem Wasser ca. 10 Minuten einweichen, dann in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abschütten und kalt abspülen. Lauch, Karotte und Sellerie putzen, in sehr kleine Würfelchen schneiden und in Salzwasser kurz blanchieren.

Die Perlhuhnbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne (backofengeeignet) mit Butter von allen Seiten sanft anbraten. Dann ca. 5 Minuten in den auf 180 Grad vorgeheizten Ofen geben. In der Zwischenzeit Glasnudeln und das Gemüse in eine Schüssel geben. Tomatenwürfel, Schnittlauch und Petersilie untermischen. Den Salat mit Zitronensaft und Öl anmachen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Perlhuhnbrüste aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

In der Fleischpfanne die Schalotten mit etwas Butter anschwitzen, Knoblauch zugeben und mit der Geflügelbrühe ablöschen. Zitronengras, Thymian und Sahne zugeben und bei großer Hitze etwas einkochen lassen. Sauce durch ein Sieb passieren, wieder in den Topf geben und evtl. mit etwas Mehlbutter abbinden. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Perlhuhnbrüste wieder zugeben.

Perlhuhnbrüste mit der Sauce und dem Salat anrichten.

Wochenthema: Geflügel-Köstlichkeiten
Otto Koch 19.04.02

Hähnchenbrust mit Schinken-Salbeifüllung und Brokkolipüree

200 g	Brokkoli
2	Hähnchenbrüste mit Haut
100 g	dünn geschnittener Hinterschinken
20	Salbeiblätter
100 g	Schweinenetz
4	Kartoffeln
1/4 l	Geflügelfond
1/4 l	Rotwein
1	kleine Zwiebel, fein geschnitten
100 ml	Sahne
	Salz, Pfeffer
	Butter

Den Brokkoli putzen, in Salzwasser weich kochen und grob hacken.

Die Hähnchenbrüste auf die Hautseite legen und mit einem scharfen Messer schräge Schnitte bis fast an die Haut machen. Die Schinkenscheiben so schneiden, dass sie in die Schnitte passen. Salbeiblätter halbieren und abwechselnd Schinken und Salbei in die Hähnchenbrüste füllen. Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und in ein Schweinenetz füllen. Die Brüste in einer Pfanne auf der unteren Seite anbraten, dann auf die Hautseite drehen und bei schwacher Hitze fertig braten. Dann warm stellen.

Die Kartoffeln schälen und 10 Minuten im Geflügelfond kochen, dann Rotwein und 30 g Butter zugeben und nochmals ca. 10 Minuten weiterkochen. Kartoffeln mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zwiebelwürfel in einem Topf mit Butter anschwitzen, den Brokkoli zugeben und mit Sahne aufgießen. Kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Brokkolipüree und die Kartoffeln mit der Sauce anrichten. Das Fleisch quer zu den Einschnitten aufschneiden und zum Brokkoli und den Kartoffeln auf die Teller geben.

Wochenthema: Endlich Spargelzeit!
Rainer Strobel 22.04.02

Lachs mit Meerrettichkruste auf Spargelgemüse

2 Scheiben	Toastbrot ohne Rinde
30 g	weiche Butter
1 EL	Meerrettich, frisch gerieben
2	Lachsfilets ohne Haut à 150 g
800 g	Spargel
150 ml	Sahne
1 TL	Mehlbuter
1 Bund	Kerbel
etwas	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer, Zucker
	Öl zum Anbraten

Das Toastbrot reiben. In die weiche Butter etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 1 EL frisch geriebenen Meerrettich geben und gut vermischen. Dann die Weißbrotbrösel zugeben. Die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und auf der ursprünglichen Hautseite ca. 1/2 cm stark mit der Meerrettichmasse bestreichen.

Den Spargel sorgfältig schälen und die unteren Enden kurz abschneiden. Die Spargelschalen und die –enden in reichlich kochendes Wasser geben, das mit etwas Salz, Zucker und Zitronensaft gewürzt wurde, und ca. 15 Minuten kochen lassen. Dann den Fond passieren und den Spargel im Fond 8-10 Minuten kochen. Spargel herausnehmen und dritteln.

Sahne und Mehlbuter zum Fond geben und auf 1/3 einkochen lassen. Zum Schluss mit Salz und Zucker abschmecken, Spargel wieder zugeben und den frisch geschnittenen Kerbel untermischen.

Das Lachsfilet in einer Pfanne mit Öl auf der Unterseite kurz anbraten, dann unter den Grill stellen, bis die Kruste goldbraun ist und anschließend noch 1-3 Minuten ruhen lassen. Der Lachs sollte innen noch rosa sein.

Das Spargelgemüse anrichten und die Lachsscheiben darauf anrichten.

Wochenthema: Endlich Spargelzeit!
Ute Herzog 23.04.02

Spargel-Kartoffel-Omelette nach Bauernart

300 g	Kartoffeln
400 g	Spargel
4	Eier
1/2	Vanilleschote
1/2 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
1	Zwiebel, fein gewürfelt
1	Knoblauchzehe, gepresst
1	rote Paprika, gewürfelt
1 TL	Bohnenkraut
4 Scheiben	gekochter Schinken
	Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker
	Öl zum Anbraten, Butter

Die Kartoffeln kochen, schälen, abkühlen und in feine Scheiben schneiden. Den Spargel sorgfältig schälen und die unteren Enden kurz abschneiden. Spargel in reichlich kochendes Wasser geben, das mit etwas Salz, Zucker und Butter gewürzt wurde, und ca. 8 Minuten kochen lassen. Herausnehmen, abkühlen und in gleichmäßige Stücke schneiden.

Die Eier mit dem Mark der Vanille und 2 EL Spargelsud gut vermischen. Den Schnittlauch untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

In einer Pfanne mit Öl die Zwiebelwürfel und Knoblauch anschwitzen. Paprikawürfel und Bohnenkraut zugeben, 5 Minuten dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den gekochten Spargel zugeben und warm werden lassen.

In einer zweiten Pfanne mit etwas Öl die Kartoffelscheiben leicht anbräunen. Den Schinken würfeln und 2 Minuten mitbraten. Darauf das Paprika-Spargel-Gemüse verteilen.

Die Eimasse über das Gemüse gießen, einen Deckel auf die Pfanne geben und bei geringer Hitze das Omelette 10 Minuten stocken lassen.

Wochenthema: Endlich Spargelzeit!
Vincent Klink 24.04.02

Spargel mit Kräuterschaum und Weißweinschnitzelchen

800 g	Spargel
4	kleine Kalbsschnitzelchen á 90 g
2	Schalotten, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, gepresst
175 ml	Weißwein
2 Blätter	Salbei
1 TL	Zitronensaft
50 ml	Gemüsebrühe
2	Eigelb
2 EL	frische verschiedene Kräuter
1 EL	geschlagene Sahne
	Salz, Pfeffer, Zucker
	Butter

Den Spargel sorgfältig schälen und die unteren Enden kurz abschneiden. Spargel portionsweise bündeln, in 10 Minuten kochen lassen.

Die Schnitzelchen mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butter von beiden Seiten 2 Minuten bei geringer Hitze anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und warm stellen. In der Pfanne eine gewürfelte Schalotte und Knoblauch anschwitzen und mit 125 ml Wein ablöschen. Salbeiblätter zugeben und den Fond etwas einkochen lassen. Dann das Fleisch mit dem entstandenen Saft wieder in die Pfanne geben und kurz aufkochen lassen. Ein paar kalte Butterflöckchen untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schnitzelchen sollten mit der cremigen Sauce überzogen sein.

Für die Kräuterschaumsauce eine gewürfelte Schalotte, Zitronensaft, restlichen Weißwein und Brühe in einen Schlagkessel, der auf einem Wasserbad steht, geben. Eigelb zugeben und mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Wenn die Sauce beginnt dick zu werden, den Schlagkessel vom Wasserbad nehmen und 1 TL Butterflocken unterrühren. Zum Schluss die Kräuter und die geschlagene Sahne unterheben und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Spargel anrichten und mit der Kräutersauce überziehen, dazu die Schnitzelchen reichen.

Wochenthema: Endlich Spargelzeit!
Vincent Klink 25.04.02

Gebackener Spargel mit Parmaschinken

1 kg	Spargel
200 g	Parmaschinken
4 EL	Mehl
2	Eier
2	Brötchen, fein gerieben
	Salz, Zucker
	Butter
	Butterschmalz

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

Die Spargelstangen mit dem Parmaschinken umwickeln und wie ein Schnitzel in Mehl, verquirltem Ei und in den Brotbröseln wenden.

In einer Pfanne mit Butterschmalz den Spargel knusprig ausbacken.

Den Spargel anrichten und mit einem frischen Salat servieren. Nach Belieben eine Kräuterschaumsauce (siehe Rezept vom 24.04.02) zum Spargel reichen.

Wochenthema: Endlich Spargelzeit!
Otto Koch **26.04.02**

Spargeltempura mit Sojaschaum

300 g	neue Kartoffeln
600 g	dünnen Spargel
100 g	Tempuramehl (aus dem Asialaden)
1 EL	milder Curry
2	Eigelb
100 ml	Sojasauce
100 g	zerlassene Butter
etwas	Sesamöl
etwas	Worcestersauce
	Salz, Pfeffer
	Frittierfett

Die Kartoffeln gut waschen und mit der Schale kochen.

Den Spargel gleichmäßig schälen, 1 Minute blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Der Spargel soll fast trocken sein.

Das Tempuramehl mit Curry und etwas kaltem Wasser anrühren. Den Spargel salzen und durch das Tempuramehl ziehen. Den Spargel in einem Topf mit heißem Fett goldbraun ausbacken, abtropfen lassen und warm stellen.

Für die Sauce Eigelb mit der Sojasauce im Wasserbad aufschlagen. Langsam die zerlassene Butter zugeben und mit Sesamöl, Worcestersauce, Salz und Pfeffer abschmecken

Den Spargel anrichten, mit der Sauce nappieren und die Kartoffeln dazu anrichten.

ARD-Bufferet Rezepte Mai 2002

Wochenthema: Rucksackgerichte

Rainer Strobel 29.04.02

Gefüllter Kaninchenrücken mit Antipastigemüse

2	Kaninchenrücken à 300 g
100 g	Mozarella
2 Scheiben	Parmaschinken
2 Zweige	Basilikum
2 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
2	Knoblauchzehen
1	Zucchini
1	Aubergine
4	Austernpilze
je 1	rote und gelbe Paprika
100 ml	Olivenöl
	Salz, Pfeffer, Pfefferkörner
	Öl zum Anbraten

Den Kaninchenrücken von der Unterseite her auslösen. Dabei so wenig wie möglich Fleisch am Knochen lassen. Mozarella in dünne Scheiben schneiden. Den ausgelösten Rücken mit der Innenseite nach oben legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit je einer Scheibe Parmaschinken, Mozarellascheiben und mit Basilikumblättern belegen. Danach zusammenrollen und mit Bindfaden fixieren.

In einem Bräter die gefüllten Kaninchenrücken rundum anbraten. 1 Zweig Rosmarin, 1 Knoblauchzehe und 1 Zweig Thymian mitbraten. Dann in den Ofen geben und bei 170 Grad ca. 8 Minuten braten, danach in Folie einwickeln und kalt stellen.

Die Gemüse putzen und in ca. 1 cm starke Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und am besten in einer Grillpfanne scharf anbraten. Knoblauch, Rosmarin und Thymian ebenfalls anbraten und danach mit Olivenöl und Pfefferkörnern in ein Gefäß geben und im Kühlschrank über Nacht stehen lassen.

Zur Brotzeit den Kaninchenrücken in ca. 1 cm starke Scheiben schneiden und mit dem Gemüse anrichten. Dazu passt ein kräftiges Bauernbrot.

Wochenthema: Rucksackgerichte
Susanne Hornikel 30.04.2002

Gefüllte Champignons

4	Tomaten
150 g	Blattspinat
1	Knoblauchzehe
3 Blätter	Bärlauch
150 g	Ziegenfrischkäse
4	Riesenchampignons
2 Scheiben	gekochter Schinken
4 Scheiben	Lachsschinken
4 Scheiben	Ziegenschnittkäse
5 EL	Olivenöl
	Pfeffer, Salz
	Alufolie

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft auf 175 Grad).

Die Tomaten schälen, entkernen und würfeln. Den Spinat blanchieren und grob hacken. Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Bärlauch in feine Streifen schneiden und zum Knoblauch geben. Darunter den Ziegenfrischkäse mischen und mit Pfeffer und Salz würzen.

Die Champignons putzen, die Strünke herausdrehen und mit dem Hut nach unten auf gefettete Alufolie setzen. Die Stiele schälen und würfeln, Schinken ebenfalls würfeln und alles mit Tomaten und Spinat mischen. Die Pilze damit füllen. Von dem angemachten Käse vier gleichgroße Kugeln abstechen und in die Mitte der Pilze setzen. Mit je einer Scheibe Lachsschinken und Ziegenkäse abdecken. Mit Olivenöl beträufeln und gut mit Pfeffer würzen. Die einzelnen Champignons gut in die Alufolie einpacken und 15 Minuten im Ofen garen.

In der Folie verpackt abkühlen lassen. Mit der Gabel direkt aus der Folie zu Butterbrot essen.

Wochenthema: Rucksackgerichte
Vincent Klink 02.05.2002

Selbst gemachter Brigel mit Bergkäse-Buttermilchsalat

20 g	Hefe
80 ml	Wasser
120 g	Mehl Type 1050
1 Prise	Zucker
200 g	Bergkäse in Scheiben
1/2 Bund	Radieschen
100 g	junger Blattspinat
1/2 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
1/2	Peperoni, fein geschnitten
100 g	Buttermilch
1 EL	Olivenöl
1 EL	Apfelessig
1 TL	grober schwarzer Pfeffer
	grobes Meersalz, Kümmel

Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und mit dem Mehl und einer Prise Zucker zu einem Teig mischen. Den Teig ca. 30 Minuten gehen lassen. Er sollte sehr weich, fast flüssig sein. Den Ofen auf 250 Grad vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen oder gut ausfetten. Mit einer Schöpfkelle einzelne Teigfladen auf das Blech geben. Diese nochmals 20 Minuten gehen lassen und mit grobem Meersalz und Kümmel bestreuen. Dann im Ofen ca. 15 Minuten knusprig backen.

Den Käse in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Von den Radieschen die Blätter entfernen und ein paar kleine schöne Blätter beiseite legen und fein schneiden. Radieschen vierteln und mit dem gut gewaschenen und abgetropften Spinat, Schnittlauchröllchen, Peperoni, Buttermilch, Olivenöl, Essig und Pfeffer zum Käse geben und alles gut vermischen. Darüber die Radieschenblätter streuen.

Den Salat für die Wanderung einpacken und mit den Brigeln genießen.

Wochenthema: Rucksackgerichte
Otto Koch **03.05.2002**

Mit Schafskäse gefüllte Hähnchenkeulen und mediterranem Salat

4	Hähnchenkeulen
150 g	Schafkäse aus der Lake
100 g	Zucchini
100 g	Paprika, rot
100 g	Paprika, gelb
1	Tomate
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe, gepresst
1 Bund	Rucola
1/2 Bund	Basilikum
1/2 Bund	Blattpetersilie
5 EL	Olivenöl
3 EL	Balsamico
	Salz und Pfeffer

Die Hähnchenkeulen so aufschneiden, dass der Knochen fast frei liegt. Den inneren Teil des Knochens zu 3/4 abhacken, alle Knochensplinter sorgfältig entfernen. Das äußere Knochenteil soll noch dran bleiben, um die Keule später in die Hand nehmen zu können. Den Schafskäse in längere Stücke schneiden und anstelle des Knochens in die Keulen geben. Diese mit Salz und Pfeffer würzen. Die Keulen in Alufolie so fest einwickeln, dass wieder die Form einer Keule entsteht.

Die Keulen in Brühe oder Wasser 15 Minuten sachte köcheln, aus der Folie wickeln und abtrocknen lassen.

Das Gemüse putzen und in gleich große Stücke schneiden. Rucola grob und die Kräuter fein schneiden. Gemüse, Rucola und Kräuter in eine Schüssel geben. Essig und Öl mit Knoblauch, Salz und Pfeffer vermischen und unter das Gemüse mischen.

Die Enden der Keulen mit Alufolie umwickeln, so dass Sie gut aus der Hand gegessen werden können.

Wochenthema: Kochen mit dem Wok

Rainer Strobel

06.05.02

Asiagemüse mit Großgarnelen

2	Knoblauchzehen
1 Stück	frischer Ingwer
6	Shiitakepilze
je 1/2	Paprika rot, grün, gelb
1/2 Bund	Frühlingszwiebeln
1/2	Zucchini
1	Chilischote
100 g	Mangosprossen
2 EL	Weißwein
2 EL	süße ChilisaUCE
2 EL	Sojasauce
2 EL	Sesamöl geröstet
6	Großgarnelen
	Salz, Pfeffer, Zucker
	Öl zum Anbraten

Die Knoblauchzehen und den Ingwer fein hacken. Die Shiitakepilze würfeln. Die Paprika in 2x2 cm große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln in 2 cm lange Stücke schneiden, die Zucchini in halbe Scheiben und die Chilischote in feine Ringe schneiden.

In einem Wok Öl erhitzen und darin den Knoblauch und den Ingwer kurz anziehen lassen. Danach die Gemüse in folgender Reihenfolge zugeben: Paprika, Pilze, Zwiebeln, Zucchini und die in feine Ringe geschnittene Chilischote. Alles mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Mangosprossen, Weißwein, ChilisaUCE, Sojasauce und Sesamöl zugeben und alles noch einmal durchschwenken. Das Gemüse an den Rand des Woks hochziehen. Die Garnelen mit Pfeffer und Salz würzen und in der Mitte des Woks braten.

Die Garnelen auf dem Gemüse anrichten. Als Beilage Basmatireis reichen.

Wochenthema: Kochen mit dem Wok
Iris Precht-Halle 07.05.02

Entenbrust süß-sauer

2	kleine Entenbrüste
1/2 EL	Ingwer, frisch gerieben
2 EL	Sojasauce
2 EL	Sherry, medium
1	Knoblauchzehe, in feine Blättchen geschnitten
150 ml	Orangensaft
2 EL	Koriandergrün, fein geschnitten
120 g	Spaghetti
1/2	Karotte
1/2	Zucchini
1/2	rote Chili
2	Schalotten, fein geschnitten
50 ml	Portwein, weiß
1 EL	Himbeeressig
1 EL	Aprikosenmarmelade
1 EL	Blattpetersilie, fein geschnitten
etwas	Speiseöl
	Salz, Pfeffer, gemahlene Nelken, Ingwer, Kardamom

Die Entenbrüste parieren (Haut und Fett entfernen) und in fingerbreite Streifen schneiden. Für die Marinade Ingwer, Sojasauce, Sherry, Knoblauch, 2 EL Orangensaft und Koriander mischen und das Fleisch mindestens 2 Stunden darin ziehen lassen.

Die Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen und abtropfen lassen. Karotte und Zucchini schälen und in feine Streifen schneiden. Chili entkernen und in feine Streifen schneiden.

Fleisch aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Mit zerstoßenem Pfeffer und etwas Salz würzen. Öl im Wok erhitzen und die Fleischscheiben in der Wokmitte 2 Minuten bräunen lassen, dann an die Seite schieben. Die Schalottenwürfel und Karottenstreifen in die Mitte geben, 2 Minuten garen und an den Rand schieben. Chilistreifen, Spaghetti und Zucchiniestreifen in die Mitte geben und kurz erhitzen. Alles miteinander mischen und die Marinade durch ein Sieb über dem Wok abseihen. Restlichen Orangensaft, Portwein, Essig und Marmelade unterrühren und 2 Minuten köcheln lassen. Mit der Petersilie bestreuen und mit den Gewürzen abschmecken.

Auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Wochenthema: Kochen mit dem Wok
Vincent Klink **08.05.02**

Geröstetes Frühlingsgemüse mit Filetschnitzelchen

1	Kohlrabi
2	kleine Fenchelknollen
100 g	junge Karotten
250 g	grüner Spargel
4	Frühlingszwiebeln
6	Cocktailtomaten
1/2	Peperoni
1	Schalotte, fein geschnitten
300 g	Schweinefilet
1 TL	Sojasauce
	Schale einer halben Zitrone
	Pfeffer, Salz
	Olivenöl

Kohlrabi in feine Streifen, Fenchel in Scheiben schneiden, Karotten vierteln und Spargel am unteren Drittel schälen und in Stücke schneiden.

Alle Gemüse separat in Salzwasser bissfest blanchieren und gut abtropfen lassen.

Das Grün der Frühlingszwiebeln zweimal durchschneiden, die Zwiebelchen vierteln. Die Cocktailtomaten halbieren. Peperoni halbieren, die Kerne entfernen und klein schneiden.

Das Schweinefilet in dünne Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

In dem Wok das Öl erwärmen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Dann das Fleisch an den Rand des Woks schieben. In die Mitte die Schalotten geben und anschwitzen.

Dann das restliche Gemüse in die Mitte geben und anbraten. Das Gemüse mit dem Fleisch vermischen, Sojasauce und Zitronenschale untermischen und alles abschmecken.

Wochenthema: Kochen mit dem Wok

Fred Nowack

10.05.02

Spargel aus dem Wok mit Kokos und Zitronenhuhn

2	Hähnchenbrüste
1 Stange	Zitronengras
1/2 Bund	Zitronenthymian
	Schale einer halben Zitrone
3 EL	Sojasauce
etwas	Zitronenpfeffer
3 EL	Pflanzenöl
250 g	weißer Spargel
250 g	grüner Spargel
1 EL	Zucker
ca. 100 ml	Kokossaft
etwas	Zitronensaft
etwas	Chilisauce für Chicken (aus dem Asialaden)
	Salz
	Öl zum Anbraten

Die Hähnchenbrüste in Scheiben schneiden. Zitronengras in Ringe schneiden und mit Zitronenthymian, Zitronenschale, Sojasauce, Zitronenpfeffer und Pflanzenöl vermengen und das Fleisch darin 6-8 Stunden marinieren.

Spargel schälen und in ganz dünne Scheiben schneiden und hobeln.

Die Hähnchenstreifen aus der Marinade nehmen und im heißen Wok mit etwas Pflanzenöl kurz anbraten, wieder herausnehmen und warm stellen.

Zuerst den weißen Spargel im Wok anbraten, etwas später den grünen Spargel zugeben. Mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Dann mit dem Kokossaft ablöschen und mit Zitronensaft, Salz und Chilisauce abschmecken. Zum Schluss das Fleisch wieder zugeben, nochmals durchschwenken und abschmecken.

Wochenthema: Vorspeisen und Salate
Rainer Strobel 13.05.02

Kalbstafelspitz mit Kräutersauce

400 g	Kalbstafelspitz
2	Knoblauchzehen
je 1/4 Bund	Petersilie, Kerbel, Estragon, Basilikum, Schnittlauch
500 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Essig
50 ml	Olivenöl, kaltgepresst
	Salz, Pfeffer, Zucker
	Öl zum Anbraten

Den Kalbstafelspitz mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Öl erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Dann im Ofen bei 160 Grad ca. 16 Minuten rosa braten. Das Fleisch ruhen lassen und am besten über Nacht kaltstellen.

Für die Sauce den Knoblauch grob hacken. Kräuter waschen und grob hacken. In einen Mixbecher die Brühe, Knoblauch, Kräuter, Salz, Essig, Pfeffer und Zucker geben und mixen. Zum Schluss alles mit dem Öl aufmixen.

Den kalten Braten in dünne Scheiben (am besten auf der Aufschnittmaschine) schneiden und einen flachen Teller damit auslegen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen und die Sauce auf die gesamte Fläche löffelweise geben.

Als Beilage Baguette oder Bratkartoffeln reichen.

Wochenthema: Vorspeisen und Salate

Iris Precht-Halle

14.05.02

Gefüllte Cocktailtomaten mit Parmesanhippen an kleinem Salat

250 g	Parmesan, frisch geraspelt
3 EL	frischer Thymian, fein geschnitten
200 g	Ziegenfrischkäse
2 EL	Sahne
2 EL	Schnittlauchröllchen
1 EL	Basilikum, fein geschnitten
24	Kirschtomaten
etwas	grüner Salat
etwas	Essig
etwas	Olivenöl
	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft auf 175 Grad) und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den geraspelten Käse zu 24 kleinen Kreisen auf dem Backpapier verteilen und mit der Hälfte des Thymians bestreuen. Das Blech in den Ofen schieben und den Käse ca. 5 Minuten schmelzen lassen. Herausnehmen, etwas auskühlen lassen und vorsichtig vom Papier ziehen.

Den Ziegenfrischkäse mit Sahne, dem restlichen Thymian und den anderen Kräutern verrühren und mit Pfeffer und Salz würzen.

Je 6 Tomaten sternförmig einschneiden, etwas auseinander drücken und mit einem Klecks Käsecreme füllen. Die Tomaten kreisförmig auf Teller setzen und eine Parmesanhippe in die Käsecreme stecken.

Dazu etwas grünen Salat anrichten und diesen mit einer Essig-Öl-Marinade beträufeln.

Wochenthema: Vorspeisen und Salate
Vincent Klink 15.05.02

Hähnchenkonfit mit grünem Spargel

1	Hähnchen
1	Zwiebel, grob gewürfelt
6	Schalotten, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, fein geschnitten
1/2 Bund	Petersilie, fein geschnitten
3 Zweige	Thymian
4 Blatt	Gelatine
600 g	grüner Spargel
2 EL	Essig
4 EL	Sonnenblumenöl
	Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker
	Olivenöl, Butter
	Klarsichtfolie

Das Hähnchen vollständig entbeinen. Die Knochen klein hacken und mit einer grob gewürfelte Zwiebel in einen Topf mit Salzwasser geben (Knochen müssen gut mit Wasser bedeckt sein) und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Dann durch ein Sieb passieren, die Brühe einkochen lassen, so dass ca. 1/8 l Flüssigkeit übrig bleibt. Die Brühe mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Das Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl von allen Seiten anbraten (halb durchbraten). Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die fein gewürfelte Schalotten in der Fleischpfanne mit dem Knoblauch anbraten. Mit Petersilie bestreuen, Thymian zugeben und mit der Brühe ablöschen. Das Fleisch wieder zugeben und einmal gut aufkochen lassen.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Den Topf mit dem Fleisch vom Herd ziehen und die Gelatine darin auflösen. Mit Muskat würzen, Thymianzweige herausnehmen und abschmecken. Das Ganze etwas abkühlen lassen. Eine Form mit Klarsichtfolie auslegen und das Hähnchenkonfit lauwarm hineingeben. Mit einem Brettchen abdecken und darauf ein Gewicht legen. Das Confit über Nacht kalt stellen.

Den Spargel am unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. In einem Topf mit reichlich kochendem Wasser, das mit etwas Salz, Zucker und Butter gewürzt wurde, den Spargel bissfest kochen. Dann in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Spargel in Stücke schneiden. Essig, Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer zu einer Marinade mischen und über den Spargel gießen.

Das Confit aus der Form stürzen und in Scheiben schneiden. Mit dem Spargel anrichten.

Wochenthema: Vorspeisen und Salate
Vincent Klink 16.05.02

Salat von Frühkartoffeln mit Frühlingskräuterquark-Dip

500 g	Frühkartoffeln
1/4 l	Gemüsebrühe
2	Lauchzwiebeln
2	Tomaten
1	kleine Gurke
2 Msp	Curry
2 EL	Apfelessig
2 EL	Distelöl
100 g	Sahnequark
4 EL	Kefir
2 EL	Olivenöl
1 EL	Schnittlauch, fein geschnitten
1 EL	Blattpetersilie, fein geschnitten
1 EL	Kerbel, fein geschnitten
3	Borretschblätter, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

Die Kartoffeln gut waschen und bürsten, dann weich kochen und mit kaltem Wasser gut abschwenken. Etwas abkühlen lassen und mit der Schale in feine Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben und mit der heißen Gemüsebrühe übergießen.

Lauchzwiebeln ganz fein schneiden, Tomaten in Scheiben schneiden und die Gurke würfeln. Alles zu den Kartoffeln geben. Mit Curry, Essig, Öl, Salz und Pfeffer würzen und gut vermischen.

Für den Dip Quark, Kefir und Olivenöl verrühren. Mit Pfeffer, Salz und Cayennepfeffer würzen und die fein geschnittenen Kräuter untermischen.

Den Salat nochmals abschmecken und mit dem Dip servieren.

Wochenthema: Vorspeisen und Salate
Otto Koch 17.05.02

Matjestatar mit Gurkensalat

4	Matjesfilets
1	kleiner knackiger Apfel
1 EL	feine Kapern
1	rote Zwiebel
1	kleine Gurke
1 Bund	Dill
250 g	Crème fraîche oder Joghurt
1	Zitrone
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver
	Olivenöl

Die Matjes sehr fein schneiden. Apfel, Kapern und Zwiebel ebenfalls fein schneiden und zu den Matjes geben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und etwas Olivenöl untermischen.

Die Gurke schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Dill fein schneiden, etwas für die Dekoration übrig lassen. Gurken mit Crème fraîche und Dill vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine runde Ausstechform gleichmäßig mit sehr dünnen Scheiben Zitrone auslegen, auf den Teller legen und mit dem Matjestatar füllen. Dann die Form abheben und den Gurkensalat um das Tatar anrichten. Mit Paprika bestreuen und einem kleinen Sträußchen Dill belegen.

Wochenthema: Alles Pasta**Susanne Hornikel****21.05.02****Pappardelle mit Kirschtomaten und Ziegenfrischkäse**

250 g	reife Kirschtomaten
1	Knoblauchzehen
3 EL	Basilikum, fein geschnitten
2 EL	Olivenöl
250 g	Pappardelle
100 g	Ziegenfrischkäse
	Salz, Pfeffer

Die Tomaten waschen, trocken reiben und in eine Schüssel geben. Knoblauch darüber pressen, Salz, Pfeffer und die Hälfte des Basilikums darüber streuen. Olivenöl zugeben und gut vermischen. Alles 30 Minuten ziehen lassen.

Die Pappardelle in reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen und abseihen. Zuvor 2 EL Kochsud zu den Tomaten geben. Die heißen Nudeln sofort zu den Tomaten geben. Den Käse darüber bröckeln und gut vermischen. Die Nudeln mit dem restlichen Basilikum bestreuen und auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Wochenthema: Alles Pasta
Vincent Klink 22.05.02

Makkaroni mit Frühlingskräutersauce und Forellen

2	Forellen
300 g	Makkaroni
1	Schalotte, fein geschnitten
1 EL	Mehl
1/8 l	Milch
1/8 l	Gemüsebrühe
1 Prise	Muskat
1 EL	Petersilie, fein geschnitten
1 EL	Thymianblättchen, fein geschnitten
1 EL	Bohnenkraut, fein geschnitten
1 EL	Schnittlauch, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer
	Butter

Die Forellen filetieren, die Filets in ca. 2 cm breite Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen .

Die Makkaroni in reichlich Salzwasser bissfest kochen.

In der Zwischenzeit die Schalotten mit 1 EL Butter anschwitzen. Mit Mehl bestäuben, Milch und Brühe angießen, mit dem Schneebesen glatt rühren, Muskat zugeben und einmal aufkochen lassen. Die Fischstreifen dazugeben und in der Sauce ca. 5 Minuten garen. Die Kräuter unter die Sauce mischen und diese abschmecken.

Die Nudeln abschütten, wieder in den Topf geben und etwas Butter untermischen.

Die Nudeln anrichten und die Sauce darüber geben.

Wochenthema: Alles Pasta
Vincent Klink **23.05.02**
Tagliatelle al nocce

250 g	Hartweizenmehl
4	Eier
1 TL	Olivenöl
1	Schalotte, fein geschnitten
2 EL	Walnüsse, fein gehackt
1/8 l	Milch
1/8 l	Gemüsebrühe
1/2 Bund	Blattpetersilie, fein geschnitten
3 EL	Parmesan, frisch gerieben
etwas	Mehl zum Ausrollen des Teiges
	Salz, Pfeffer, Muskat
	Butter

Das Hartweizenmehl auf ein Nudelbrett häufen und in der Mitte ein Loch eindrücken. Eier, Olivenöl und eine Prise Salz dazugeben und zu einem glatten Teig kneten. Von Vorteil ist, zuerst etwas weniger Mehl zu nehmen und den Teig weich anzukneten, um anschließend soviel Mehl hinzuzugeben, bis die gewünschte Festigkeit erreicht ist.

Den Nudelteig zu dünnen Bahnen ausrollen. Diese gut mit Mehl bestäuben, zusammenrollen und in feine Streifen schneiden.

Ausreichend Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Die Schalotten mit den Nüssen und 1 EL Butter anschwitzen. Mit 1 EL Mehl bestäuben, Milch und Brühe angießen, mit dem Schneebesen glatt rühren und die Sauce ca. 4 Minuten gut durchkochen.

Die Nudeln ins kochende Wasser geben und bissfest kochen (frische selbstgemachte Nudeln sind in ca. 3 Minuten gar). Die Nudeln abschütten, wieder in den Topf geben und mit etwas Butter vermischen.

Unter die Sauce Petersilie mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Nudeln anrichten, die Sauce darüber geben und separat Parmesan dazu reichen.

Wochenthema: Alles Pasta

Otto Koch

24.05.02

Offene Lasagne mit Meeresfrüchten

200 g	Mehl
50 ml	Wasser
1	Ei
1 TL	Olivenöl
2	Schalotten, fein geschnitten
1/4 l	Fischfond
1/4 l	trockener Weißwein
1/4 l	Sahne
2 EL	Krebsbutter, ersatzweise Butter
100 g	Shrimps oder Krabben
100 g	Muscheln, ausgelöst
100 g	Lachsfilet
100 g	Gurke
100 g	Tomatenwürfel (geschält)
1 Bund	Kerbel
	Salz, Pfeffer
	Butter, Olivenöl
	Mehl zum Ausrollen

Mehl, Wasser, Ei, Öl und eine Prise Salz zu einem Teig kneten und mindestens 1 Stunde abgedeckt und kühl ruhen lassen. Dann mit einer Nudelmaschine dünne Teigbahnen ausrollen und in Vierecke schneiden (10x10 cm).

In einem Topf die Schalotten in Butter anschwitzen. Mit 1 TL Mehl bestäuben und mit dem Fischfond auffüllen. Weißwein zugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Sahne zugeben und nochmals einige Minuten kochen lassen. Am Schluss die Krebsbutter zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Gurken zu Kugeln ausstechen. Die Meeresfrüchte in gleich große Stücke schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, Gurken und Tomaten zugeben und anschwanken. (Evtl. ein wenig Sauce zugeben.) Die Meeresfrüchte sollten gerade gar sein.

Den Nudelteig in Salzwasser kurz abkochen und auf jeden Teller eine Scheibe legen.

Die Fischsauce und die Meeresfrüchte vermischen, abschmecken und auf den Nudelplatten verteilen. Mit einer zweiten Nudelplatte bedecken und mit dem gezupften Kerbel bestreuen.

Wochenthema: Innereien – Küche
Rainer Strobel 27.05.02

Kalbsnieren in Dijonsenf

1	Kalbsniere ca. 400 g
1	Schalotte, fein geschnitten
2 EL	Dijon-Senf
100 ml	Sahne
10 g	Butter
1 EL	Petersilie, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer
	Butterschmalz

Die Kalbsniere von Fett und Adern befreien, unter fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen. Dann in ca. 2 cm starke Scheiben schneiden und mit Pfeffer aus der Mühle würzen. In einer Pfanne Butterschmalz heiß werden lassen und die Kalbsnierenscheiben darin auf beiden Seiten rasch anbraten, herausnehmen und warm stellen.

Die Schalotte im Bratfett anschwitzen, Senf zugeben und ebenfalls kurz anziehen lassen. Sahne dazugießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Butter und frisch gehackte Petersilie zugeben.

Die Nierenscheiben anrichten und mit der Sauce übergießen. Dazu passt Kartoffelpüree.

Wochenthema: Innereien – Küche
Vincent Klink 29.05.02

Normannische Kutteln

200 g	Kalbskutteln (vorgekocht vom Metzger)
50 g	geräucherter Speck
1	Fleischtomate, gewürfelt
1 TL	Tomatenmark
3	Schalotten, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, fein geschnitten
1/2 l	Fleischbrühe
1/4 l	Apfelsaft oder Cidre
1/4	Sellerieknolle, fein gewürfelt
1	Karotte, fein gewürfelt
1/8 l	Rotwein
1/2 Stange	Lauch, fein gewürfelt
1 TL	Koriander, geschrotet
1 EL	Essig
	Salz, Pfeffer
	Butter

Die Kutteln gut putzen und mit einem Esslöffel das noch anhaftende Fett abschaben. Dann die Kutteln in Streifen schneiden.

Die Speckschwarte in einem Topf mit Butter, den Tomatenwürfel und dem Tomatenmark gut anrösten. Die gewürfelten Schalotten und Knoblauch dazugeben und anschwitzen. Dann mit Brühe und Apfelsaft ablöschen. Die Kutteln und die Karotten- und Selleriewürfel in dem Fond weich kochen. (Die Garzeit ist davon abhängig, wie stark die Kutteln vom Metzger vorgekocht wurden.)

Wenn die Kutteln weich sind, mit Rotwein auffüllen, Lauch zugeben und einmal aufkochen lassen. Koriander und Essig untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Speckschwarte herausnehmen und die Kutteln mit Bauernbrot servieren.

ARD-Bufferet Rezepte Juni 2002

Wochenthema: Erdbeer-Rhabarber, das kulinarische Doppel
Otto Koch **07.06.2002**

Erdbeersalat mit Rhabarberparfait

250 g	Rhabarber
5 Blatt	Gelatine
200 g	Joghurt
etwas	Zucker
2 cl	Kirschwasser
125 g	Sahne, geschlagen
400 g	frische Erdbeeren
1/2	Limone
1 Zweig	Estragon, fein geschnitten
2 cl	Grand Marnier
etwas	Zitronenmelisse

Den Rhabarber schälen, in grobe Stücke schneiden und in etwas Zuckerwasser weich kochen. Dann abseihen, ganz fein pürieren und erkalten lassen. Die Gelatine in kaltem Wasser 10 Minuten einweichen und in einem Topf mit 2 EL Wasser auflösen. Das Rhabarberpüree mit dem Joghurt in einer Schüssel mischen und mit Zucker abschmecken. Die aufgelöste Gelatine und das Kirschwasser untermischen und zum Schluss die geschlagene Sahne unterheben. Die Masse in kleine Becher füllen und ca. 2 Stunden kalt stellen (oder einfrieren).

Die Erdbeeren halbieren und mit etwas Zucker, Limonensaft, Estragon und Grand Marnier anmachen.

Das Rhabarberparfait auf Teller stürzen und mit dem Erdbeersalat umlegen. Mit der Zitronenmelisse garnieren.

Wochenthema: Asiatische Suppenküche
Fred Nowack 11.06.2002

Scharfe Karotten-Limonensuppe

300 g	Karotten
4	Schalotten
3 EL	Zucker
1/8 l	Weißwein
3/4 l	Gemüsebrühe
2	Limonen, unbehandelt
100 g	Tempuramehl
2	kleine Zucchini
80 g	Zuckerschoten
etwas	Gewürzmischung Razel Hanout oder Tandoripaste
1 EL	Crème fraîche
3 Zweige	frischer Koriander
20 g	Butter
	Salz
	Sonnenblumenöl

Die Karotten grob raspeln und die Schalotten in Scheiben schneiden. Den Zucker in einen Topf geben und karamellisieren lassen, bis er bernsteinfarben ist. Schalotten und Karotten zugeben, kurz dünsten und mit der Hälfte des Weißweins ablöschen. Mit etwas Salz würzen, mit Gemüsebrühe auffüllen und so lange köcheln lassen, bis die Möhren weich sind. In der Zwischenzeit die Schale der Limonen abreiben.

Das Tempuramehl mit dem restlichen Weißwein, etwas Wasser und Sonnenblumenöl anrühren.

Mit einem Kugelausstecher aus den Zucchini Kugeln ausstechen, die Zuckerschoten längs halbieren und das Gemüse durch den Tempurateig ziehen. In einem Topf mit heißem Fett das Gemüse frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Etwas Gewürzmischung, Limonenschale und Crème fraîche unter die Möhren mischen und die Suppe pürieren. Einmal aufkochen lassen, mit etwas Limonensaft und –schale abschmecken. Gezupften Koriander untermischen und die Butter untermixen.

Das frittierte Gemüse in Suppenteller geben und mit der heißen Suppe übergießen.

Wochenthema: Asiatische Suppenküche
Vincent Klink 12.06.2002

Curry-Suppe mit Seeteufel

2	Schalotten
100 g	Seeteufelfilet
1 EL	Erdnussöl
1	Knoblauchzehe
1/4 l	Fischfond
1/4 l	Weißwein
1 Bund	Suppengemüse, fein gewürfelt
1/8 l	Kokosmilch
3 Msp	Kurkuma
3 Msp	Kreuzkümmel
1 Msp	Kardamom
1/2 TL	Ingwerpulver
1 TL	Thymianblättchen
	Schale einer abgeriebenen Limone
1 TL	Mehlbutter
50 g	frischer Blattspinat
	Pfeffer, Salz
	Butter

Schalotten in Streifen, Seeteufelfilet in grobe Würfel schneiden und mit Pfeffer und Salz würzen. In einem Topf mit Erdnussöl die Fischwürfel von allen Seiten anbraten, herausnehmen und warm stellen. In dem Topf mit etwas Butter die Schalotten und den gepressten Knoblauch anschwitzen und mit Fischfond und Weißwein ablöschen. Das gewürfelte Suppengemüse, die Kokosmilch, die Gewürze, Thymianblättchen und Limonenschale zugeben und gut 5 Minuten durchkochen. Die Suppe mit etwas Mehlbutter binden, die in feine Streifen geschnittenen Spinatblätter untermischen, die Suppe einmal aufkochen lassen und abschmecken. Die Seeteufelwürfel in die Suppenteller geben und mit der heißen Brühe übergießen.

Wochenthema: Asiatische Suppenküche
Vincent Klink 13.06.2002

Entensuppe mit Zitronengras

1	Entenbrust
1	Zwiebel
1 Stange	Staudensellerie
1/2 Stange	Lauch
1 Stange	Zitronengras
3	Thailändische Zitronenblätter
1	Peperoni
1/2 l	Gemüsebrühe
1	Knoblauchzehe
1 EL	Ingwer, frisch gerieben
1/2 TL	Tomatenmark
etwas	Zitronensaft
	Salz
	Olivenöl

Die Entenbrust mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite in eine Pfanne legen und bei geringer Hitze das Fett langsam austreten lassen, so dass eine Kruste entsteht (kann bis zu 20 Minuten dauern, je nachdem wie dick die Fettschicht ist). Dann wenden und bei geschlossenem Deckel nochmals 10 Minuten bei geringer Hitze braten.

In der Zwischenzeit die Zwiebel, Sellerie und Lauch in feine Würfelchen schneiden. Das Zitronengras in hauchdünne Scheibchen und die Zitronenblätter in feine Streifen schneiden. Peperoni halbieren, die Kerne entfernen und fein hacken.

In einem Topf mit Olivenöl die Zwiebeln und Sellerie anschwitzen, mit der Brühe ablöschen und 5 Minuten kochen. Dann Lauch, Zitronengras, Zitronenblätter, Peperoni, geriebenen Ingwer, gepressten Knoblauch und Tomatenmark untermischen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Dann mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Die Entenbrust in dünne Scheiben schneiden, in Suppenteller geben und mit der heißen Brühe übergießen.

Wochenthema: Jubiläumswoche**Rainer Strobel****17.06.02**

Putengeschnetzeltes mit Balsamico-Sahnesauce (Lieblingsrezept von Alissa)

300 g	Kartoffeln
1	Ei
3 EL	Kartoffelstärke
2 EL	frische Kräuter, fein geschnitten
400 g	Putenbrust
2	Knoblauchzehen, fein geschnitten
2 EL	Balsamico
200 g	Champignons, in Scheiben geschnitten
200 ml	Sahne
	Salz, Pfeffer, Paprika, Muskat
	Sonnenblumenöl
	Butterschmalz

Für die Kartoffelplätzchen die Kartoffeln schälen und kochen.

Die gekochten Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken, mit Ei und 2 EL Kartoffelstärke vermischen und mit Salz und Muskat würzen. Die Kräuter untermischen und aus dem Teig kleine Plätzchen formen. Diese in einer Pfanne mit Butterschmalz goldgelb backen.

Das Fleisch in Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Mit 1 EL Kartoffelstärke vermischen und in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Den Knoblauch zugeben, kurz andünsten und mit Balsamico ablöschen. Die Pilze zugeben, mit Sahne auffüllen und 2 Minuten köcheln lassen.

Die Sauce abschmecken und das Geschnetzelte mit den Kartoffelplätzchen anrichten.

Wochenthema: Jubiläumswoche
Susanne Hornikel 18.06.02

Grünkernrösti mit Tomatensugo und Korianderjoghurt
(Lieblingsrezept von Thomas Bucher)

125 g	Grünkern, mittelgrob geschrotet
1	Zwiebel, fein geschnitten
2	Möhren, grob geraspelt
1/2 Stange	Lauch, in dünne Ringe geschnitten
250 ml	Gemüsebrühe
50 g	gemahlene Mandeln oder Pinienkerne
50 g	Gruyère
1 EL	Blattpetersilie, fein geschnitten
500 g	Tomaten
1	Knoblauchzehe
2 EL	Tomatenmark
200 g	Naturjoghurt
2 EL	Koriander, fein geschnitten
	Salz, schwarzer Pfeffer, Zucker, Cayennepfeffer Olivenöl

Den Grünkern ohne Fett anrösten. Würfel einer halben Zwiebel, Möhren und Lauch zugeben und Gemüsebrühe angießen. Alles aufkochen und 10 Minuten bei mittlerer Hitze im offenen Topf köcheln und dann noch im geschlossenen Topf einige Minuten quellen lassen, bis die Flüssigkeit komplett aufgesogen ist.

Die Mandeln kurz anrösten, den Käse reiben. Zusammen mit der Petersilie zu der Grünkernmasse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus dieser Masse kleine Plätzchen formen und diese in Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten.

Für den Tomatensugo die Tomaten enthäuten, entkernen und würfeln. Restliche Zwiebelwürfel und Knoblauchzehe in Olivenöl anschwitzen, Tomaten und Tomatenmark zugeben und bei kräftiger Hitze zugedeckt 15 Minuten kochen. Dann noch im offenen Topf auf die gewünschte Konsistenz einkochen, mit Salz, Pfeffer, Cayenne und Zucker abschmecken.

Den Joghurt mit einer Prise Salz und dem Koriander glatt rühren.

Die Rösti auf Tellern anrichten, daneben je einen Klecks Tomatensugo und Korianderjoghurt geben.

Wochenthema: Jubiläumswoche
Vincent Klink 19.06.02

Forelle im Kräutermantel mit Birnenkartoffeln (Lieblingsgericht von Aart Gisolf)

250 g	Kartoffeln
3	Eigelb
etwas	Mehl
2-3	Eier
4	Bachforellenfilets mit Haut
4 EL	frische Kräuter, fein geschnitten
2	Schalotten, fein geschnitten
200 ml	Weißwein
1 Zweig	Salbei, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer, Muskat
	Butter, Butterschmalz

Für die Birnenkartoffeln die Kartoffeln schälen, kochen, abschütten und gut ausdampfen lassen. Am besten auf ein Blech legen und im Ofen etwas antrocknen lassen. Die Kartoffeln durch die Presse drücken, Eigelb und 1 EL Mehl unter die heißen Kartoffeln mischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zu kleinen Birnen oder Kugeln formen. Dann mit verquirltem Ei bestreichen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Im Ofen bei 200 Grad die Kartoffelbirnen hellbraun backen. Die Forellenfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fleischseite mit Mehl bestäuben, durchs Ei ziehen und die Kräuter andrücken. In einer Pfanne mit Butterschmalz bei geringer Hitze erst auf der Kräuterseite und dann auf der Hautseite jeweils drei Minuten anbraten. In einer zweiten Pfanne mit Butter die Schalotten anschwitzen, den Weißwein zugeben und um die Hälfte einkochen lassen. Etwas Bratenfond der Forellen und fein geschnittenen Salbei untermischen. Die Sauce abschmecken und ein paar Butterflöckchen untermischen, bis die Sauce sämig ist. Die Forellen mit der Hautseite nach unten in die Sauce geben, kurz aufkochen lassen und anrichten. Dazu die Birnenkartoffeln reichen.

Wochenthema: Jubiläumswoche
20.06.02

Überraschungsgericht zur 1000. Sendung

Wochenthema: Jubiläumswoche
Otto Koch **21.06.02**

Rote Paprikaravioli mit gelber Paprikasauce (Lieblingsgericht von Bernadette Schoog)

Für den Nudelteig

200 g Mehl
50 ml Wasser
1 Ei
1 TL Olivenöl
1 Prise Salz
etwas Mehl zum Ausrollen

Für die Füllung:

1 rote Paprika
2 EL geröstete Pinienkerne, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
1 Eigelb

Für die Sauce:

2 gelbe Paprika
100 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne
50 g Butter
1 EL Petersilie, fein geschnitten
Salz, Pfeffer
Olivenöl

Mehl, Wasser, Ei, Öl und Salz zu einem Teig kneten und mindestens 30 Minuten abgedeckt und kühl ruhen lassen. Dann mit einer Nudelmaschine dünne Teigbahnen ausrollen. Eine Teigbahn auf ein Raviolibrett (oder die Arbeitsplatte) legen.

Roten Paprika halbieren, entkernen und weich kochen. Dann schälen und ganz fein schneiden. Paprika und Pinienkerne mit dem Knoblauch vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem kleinen Löffel die Paprikamasse in die Teigvertiefungen füllen. Mit einem Pinsel das Gitter bestreichen und mit einer Teigbahn bedecken. Mit einem Tuch zusammendrücken und mit einem Teigroller die Ravioli ausschneiden.

Für die Sauce Paprika halbieren, entkernen und weich kochen. Dann schälen, pürieren und mit Gemüsebrühe und Sahne etwas köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas kalte Butter untermixen.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser und 2 EL Olivenöl die Ravioli ca. 3 Minuten kochen. Die Sauce auf dem Teller verteilen, die Raviolis darauf anrichten und mit der Petersilie bestreuen. Nach Belieben gebratenen Feta dazureichen.

Wochenthema: Grillwoche**Rainer Strobel****24.06.02**

Orientalische Poulardenbrust gegrillt mit süßer Chilisauce

2	Poulardenbrüste mit Haut (à 150 g)
7	Knoblauchzehen
2 EL	Sonnenblumenöl
1 EL	Sesamöl
60 g	frischer Ingwer
2	rote Chilischoten
5	Limonenblätter
2 Stangen	Zitronengras
1 Bund	Koriandergrün
80 g	brauner Zucker
50 ml	Apfelessig
50 ml	Thai-Fischsauce
30 ml	Sojasauce
	Curry, Salz, Pfeffer

Das Fleisch mit zwei fein gehackten Knoblauchzehen einreiben und kräftig mit Pfeffer und Curry würzen. Sonnenblumenöl und Sesamöl mischen und auch damit das Fleisch einreiben. Dann in eine Auflaufform geben und über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

Für die Sauce restlichen Knoblauch, Ingwer, Chili (Kerne zuvor entfernen), Limonenblätter, Zitronengras und Koriander fein hacken und zu einer feinen Paste mixen.

Zucker mit 5 EL Wasser in einem Topf aufkochen und leicht karamellisieren lassen. Dann die Hitze reduzieren und die Paste, Essig, Thai- und Sojasauce zugeben und einmal kurz aufkochen lassen.

Die Sauce in Gläser mit Schraubdeckel füllen und gut abkühlen lassen. Sie kann im Kühlschrank gut eine Woche aufbewahrt werden.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen, leicht salzen und auf dem Grill langsam braten.

Mit der Chilisauce servieren. Diese schmeckt übrigens auch gut zu Fisch und Meeresfrüchten.

Wochenthema: Grillwoche
Frank Bundschu 25.06.02

Gegrillter Gemüseburger

je 100 g	Karotte, Kohlrabi, Paprika, Lauch
1	Zwiebel, fein geschnitten
200 ml	Gemüsebrühe
80 g	Mais- oder Weizengrieß
2	Eier
50 g	frische Kräuter, fein geschnitten
100 g	Semmelbrösel
100 g	Mayonnaise
1 EL	Senf
1 TL	Currypulver
etwas	Orangensaft
4	Vollkornbrötchen
1	Zucchini, in Scheiben geschnitten
1	Tomate, in Scheiben geschnitten
4	Champignons, in Scheiben geschnitten
	Butter
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss
	Sonnenblumenöl

Je 100 g Karotte, Kohlrabi, Paprika und Lauch in ganz feine Würfelchen schneiden. In einem Topf die Butter erhitzen, darin die Zwiebel- und die Gemüswürfel anschwitzen und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Wenn diese kocht, den Maisgrieß zugeben und rühren, bis sich die Masse vom Boden löst. Den Topf vom Herd ziehen, die Eier und die Kräuter unter die heiße Masse mischen. Dann Semmelbrösel zugeben und zu einer festen „Burgermasse“ mischen. Diese mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Aus der Masse Gemüseburger formen und diese mit Pflanzenöl bestreichen. Die Burger auf den Grill geben und von beiden Seiten knusprig grillen.

Für den Dip die Mayonnaise, den Senf und das Currypulver vermischen. Mit dem Orangensaft den Dip verdünnen und mit Salz und Pfeffer würzen

Die Brötchen halbieren und kurz auf dem Grill toasten. Den Burger nach Belieben mit frischen oder gegrillten Gemüsescheiben garnieren, mit dem Dip bestreichen und zusammensetzen. Die Gemüseburger können auch mit dem Dip und den Garnituren auf einem Teller angerichtet werden.

Wochenthema: Grillwoche
Vincent Klink 26.06.02

Lammfilets mit Feta und Aprikosenchutney

500 g	reife Aprikosen
2 EL	Ingwer, fein gehackt
300 g	Zucker
1 EL	scharfer Senf
1	Peperoni, fein geschnitten
1 TL	Zitronenabrieb
1 TL	Pfeffer, grob gemahlen
1 EL	Balsamico
1/2	Zwiebel, fein geschnitten
1 TL	Rosmarin, fein geschnitten
1 EL	Petersilie, fein geschnitten
80 g	Feta
4	entsteinte Oliven, fein gehackt
4	Lammfilets
	Salz, Pfeffer
	Olivenöl

Für das Chutney die Aprikosen halbieren, entkernen und vierteln. Mit Ingwer, Zucker, Senf, Peperoni, Zitronenschale, Pfeffer und Balsamico mischen und über Nacht in den Kühlschrank geben. Dann in einen Topf geben und sämig einkochen.

Die Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, Rosmarin und Petersilie untermischen und in eine Schüssel geben. Den Feta klein schneiden und mit den Oliven unter die Zwiebeln mischen. Die Lammfilets dünn plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen und die Zwiebel-Käsemasse darauf verteilen. Dann zusammenrollen, mit einem Zahnstocher fixieren und mit Olivenöl einpinseln.

Auf dem Grill die Lammröllchen von allen Seiten braten und mit dem Aprikosenchutney anrichten.

Wochenthema: Grillwoche
Vincent Klink 27.06.02

Rotbarsch vom Grill mit gegrilltem Fenchel und Olivendip

2	Fenchelknollen
2	Rotbarschfilets
3 EL	entkernte schwarze Oliven
1 Bund	Basilikum
30 g	Pinienkerne, geröstet
1	ingelegtes Sardellenfilet
1	Chilischote, entkernt
1 TL	schwarzer Pfeffer, grob gemahlen
50 g	Parmesan, frisch gerieben
1/4 l	Olivenöl, kalt gepresst
	Salz, Pfeffer
	Olivenöl

Die Fenchelknollen in Salzwasser blanchieren, herausnehmen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl einpinseln. Die Rotbarschfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mit Olivenöl einpinseln.

Fisch und Fenchel direkt auf den Grill oder auch auf Alugrillteller geben und von beiden Seiten braten.

Für den Dip die Oliven ganz fein hacken. Basilikum, Pinienkerne, Sardellenfilet, die grob geschnittene Chilischote, groben Pfeffer, Parmesan, kalt gepresstes Olivenöl in einen Cutter geben und fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, und die Oliven unter die Sauce mischen.

Fisch und Fenchel mit dem Dip anrichten.

Wochenthema: Grillwoche
Otto Koch **28.06.02**

Gegrillte Ananas mit Vanillesirup

1	reife Ananas
50 g	Zucker
30 g	Butter
etwas	Zitronensaft
1/8 l	Riesling, halbtrocken
2	Vanilleschoten
etwas	Vanilleeis
4	Erdbeeren
1 Zweig	Zitronenmelisse

Die Ananas schälen und in Scheiben schneiden. Auf einem geölten sauberen Grill die Ananasscheiben kurz auf beiden Seiten angrillen, so dass man die braunen Grillstreifen sieht.

In einer Pfanne Zucker zerlaufen lassen, Butter zugeben und mit dem Zitronensaft und dem Riesling ablöschen. Alles glatt rühren, das ausgeschabte Vanillemark und die -schoten zugeben und einkochen bis die Sauce sirupartig wird. Die Ananas auf Alugrillschalen geben, mit dem Sirup beträufeln und erhitzen. (Oder direkt in die Pfanne mit dem Sirup geben und erhitzen.)

Ananas mit Eis anrichten und mit der Zitronenmelisse und den Erdbeeren garnieren.

ARD-Bufferet Rezepte Juli 2002

Wochenthema: Kalte Sommerküche
Rainer Strobel **01.07.2002**

Buchweizennudelsalat mit Meeresfrüchten

200 g	Buchweizennudeln
3 EL	Weißwein
2 EL	Sojasauce
etwas	Zitronensaft
1 TL	Wasabipulver
1	Schalotte, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, fein geschnitten
400 g	Meeresfrüchte, TK
2 EL	frische Kräuter, fein geschnitten (Schnittlauch, Petersilie, Dill, Kerbel)
	Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl

Die Buchweizennudeln in reichlich Salzwasser 4-5 Minuten kochen, danach unter kaltem Wasser abschrecken. Weißwein, Sojasauce, Zitronensaft und 2 EL Öl mischen. 1 TL Zucker zugeben und das Wasabipulver untermischen. Alles über die Nudeln geben und kalt stellen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die fein gehackten Schalotten und die gehackten Knoblauchzehen zugeben und leicht anziehen lassen.

Die Meeresfrüchte zugeben und auf großer Flamme kurz durchschwenken. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Zum Schluss die Kräuter untermischen.

Die Meeresfrüchte auf den Nudeln anrichten oder leicht untermischen und den Salat servieren.

Wochenthema: Kalte Sommerküche

Jacqueline Amirfallah

02.07.2002

Gefüllte Zucchiniröllchen auf Lauch-Tomatensalat

3-4	Zucchini
1	Knoblauchzehe
1 EL	Thymianblättchen
4	Tomaten
60 g	Ziegenfrischkäse
50 g	Mascarpone
1/2 EL	Schnittlauchröllchen
1/2 EL	Petersilie, fein geschnitten
1 Stange	Lauch
3 EL	Balsamico
1 TL	Senf
	Olivenöl
	Salz, Pfeffer

Die Zucchini längs in Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Olivenöl und einer angedrückten Knoblauchzehe die Scheiben von beiden Seiten braten und mit Thymianblättchen bestreuen. Die Scheiben sollen keine Farbe nehmen, sondern nur weich werden.

Zwei Tomaten enthäuten, entkernen und in feine Würfel schneiden. Ziegenfrischkäse mit Mascarpone, Tomatenwürfeln, Schnittlauch, etwas Thymian und Petersilie mischen. Die Käsemasse auf die abgekühlten Zucchinistreifen geben und aufrollen. (Evt. mit Zahnstochern fixieren.)

Den Lauch putzen, fein schneiden und kurz in Salzwasser blanchieren. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Balsamico mit Senf vermischen und mit einem Schneebesen langsam das Olivenöl (ca. 1/8 l) unterrühren. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Lauch darin marinieren.

Die restlichen Tomaten in Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten, den marinierten Lauch darauf geben und die Zucchiniröllchen obenauf setzen.

Wochenthema: Kalte Sommerküche
Vincent Klink 03.07.2002

Schweizer Wurstsalat

250 g	Schinkenwurst
250 g	Schweizerkäse
1	Zwiebel
1/2 TL	scharfer Senf
4 EL	Essig
4 EL	Sonnenblumenöl
3 EL	Distelöl
2 EL	Weißwein
1/2 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
1	Rettich
1 kleiner	Kopfsalat
	Salz, schwarzer Pfeffer, Zucker

Die Wurst und den Käse in feine Streifen schneiden, die Zwiebel fein hacken. Senf mit 2 EL Essig und Sonnenblumenöl gut vermischen. Wurst, Käse und Zwiebeln darunter geben, gut vermischen, mit etwas schwarzem Pfeffer würzen und 10 Minuten ziehen lassen.

Restlichen Essig, Distelöl, Weißwein, Schnittlauchröllchen, eine Prise Zucker, etwas Pfeffer und Salz in ein verschließbares Glas geben. Den Rettich grob raspeln, auch ins Glas geben, mit dem Deckel verschließen und gut schütteln.

Den Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Salatblätter ringförmig auf Tellern anrichten und mit dem Rettich-Dressing beträufeln.

Den Wurstsalat noch mal durchmischen und in der Tellermitte anrichten.

Dazu Bauernbrot oder Baguette reichen.

Wochenthema: Kalte Sommerküche
Vincent Klink 04.07.2002

Kalte Gemüsesuppe mit Kräuterbaguette

1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
1	Salatgurke
2	Fleischtomaten
1 Stange	Staudensellerie
1 EL	Tomatenmark
1/4 l	Gemüsebrühe
1/2 Bund	Basilikum
1/2 Bund	Schnittlauch
1/2 Bund	Petersilie
1 TL	Thymianblättchen
80 g	Butter
2	Knoblauchzehen, gepresst
1 TL	Zitronensaft
1	kleines Baguette
	Salz, Pfeffer

Das Gemüse waschen und putzen und jeweils ein Achtel davon in kleine Würfel schneiden und als Einlage zur Seite legen. Restliches Gemüse grob würfeln und durch den Fleischwolf drehen (oder in den Mixer geben).

Das Tomatenmark mit der lauwarmen Gemüsebrühe vermischen und unter das durch den Wolf gedrehte Gemüse mischen. Die Suppe mit Pfeffer und Salz abschmecken und kalt stellen.

Kurz vor dem Servieren Basilikum, Schnittlauch und etwas Petersilie fein schneiden und unter die Suppe mischen. Das gewürfelte Gemüse in Suppenteller geben und die kalte Suppe angießen.

Die Butter (Zimmertemperatur) mit restlichen Kräutern, Knoblauch, Zitronensaft, Pfeffer und Salz verrühren und abschmecken. Das Brot der Länge nach aufschneiden, beide Hälften mit der Butter bestreichen und im Backofen bei ca. 100 Grad ca. 5 Minuten rösten.

Die Suppe mit dem Kräuterbaguette servieren.

Wochenthema: Kalte Sommerküche
Otto Koch **05.07.2002**

Gurkenmousse mit Krabbensalat

1	Gartengurke
etwas	Gemüsebrühe
1 Bund	Dill
8 Blatt	Gelatine
1/4 l	Schlagsahne
1	Tomate
300 g	frische geschälte Krabben
1	Schalotte, fein geschnitten
1/2	Zitrone
1 EL	Petersilie, fein geschnitten
	frisches Bauernbrot
	Olivenöl
	Salz, Pfeffer

Die Gurke schälen, halbieren, die Kerne herausstreichen und in Würfel schneiden. Die Gurkenwürfel mit ca. 3 EL Gemüsebrühe und dem Dill ganz fein mixen. Durch ein feines Sieb abpassieren und kalt stellen. Die Gelatine 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken und mit 2 EL Gemüsebrühe in einem Topf auflösen (darf nicht kochen).

Die Sahne schlagen. Die flüssige Gelatine in das Gurkenpüree mischen und gut durchrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf Eiswasser kalt rühren. Wenn die Masse beginnt fest zu werden, die geschlagene Sahne unterheben. In kleine Cocktailschalen oder Sektschalen füllen und gut kalt stellen.

Die Tomate schälen, entkernen und würfeln. Die Krabben mit den Tomaten- und Schalottenwürfeln mischen und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Olivenöl abschmecken. Zum Schluss die Petersilie untermischen.

Vom Bauernbrot sehr dünne Scheiben schneiden, am besten mit der Maschine. Die Brotscheiben im Ofen leicht toasten.

Vor dem Servieren die Krabben auf das Gurkenmousse anrichten. Mit einem großen Bund Petersilie garnieren und die Scheibe Brot darüber legen.

Wochenthema: Köstlichkeiten aus dem Sommergarten
Rainer Strobel **08.07.02**

Sommersalate mit marinierten Seezungenfilets

1-2	Seezungen
200 ml	Fischfond
200 ml	trockener Weißwein
2 cl	Weinbrand
	Saft einer halben Zitrone
1	Möhre
150 g	Paprika (rot, grün, gelb)
1	grüner Salat
1	Gurke
2	Tomaten
2 EL	Walnussöl
2 EL	Olivenöl
2 EL	Balsamico
1 TL	Senf
1	rote Zwiebel, fein geschnitten
1 EL	Schnittlauchröllchen
	Salz, Pfeffer, Ingwer, Dill

Die Seezunge enthäuten und filetieren. Die Filets im Fischfond (bei ca. 80 Grad) gar ziehen lassen. Dann herausnehmen und in eine Form mit hohem Rand geben. Den Wein mit Weinbrand und Zitronensaft mischen. Die Möhre schälen und in sehr feine 3 cm lange Streifen schneiden. Paprika putzen und in feine Würfelchen schneiden. Paprika und Möhren mit etwas Ingwer, Salz, Pfeffer und Dill zur Weinmischung geben und bis zum Siedepunkt erhitzen. Danach etwas abkühlen lassen und über die Seezungenfilets gießen. Diese mindestens 12 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Den Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Gurke schälen und in Scheiben schneiden. Tomaten ebenfalls in Scheiben schneiden

Aus 2 EL Walnussöl und 2 EL Olivenöl, Essig, Senf, Zwiebelwürfel und Schnittlauch zu einer Vinaigrette mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat, Tomaten und Gurke in eine Schüssel geben und mit der Vinaigrette anmachen.

Die Seezungenröllchen anrichten und den Salat dazu reichen. Dazu passt gut Baguette.

Wochenthema: Köstlichkeiten aus dem Sommergarten
Jacqueline Amirfallah **09.07.02**

Möhren-Joghurt-Suppe

400 g	Möhren
2	Schalotten, fein geschnitten
3/4 l	Gemüsebrühe
150 g	Naturjoghurt
6 Blätter	Kapuzinerkresse
4	Kapuzinerkresseblüten
	Cumin, Curry
	Salz, Pfeffer
	Olivenöl

Die Möhren schälen und bis auf eine in kleine Stücke schneiden. Schalotten in einem Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen, Möhren zugeben und mit einer Prise Cumin und Curry bestäuben. Das Gemüse leicht salzen, die Gemüsebrühe angießen und weich dünsten. In der Zwischenzeit eine Möhre in feine Streifen schneiden und diese in einer Pfanne mit etwas Öl dünsten. Mit einer Prise Cumin, Curry, Pfeffer und Salz würzen. Dann die Suppe pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Suppe nicht mehr kochen lassen und den Joghurt unterrühren. Blätter der Kapuzinerkresse in feine Streifen schneiden und mit den Möhrenstreifen in Suppenteller geben. Mit der Suppe auffüllen und mit den Blüten dekorieren.

Wochenthema: Köstlichkeiten aus dem Sommergarten
Vincent Klink 10.07.02

Crêpes mit Himbeer-Brombeercreme

100 g	Himbeeren
100 g	Brombeeren
2 EL	Puderezucker
2 cl	Grenadinesirup
1	Vanilleschote
200 g	Sahnequark
1/2	Zitrone, unbehandelt
100 g	Sahne, geschlagen
100 g	Mehl
2	Eier
ca. 1/8 l	Milch
1	Prise Salz
1/2 EL	flüssige Butter
	Butterschmalz zum Ausbacken

Die Beeren mit Puderezucker und Sirup mischen. Die Vanilleschote aufschneiden und das Mark herausstreichen. Den Quark mit dem Vanillemark, etwas Zitronensaft und Zitronenschale glatt rühren. Dann die geschlagene Sahne unterheben und zuletzt die marinierten Beeren.

Mehl, Eier, Milch und Salz in eine Schüssel geben und verquirlen. Dann die flüssige Butter unterrühren. Aus dem Teig in einer Pfanne mit Butterschmalz nach und nach die dünnen Pfannkuchen ausbacken.

Die Beerencreme auf die Pfannkuchen geben, zusammenschlagen oder rollen und servieren.

Wochenthema: Köstlichkeiten aus dem Sommergarten
Vincent Klink 11.07.02

Roulade von Sommerkohl

1	kleiner Sommerkohl (junger Weißkohl)
1	Zwiebel, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, fein geschnitten
1	Brötchen
ca. 1/8 l	Milch
300 g	Schweinehack
1 TL	scharfer Senf
1	Ei
1	Frühlingszwiebel, fein geschnitten
1 EL	Petersilie, fein geschnitten
1 EL	Basilikum, fein geschnitten
2 Zweige	Thymian, fein geschnitten
3	Fleischtomaten
	Butter, Olivenöl
	Salz, Pfeffer

Die äußeren, großen Kohlblätter vorsichtig entfernen, waschen und in Salzwasser blanchieren. Restlichen Kohl fein schneiden und in einer Pfanne mit Butter andünsten. Die Zwiebeln ebenfalls in einer Pfanne mit Butter anschwitzen und den Knoblauch dazugeben. Brötchen in etwas lauwarmer Milch einweichen.

Dann gedünsteten Kohl, Zwiebeln und Knoblauch in eine Schüssel geben, Hackfleisch, Senf, Ei, eingeweichtes Brötchen, Frühlingszwiebeln und die Kräuter zugeben und gut vermischen. Die Masse mit Pfeffer und Salz würzen.

Die abgetropften und blanchierten Kohlblätter mit der Hackmasse füllen und aufrollen. Eine Auflaufform ausbuttern und die Kohlrouladen einsetzen. Die Tomaten in Scheiben schneiden und die Form damit abdecken. Mit Olivenöl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Im Ofen bei 20 Grad die Rouladen ca. 30 Minuten garen.
Dann mit Bratkartoffeln servieren.

Wochenthema: Köstlichkeiten aus dem Sommergarten
Otto Koch 12.07.02

Hähnchenbrust mit Kirschen und grünem Pfeffer

200 ml	Rotwein
60 g	Zucker
200 ml	Geflügelfond
1 EL	grüner Pfeffer
200 g	Süßkirschen
200 g	junge Karotten
4	kleine Kartoffeln
4	Hähnchenbrustfilets
	Salz, Pfeffer
	Butter

Für die Sauce Rotwein und Zucker aufkochen. Den Geflügelfond dazugeben und auf die Hälfte einkochen lassen. Den grünen Pfeffer zugeben und die Sauce abschmecken. Die Kirschen mit Stiel und Stein in die kochende Sauce legen und kurz aufkochen lassen. Dann den Topf zur Seite stellen.

Die Karotten putzen und blanchieren. Die Kartoffeln schälen und kochen.

Hähnchenbrüstchen mit Salz und Pfeffer würzen. Von beiden Seiten in Butter anbraten, in den 80 Grad heißen Ofen stellen und 25 bis 30 Minuten garen. Bei gleicher Temperatur bis zum Anrichten warm halten.

Die noch knackigen Karotten in Butter anschwemmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hähnchenbrüste aufschneiden, mit den Gemüsen anrichten und mit der Kirschsauce umgießen.

Wochenthema: Schnitzelvariationen
Iris Precht-Hallé 15.07.02

Schnitzel nach « Heidjer Art »

1	kleine Heidschnuckenkeule
2	mittelgroße Kartoffeln
3	Äpfel
50 g	Butter
2	Eier
2 Scheiben	Toast vom Vortag, fein gerieben
2 EL	Zucker
1 Prise	Koriander
	Salz, Pfeffer, Muskat
	Bratfett

Die Heidschnuckenkeule auslösen und das Fleisch in dünne Scheiben schneiden.
Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser weich kochen. Einen geschälten Apfel dazugeben. Kochen lassen, bis er schön weich ist, dann das Wasser abgießen.
Kartoffeln und Apfel grob zerstampfen. Mit 20 g kalter Butter aufmontieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die restlichen Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in je 2 Spalten schneiden.

Die Heidschnuckenschnitzel mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Das Ei verrühren und die Fleischscheiben erst im Ei, dann im geriebenen Weißbrot dünn panieren. Im heißen Fett von beiden Seiten braten.

Restlichen Butter und Zucker aufkochen lassen, die Apfelspalten darin karamellisieren und mit Koriander würzen.

Den Kartoffelbrei auf vorgewärmte Teller geben, die Heidschnuckenschnitzel darauf anrichten, zum Schluss die Apfelspalten dazugeben.

Wochenthema: Schnitzelvariationen
Jacqueline Amirfallah 16.07.02

Gefülltes Schnitzel vom Schweinefilet

1	Kleines Schweinefilet
80 g	Emmentaler
ca.100 g	Paniermehl
3 EL	Mehl
2	Eier
	Salz, Pfeffer
	Butterschmalz

Schweinefilet in daumendicke Scheiben schneiden. In jede Scheibe eine Tasche schneiden. Den Emmentaler in so große Stücke schneiden, dass diese in die Fleischtaschen passen. Die Fleischstücke mit dem Käse füllen, die Öffnungen gut zusammendrücken und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Den restlichen Käse fein reiben und mit dem Paniermehl mischen.

Die Fleischscheiben in Mehl wenden, durch verquirltes Ei ziehen und mit der Paniermehl-Käse-Mischung panieren.

In einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten goldgelb anbraten, dann ca. 5 Minuten im Backofen bei 180 Grad fertig garen.

Zu den gefüllten Schnitzeln Bratkartoffeln oder grüne Bohnen servieren.

Wochenthema: Schnitzelvariationen
Vincent Klink 17.07.02

Schnitzel Esterhazy

2 Scheiben	Rinderrücken (à 200 g)
1	Zwiebel, fein geschnitten
1/4 l	Bratenfond
1	Karotte, in sehr feine Streifen geschnitten
1/4	Sellerie, in sehr feine Streifen geschnitten
1/4 Stange	Lauch, in sehr feine Streifen geschnitten
	Salz, Pfeffer
	Butter

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butter von beiden Seiten je 2 Minuten anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

In der Fleischpfanne die Zwiebeln mit etwas Butter anschwitzen, mit dem Fond ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer separaten Pfanne die sehr feinen Gemüsestreifen in etwas Butter ca. 2 Minuten andünsten, das Gemüse herausnehmen und das Fleisch in der Pfanne noch mal erhitzen. Dann das Fleisch anrichten, das Gemüse obenauf geben und mit der Sauce umgießen. Dazu passen sehr gut geröstete Semmelknödelscheiben.

Wochenthema: Schnitzelvariationen
Frank Bundschu 19.07.02

Seeteufelschnitzel in der Kräuterpanade mit Safranrisotto

100 g	trockenes Toastbrot
50 g	frische Kräuter (Petersilie, Dill, Estragon, Basilikum, Rosamrin, Thymian)
300 g	Seeteufel
etwas	Mehl
1	Ei
2	Schalotten, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, fein geschnitten
70 g	Risottoreis
100 ml	Weißwein
500 ml	Fischfond
1 Msp	Safranfäden
50 g	Butter
40 g	Parmesan, frisch gerieben
	Olivenöl
	Butterschmalz
	Salz, Pfeffer

Das trockene Toastbrot und die Kräuter in der Küchenmaschine zerkleinern. Seeteufel in Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Schnitzel in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und in der Kräuterpanade wenden.

Für das Risotto die Schalotten in Olivenöl anschwitzen, Knoblauch und Reis zugeben und kurz mitrösten. Mit Weißwein ablöschen und nach und nach den Fischfond angießen. Den Reis unter ständigem Rühren ca. 20 Minuten weich kochen. Nach ca. 10 Minuten den Safran untermischen. Zum Schluss die Butter und den Parmesan unterheben und das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Seeteufelschnitzel in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten ca. 4 Minuten knusprig braten.

Die Schnitzel auf dem Risotto anrichten und servieren.

Wochenthema: Pfiffig kochen mit Pfifferlingen
Iris Precht-Hallé 22.07.02

Tatar von Pfifferlingen

100 g	Pfifferlinge
etwas	Zitronensaft
4 Scheiben	Ciabatta
1	Knoblauchzehe, zerdrückt
1	Fleischtomate
1/2 Bund	Basilikum, fein geschnitten
1	grüner Salat
1 EL	Kürbiskernöl
2 EL	Sherryessig
2	Wachteleier
	Olivenöl
	Salz, Pfeffer

Die geputzten Pfifferlinge hacken und mit Pfeffer, wenig Salz und Zitronensaft anmachen. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Ciabatta-Scheiben auf ein gefettetes Backblech legen. 3 EL Olivenöl und Knoblauch mischen und großzügig auf dem Brot verteilen. Ca. 10 Minuten backen, bis das Brot knusprig und braun wird. Nach der halben Backzeit wenden. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Die Tomate fein hacken und in einer Schüssel mit Basilikum und etwas Olivenöl mischen. Mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken.

Den Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. 2 EL Olivenöl, Kürbiskernöl und Essig zu einer Vinaigrette mischen.

Die Pfifferlinge auf einem Teller anrichten, darum herum die Salatblätter legen und diese mit der Vinaigrette beträufeln.

Die Ciabatta-Scheiben mit der Tomaten-Basilikum-Mischung belegen und auf die Teller setzen. In einer heißen Pfanne mit Öl die Wachteleier wie Spiegeleier braten und auf die Pfifferlinge geben.

Wochenthema: Pfiffig kochen mit Pfifferlingen
Vincent Klink 24.07.02

Pasta mit Rahmpfifferlingen

250 g	Hartweizenmehl
4	Eier
1 TL	Olivenöl
500 g	frische Pfifferlinge
1	kleine Zwiebel, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, fein geschnitten
ca. 1 TL	Mehl
150 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Petersilie, fein geschnitten
150 g	Sahne, geschlagen
	Salz
	Butter

Das Hartweizenmehl auf ein Nudelbrett häufen und in der Mitte ein Loch eindrücken. Eier, Olivenöl und eine Prise Salz dazugeben und zu einem glatten Teig kneten. Von Vorteil ist, zuerst etwas weniger Mehl zu nehmen und den Teig weich anzukneten, um anschließend soviel Mehl hinzuzugeben, bis die gewünschte Festigkeit erreicht ist.

Den Nudelteig zu dünnen Bahnen ausrollen. Diese gut mit Mehl bestäuben, zusammenrollen und in feine Streifen schneiden.

Die Pfifferlinge putzen, größere Pfifferlinge halbieren oder vierteln.

Ausreichend Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Die Nudeln ins kochende Wasser geben und bissfest kochen (frische selbstgemachte Nudeln sind in ca. 3 Minuten gar). Die Nudeln abschütten, wieder in den Topf geben und mit etwas Butter vermischen.

Die Zwiebel in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, Knoblauch und die Pfifferlinge dazugeben und ca. 3 Minuten dünsten. Dann mit Mehl bestäuben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Das Ganze ca. 2 Minuten dick einkochen, Petersilie untermischen und zum Schluss die geschlagene Sahne unterheben und abschmecken.

Die Nudeln anrichten und die Pfifferlinge darüber verteilen.

Wochenthema: Pfiffig kochen mit Pfifferlingen
Susanne Hornikel 26.07.02

Kaninchenfilet auf Pfifferlingragout

500 g	Pfifferlinge
12	Kirschtomaten
2	sehr kleine Zucchini
250 g	breite grüne Bohnen
1	Schalotte, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, gepresst
2 TL	gezapfte Thymianblättchen
4 EL	Geflügelfond
2 EL	Crème double
1 EL	Basilikum, fein geschnitten
400 g	Kaninchenfilet
4	Salbeiblätter, fein geschnitten
	Olivenöl, Butter
	Salz, Pfeffer, Zucker

Die Pfifferlinge putzen. Die Tomaten waschen. Die Zucchini in gleichmäßige Würfel schneiden. Die Bohnen kurz in Salzwasser blanchieren und dann auch in Rauten schneiden. Die Schalotte mit einer Prise Zucker in Olivenöl anschwitzen, Knoblauch zugeben. Die Zucchiniwürfel darin rundherum goldbraun braten und herausnehmen. Dann die Pfifferlinge zusammen mit 1/2 TL Thymian in demselben Fett rundherum bei starker Hitze anbraten. Die Bohnen und die Zucchiniwürfel zugeben, mit Fond und Crème double aufgießen und bei starker Hitze ca. 3 Minuten einkochen. Dann die Tomaten zugeben und erhitzen. Zum Schluss das Basilikum unterrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Kaninchenfilets parieren und in heißem Olivenöl rundherum goldbraun braten. Herausnehmen, salzen und pfeffern und das Fett aus der Pfanne abgießen. Dann 1 EL Butter zusammen mit restlichem Thymian und Salbei in die Pfanne geben und die Filets darin bei schwacher Hitze noch nachbraten, bis sie gar sind. Die Filets auf dem Pilzragout anrichten und mit Pasta oder Weißbrot servieren.

Wochenthema: Aufgespießt – phantasievolle Schaschlikvariationen
Fred Nowack 29.07.02

Früchtespieß auf Piniencouscous und Balsamicovinaigrette

2	Kiwi
4	Erdbeeren
1	Banane
ein paar	Kirschen
ein paar	Mirabellen
	(oder andere Früchte der Saison)
250 g	Mehl
200 ml	Milch
2 EL	Sonnenblumenöl
10 g	Zucker
2	Eier
200 g	Instant-Couscous
ca. 100 ml	Geflügelbrühe
4 EL	Pinienkerne, geröstet
1 TL	Rosinen
1 EL	Blattpetersilie, fein geschnitten
3 EL	Olivenöl
1 EL	Balsamico
	Razel Hanout oder Currymischung
	Salz, Pfeffer
	Frittierfett
	Schaschlikspieße

Die Früchte putzen, portionieren und abwechselnd auf Schaschlikspieße aufstecken.
Für den Ausbackteig Mehl, Milch, Sonnenblumenöl, Zucker, eine Prise Salz, 1 Msp Razel Hanout und 2 Eigelb mischen. Die Eiweiß steif schlagen und unterheben.
Den Couscous mit etwas Wasser vorquellen lassen, dann mit der heißen und kräftig abgeschmeckten Brühe übergießen und an einem warmen Ort 10-15 Minuten ziehen lassen.
Dann die Pinienkerne, Rosinen und Petersilie zugeben und mit Razel Hanout, Salz und Pfeffer abschmecken.
Olivenöl, Balsamico, etwas Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker zu einer Vinaigrette mischen.
Die Fruchtspieße durch den Ausbackteig ziehen und im heißen Fett goldgelb frittieren.
Den Couscous auf Tellern anrichten, darum herum die Vinaigrette geben und die Spieße dazugeben.

Wochenthema: Aufgespießt – phantasievolle Schaschlikvariationen
Jacqueline Amirfallah 30.07.02

Zitronengrasspieß mit Huhn

2	kleine Hähnchenbrüste
4 Stangen	Zitronengras
100 ml	Sojasauce
50 ml	Mirin (japanischer Würzwein)
1	Schalotte, fein geschnitten
je 1/2	Paprika, rot und gelb
200 g	Risottoreis
1	Knoblauchzehe
1	Lorbeerblatt
1 Msp	Safran
150 ml	Weißwein
ca. 350 ml	Gemüsebrühe
1	kleine Frühlingszwiebel
1	Zitrone, unbehandelt
	Curry, Salz, Paprikapulver
	Öl zum Anbraten

Die Hähnchenbrüste in 5x5 cm große Würfel schneiden. Die äußeren harten Blätter der Zitronengrasstangen entfernen. Dann auf die Stangen die Fleischwürfel aufspießen. (Evt. mit einem Schaschlikspieß das Fleisch vorstechen.) Sojasauce mit Mirin und einer Prise Curry mischen und die Spieße darin 2 Stunden marinieren.

Für das Risotto Paprika in kleine Würfelchen schneiden. Schalotte in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen, Paprikawürfel zugeben und kurz danach den Risottoreis. Eine angedrückte Knoblauchzehe, Lorbeerblatt, etwas Salz, Paprikapulver und Safran dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Mit Gemüsebrühe auffüllen und zugedeckt den Reis ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Zum Schluss die fein geschnittene Frühlingszwiebel untermischen.

Die Hähnchenspieße in einer Pfanne mit Öl und feinen Scheiben einer unbehandelten Zitrone braten.

Hähnchenspieße mit dem Risotto anrichten.

Wochenthema: Aufgespießt – phantasievolle Schaschlikvariationen
Vincent Klink 31.07.02

Seeteufelspieß in Rosmarinsauce

1 Stange	Lauch
400 g	Seeteufelschwanz
2	Schalotten, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, fein geschnitten
1 EL	Rosmarin, fein geschnitten
1/4 l	Fischfond
1/8 l	Weißwein
1 EL	Butterflöckchen
1/2 EL	Petersilie, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer
	Olivenöl
	Schaschlikspieße

Den Lauch putzen und die Blätter einzeln in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Seeteufelschwanz enthäuten, das Fleisch rechts und links vom Knorpel in der Mitte lösen und in größere Würfel schneiden. Die Würfel mit Salz und Pfeffer würzen, mit den Lauchblättern umwickeln und auf Schaschlikspieße aufstecken.

In einer Pfanne mit Olivenöl die Spieße von jeder Seite 4 Minuten anbraten, dann warm stellen.

In der Pfanne die Schalotten mit etwas Öl anschwitzen, Knoblauch und einen Esslöffel gehackten Rosmarin zugeben. Mit Fischfond und Weißwein ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen. Mit kalten Butterflöckchen die Sauce binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spieße in die kochende Sauce geben, mit Petersilie bestreuen und anschließend anrichten.

Dazu passen sehr gut Ofenkartoffeln.

Hier möchten wir Ihnen das Rezept für das Überraschungsgericht aus der 1000. Sendung vom 20.06.02 noch nachreichen

Lammfilets mit Zimt gebraten auf Auberginencouscous, Rezept von Jacqueline Amirfallah

Lammfilets mit Zimt gebraten auf Auberginen-Couscous, Rezept für 2 Personen

1	Schalotte
1	mittelgroße Aubergine
1	Tomate
1 Tasse	feiner Couscous
1 Tasse	Hühnerbrühe
2-3	Lammfilets
1	Zimtstange
etwas	Mehlbuter (eins zu eins weiche Butter und Mehl verknetet)
	Salz, Kreuzkümmel, Zimt
	Öl zum Anbraten

Schalotte und Aubergine in kleine Würfel schneiden, die Tomate abziehen und ebenfalls würfeln. Die Gemüsegewürfel in einem Topf mit Öl anbraten. Mit Salz und wenig Kreuzkümmel würzen, vom Herd ziehen und den Couscous dazugeben. 3/4 der heißen Brühe angießen und 10 Minuten ziehen lassen.

Die Lammfilets mit Salz, Zimt und Kreuzkümmel würzen und in einer Pfanne mit Öl und der Zimtstange 3-4 Minuten braten.

Dann aus der Pfanne nehmen, das Fett abgießen und mit der restlichen Brühe ablöschen. Die Sauce mit etwas Mehlbuter binden und abschmecken.

Couscous abschmecken, auf den Tellern anrichten, die Lammfilets darauf legen und die Sauce angießen.

ARD-Bufferet Rezepte August 2002

Wochenthema: Kulinarische Deutschlandreise

Vincent Klink Donnerstag, 01.08.2002

Schweinsbackerl mit Krautsalat (Bayern)

8	Schweinebacken, gepökelt
1	Zwiebel
1	Lorbeerblatt
2	Gewürznelken
1	Lauchstange
1 Zweig	Thymian
1/4 Stück	Sellerie
70 g	gerauchter Bauchspeck
1/2 Kopf	Weißkraut
1	Schalotte, fein geschnitten
1/2 Bund	Blattpetersilie, fein geschnitten
2-3 EL	Essig
4 EL	Pflanzenöl
1 TL	Kümmel
2 EL	Rotwein
2 EL	Rotweinessig
5 EL	Olivenöl
1 EL	Walnussöl
	Salz, Pfeffer, Zucker

Die Schweinebacken in kochendes Salzwasser geben und 5 Minuten kochen lassen, dabei den entstehenden Schaum immer wieder abschöpfen. Die Zwiebel schälen, und diese mit dem Lorbeerblatt und den Nelken spicken. Lauchstange mit Thymian und Sellerie bündeln. Vom Speck 20 g abschneiden und dieses Stück zusammen mit der gespickten Zwiebel und dem Gemüsebündel zu den Schweinebacken geben und alles zugedeckt ca. 60 Minuten leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit das restliche Stück Speck fein würfeln. Das Kraut in feine Streifen schneiden, in kochendem Wasser kurz blanchieren, kurz in kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Das Kraut in eine Schüssel geben und mit den Speckwürfeln, Schalottenwürfeln, Petersilie, Essig, Öl und Kümmel gut mischen. Mit Zucker, Pfeffer und Salz würzen und den Krautsalat 20 Minuten ziehen lassen. Dann nochmals abschmecken und evt. mit Essig und Gewürzen nachwürzen.

Für die Schweinebacken eine Vinaigrette aus Rotwein, Rotweinessig, Olivenöl, Walnussöl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker mischen.

Den Krautsalat auf der Tellermitte anrichten, die lauwarmen Schweinebacken in dünne Scheiben schneiden, um den Krautsalat legen und mit der Vinaigrette beträufeln.

Wochenthema: Kulinarische Deutschlandreise
Frank Bundschu Freitag, 02.08.2002

Boeuf de Hohenlohe (Baden-Württemberg)

400 g	Boeuf de Hohenlohe (Rindfleisch – von der Keule oder Schulter)
200 g	Röstgemüse (Sellerie, Karotte, Lauch)
50 g	Tomatenmark
100 g	Schalotten
1	Knoblauchzehe
50 g	Speckwürfel
220 g	Mehl
250 ml	Rotwein
500 ml	Rinderbrühe
1 Zweig	Rosmarin
1	Lorbeerblatt
1 Zweig	Petersilie
300 g	Gemüse (Karotten, Kohlrabi, Sellerie)
100 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Blattpetersilie, fein geschnitten
4	Champignons
2	Eier
	Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker
	Butter, Öl zum Anbraten

Das Fleisch in grobe Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Röstgemüse würfeln.

In einer heißen Bratenpfanne mit Öl das Fleisch von allen Seiten braun anbraten.

Tomatenmark, die ganzen Schalotten, Knoblauch, Speckwürfel und das Röstgemüse zugeben und mitrösten. Den Bratensatz mit 20 g Mehl bestäuben und mehrmals mit Rotwein ablöschen, damit eine kräftige und glänzende Sauce entsteht. Dann die Brühe und die Kräuter zugeben und alles bei geschlossenem Deckel ca. 1 - 1,5 Stunden weich schmoren. Dann das Fleisch und die Schalotten mit einer Fleischgabel in einen Topf „ausstechen“ und die Sauce durch ein grobes Sieb darüber passieren.

Das geputzte und nach Wunsch geschnittene Sommergemüse in einem Topf mit Butter leicht anbraten, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und dünsten. Wenn das Gemüse bissfest ist, zum Glacieren etwas Butter und die Petersilie dazugeben. Die Champignonköpfe in einer Pfanne mit Butter anbraten.

Für die Spätzle 200 g Mehl, Eier, eine Prise Muskat und Salz in eine Schüssel geben und mit einem Holzlöffel zu einem Teig „schlagen“, bis dieser Blasen wirft. Den Teig auf ein Brett streichen und in siedend heißes Salzwasser schaben. (Oder durch eine Spätzlepresse drücken.) Wenn die Spätzle oben schwimmen, aus dem Wasser nehmen, in kaltem Wasser abschrecken und vor dem Anrichten in einer Pfanne mit Butter schwenken.

Ragout mit Gemüse und Spätzle anrichten.

Wochenthema: Kulinarische Deutschlandreise
Rainer Strobel **05.08.02**

Vogtländer Karpfen (Sachsen)

1	Karpfen ca. 1,5 kg
etwas	Zitronensaft
2	Möhren
1	Petersilienwurzel
1 Stange	Lauch
1	Kohlrabi
1/4 Stück	Sellerie
1	Lorbeerblatt
5	Pfefferkörner
3	Pimentkörner
2	Gewürznelken
1 Stückchen	Saucen-Lebkuchen
50 g	Butter
	Salz, Pfeffer

Den Karpfen schuppen, waschen und in Portionsstücke zerteilen. Diese an der Innenseite salzen und an der Außenseite mit Zitronensaft beträufeln.

Alle Gemüse putzen und in 2 cm große Würfel schneiden. In einem Topf mit einem halben Liter Wasser, dem Lorbeerblatt, ein paar Pfefferkörnern, Piment und Nelken das Gemüse mit dem Stücken Saucenkuchen weich kochen. Anschließend durch die „flotte Lotte“ drehen und abschmecken.

In eine Kasserolle die Butter geben und die Fischstücke darauf schichten. Den passierten Gemüsebrei darüber geben.

Alles schnell zum Kochen bringen und dann bei kleiner Hitze noch 30 Minuten ziehen lassen. Dann die Fischstücke mit dem Gemüsepuree anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln oder Grüne Klöße und Rotkraut.

Wochenthema: Kulinarische Deutschlandreise
Vincent Klink 07.08.02

Lobensteiner Waldpilzeintopf (Thüringen)

200 g	frische Wald-Speisepilze
1	kleine Zwiebel, fein geschnitten
1 EL	feine Speckwürfel
1 EL	Mehl
1/2 l	Fleischbrühe
1	Lorbeerblatt
1/2 Bund	Petersilie, fein geschnitten
1/2 EL	Kräuteressig
2 kleine	Brote à 200 g
	Salz, Pfeffer, Zucker
	Butter

Die Pilze putzen und grob hacken. Die Zwiebel in einem Topf mit etwas Butter anschwitzen und Speckwürfel zugeben. Dann mit dem Mehl bestäuben, mit der Brühe ablöschen, gut umrühren, das Lorbeerblatt zugeben und ca. 3 Minuten köcheln lassen.

In einer Pfanne mit etwas Butter die Pilze anschwitzen, mit Salz würzen und etwas Petersilie untermischen. Dann die Pilze zur Suppe geben. Mit einer Prise Pfeffer würzen und 1 Minute leicht köcheln lassen. Mit Essig und Zucker den Pilzeintopf abschmecken.

Von den Broten einen Deckel abschneiden, das Brot aushöhlen und die Suppe einfüllen. Mit etwas Petersilie bestreut servieren.

Wochenthema: Kulinarische Deutschlandreise
Otto Koch **09.08.02**

Kalbsklump mit Zitronensauce (Sachsen-Anhalt)

1	Brötchen vom Vortag
ca. 1/8 l	Milch
300 g	Karotten
400 g	Kartoffeln
300 g	Kalbs- und Schweinehack
1	Ei
1 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
1 TL	scharfer Senf
3/4 l	Fleischbrühe
2 EL	Mehl
1/8 l	süße Sahne
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Kapern
2	Schalotten, fein geschnitten
2 EL	Essig
4 EL	Öl
	Salz, Pfeffer, Zucker
	Butter

Das Brötchen würfeln und in der Milch einweichen. Karotten schälen, in Scheiben schneiden, in Salzwasser bissfest kochen und abtropfen lassen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen.

Das Hackfleisch mit dem eingeweichten Brot vermischen. Ei und Schnittlauch zugeben und mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Aus dieser Masse Knödel formen und in der Fleischbrühe 15 Minuten langsam kochen. Die Knödel herausnehmen und warm stellen. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen.

2 EL Butter und Mehl in einem Topf erhitzen, mit der Brühe ablöschen und mit einem Schneebesen gut verrühren. Die Sahne zugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und den Kapern würzen.

Die Karottenscheiben mit den Schalotten, Essig, Öl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Die gekochten Kartoffeln in einer Pfanne mit Butter schwenken.

Den Klump mit der Zitronensauce, den Kartoffeln und dem Karottensalat anrichten.

Wochenthema: Kulinarische Deutschlandreise
Rainer Strobel 12.08.02

Wildbarschfilet auf Berliner Dillgurke (Berlin)

400 g	Freilandgurke
1	Schalotte
40 g	Frühstücksspeck
100 ml	Sahne
1 Bund	Dill, fein geschnitten
400 g	Wildbarschfilet
	Salz, Pfeffer, Zucker
	Butter, Olivenöl

Die Gurken schälen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausstreichen. Dann die Gurken in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Schalotte und Speck fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen und Schalotten- und Speckwürfel darin anschwitzen. Die Gurken zugeben und zugedeckt bei geringer Hitze 10 Minuten schmoren lassen. Dann die Sahne zugeben und diese im offenen Topf auf 1/3 einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und den fein geschnittenen Dill untermischen. Den Wildbarsch von allen Gräten befreien, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Öl die Filets von beiden Seiten 2 Minuten braten. Die Fischfilets auf den Schmorgurken anrichten. Dazu kleine Butterkartoffeln servieren.

Wochenthema: Kulinarische Deutschlandreise
Jacqueline Amirfallah 13.08.02

Kartoffelsuppe mit Speck und Pflaumen (Brandenburg)

100 g	Backpflaumen ohne Stein
300 g	Kartoffeln, mehlig kochend
1	Petersilienwurzel oder 1/4 Sellerieknolle
1	Möhre
1	kleine Zwiebel, fein geschnitten
1/2 l	Gemüsebrühe
100 ml	Sahne
1/2 TL	Senf
100 g	Speckscheiben
1/4 Bund	Petersilie, fein geschnitten
	Salz Pfeffer
	Butter

Die Backpflaumen in Wasser einweichen. Alle Gemüse schälen und grob würfeln. Einen kleinen Teil Gemüse über behalten und für die Einlage sehr fein würfeln.

Die Zwiebelwürfel mit etwas Butter anbraten, die Gemüsewürfel zugeben, mit Brühe auffüllen und weich kochen. Dann die Sahne zugeben, die Suppe pürieren und durch ein Sieb passieren. Mit Senf, Pfeffer und wenig Salz abschmecken.

Die Pflaumen (bis auf 2) klein schneiden. 2 Scheiben Speck beiseite legen, den Rest ebenfalls würfeln. Pflaumen- und einige Speckwürfel anbraten und in die Suppe geben.

Die ganzen Pflaumen mit Speck umwickeln und braten. Das fein geschnittene Gemüse mit den restlichen Speckwürfeln braten.

Die Suppe in Teller geben, gebratenes Gemüse und Speck darauf geben und die gebratene Speckpflaume darauf setzen. Mit Petersilie garnieren.

Wochenthema: Kulinarische Deutschlandreise
Vincent Klink 14.08.02

Mecklenburger Tafelspitz

500 g	Tafelspitz
130 g	Karotten
130 g	Sellerie
130 g	Lauch
1	Zwiebel
1	Lorbeerblatt
1	Nelke
100 g	Kartoffeln, fest kochend
50 g	Meerrettich, gerieben
1	Schalotte, fein geschnitten
etwas	Weißbrotbrösel
1 EL	Petersilie, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer
	Butter

Den Tafelspitz unter kaltem Wasser abwaschen. Je 100 g Karotte, Sellerie und Lauch zusammenbinden. Das restliche Gemüse in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel (mit Schale) mit einer Nelke und dem Lorbeerblatt spicken.

Das Fleisch, die gespickte Zwiebel und das gebündelte Suppengemüse in einen Topf mit reichlich kochendem Wasser geben, so dass das Fleisch bedeckt ist und ca. 1,5 Stunden köcheln lassen. Dabei immer wieder die Brühe abschäumen.

Die Gemüsestreifen in Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

Für die Kruste die Kartoffeln schälen und grob reiben. Die Schalotte in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, die Kartoffeln zugeben und bei geringer Hitze schmoren lassen, bis sie gar sind (sie sollen aber keine Farbe nehmen). Dann Meerrettich untermischen, mit Bröseln abbinden, Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vom gekochten Tafelspitz das Fett entfernen, dann in Scheiben schneiden und in eine Auflaufform legen.

Die Gemüsestreifen in die passierte Brühe geben und diese mit kalten Butterflöckchen abbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Brühe über den Tafelspitz geben und die Kartoffelkruste auf dem Fleisch verteilen. Unter der Grillschlange kurz gratinieren.

Dazu passen sehr gut Bratkartoffeln.

Wochenthema: Kulinarische Deutschlandreise
Vincent Klink 15.08.02

Pfannfisch (Hamburg)

500 g	Kartoffeln
250 g	Fischfilet (Seelachs oder Rotbarsch)
50 g	Speck, durchwachsen
2	kleine Zwiebeln
1/2 Bund	Blattpetersilie, fein geschnitten
2	Eier
50 g	Gouda
	Salz, Pfeffer
	Butter, Butterschmalz

Die Kartoffeln kochen, pellen und abkühlen lassen. Dann in grobe Würfel schneiden, das Fischfilet ebenfalls in große Würfel schneiden, den Speck fein würfeln.

Die Zwiebel in Ringe schneiden und in einer Pfanne mit Butter rösten.

Die Kartoffeln in einer Pfanne mit Butterschmalz und dem Speck hellbraun braten. Den Fisch zugeben rundum anbraten, mit Petersilie bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwei Eier wie Spiegeleier darüber geben und kurz anziehen lassen. Dann die Zwiebelringe darauf geben und noch mal mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Deckel auf die Pfanne geben und die Eier stocken lassen.

Vor dem Servieren nach Belieben noch frisch geriebenen Gouda darüber hobeln.

Wochenthema: Kulinarische Deutschlandreise
Peter Scharff 16.08.02

Rote Grütze mit Grießflammerie (Schleswig-Holstein)

25 g	Sago
500 ml	Rotwein
260 g	Zucker
150 ml	Wasser
1/2	Zitrone, unbehandelt (Saft und abgeriebene Schale)
1	Vanillestange
2 Zweige	frische Minze
4 cl	Kirschwasser
1 Msp	Zimt, gemahlen
150 g	Himbeeren
150 g	Erdbeeren
100 g	Johannisbeeren
100 g	Heidelbeeren
80 g	Brombeeren
120 ml	Milch
15 g	Vanillezucker
1 Prise	Salz
25 g	Weizengrieß
1,5 Blatt	Gelatine
1	Eigelb
250 g	Sahne

Die Sagoperlen in etwas Rotwein einweichen. 250 g Zucker in einen Topf geben und zu hellem Karamell kochen. Mit Rotwein und Wasser ablöschen. Zitronensaft, die Vanillestange und einem Minzezweig zugeben und einmal aufkochen lassen. Dann die eingeweichten Sagoperlen zugeben und ca. 15 - 20 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend den Fond auf ca. 60 Grad abkühlen. Vanillestange und Minze herausnehmen. Das Kirschwasser, den Zimt und die gewaschenen Beeren zugeben. In eine Schüssel abfüllen und gut durchkühlen. Für das Grießflammerie die Milch mit 10 g Zucker, 10 g Vanillezucker, etwas Zitronenschale und einer Prise Salz aufkochen. Dann den Grieß zugeben und unter ständigem Rühren ca. 2 Minuten kochen lassen. Die Masse in einen Schlagkessel umfüllen und unter gelegentlichem Rühren auf 80 Grad abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Dann das Eigelb unter die Grießmasse rühren, die ausgedrückte Gelatine zugeben und unter Rühren in der warmen Grießmasse auflösen. 200 g Sahne schlagen. Wenn die Masse handwarm ist, die geschlagene Sahne unterziehen, in kleine Förmchen abfüllen und kühlen.

Vor dem Servieren 50 g Sahne cremig schlagen und mit etwas Vanillezucker glatt rühren. Das Flammerie aus der Form stürzen, Rote Grütze und Vanillesahne dazugeben und mit frischer Minze garnieren.

Wochenthema: Kulinarische Deutschlandreise
Rainer Strobel 19.08.02

Bremer Plockfinken

200 g	weiße Bohnen
300 g	geraucher Schweinebauch
200 g	Kartoffeln
150 g	Möhren
1 Stange	Lauch
200 g	frische Bohnen
etwas	Essig
	Salz, Pfeffer, Zucker

Die weißen Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Dann in einem Topf mit reichlich Wasser die weißen Bohnen und den Schweinebauch ca. 45 Minuten kochen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Möhren und Lauch putzen und in 1 cm starke Scheiben schneiden. Die frischen Bohnen putzen. Alles zusammen zu den weißen Bohnen geben und noch 20 Minuten leicht köcheln lassen.

Dann alles mit Salz, Pfeffer, Essig und Zucker abschmecken.

Den Schweinebauch herausnehmen, in Scheiben schneiden und mit dem Bohnen-Gemüse anrichten.

Wochenthema: Kulinarische Deutschlandreise
Jacqueline Amirfallah **20.08.02**

Geschmorter Aal in Dillsauce (Niedersachsen)

1 Zweig	Estragon
1	Frühlingszwiebel mit Grün
1 Bund	Dill
400 g	Aalfilet
2	Schalotten, fein gewürfelt
1/4 l	Fischfond
1/4 l	Weißwein
1	Lorbeerblatt
1	Salatgurke
2 EL	Crème double
	Salz, Pfeffer
	Butter, Öl
	Küchenbindfaden

Estragon, Frühlingszwiebeln und etwas Dill fein schneiden und mischen. Die Aalfilets mit den Kräutern füllen, mit einem Küchengarn zusammenbinden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Topf mit Öl die Aalfilets anbraten, ein paar Schalottenwürfel dazugeben und mit etwas Fischfond und Weißwein ablöschen. Das Lorbeerblatt zugeben und alles ca. 8 Minuten schmoren lassen.

In der Zwischenzeit die Gurke schälen, halbieren, die Kerne mit einem Löffel herausstreichen und dann in Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Öl die restlichen Schalottenwürfel mit den Gurken anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Dann den Aal herausnehmen und warm stellen. Den Saucenansatz mit dem restlichen Wein und Fischfond auffüllen und auf 1/3 einkochen lassen. Das Lorbeerblatt herausnehmen. Die Crème Double untermischen und die Sauce mit etwas kalter Butter binden. Mit Salz und Pfeffer würzen und restlichen fein geschnittenen Dill untermischen.

Den Aal anrichten, das Küchengarn entfernen und mit der Sauce überziehen. Die geschmorten Gurken und evt. noch Petersilienkartoffeln dazureichen.

Wochenthema: Kulinarische Deutschlandreise
Vincent Klink 21.08.02

Biersuppe mit Bratkartoffeln (Nordrhein-Westfalen)

300 g	Kartoffeln, halbfest kochend
1	Zwiebel, fein geschnitten
1 EL	feine Speckwürfel
50 g	Rosinen
1 EL	Zucker
1 EL	Speisestärke
1/4 l	Export-Bier
1	Ei
1/4 l	Milch
1/2	Zimtstange
1/2 TL	Zitronenabrieb
	Salz, Pfeffer
	Butterschmalz

Die Kartoffeln kochen, pellen und auskühlen lassen. Dann die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Schweineschmalz schwenken, bis sie Farbe genommen haben. Die Zwiebeln und die Speckwürfel zugeben und so lange schwenken, bis alles braun ist. Die Kartoffeln mit Pfeffer und Salz würzen.

Die Rosinen mit etwas Zucker in einen Topf geben und soviel Wasser dazugeben, dass die Rosinen bedeckt sind. Alles stark aufkochen und bei geringer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann die weichen und prallen Rosinen abgießen und etwas abkühlen lassen.

Die Stärke mit dem Bier vermischen und zu den Rosinen geben. Das Ei trennen und das Eiweiß steif schlagen.

Die Milch mit einer Prise Salz, der Zimtstange und etwas Zitronenschale aufkochen, unter ständigem Rühren die Bier-Rosinen-Mischung zugeben. Alles einmal aufkochen lassen, dann bei geringer Hitze zwei Minuten ziehen lassen. Anschließend langsam das Eigelb einrühren und den Eischnee vorsichtig unterheben. Die Suppe abschmecken und anrichten. Separat dazu die Bratkartoffeln reichen.

Wochenthema: Kulinarische Deutschlandreise
Vincent Klink 22.08.02

Ebbelwoi-Hinkelchen (Hessen)

1	Schalotte, fein geschnitten
60 g	Apfelwürfel
1	Tomate, gewürfelt
2 EL	Kräuter, fein geschnitten (Petersilie, Schnittlauch, Pimpinelle)
2	Poulardenbrüste mit Flügelknochen
150 ml	Apfelwein
50 g	Crème fraîche
40 g	Dörräpfel
80 g	Kartoffeln, mehlig kochend
50 g	Grieß
ca. 100 ml	Gemüsebrühe
1	kleines Ei
etwas	Mehl
	Salz, Pfeffer, Muskat
	Butter

Die Schalottenwürfel in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, die Apfelwürfel zugeben und kurz dünsten. Dann vom Herd ziehen, die Tomaten und 1 EL Kräuter untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse unter die Haut der Poulardenbrüste füllen. Diese von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und in einer Pfanne mit Butter von beiden Seiten anbraten. Mit dem Apfelwein ablöschen und im Ofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten fertig garen. Die Dörräpfel klein schneiden und in etwas Wasser einweichen. Dann das Geflügel aus der Pfanne nehmen, die Sauce etwas einkochen lassen und mit Crème fraîche und etwas kalter Butter binden. Die eingeweichten Dörräpfel untermischen und die Sauce abschmecken.

Für die Kräuterwetzstaa die Kartoffeln schälen, kochen, ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken. Mit Grieß, Gemüsebrühe, Ei und 1 EL Kräuter mischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und zu kleinen Tannenzapfen formen. Diese in siedendem Salzwasser garen, in Eiswasser abschrecken und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Die Poulardenbrüste mit der Sauce und den Kräuterwetzstaa anrichten.

Wochenthema: Kulinarische Deutschlandreise
Otto Koch **23.08.02**

Westerwälder Kammbraten (Rheinland-Pfalz)

500 g	Schweinekamm
1	Karotte, klein geschnitten
1/2 Stange	Lauch, klein geschnitten
100 g	Sellerie, klein geschnitten
1	Zwiebel, klein geschnitten
2	Knoblauchzehen, gepresst
1 Zweig	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
ca. 300 ml	Fleischbrühe
1	Schalotte, fein geschnitten
300 g	Wald-Speisepilze
1/8 l	Sahne
2 EL	Petersilie, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer, Kümmelpulver
	Butterschmalz

Den Schweinekamm längs teilen, dass er nicht so dick ist und dadurch schneller gar wird. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Kasserolle mit Butterschmalz anbraten. Karotten, Lauch, Sellerie, Zwiebel und Knoblauch zugeben und kurz mitrösten. Thymian und Rosmarin zugeben und mit der Fleischbrühe ablöschen. Im Ofen bei 180 Grad den Braten ca. 30 Minuten schmoren. Wenn er weich ist, herausnehmen, den Bratensaft für die Sauce weiter verwenden.

Für die Sauce die Schalotten in einem Topf mit Butterschmalz anbraten, die geputzten und geschnittenen Pilze zugeben und mit Salz, Pfeffer und Kümmelpulver würzen. Die Pilze dünsten, bis der Saft fast eingekocht ist. Dann die Sahne dazugeben und den Bratensaft über die Pilze passieren. Kurz einkochen lassen, abschmecken und Petersilie untermischen. Den Braten in Scheiben schneiden, die Sauce auf den Bratenscheiben anrichten. Als Beilage passen Knödel oder Bratkartoffeln.

Wochenthema: Kulinarische Deutschlandreise
Rainer Strobel 26.08.02

Dibbelabbes (Saarland)

80 g	Speck, durchwachsen
1 Stange	Lauch
1	Zwiebel
1/2 Bund	Petersilie
1 Zweig	Majoran
600 g	Kartoffeln
2	Eier
	Salz, Pfeffer, Muskat
	Öl zum Anbraten

Den Speck würfeln, den Lauch in Ringe schneiden. Die Hälfte der Zwiebel reiben, die andere in Würfel schneiden. In einem Bräter etwas Öl erhitzen und den Speck auslassen.

Zwiebelwürfel und Lauch zugeben, kurz dünsten und alles herausnehmen.

Petersilie und Majoran fein schneiden. Die Kartoffeln schälen, reiben und den Saft etwas ablaufen lassen. Dann die Speckmischung, die restlichen Zwiebeln, die Eier und die Kräuter zu den Kartoffeln geben und gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

In einem Topf etwas Öl erhitzen, die Masse einfüllen und ca. 45 Minuten braten. Dabei häufig wenden und zerpfücken.

Zum Dibbelabbes Apfelkompott servieren.

Wochenthema: Kochen mit Käse
Jacqueline Amirfallah 27.08.02

Manchego mit Thymian

250 g	Manchego
etwas	Mehl
1 - 2	Eier
1 EL	Petersilie, fein geschnitten
1 EL	Thymianblättchen
5 EL	Semmelbrösel, frisch gerieben
150 g	Weintrauben, weiß und blau
2	Chicorée
2 EL	Balsamico
1 TL	Senf
5 EL	Olivenöl
1 EL	Schnittlauchröllchen
	Salz, Pfeffer

Den Manchego in Scheiben schneiden und in Mehl wenden. Die Eier mit etwas Salz verquirlen, Petersilie und Thymian darunter mischen. Den Käse durchs Kräuter-Ei ziehen und in den Semmelbröseln wenden.

Die Weintrauben halbieren und entkernen. Den Chicorée putzen, halbieren und den Strunk entfernen. Dann den weißen unteren Teil in feine Streifen schneiden und mit den Trauben mischen.

Aus Essig, Senf und Olivenöl eine Vinaigrette mischen und diese mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Käse in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten goldbraun braten und im Backofen bei 180 Grad noch ca. 3 Minuten fertig braten.

In der Zwischenzeit die oberen gelben Chicoréeblätter auf den Tellern anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln. Dann die Trauben mit den Salatstreifen und etwas Schnittlauch in die Vinaigrette geben und marinieren.

Traubensalat auf den Chicoréeblättern anrichten und den Käse dazugeben.

Wochenthema: Kochen mit Käse
Vincent Klink 28.08.02

Ricotta-Tomaten mit Hähnchen in der Salzkruste

1	kleines Brathähnchen
2	Knoblauchzehen
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
1 Zweig	Salbei
1	Lorbeerblatt
3 - 4 kg	grobes Meersalz
4	Tomaten
1 EL	Apfelessig
1	Schalotte
1 EL	Oliven, in Öl eingelegt
1	Knoblauchzehe, gepresst
150 g	Ricotta
1/2 Bund	Basilikum, fein geschnitten
	Olivenöl
	Pfeffer, Salz
	Küchengar, Alufolie

Das Hähnchen innen und außen mit kaltem Wasser abbrausen und trocken tupfen. Innen und außen pfeffern. Den Knoblauch abziehen und mit den Kräutern in das Hähnchen füllen. Die Keulen und Flügel am Hähnchenkörper festbinden.

Das Salz in einer Schüssel mit soviel Wasser mischen, dass ein dicker Salzbrei entsteht. Eine große feuerfeste Form mit Alufolie auskleiden. Folienenden über den Rand hinaus stehen lassen. Die Salzmasse 2 cm hoch einfüllen. Das Hähnchen darauf setzen und mit dem restlichen Salzbrei rundum bedecken. Es dürfen keine offenen Stellen mehr zu sehen sein. Die überstehende Folie darüber schlagen und fest andrücken. Das Hähnchen im vorgeheizten Ofen bei 250 Grad 70 - 80 Minuten garen.

Die Folie entfernen, die fest gewordene Salzkruste mit einem Hammer aufschlagen. Noch anhaftende Salzreste mit einem Pinsel entfernen und das Hähnchen portionieren.

Für die Ricotta-Tomaten den Tomaten eine Kappe abschneiden und mit einem Löffel aushöhlen. Das Fruchtfleisch auf eine Sieb geben und abtropfen lassen. Dann das abgetropfte Wasser wegschütten, das Fruchtfleisch durchs Sieb streichen und mit Apfelessig und 1 EL Olivenöl mischen. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Die Schalotte und die Oliven fein schneiden. Dann in einer Pfanne mit etwas Olivenöl Schalotten mit Knoblauch und Oliven anschwitzen. Nach dem Erkalten dies mit Ricotta, Basilikum, Salz und Pfeffer mischen und die ausgehöhlten Tomaten damit füllen. Die Tomaten kalt servieren oder in eine Auflaufform geben, mit Olivenöl bepinseln und bei 180 Grad 20 Minuten im Ofen garen. Anrichten, mit der kalten Tomatensauce umgießen und zum Hähnchen servieren.

Wir danken der Zeitschrift „meine Familie und ich“ für das Rezept „Hähnchen in der Salzkruste“, mit dem sie dem ARD-Buffer zur 1000. Sendung gratuliert haben.

Wochenthema: Kochen mit Käse
Vincent Klink **29.08.02**

Sommerliches Käsevesper mit Kartoffelschnee

4	Kartoffeln, mehlig kochen
1/2 Bund	Pimpinelle
1/2 Bund	Borretsch
150 g	Magerquark
1/8 l	Milch
1	Camembert
1	Schalotte, fein geschnitten
1 TL	Kümmel, gemörsert
1 TL	Paprikapulver, mild
1 Msp	Cayennepfeffer
1 Msp	schwarzer Pfeffer
1/2 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer

Für den Kartoffelschnee die Kartoffeln mit der Schale weich kochen, abschütten und heiß stellen.

Für den Bibbeleskäs Pimpinelle und Borretsch fein schneiden und mit Quark und Milch gut vermengen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Für den Obazda den Camembert mit Schalotte, Kümmel, Paprikapulver, Cayennepfeffer und schwarzem Pfeffer in eine Schüssel geben und gut verdrücken.

Die Kartoffeln vor dem Servieren schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen und locker vermischen. Kartoffelschnee in kleinen Schälchen mit Bauernbrot zum angemachten Käse reichen.

Wochenthema: Kochen mit Käse

Otto Koch

30.08.02

Gratinierte Käsekartoffeln

- 4 Kartoffeln
- 50 g Schinken- oder Speckwürfel
- 20 Basilikumblätter
- etwas scharfes Olivenöl (Olivenöl, in das scharfe Peperoni einige Tage eingelegt wurden)
- 150 g Gouda, in Scheiben
- 75 g Parmesan am Stück
- 1 kleiner Kopfsalat
- 2 EL Essig
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, gemahlener Kümmel
- Olivenöl

Die Kartoffeln kochen und pellen. Dann in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben auf hitzebeständige Teller legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Schinkenwürfeln (oder angebratenen Speckwürfeln) belegen. Darauf je ein frisches Basilikumblatt legen und mit dem scharfen Olivenöl beträufeln.

Den Gouda darauf legen und den Parmesan darüber hobeln. Mit gemahlenem Kümmel, Pfeffer und Paprikapulver würzen und mit mildem Olivenöl beträufeln. Im Backofen bei 180 Grad den Käse schmelzen lassen (ca. 10 Minuten).

In der Zwischenzeit den Salat putzen und waschen. Aus Essig, 4 EL Öl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette mischen und den Salat damit anmachen. Zum Schluss noch Schnittlauchröllchen untermischen.

Den Salat zu den Käsekartoffeln servieren.

ARD-Bufferet Rezepte September 2002

Wochenthema: Internationale Urlaubsküche
Jesus Jara, Restaurant Granada, München

Montag, 02.09.02

Conejo al Ajillo (Kaninchen in Knoblauchsauce)

500 -600 g	Kaninchen
1	Chilischote
1 Knolle	Knoblauch
1	Zwiebel
1	Karotte
2	Lorbeerblätter
1/2 Bund	Petersilie
1/2 Bund	frischer Koriander
1 Flasche	trockener Weißwein
	Olivenöl
	Salz, Pfeffer, Muskat

Das Kaninchen zerteilen und die Fleischstücke in einer hohen Pfanne mit viel heißem Olivenöl ca. 15-20 Minuten frittieren. Dann herausnehmen und das Öl abtropfen lassen. In der Zwischenzeit die Chilischote, die Knoblauchknolle, die Zwiebel und die Karotte grob würfeln.

In einer Pfanne mit etwas Olivenöl das gewürfelte Gemüse kurz andünsten, die Fleischstücke mit Salz und Pfeffer würzen und zum Gemüse geben. Lorbeerblätter, Petersilienzweige, Koriander dazugeben und etwas Muskatnuss darüber reiben. Mit dem Weißwein ablöschen, diesen etwas einkochen lassen und das Fleisch weich schmoren.

Dann herausnehmen, von den Knochen lösen und die Sauce passieren.

Das Kaninchen mit der Sauce anrichten. Dazu passt gut Gemüse wie Blumenkohl, Brokkoli oder Karotten und Weißbrot.

**Wochenthema: Internationale Urlaubsküche
Hayamizu, Restaurant Daitokai, Düsseldorf**

Dienstag 03.09.02

Lachs nach Teriyaki Art mit Sesam-Reisbällchen

125 g	japanischer Rundkornreis
2	Lachssteaks à 70 g
1/2	Limette, unbehandelt
100 ml	Teriyaki Sauce (Kikkoman)
30 g	Sesam
1 EL	Honig
40 g	Lauch (nur weißer Teil)
2	Radieschen

Den Reis mit kaltem Wasser so lange in einer Schüssel waschen, bis das Wasser klar bleibt, dabei das Wasser immer wegschütten. Den Reis in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Anschließend den gewaschenen Reis mit 125 ml Wasser in einen Topf geben. Den Topf mit einem gut schließenden Deckel schließen und den Inhalt bei starker Hitze zum Kochen bringen. Die Kochplatte dann auf kleinste Stufe stellen und den Reis ca. 13 Minuten ausquellen lassen. Den Topf anschließend vom Herd nehmen und den Reis noch 10 Minuten nachquellen lassen (dabei sollte der Deckel auf dem Topf bleiben).

Die Lachssteaks zusammen mit einer Limettenscheibe in der Teriyaki Sauce 10 Minuten marinieren.

In der Zwischenzeit den Sesam in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Den Lauch in sehr feine Ringe schneiden.

Die Lachssteaks herausnehmen und mit einem Küchentuch abtupfen; anschließend auf einen Grillrost legen und auf der mittleren Schiene im Ofen bei 250 Grad (Ober-Unterhitze) ca. 7 Minuten garen. Vorsichtshalber sollte man in die darunter liegende Schiene eine Auffangschale schieben.

In einer Pfanne 3 EL Teriyaki (von der Marinade) mit einem 1 EL Honig verrühren und reduzieren, bis es dickflüssig wird. Die Lachssteaks kurz dazugeben und die Sauce vorsichtig karamellisieren lassen.

Aus dem gekochten Reis mit feuchten Händen mundgerechte, feste Bällchen formen. Im gerösteten Sesam wälzen, bis die Reisbällchen rundum mit Sesam bedeckt sind.

Gegrillten Lachs mit in feine Ringe geschnittenem Lauch garnieren. Reisbällchen und gegrillten Lachs zusammen mit der karamellisierten Sauce anrichten. Die verbleibende Limettenscheibe und die Radieschen dekorativ neben das Gericht legen.

Wochenthema: Internationale Urlaubsküche
Achilles Giannulidis, Taverne Limeri, Aachen

Mittwoch 04.09.02

Lavraki skordalia dichos sinora (Wolfsbarsch auf pikantem Kartoffelmousse)

2	Zwiebeln
1	Karotte
100 g	Staudensellerie
100 g	Fenchel
500 g	Karkassen
3	Knoblauchzehen
je 1 TL	Tomatenmark und Sambalolek
1/2 l	trockener Weißwein
je 1 Zweig	Rosmarin und Thymian
4 Blätter	Basilikum
1 EL	Honig
1 EL	Balsamico
1/4 l	Orangensaft, frisch gepresst
2	Strauchtomaten
1/2	Gurke
je 1/2	Paprika, rot und grün
1	Lauchzwiebel
8	schwarze Oliven, entkernt
1-2	große Kartoffeln
2	Schalotten, fein geschnitten
1 EL	Walnüsse
je 1 Zweig	Thymian und Majoran
100 g	Fischfilet, gewürfelt
300 g	Wolfsbarschfilet
etwas	Zitronensaft
1 Msp	Safran
100 ml	Sahne
50 g	kalte Butterflöckchen
	Salz, Pfeffer, Muskat
	Olivenöl und etwas Mehl

Für den Fischfond Zwiebeln, Karotte, Staudensellerie und Fenchel putzen und grob würfeln. Die Karkassen in einem großen Topf mit Olivenöl kurz kräftig anbraten. Das gewürfelte Gemüse und 2 Knoblauchzehen dazugeben und kurz anziehen lassen. Dann Tomatenmark und Sambalolek untermischen. Den Wein angießen, kurz aufkochen lassen und die Kräuter, Honig, Balsamico, Orangensaft und 1/4 l Wasser zugeben. Alles 20 Minuten ohne Deckel kräftig kochen lassen. Anschließend den Fond durch ein Sieb passieren und so lange weiter köcheln lassen, bis er auf 400 ml eingekocht ist. Mit Salz und Pfeffer den Fond abschmecken.

Für den Salat die Tomaten enthäuten, entkernen und würfeln. Gurke halbieren, entkernen und würfeln. Paprika und Lauchzwiebel putzen und würfeln. Die Oliven halbieren.

Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen und eine gepresste Knoblauchzehe dazugeben. Die Kartoffeln mit anrösten, Walnüsse, Kräuter und Fischfiletwürfel zugeben. Alles kurz durchschwenken und mit 1/4 l Fischfond auffüllen. Den Fond ganz einkochen lassen, und dann alles gut pürieren. Das Püree mit Salz, Pfeffer, Muskat und etwas Zitronensaft abschmecken.

Den Wolfsbarsch in Rauten schneiden, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen und anschließend in Mehl wenden. In einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten je 2 Minuten die Fischstücke braten.

Tomatenwürfel, Gurke, Paprika, Lauchzwiebeln und Oliven kurz in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce den restlichen Fischfond in einen Topf geben, Safran unterrühren und mit Sahne auffüllen. Kurz einkochen lassen und mit kalter Butter montieren. Mit Salz und Pfeffer die Sauce abschmecken.

Etwas Püree auf der Tellermitte anrichten, den warmen Salat darauf geben, darüber den Fisch anrichten und rundherum einen breiten Streifen Sauce angießen.

Dorade in Algen gedämpft mit Sauce Antiboise

1	Dorade (600 g), ausgenommen und geschuppt
150 g	Algen
1	Tomate
	Saft einer halben Zitrone
2 cl	Olivenöl
1 Zweig	Basilikum
1/2 EL	Korianderkörner
1 Zweig	frischer Koriander
1 Zweig	Estragon
1/2 Bund	Blattpetersilie
	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die geschuppte und geputzte Dorade innen und außen salzen. Die Algen auf einen Gitterrost oder ein Blech legen und darauf die Dorade betten. So im Backofen 12 Minuten garen. (Unter den Gitterrost eine Saftpfanne geben.)

Die Dorade erst nach dem Garen pfeffern.

Die Tomate enthäuten, entkernen und würfeln. Zitronensaft, Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer, Basilikum, Korianderkörner, frische Korianderblätter, Estragon und Petersilie in einen Mixer geben und gut verquirlen. Dann in eine Schüssel umfüllen und die Tomaten untermischen.

Die Dorade mit der Sauce anrichten. Dazu passen sehr gut kleine Pellkartoffeln.

Wochenthema: Internationale Urlaubsküche

Lisl Wagner-Bacher, Landhaus Bacher, Mautern Freitag, 06.09.02

Milchrahmauflauf auf Vanilleschaum

100 g	Brioche oder Hefezopf
etwas	Milch zum Beträufeln
3	Eier
50 g	weichButter
50 g	Puderzucker
1 TL	Vanillezucker
1/2	Zitrone, unbehandelt (Schale und Saft)
50 g	Topfen (20 % Fett)
1/16 l	Sauerrahm
20 g	Zucker
1 Päckchen	fertiger Strudelteig
250 g	Himbeeren (oder andere frische Beeren oder Früchte)
2 cl	Himbeergeist
1/4 l	Vanillesauce
2 Kugeln	Vanilleeis

Brioche entrinden, in Würfel schneiden und mit Milch beträufeln. Die Eier trennen. Butter und 40 g Puderzucker mit Vanillezucker und etwas geriebener Zitronenschale schaumig rühren. Nach und nach das Eigelb zugeben. Den Topfen durch ein Sieb passieren und mit dem Sauerrahm unter die Butter-Ei-Masse rühren. Dann mit den Briochewürfeln mischen. Eiweiß mit Zucker zu Schnee schlagen und unterheben. Souffléformen ausbuttern. Den Strudelteig in Kreise mit 17 cm Durchmesser schneiden und die Formen damit auslegen. Die vorbereitete Masse darauf geben und mit dem Strudelteig einschlagen. Im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten die Formen mit dem Milchrahmauflauf backen.

Für die Fruchtsauce die Himbeeren mit dem restlichen Puderzucker, dem Himbeergeist und dem Saft einer halben Zitrone vermischen, pürieren und durch ein Sieb streichen.

Die Vanillesauce mit dem Eis und 6 cl Milch kurz vor dem Servieren aufmixen. Mit Vanilleschaum einen Spiegel auf den Teller setzen, mit Himbeersauce eingrenzen und mit einem Holzspießchen ein Schlingmuster ziehen. Den Auflauf nach kurzem Ruhen aus der Form stürzen und in die Mitte setzen. Nach Belieben mit Himbeeren garnieren.

Wochenthema: Scharfe Küche mit Paprika, Chili, Peperoni und Co
Rainer Strobel 09.09.2002

Scharfes Hähnchencurry

1	rote Chilischote
1	grüne Chilischote
1	grüne Paprika
1	rote Paprika
600 g	Hähnchenbrustfilet
2	Schalotten, fein geschnitten
2	Knoblauchzehen, fein geschnitten
20 g	frischer Ingwer, fein geschnitten
1 TL	Curry
1 TL	Curcuma
500 ml	Geflügelbrühe
1/2 Bund	Minze
200 g	Vollmilchjoghurt
etwas	Zitronensaft
	Salz
	Öl zum Anbraten

Chili waschen, entkernen und klein schneiden. Paprika waschen, entkernen und in 2 cm große Würfel schneiden. Die Hähnchenbrust in 3 cm große Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Schalotten, Knoblauch und Ingwer zugeben und alles kurz andünsten. Chili ebenfalls mit andünsten. Curry und Curcuma hinzufügen und anziehen lassen. Dann noch Paprika zugeben und mit Brühe auffüllen. Alles ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen. Die Minze fein schneiden und mit dem Joghurt ins Hähnchencurry rühren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Als Beilage Reis oder Nudeln servieren.

Wochenthema: Scharfe Küche mit Paprika, Chili, Peperoni und Co
Jacqueline Amirfallah **10.09.2002**

Roulade von gegrilltem Paprika

je 1 rote und gelbe Paprika
1 Schalotte, fein geschnitten
1 grüne Peperoni
150 g Ricotta
4 Scheiben entrindetes Toastbrot
2 Eigelb
200 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne
Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Zucker
Olivenöl
hitzebeständige Lebensmittelfolie

Paprika oben und unten abschneiden, dann einmal längs damit sich großflächige Stücke ergeben und die Kerne entfernen. Mit Olivenöl die Hautseite bestreichen und bei 200 Grad Oberhitze im Backofen grillen, bis die Haut dunkel ist und Blasen wirft. Paprikahälften kurz auskühlen lassen und die Haut abziehen.

Die Reste von den Paprika fein würfeln, grüne Peperoni entkernen, fein würfeln. Schalotte in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, restliche Paprikawürfel und Peperoni mitbraten. Dann gut 2/3 des Gemüses in eine Schüssel geben, mit Ricotta, Eigelb, geriebenem Toastbrot mischen und mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Paprikapulver abschmecken. Die Masse auf die Paprikahälften geben (die gegrillte Seite nach außen), mit Hilfe von hitzebeständiger Folie zu Rouladen formen, die Folie fest verschließen, dann ca. 7 Minuten in siedendem Wasser gar ziehen lassen. Die Pfanne, in der restliche Paprikawürfel etc. zurückgeblieben sind, wieder erhitzen mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen und reduzieren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Die Rouladen auspacken und mit der Sauce umgießen. Dazu Basmatireis servieren.

Wochenthema: Scharfe Küche mit Paprika, Chili, Peperoni und Co
Vincent Klink **11.09.2002**

Paprika-Zucchini-Salat mit warmem Roastbeef

500 g	Rinderrücken, entbeint
3	Paprika, verschiedenfarbig
1	Zucchini
1	Zwiebel, grob gewürfelt
1 TL	Oregano
1/8 l	Gemüsebrühe
3 EL	Olivenöl, kalt gepresst
1 EL	Balsamico
1 EL	Schnittlauchröllchen
1 EL	Petersilie, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer, Zucker
	Olivenöl zum Anbraten
	Alufolie

Vom Rinderrücken Sehnen und Haut entfernen und kräftig mit Pfeffer und Salz würzen. In einer Pfanne mit Olivenöl rundum braun anbraten und anschließend ca. 20 - 30 Minuten in den auf 200 Grad vorgeheizten Ofen geben. (Das Fleisch ist fertig, wenn es sich bei Druck anfühlt, wie ein Druck auf den Handballen.) Dann herausnehmen und unverzüglich in Aluminiumfolie einpacken. Den Ofen ausschalten und das Roastbeef auf die geöffnete Ofentüre stellen. So kann das Fleisch bei angenehmer Wärme seine Säfte verteilen.

Die Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Zucchini ebenfalls würfeln.

Die Paprikawürfel in einer Pfanne mit Olivenöl anrösten, dann die Zwiebelwürfel zugeben und anschwitzen. Zum Schluss Zucchini, Oregano und Brühe in die Pfanne geben und bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten dünsten.

Anschließend alles auf ein Sieb geben, kurz abtropfen lassen und zum Auskühlen auf einer Platte verteilen.

Kalt gepresstes Olivenöl, Balsamico, etwas Salz, Pfeffer und Zucker zu einer Vinaigrette mischen. Schnittlauch und Petersilie darunter geben und das Dressing mit dem Paprika-Zucchini-Gemüse vermengen und kurz durchziehen lassen.

Das Roastbeef aufschneiden und mit dem Paprika-Zucchini-Salat anrichten.

Wochenthema: Scharfe Küche mit Paprika, Chili, Peperoni und Co
Vincent Klink **12.09.02**

Kartoffel-Tortilla mit Peperonisauce

4	Kartoffeln
1	gelbe Paprika
1	grüne Paprika
1	rote Peperoni
2	Fleischtomaten
1	Gemüsezwiebel
2	Knoblauchzehen, gepresst
1/4 l	Gemüsebrühe
1 Zweig	Thymian
1	Schalotte, fein geschnitten
6	schwarze Oliven, entkernt
2	Eier
1 EL	Petersilie, fein geschnitten
1 EL	Schnittlauchröllchen
1 TL	getrockneten Oregano
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver
	Olivenöl zum Anbraten

Die Kartoffeln kochen und pellen. Abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Für die Sauce Paprika halbieren und entkernen, Peperoni ebenfalls halbieren und entkernen. Dann fein schneiden. Die Tomaten entkernen und würfeln. Gemüsezwiebel klein schneiden.

Die Zwiebel in einem Topf mit Olivenöl dünsten, eine gepresste Knoblauchzehe mit anschwitzen. Dann Paprika, Peperoni und Tomatenwürfel zugeben, kurz andünsten und mit Brühe ablöschen. Thymian zugeben und die Gemüse weich kochen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Für die Tortilla die Schalotte und eine gepresste Knoblauchzehe in einer Pfanne mit etwas Olivenöl dünsten. Kartoffelscheiben und halbierte Oliven dazu geben und kurz anbraten.

Die Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen, Petersilie, Schnittlauch und Oregano untermischen und über die Kartoffeln verteilen.

Einen Deckel auf die Pfanne geben und das Ei stocken lassen.

Wochenthema: Scharfe Küche mit Paprika, Chili, Peperoni und Co
Fred Nowack **13.09.02**

Kabeljau aus dem Kräuterdampf mit spanischer Mojosauce

2	große Grillkartoffeln
2	rote Paprika
2	Knoblauchzehen
1	Peperoni
1/2 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
ca. 1/8 l	Olivenöl, kalt gepresst
6 Zweige	Thymian
1 TL	Petersilie, fein geschnitten
1 EL	Essig
1 Zweig	Rosmarin
400 g	Kabeljaufilet mit Haut
1	Lorbeerblatt
1 Stange	Zitronengras
1 TL	schwarze Pfefferkörner, zerstoßen
etwas	grobes Meersalz
	Salz, Pfeffer
	Olivenöl
	Alufolie, Backpapier

Die Kartoffeln waschen und bürsten und rundherum mit einem Holzstäbchen einstechen. Dann einzeln in leicht geölte Alufolie einpacken. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein Backblech legen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Alufolie abdecken. Im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen die Paprikahälften 40 Minuten garen. Die Kartoffeln mit in den Ofen geben und garen. Von den Paprikahälften die Haut abziehen, die Hälften grob zerkleinern und mit einer Knoblauchzehe, einer klein geschnittenen Peperoni, Kreuzkümmel und etwas kalt gepresstem Olivenöl in einen Mixer geben und pürieren. Nach und nach Olivenöl zugeben, bis die Sauce eine cremige Konsistenz hat. Dann einen Zweig Thymian abzupfen und die Blättchen fein hacken. Thymian und Petersilie untermischen und mit Essig, Pfeffer und Salz abschmecken.

Die gut ausgekühlten Kartoffeln aus der Folie packen und in Scheiben schneiden. In einer leicht geölte Grillpfanne von beiden Seiten bräunen. Dann auf ein Blech legen, Rosmarin- nadeln und in Scheiben geschnittenen Knoblauch darüber streuen. Mit einer Alufolie abdecken und bei 160 Grad 10 Minuten vor dem Servieren in den Ofen geben.

Das Fischfilet in zwei Portionen teilen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf zwei gefettete Stücke Backpapier (diese sollten die Größe der Fischfilets haben) legen. Einen Topf mit Dämpfeinsatz mit Wasser zum Kochen bringen. Dann das Lorbeerblatt, Zitronengras, Pfefferkörner und die restlichen Thymianzweige ins Wasser geben. Den Fisch mit dem Backpapier auf den Siebeinsatz legen und ca. 8-10 Minuten dämpfen.

Anschließend den Fisch anrichten, die Kartoffeln mit Meersalz bestreuen und mit der Sauce dazu reichen.

Wochenthema: Genießer-Krusten

Rainer Strobel

16.09.02

Lammrücken mit Kräuter-Senf-Kruste

350 g	Lammrücken, ausgelöst
2	Rosmarinzweige
1	Knoblauchzehe
50 g	weiche Butter
2 EL	Dijonsenf
30 g	frischen Meerrettich, gerieben
30 g	Bergkäse, gerieben
1/2 Bund	Thymian
3 Scheiben	Toastbrot ohne Rinde, gerieben
200 ml	Lammfond
	Salz, Pfeffer
	Öl zum Anbraten

Den Lammrücken abwaschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Bräter mit heißem Öl, den Rosmarinzweigen und der Knoblauchzehe rundherum anbraten. Dann das Lamm herausnehmen und kalt stellen.

Für die Senfkruste die weiche Butter etwas durchrühren. Senf, fein geriebenen Meerrettich und geriebenen Käse dazugeben. Einige Thymianblätter und das geriebene Toastbrot untermischen. Die Masse als Kruste auf den kalten Lammrücken (ca. 1/2 cm dick) aufstreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 8 Minuten goldgelb gratinieren. Für die Sauce den Lammfond in dem Bräter mit Rosmarin einkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lammrücken in schräge Scheiben schneiden und auf der Sauce anrichten. Als Beilage in Olivenöl gebratene Würfelkartoffeln servieren.

Wochenthema: Genießer-Krusten

Jacqueline Amirfallah

17.09.02

Lachs mit Kartoffelkruste

1/2 Knolle	Sellerie
ca. 1/8 l	Gemüsebrühe
300 g	Lachs
2	mittelgroße Kartoffeln
2	Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
4 cl	Weißwein
100 ml	Fischfond
100 ml	Crème fraîche
1 EL	Schnittlauchröllchen
	Salz, Pfeffer, Muskat
	Butter, Butterschmalz

Knollensellerie schälen, in grobe Stücke schneiden und in einem Topf mit Gemüsebrühe gar kochen. Anschließend pürieren, mit Salz, Muskat und Butter abschmecken.

Lachs salzen, von beiden Seiten in einer Pfanne mit Butterschmalz kurz anbraten.

Kartoffeln schälen, reiben und mit den fein geschnittenen Frühlingszwiebeln mischen. Dann salzen und gut ausdrücken. Die Kartoffelmasse in die Pfanne geben, den Fisch darauf legen und mit einer anderen Pfanne oder Topf beschweren. Ca. 3 Minuten braten, dann bei 180 Grad im Backofen ca. 5-10 Minuten fertig backen.

Den Fisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Bratensatz mit Weißwein ablöschen, mit Fischfond und Crème fraîche aufkochen und eventuell mit Mehlbutter binden. Den gehackten Schnittlauch dazugeben und abschmecken.

Das Selleriepüree und den Fisch mit der Kartoffelseite nach oben auf dem Teller anrichten und die Sauce angießen.

Wochenthema: Genießer-Krusten

Vincent Klink

18.09.02

Kasseler mit Kümmelkruste

1 EL	Kümmel, im Mörser zerstoßen
2	Zwiebeln, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, gepresst
1/2 Bund	Petersilie, fein geschnitten
1/2 TL	Instant-Gemüsebrühe (Bio)
1 EL	Semmelbrösel
2	Kasseler Rippchen
	Pfeffer, Salz
	Butter zum Anbraten

In einer Pfanne Kümmel anrösten, dann etwas Butter, Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und anschwitzen. Petersilie untermischen und Gemüsebrühepulver einstreuen. Die Masse aus der Pfanne nehmen, Semmelbrösel untermischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Rippchen mit etwas Butter in einer Pfanne bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel leicht erwärmen.

Das Zwiebel-Kümmel-Geröstel auf die Rippchen geben und unter der Grillschlange gratinieren.

Dazu passen sehr gut Bratkartoffeln und grüner Salat.

Wochenthema: Genießer-Krusten

Vincent Klink

19.09.02

Kartoffel mit Weißkrautkruste

4	große Kartoffeln
1/8 Stück	Weißkraut
1	Zwiebel
1 TL	Majoran, gerebelt
1/2 Bund	Petersilie, fein geschnitten
1 EL	Semmelbrösel
200 g	Feta
	Pfeffer und Salz
	Butter, Olivenöl

Die Kartoffeln kochen und pellen. Das Weißkraut und die Zwiebel in sehr feine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Butter die Zwiebeln kurz anschwitzen. Das Weißkraut zugeben, mit etwas Pfeffer und Salz würzen und bei geringer Hitze das Kraut anrösten. Das Kraut ist fertig, wenn es aussieht wie goldbraun geröstete Zwiebeln. Zum Schluss Majoran und die Petersilie untermischen.

Die gekochten Kartoffeln der Länge nach halbieren, mit einem Löffel etwas aushöhlen und die beim Aushöhlen gewonnenen Kartoffelstücke mit dem Kraut mischen.

Die Semmelbrösel in einer Pfanne mit Butter anrösten. Die Krautmasse in die Kartoffeln füllen, mit den Semmelbröseln bestreuen und unter der Grillschlange kurz gratinieren.

In der Zwischenzeit den Feta in 1 cm starke Scheiben schneiden, mit Olivenöl beträufeln, mit Pfeffer würzen und ebenfalls unter der Grillschlange kurz wärmen.

Wochenthema: Genießer-Krusten

Otto Koch

20.09.02

Pasta in der Parmesankruste

200 g	bunte Hörnchennudeln
75 g	Parmesan am Stück
1	Tomate
200 g	Waldspeisepilze
1	kleine Zwiebel, fein geschnitten
2 EL	Petersilie, fein geschnitten
1 EL	Basilikum, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer
	Butter zum Anbraten

Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abgießen und gut abtropfen lassen.

Den Parmesan in längliche Streifen reiben und gleichmäßig dünn in eine kleine beschichtete Pfanne geben. (ca. 1 EL Käse aufheben.) Den Käse schmelzen und leicht Farbe annehmen lassen. Herausnehmen und in zwei kleine Schüsseln drücken und erkalten lassen.

Die Tomate enthäuten, entkernen und fein würfeln. Die Pilze putzen und grob schneiden.

Die Zwiebel in einer Pfanne mit Butter glasig anschwitzen, die Pilze zugeben und anbraten. Tomate zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Restlichen Parmesan untermischen und die Nudeln zugeben. Nudeln kurz schwenken und warm werden lassen. Zum Schluss die Kräuter untermischen.

Die Parmesankrusten aus den Schüsseln lösen, die Nudeln einfüllen und auf Teller anrichten.

Wochenthema: Kürbisköstlichkeiten
Rainer Strobel **23.09.02**

Welsfilet auf Kürbisgemüse

500 g geschälter Kürbis
2 Schalotten, fein geschnitten
20 g frischer Ingwer, fein geschnitten
1 Lorbeerblatt
1 TL Korianderkörner
1-2 Gewürznelken
200 ml Gemüsebrühe
1 EL Speisestärke
etwas Zitronensaft
2 EL Petersilie, fein geschnitten
400 g Welsfilet ohne Haut
1 EL Kürbiskernöl
Salz, Pfeffer, Zucker
Öl und Butter zum Anbraten

Den geschälten Kürbis entkernen und das fasrige Kernfleisch entfernen. Den Kürbis in 2 cm große Würfel schneiden. In einem Topf mit Butter die Schalottenwürfel anschwitzen, die Kürbiswürfel und Ingwer zugeben und kurz dünsten. Lorbeerblatt, Koriander und Nelken zugeben und mit 200 ml Gemüsebrühe auffüllen. Bei geringer Hitze ca. 8 bis 10 Minuten den Kürbis köcheln lassen. Die Speisestärke mit Wasser anrühren und den Kürbis damit abziehen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken und die Petersilie untermischen. Das Welsfilet in heißem Öl auf beiden Seiten ca. 3 Minuten braten und dann mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss ein Stück Butter zugeben. Den Fisch auf dem Gemüse anrichten und ein paar Tropfen Kürbiskernöl darüber träufeln.

Wochenthema: Kürbisköstlichkeiten
Jacqueline Amirfallah **24.09.02**

Minikürbisse mit Garnelen

2 bis 4	Minikürbisse
1 EL	Estragon, fein geschnitten
1 EL	Schnittlauch, fein geschnitten
100 g	kleine Garnelen, gekocht
2	Eigelb
100 ml	Sahne
	Salz, Pfeffer, Curry, Muskat
	Butter

Kürbisse im Backofen bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen. Dann einen Deckel abschneiden, die Kerne vorsichtig herausheben, das Kürbisfleisch rausnehmen, dabei aufpassen, dass die Haut vom Kürbis nicht verletzt wird. Das Kürbisfleisch mit Butter, Salz, gehacktem Estragon und Schnittlauch abschmecken und in die Kürbisse zurückfüllen. Kürbisse in eine Form stellen und kleine Garnelen darauf geben. Eigelb und Sahne mischen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und einer Prise Curry abschmecken und damit den Kürbis bis kurz unter den Rand füllen. Im Backofen nochmals 10 Minuten backen.

Dazu passen sehr gut Spaghetti mit Kürbiskernen angeschwenkt.

Wochenthema: Kürbisköstlichkeiten
Vincent Klink **25.09.02**

Kürbispüree mit geröstetem Apfel und Pistazien-Rotbarsch

300 g	Kürbisfruchtfleisch
2	Rotbarschfilets à 160 g
etwas	Mehl
1	Ei
3 EL	Pistazien, fein gehackt
1	Zwiebel
2	kleine Äpfel
1/2 l	Milch
30 g	braune flüssige Butter
	Salz, Pfeffer, Muskat
	geklärte Butter

Das Kürbisfleisch in reichlich Salzwasser ca. 15 Minuten gut weich kochen. Die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einer Seite mit Mehl bestäuben. Dann diese Seite in verquirltes Ei tauchen und anschließend die Pistazien andrücken. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden, die Äpfel achteln und entkernen.

Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen.

Den Fisch in einer Pfanne mit geklärter Butter auf der Pistazienseite bei geringer Hitze hellbraun anbraten, dann wenden und noch ca. 3 Minuten braten.

In einer Pfanne mit Butter die Zwiebel anschwitzen, die Apfelspalten zugeben und goldbraun braten. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Wenn der Kürbis weich ist, das Wasser abschütten, die Kürbisstücke wieder in den Topf geben und auf den Herd stellen. Den Topf mit Inhalt so lange gut durchschütteln, bis die Kürbisstücke zerfallen und alles Wasser verdampft ist. Dann den Kürbis durch eine Presse drücken, die heiße Milch nach und nach mit dem Schneebesen zugeben und alles gut durchschlagen. Die braune flüssige Butter unterarbeiten und evtl. mit Salz nachwürzen, mit einer Prise Muskat vollenden.

Das Kürbispüree anrichten, die Apfelspalten darauf geben und den Fisch mit der panierten Seite nach oben daneben legen. Die Pistazienkruste evtl. noch nachsalzen.

Wochenthema: Kürbisköstlichkeiten
Vincent Klink **26.09.02**

Kürbischutney mit Kaninchen

4	Kaninchenkeulen
4	Schalotten, fein geschnitten
2	Knoblauchzehen, gepresst
1/2 TL	Curry
300 ml	Fleischbrühe
300 g	Kürbisfruchtfleisch
150 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Essig
1 EL	Zucker
1 TL	scharfer Senf
1/2 TL	Senfkörner
1 Msp	Kardamom
etwas	Mehlbutter (weiche Butter mit Mehl eins zu eins gemischt)
	Salz, Pfeffer
	Olivenöl, Butter

Die Kaninchenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Schmortopf mit Olivenöl von allen Seiten anbraten. Dann drei gewürfelte Schalotten, eine gepresste Knoblauchzehe und Curry zugeben und mit der Fleischbrühe ablöschen. Mit geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten schmoren lassen.

In der Zwischenzeit Kürbis in Würfel schneiden. In einem Topf mit Butter die restlichen Schalotten und Knoblauch anschwitzen, Kürbiswürfel zugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Essig, Zucker, Senf, Senfkörner, Kardamom, etwas Pfeffer und Salz zugeben und ca. 15 Minuten weich kochen. Dann nochmals abschmecken. Die Kaninchenkeulen aus dem Topf nehmen, die Sauce mit etwas Mehlbutter abbinden und abschmecken.

Kaninchenkeulen mit der Sauce und dem Kürbischutney anrichten.

Wochenthema: Kürbisköstlichkeiten
Otto Koch **27.09.02**

Suppe mit dreimal Kürbis

500 g	gelbes Kürbisfleisch
1/2 l	Gemüsebrühe
1/4 l	Sahne
2 EL	frische geschälte oder getrocknete Kürbiskerne
1/2	Baguettebrot
4 cl	Kürbiskernöl
	Salz, Pfeffer, Currypulver
	Butter und geklärte Butter zum Anbraten

Das Kürbisfleisch in kleine Würfel schneiden und ca. 15 Minuten in der Gemüsebrühe kochen. Dann die Sahne zugeben und weitere 15 Minuten kochen. In der Zwischenzeit die Kürbiskerne in wenig Butter anbraten, bis sie etwas Farbe angenommen haben. Das Baguette in dünne Längsscheiben schneiden und in einer Pfanne mit geklärter Butter von beiden Seiten anbraten. Mit einem Pürrierstab die Suppe mixen und mit Salz, Pfeffer und etwas Curry abschmecken.

Die Suppe in tiefe Teller geben, mit dem Kürbiskernöl vorsichtig einen Kreis auf die Suppe zeichnen und in die Mitte die Kürbiskerne geben. Das Brot zur Suppe reichen.

Wochenthema: Kochen mit den Früchten des Herbstes
Rainer Strobel Montag, 30.09.02

Zwetschgenröster mit Kaiserschmarren

500 g	feste Zwetschgen
1	Orange, unbehandelt
1	Zitrone, unbehandelt
500 g	Zucker
500 ml	Rotwein
1	Vanilleschote
1	Zimtstange
2	Nelken
2	Sternanis
40 g	Mehl
100 ml	Milch
20 g	Vanillezucker
1 TL	Zitronenabrieb
1 Prise	Salz
1 cl	Rum
3	Eier
20 g	Butterschmalz
20 g	Rosinen
20 g	Puderzucker
15 g	Butter

Die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Orangen- und Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Den Zucker in einem Topf karamellisieren lassen und mit Rotwein, Zitrone und Orangensaft ablöschen. Den Abrieb von Zitrone und Orange ebenfalls zugeben. Vanilleschote, Zimtstange, Nelken und Sternanis zugeben und auf die Hälfte einkochen. Dann die Zwetschgen zugeben und aufkochen lassen. Alles in eine Schüssel geben und kalt stellen.

Für den Kaiserschmarren das Mehl mit Milch, Vanillezucker, Zitronenschale, Salz und Rum glatt rühren. Danach die Eier unter den Teig ziehen. Butterschmalz in einer Pfanne mit feuerfestem Griff erhitzen. Den Teig in die Pfanne geben und mit Rosinen bestreuen.

Die Pfanne ca. 3-4 Minuten in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen schieben, dann herausnehmen und den Kaiserschmarren wenden. Die Pfanne wieder auf den Herd geben, wenn der Kaiserschmarren auf der anderen Seite Farbe bekommen hat, mit 2 Gabeln in 4x4 cm große Stücke reißen. Puderzucker darüber streuen und die Butter in dünnen Scheiben auf dem Schmarren verteilen. Dann bei starker Oberhitze noch karamellisieren lassen. Den Schmarren anrichten und mit Puderzucker bestreuen. Den Zwetschgenröster als Beilage dazugeben.

Wochenthema: Kochen mit den Früchten des Herbstes
Jacqueline Amirfallah Dienstag 01.10.02

Medaillons vom Wildschwein mit Quittensauce

1-2	Quitten
4 cl	Weißwein
ca. 1 EL	Zucker
1	Lorbeerblatt
5	Pfefferkörner
2	Wacholderbeeren
150 g	Steinchampignons
300 g	Wildschweintrücker
1	Schalotte, fein geschnitten
4 cl	Sahne
200 g	Mehl
2	Eier
	Salz, Pfeffer, Butter und Öl zum Anbraten

Die Quitten schälen, in Streifen schneiden und in einen Topf geben. Mit Wasser knapp bedecken, den Weißwein dazugeben und mit Zucker, einer Prise Salz, einem Lorbeerblatt, den Pfefferkörnern und Wacholderbeeren würzen. Die Quitten in diesem Sud ca. 15-20 Minuten weich kochen. Anschließend durch ein Sieb passieren und den Sud aufheben.

Die Champignons halbieren.

Den Wildschweintrücker in Medaillons schneiden und diese mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Öl die Medaillons von beiden Seiten je 3 Minuten anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Schalottenwürfel und die Champignons in die Pfanne geben, mit Salz würzen und anbraten. Mit dem Quittensud ablöschen und diesen etwas einkochen lassen. Dann mit Sahne auffüllen, die Quittenstreifen zugeben und nochmals etwas einkochen lassen. Wenn nötig die Sauce mit kalter Butter binden.

Für die Spätzle Mehl, Eier und eine Prise Salz in eine Schüssel geben und mit einem Holzlöffel zu einem Teig „schlagen“, bis dieser Blasen wirft. Den Teig auf ein Brett streichen und in siedend heißes Salzwasser schaben. (Oder durch eine Spätzlepresse drücken.) Wenn die Spätzle oben schwimmen, aus dem Wasser nehmen, in kaltem Wasser abschrecken und vor dem Anrichten in einer Pfanne mit Butter schwenken.

Die Medaillons anrichten, die Sauce darüber geben und mit den Spätzle servieren. Tipp: Das Gericht kann auch mit Schweinefilet zubereitet werden.

Wochenthema: Kochen mit den Früchten des Herbstes
Vincent Klink Mittwoch 02.10.02

Gratinierter Ziegenkäse mit Relish von Birnen und Äpfeln

250 g	Birnen
250 g	Äpfel
2 EL	Ingwer, fein gehackt
300 g	Zucker
1 EL	scharfer Senf
1 Msp	Cayennepfeffer
1 EL	Apfelessig
1 TL	abgeriebene Zitronenschale
1 TL	Pfefferkörner, grob zerstoßen
350 g	Ziegenrollenkäse
1	Zwiebel, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, fein geschnitten
1 EL	Thymian, fein geschnitten
2 EL	Schnittlauch, fein geschnitten
2 EL	Petersilie, fein geschnitten
2 EL	Weißbrotbrösel
1 EL	Butterflöckchen
	Salz, Pfeffer, Olivenöl

Die Birnen und Äpfel schälen und klein würfeln. Zusammen mit Ingwer, Zucker, Senf, Cayennepfeffer, Apfelessig, Zitronenschale und zerstoßenen Pfefferkörnern in einen Topf geben und so lange kochen, bis das Relish eine sämige Konsistenz hat. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden. Eine Auflauf- oder Gratinform mit Olivenöl ausfetten und den Ziegenkäse hineinlegen. Zwiebelwürfel und Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten, die gehackten Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Diese Mischung auf den Käsescheiben verteilen. Die Brotbrösel und ein paar Butterflöckchen darüber streuen und unter der Grillschlange kurz gratinieren. Den Käse anrichten und das lauwarme Relish dazu geben.

Wochenthema: Kochen mit den Früchten des Herbstes
Otto Koch **Freitag, 04.10.02**

Entenbrust mit glacierten Äpfeln

300 g	Kartoffeln, mehlig kochend
2	Entenbrüste, ausgelöst
1	knackiger Apfel (Jonathan)
	Saft 1/2 Zitrone
100 ml	Rotwein
100 ml	brauner Geflügelfond
1 Spritzer	Rotweinessig
1/8 l	Milch
2 kleine Zweige	Rosmarin
	Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker, Butter, Speiseöl

Die Kartoffeln schälen und weich kochen.

Die Entenbrüste von Knochen und Sehnen befreien und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Butter auf der Fleischseite anbraten, dann wenden und auf der Hautseite ebenfalls Farbe nehmen lassen, wieder wenden und mit der Hautseite nach oben in den Ofen stellen und 15 Minuten nur mit Oberhitze (ca. 250 Grad) garen. Bis zum Anrichten bei 70 Grad warm halten.

Den Apfel schälen und in Spalten schneiden. 200 ml Wasser mit Zitronensaft mischen und die Apfelspalten darin einlegen.

Für die Sauce den Rotwein mit dem Geflügelfond in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen lassen, dann mit kalten Butterflöckchen montieren und mit einem Schuss Rotweinessig abschmecken.

Die Milch aufkochen lassen, die noch heißen Salzkartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und mit der heißen Milch und 30 g Butter zu Püree verrühren. Dies mit Salz und Muskat abschmecken.

Die Rosmarinzweige in heißem Öl ausbacken.

Die Apfelspalten in einem Topf mit dem Zitronenwasser und 1 EL Zucker kurz aufkochen, mit einem Sieb herausnehmen, abtropfen lassen und in einer Pfanne mit Butter und Zucker anschwanken.

Die Entenbrüste aufschneiden, mit den Apfelspalten anrichten und mit der Sauce umgießen.

Kartoffelpüree mit auf die Teller geben und mit den gebackenen Rosmarinzweigen garnieren.

Wochenthema: Koch-Olympiade 2002
Carmen Niebel Montag, 07.10.02

Maultaschen mit Lamm-Ragout in Pfifferlingsahne

Für den Nudelteig:

200 g Mehl
2 Eier
1/2 EL Öl
1/2 TL Salz
1/2 EL kaltes Wasser

Für die Pfifferling-Sahne:

200 g frische kleine Pfifferlinge
1 kleine Zwiebel, fein geschnitten
1 Spritzer Cognac
200 ml Sahne
Chilipulver, Salz

Für die Füllung:

30 g Pinienkerne
2-3 Blätter Salbei
3 EL Quark
2 Knoblauchzehen, gepresst
250 g Lammhackfleisch
etwas Zitronensaft
ca. 1 EL Parmesan, gerieben
Salz, Pfeffer,
Olivenöl zum Anbraten,
Frischhaltefolie

Aus Mehl, Eiern, Quark, Öl, Salz und Wasser einen Teig kneten. Diesen in Frischhaltefolie einpacken und etwas ruhen lassen.

Die Pfifferlinge putzen.

Für die Füllung die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, den Salbei in feine Streifen schneiden.

Knoblauch mit Hackfleisch in einer Pfanne mit Öl anbraten. Mit Salbei, Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft abschmecken. Die Pfanne vom Herd ziehen und die Pinienkerne und den Parmesan untermischen.

Den Nudelteig dünn ausrollen und in Rechtecke schneiden. Die Hackfleischmasse auf jeweils auf die rechte Seite der Rechtecke geben. Die Teigränder mit etwas Wasser anfeuchten, die linke Seite über die Füllung klappen und den Teig fest andrücken.

In einem Topf mit leicht köchelndem Salzwasser die Maultaschen garen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel in einer Pfanne mit Öl anschwitzen, die Pfifferlinge dazugeben und anbraten. Mit Chili und Salz würzen, mit Cognac ablöschen und mit Sahne aufgießen. Die Pfifferling-Sahne kurz köcheln lassen.

Die Maultaschen aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und auf Tellern anrichten. Mit der Pfifferlingsahne übergießen und mit Salbeiblättchen garnieren.

Wochenthema: Koch-Olympiade 2002
Karin Stelte **Dienstag 08.10.02**

Loup de Mer mit Parmesanhippe auf Variationen von dicken Bohnen

60 g	Parmesan, frisch gerieben
350 g	frische dicke Bohnen
1/4 l	Hühnerbrühe
1	Schalotte, fein geschnitten
1 Msp	Tomatenmark
75 g	eingelegte, getrocknete Tomaten, fein gewürfelt
1 TL	Balsamico (mind. 12 Jahre alt)
1/2 Bund	Basilikum
1 EL	enthäutete Tomatenwürfel
2	Wolfsbarschfilets mit Haut, à 150 g
1	Knoblauchzehe
1 Zweig	Thymian
1 EL	Butter
	Salz, Pfeffer, Zucker, kalt gepresstes Olivenöl

Den Parmesan in eine beschichtete Pfanne streuen (2 Plätzchen) und bei mittlerer Hitze schmelzen. Anschließend mit Hilfe einer Palette über ein Glas stülpen und erkalten lassen.

Die dicken Bohnen entkernen und die Kerne in kochendem Salzwasser 4 Minuten garen, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und häuten.

Die Hälfte der gehäuteten Bohnenkerne in 1/8 l Hühnerbrühe noch etwas nachgaren, heraus nehmen und mit etwas Brühe und kalt gepresstem Olivenöl zu einer dickflüssigen Creme mixen. Die Creme mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten. Die Schalotte in etwas Olivenöl anschwitzen und das Tomatenmark hinzugeben. Dann die restlichen Bohnenkerne und die getrockneten Tomaten zugeben. Kurz anschwitzen und mit Balsamico und 1/8 l Brühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und zum Schluss 1 EL gehacktes Basilikum und ein paar frische Tomatenwürfel unterheben.

Die Haut der Fische an den Rändern mit einer Rasierklinge ganz leicht einschneiden (damit sich der Fisch nicht wölbt). Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl auf der Hautseite 3-4 Minuten anbraten. Dann auf die Fleischseite drehen, Knoblauch, Thymian und Butter zugeben, die Pfanne vom Herd ziehen und den Fisch sanft nachgaren lassen.

Zum Anrichten das Bohnenpüree auf die Tellermitte geben, die Tomaten-Bohnen darum herum verteilen, das Fischfilet darauf setzen und mit Balsamico und Basilikumöl (kalt gepresstes Olivenöl mit Basilikumblättern püriert) beträufeln. Die Parmesanhippe seitlich ansetzen.

Wochenthema: Koch-Olympiade 2002

Katharina Bürki-Neuenschander

Mittwoch 09.10.02

Fischzöpfchen auf Pernod-Schaum mit Safranreis und Gemüse garnitur

2	Lauchzwiebeln
2	Seezungenfilets
100 g	Basmatireis
300 ml	Gemüsebrühe
1 Msp	Safran
je 1 Zweig	Dill, Estragon, Basilikum und Rosmarin
1/8 l	Fischfond
4 EL	Pernod
100 g	Crème fraîche
100 g	Sahne, geschlagen
1/2	rote Paprika
1	kleine dicke Gurke
	Salz, Pfeffer, Zahnstocher

Die Lauchzwiebeln kurz blanchieren. Die Seezungenfilets zweimal einschneiden und mit den Lauchzwiebeln zu Zöpfchen binden. Mit einem Zahnstocher fixieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Reis mit der Gemüsebrühe aufkochen, 5 Minuten sprudelnd kochen, den Safran untermischen und noch ca. 10 Minuten ziehen lassen, bis er gar ist.

Die gewaschenen Kräuter mit etwas Fischfond in eine Pfanne geben, ein Sieb darüber legen und die Fischzöpfchen darauf ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.

Den Fischsud mit etwas Pernod einkochen lassen. Crème fraîche und geschlagene Sahne zugeben, nochmals einkochen lassen. Kurz vor dem Servieren mit dem Mixstab aufschlagen und abschmecken.

Für die Gemüse garnitur die Paprika in Rauten schneiden, die Gurke in feinen Scheiben schneiden und auf Teller drapieren. Die Pernod-Schaumsauce auf die Teller geben und die Fischzöpfchen darauf anrichten. Den Reis dazu servieren.

Wochenthema: Koch-Olympiade 2002
Monika Ibrom Donnerstag, 10.10.02

Champignons mit Welsfarcekrone

300 g	Welsfilet
350 g	Sahne
8	mittelgroße Champignons
1	Chicoree
ca. 1/8 l	Gemüsebrühe
ca. 1/8 l	Weißwein
3 Bund	Rucola
200 g	schwarze Fettucine
1 EL	Crème fraîche
2 EL	feine Kartottenwürfelchen, blanchiert
	Salz, Pfeffer, Muskat, Olivenöl, Butter

Den Ofen auf 150°C vorheizen.

Das Fischfilet in einem Mixer mit 100 g Sahne, Salz, Pfeffer und Muskatnuss nach Geschmack zu einem Mousse verarbeiten. 50 g Sahne cremig anschlagen und unter die Farce geben. Noch mal abschmecken und die Masse kurz in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit die Champignons entstielen und schälen, den Deckel mit einem Messer kreuzweise einschneiden. Den Chicoree von den äußeren Blättern befreien, halbieren, waschen und den Strunk entfernen. In einer Pfanne etwas Butter warm werden lassen, den halbierten Chicoree hineinlegen und auffächern. Kurz anbraten, mit ca. 1/8 l Gemüsebrühe und einem Schluck Weißwein ablöschen, pfeffern und bei geringer Hitze in der Pfanne andünsten lassen. Von Zeit zu Zeit nachsehen, ob noch genug Flüssigkeit in der Pfanne ist, sonst etwas Brühe hinzugeben. Den Rucola waschen und klein schneiden.

Mit einem Löffel die Fischfarce in die Champignons streichen, eine Krone überstehen lassen.

Die schwarzen Nudeln in Salzwasser „al dente“ kochen.

In einer beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen, die Champignons mit dem Deckel nach unten hineinlegen und ca. 4 Minuten anbräunen lassen. Dann umdrehen und die Hitze runterregulieren. Nach Geschmack noch mal salzen und pfeffern. Nach 4 Minuten wieder wenden. Die Pilze auf eine Platte legen und im vorgeheizten Ofen noch ca. 5 Minuten nachgaren, je nach Größe.

Die Pfanne mit einem Schluck Weißwein ablöschen, 200 g Sahne und einen Esslöffel Crème fraîche einrühren, kurz aufkochen lassen, den klein geschnittenen Rucola hinzufügen und die Sauce mit einem Handmixer aufschlagen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Auf einem Teller alles anrichten und mit den Möhrenwürfelchen garnieren.

Wochenthema: Koch-Olympiade 2002
Karin Piske Donnerstag, 10.10.02

Leicht karamellierte Perlhuhnbrust mit rotem Traubenschaum und
Kartoffeln/Sauerkrautmedallions

Zutaten:

2	Perlhuhnbrüste
250 g	dunkle Weintrauben
150 g	Kartoffeln vom Vortag
150 g	Sauerkraut
1 TL	kleine ausgelassene Speckwürfel
1 Prise	frisch geriebenen Ingwer
1 Glas	Rotwein
4 EL	Öl
2 EL	Butter
2	Eigelb
1 EL	Kartoffelmehl
1 EL	brauner Zucker
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Balsamico
	Muskat
1	Zwiebel
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Eigelb und Kartoffelmehl unterrühren und mit dem Sauerkraut und den Speckwürfeln, Salz, Pfeffer und Muskat zu einen knetfähigen Teig vermengen und kleine Medaillons formen. Beiseite stellen.

Weintrauben halbieren und mit dem Rotwein kochen lassen. Wenn die Trauben weich sind durch ein Haarsieb drücken und im Wasserbad warm stellen.

Rebhuhnbrüste pfeffern, salzen und im Butter-Ölgemisch anbraten. Mit der Pfanne im Backofen bei 120°C weitergaren lassen.

Den braunen Zucker, Essig, Zitronensaft und Ingwer zu einem Sirup einköcheln lassen, mit frisch gemahlene Pfeffer würzen und warm stellen.

Kartoffelmedaillons im Butter-Ölgemisch sanft anbraten. Den Weintraubensaft im Wasserbad mit einem Eigelb schaumig aufschlagen, salzen und pfeffern.

Anrichten:

Rebhuhnbrust ganz leicht mit dem Sirup karamellisieren. 2 Medaillons beilegen. Den Weinschaum dazugeben und den Teller mit einem Weinblatt und kleinen roten Trauben garnieren, evtl. noch eine passend farbliche essbare Blüte der Saison dazugeben.

Wochenthema: Thüringer Spezialitätenwoche
Frank Bundschu Montag, 14.10.02

Zanderfilet mit Senfkruste und Kartoffel-Steinpilz-Sauce

300 ml	Fischfond
200 ml	Sahne
2	Kartoffeln
200 g	Steinpilze
300 g	Zanderfilet ohne Haut
2 EL	Senf, mittelscharf
2 EL	Semmelbrösel
2 Zweige	frischer Majoran
1	Knoblauchzehe
1 EL	kalte Butter
1 EL	Petersilie, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer, Ölivenöl

Den Fischfond und die Sahne in einen Topf geben und auf die Hälfte einkochen lassen. Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Die Steinpilze putzen und in Scheiben schneiden. Das Zanderfilet salzen und pfeffern und auf einer Seite mit Senf bestreichen. Danach die mit Senf bestrichene Seite in Semmelbrösel tauchen und kurz andrücken. Die Zanderfilets in einer Pfanne mit heißem Öl auf der Bröselseite 2-3 Minuten langsam braten und danach wenden.

Die gekochten Kartoffeln durch die Presse drücken und die eingekochte Sauce damit binden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit frischen Majoranblättern aufmixen.

Die Steinpilze in einer Pfanne mit heißem Olivenöl und mit einer Knoblauchzehe braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Fischsauce mit Butter aufmixen und auf einen Teller geben, das Zanderfilet auf die Sauce setzen. Die Steinpilze anrichten und mit Petersilie garnieren.

Wochenthema: Thüringer Spezialitätenwoche
Jacqueline Amirfallah Dienstag 15.10.02

Rouladen mit Sauerkrautfüllung

2 Scheiben	Schweinerücken à 200 g
1 EL	Senf, mittelscharf
1	Zwiebel
250 g	frisches Sauerkraut
4	Wacholderbeeren
1 TL	Majoran
150 ml	Fleischbrühe
50 ml	Crème fraîche
	Salz, Pfeffer,
	Butterschmalz,
	Küchengarn

Die Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Die Zwiebel schälen, fein schneiden und mit dem Sauerkraut in eine Schüssel geben. Die Wacholderbeeren zerdrücken und mit 1/2 TL Majoran zum Sauerkraut geben. Alles gut vermischen und die Sauerkraut-Zwiebelmischung auf den Fleischscheiben verteilen. Diese dann zu Rouladen aufrollen und mit Küchengarn fixieren. In einem Topf mit Butterschmalz die Rouladen von allen Seiten anbraten, mit der Fleischbrühe ablöschen, den restlichen Majoran untermischen und zugedeckt ca. 75 Minuten schmoren lassen. Dann die Rouladen herausnehmen, unter die Sauce die Crème fraîche mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Küchengarn von den Rouladen entfernen, diese in der Mitte schräg durchschneiden und mit der Sauce anrichten. Dazu Salzkartoffeln oder Graubrot servieren.

Wochenthema: Thüringer Spezialitätenwoche
Vincent Klink **Mittwoch 16.10.02**

Blutwurst mit sauren Linsen

200 g	kleine Linsen
2	Schalotten, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, fein geschnitten
1 TL	Tomatenmark
ca. 1/4 l	Rotwein
ca. 1/4 l	Gemüsebrühe
1	kleine Karotte, fein gewürfelt
1/4 Stück	Sellerie, fein gewürfelt
3 EL	Weinessig
1 TL	Mehlbutter (weiche Butter und Mehl zu gleichen Teilen gemischt)
1 EL	Petersilie, fein geschnitten
2	Zwiebeln
250 g	Blutwurst/Schwarzwurst
etwas	Mehl
	Salz, Pfeffer,
	Butter, Butterschmalz

Die Linsen waschen und ca. 5 Stunden in reichlich Wasser einweichen.

Schalottenwürfel und Knoblauch in einem Topf mit Butter anrösten, das Tomatenmark zugeben und rösten, bis es dunkel wird. Dann die Linsen zugeben, mit Rotwein und Gemüsebrühe auffüllen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dann das fein gewürfelte Gemüse dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Essig untermischen und das Linsengemüse mit Mehlbutter binden. Zum Schluss die Petersilie untermischen und abschmecken.

Die Zwiebeln in feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz goldbraun rösten.

Die Blutwurst in 1 cm dicke Scheiben schneiden, in Mehl wenden und in einer Pfanne mit Butter von beiden Seiten jeweils eine Minute scharf anbraten.

Das Linsengemüse auf Tellern anrichten, die Blutwurstscheiben und die Zwiebelringe obenauf geben und servieren.

Wochenthema: Thüringer Spezialitätenwoche
Vincent Klink **Donnerstag, 17.10.02**

Rehgulasch mit Semmelknödeln

450 g	Rehshulter, entbeint
50 g	gerauchter Bauchspeck, gewürfelt
2	Zwiebeln, fein geschnitten
1	Karotte, gewürfelt
1/4 Stück	Sellerie, gewürfelt
1	Knoblauchzehe, fein geschnitten
1/4 l	Rotwein
1/4 l	Fleischbrühe
2 EL	Balsamico
100 g	Champignons
1 TL	Wacholderbeeren, zerdrückt
1 TL	Preiselbeeren
3	Brötchen vom Vortag
1	Schalotte, fein geschnitten
1 EL	Lauch, fein geschnitten
1/8 l	Milch
1/2 Bund	Blattpetersilie, fein geschnitten
2	Eier
1	Eigelb
	Salz, Pfeffer, Muskat, Butterschmalz

Die Rehschulter in 2 cm große Würfel schneiden und in einem Topf mit Butterschmalz anbraten. Die Hälfte der Speckwürfel, Zwiebeln, Karotte, Sellerie und Knoblauch zugeben und rundum anrösten. Dann mit etwas Rotwein und Brühe ablöschen und ca. 75 Minuten schmoren lassen. Dabei immer wieder Rotwein und Brühe nachgießen. Dann Balsamico, halbierte Pilze, Wacholderbeeren und Preiselbeeren zugeben und noch 10 Minuten schmoren lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Knödel die Brötchen würfeln. Den restlichen Speck in einer Pfanne auslassen, Schalotten und Lauch zugeben und glasig braten (bei Bedarf noch etwas Butterschmalz zugeben). Die Mischung in eine kleine Schüssel geben. Die Milch erhitzen. Brötchenwürfel in eine Schüssel geben, mit der heißen Milch übergießen, einen Deckel darauf geben und etwas ziehen lassen. Dann die Speck-Zwiebel-Mischung, Petersilie, Eier und Eigelb zu den Brötchen geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles gut vermengen.

Mit nassen Händen aus dem Teig Knödel formen und diese 20 Minuten im siedenden Salzwasser gar ziehen lassen.

Wochenthema: Thüringer Spezialitätenwoche
Otto Koch **Freitag, 18.10.02**

Thüringer Rotwickel

4	große Rotkohlblätter
2 EL	Essig
100 g	Pilze (Steinpilze, Pfifferlinge oder Champignons)
1	Brötchen vom Vortag
150 ml	Milch
250 g	Kartoffeln
300 g	Hackfleisch vom Rind
1	Ei
2 cl	Sahne
1 EL	Petersilie, fein geschnitten
1/8 l	Fleischbrühe
1	Schalotte, fein geschnitten
1 TL	Mehl
1/4 l	brauner Fleischfond
1/8 l	trockener Rotwein
1	Zwiebel, in Scheiben geschnitten
	Salz, Pfeffer, Zucker, Butter, Öl, Küchenbindfaden

Die Kohlblätter in einem halben Liter Wasser, das mit 2 EL Essig, Salz, Pfeffer und Zucker gewürzt ist, ca. 15 Minuten weich kochen. Anschließend herausnehmen und abtropfen lassen. Die Pilze putzen, klein hacken und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Das Brötchen würfeln und in Milch einweichen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben, mit den Pilzen vermischen und Ei, Sahne, gehackte Petersilie und das eingeweichte Brötchen zugeben. Die Masse gut vermischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Auf die einzelnen Kohlblätter etwas Hackfleischmasse geben, zusammenrollen und mit einem Küchenbindfaden zusammenbinden. Die Krautwickel in einen heißen Schmortopf mit Butter legen und anbraten. Mit der Brühe auffüllen und im Ofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten garen.

Für die Sauce in einer Pfanne die feingehackte Schalotte in Butter anschwitzen und mit Mehl bestäuben. Mit dem braunen Fond auffüllen, Rotwein zugeben und 15 Minuten einkochen lassen. Anschließend abschmecken.

Die Salzkartoffeln in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Die Zwiebelscheiben in einer Pfanne mit Öl kross ausbacken.

Die Rotwickel anrichten, mit der Sauce übergießen. Die Kartoffeln mit auf den Teller geben und die Zwiebelringe darüber streuen.

Wochenthema: Kochen mit einem guten Tropfen Wein
Rainer Strobel Montag, 21.10.02

Geschmortes Ochsenbäckchen mit Rahmwirsing

70 g	Möhren
70 g	Sellerie
70 g	Lauch
400 g	Ochsenbäckchen, geputzt
400 ml	Rotwein
4	Knoblauchzehen
8	Schalotten
1 Zweig	Thymian
1	Lorbeerblatt
3	Pimentkörner
4	Pfefferkörner
100 g	Speckwürfel
2 EL	Tomatenmark
1 EL	Mehl
1/2	Wirsingkopf
200 ml	Sahne
etwas	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer, Muskat, Öl, Butter

Möhren, Sellerie und Lauch in 2 cm große Würfel schneiden. Die geputzten Ochsenbacken am Vortag mit Rotwein, dem Wurzelgemüse, geschältem Knoblauch, geschälten Schalotten, Thymian, Lorbeerblatt, Piment und Pfefferkörnern einlegen. Dann die Backen und das Gemüse aus der Marinade nehmen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Öl mit dem Speck braun anbraten. Tomatenmark zugeben und mitrösten. Danach mit Mehl anstäuben und mit der Marinade (mit den Gewürzen) ohne dem Gemüse auffüllen. Ca. 2 Stunden schmoren. Dann das Gemüse aus der Marinade zugeben und noch 20 Minuten schmoren. Die Wirsingblätter blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die Blätter in große Würfel schneiden und in Butter anschwanken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit Sahne auffüllen und diese einkochen lassen. Mit Zitronensaft abschmecken. Die Ochsenbäckchen in Scheiben schneiden und die Sauce mit dem Gemüse über die Bäckchen geben. Den Wirsing daneben anrichten. Als Beilage dazu passt gut Kartoffelpüree mit viel Schnittlauch.

Weinempfehlung:
2000er Damianitza Cabernet Sauvignon, Bulgarien

Wochenthema: Kochen mit einem guten Tropfen Wein
Jacqueline Amirfallah Dienstag 22.10.02

Hähnchenbrust mit Estragon

350 g	Kartoffeln, mehlig kochend
1 Bund	Estragon
2	Hähnchenbrüste mit Haut
1	Schalotte, fein geschnitten
2 EL	Mandelstifte
1	Möhre, in feine Streifen geschnitten
2 cl	Grappa
4 cl	Weißwein
4 cl	Hühnerbrühe
100 g	Zuckerschoten
180 ml	Milch
	Salz, Pfeffer, Muskat, Butter, Öl zum Anbraten

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen.

Die Estragonblätter unter die Haut der Hähnchenbrüste schieben. Diese mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Öl braten (zuerst auf der Hautseite anbraten). Dann herausnehmen und warm stellen. In der Pfanne die gewürfelte Schalotte, die Mandelstifte und Möhrenstreifen andünsten. Mit Grappa, Weißwein und Hühnerbrühe ablöschen und aufkochen. Dann die Sauce mit einer kalten Butterflocke binden und abschmecken. Die Zuckerschoten in Streifen schneiden und mit dem restlichen fein geschnittenen Estragon zur Sauce geben.

Die Milch aufkochen lassen, die noch heißen Salzkartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und mit der Milch zu einem Püree verrühren. Dies mit Salz und Muskat abschmecken.

Die Hühnerbrüste mit der Sauce und dem Püree anrichten.

Weinempfehlung:

2001er Rivaner QbA trocken, Weingut Castell-Castell, Franken

Wochenthema: Kochen mit einem guten Tropfen Wein
Vincent Klink **Mittwoch 23.10.02**

Lammkotelett mit Oliven gratiniert

400 g	grüne Bohnen
1	kleine Zwiebel, fein geschnitten
1 EL	Bohnenkraut, fein geschnitten
ca. 1/8 l	Gemüsebrühe
6	kleine Lammkoteletts
3	Schalotten, fein gewürfelt
15	schwarze Oliven, gehackt
2	Knoblauchzehen, fein geschnitten
1/2 Bund	Petersilie, fein geschnitten
1 Zweig	Rosmarin, fein geschnitten
2 EL	Weißbrotbrösel
1/8 l	Rotwein
	Salz, Pfeffer,
	Butter, Olivenöl

Die Bohnen gipfeln und in kleinere Stücke schneiden. Die fein geschnittene Zwiebel in einem Topf mit Butter anschwitzen. Das Bohnenkraut und die Bohnen zugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt die Bohnen ca. 20-30 Minuten dünsten und am Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten je 4 Minuten anbraten. Dann herausnehmen und warm stellen.

In einer separaten Pfanne die Schalotten anschwitzen. Oliven und Knoblauch zugeben, kurz anschwitzen und dann Petersilie und Rosmarin untermischen.

Die Koteletts in eine gefettete Auflaufform geben und die Schalotten-Oliven-Masse darauf verteilen. Mit den Brotbröseln und ein paar Butterflöckchen bestreuen und unter der Grillschlange kurz gratinieren.

Den Bratenansatz aus der Fleischpfanne mit Rotwein lösen, leicht einkochen lassen und mit ein paar kalten Butterflöckchen binden.

Das Fleisch mit etwas Sauce und dem Bohnengemüse anrichten.

Weineempfehlung:

Tinto Vina Marcos, Spanien

Wochenthema: Kochen mit einem guten Tropfen Wein
Vincent Klink **Donnerstag, 24.10.02**

Kürbisgemüse mit Rosmarin-Seelachs

400 g	Kürbisfleisch mit Kernen
1	Zwiebel, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, fein geschnitten
2 EL	Petersilie, fein geschnitten
1 EL	Paprikapulver, mild
1 EL	Oregano
1/8 l	Gemüsebrühe
1/8 l	Weißwein
1/2 TL	grüner Pfeffer, zerieben
2	Schalotten, fein geschnitten
1 EL	Weißbrotbrösel
1 EL	Rosmarin, fein geschnitten
2	Seelachsfilets à 200 g
	Salz, Pfeffer,
	Olivenöl, Butter

Vom Kürbis die Kerne herausstreichen, beiseite stellen und das Kürbisfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen, Knoblauch, Kürbis, 1 EL Petersilie, Paprikapulver, Oregano, Gemüsebrühe, Weißwein und grünen Pfeffer zugeben. Das Ganze bei geringer Hitze ca. 15 Minuten dünsten. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

In einer Pfanne mit Butter die Schalotten anschwitzen, die Brotbrösel zugeben und bräunen. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und so viel weiche Butter unterarbeiten, bis eine feste Paste entsteht. Darunter 1 EL Petersilie und Rosmarin geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butter von beiden Seiten je 3 Minuten anbraten. Anschließend den Fisch in eine feuerfeste Form legen, die Rosmarinpaste auf der Oberseite ca. 1/2 cm dick aufstreichen und unter der Grillschlange bräunen.

Den Seelachs mit dem Kürbisgemüse und den Kürbiskernen anrichten und servieren.

Weinempfehlung:

2001er Domainedu Tariquet, Vin de Pays des Côtes de Gascogne

Wochenthema: Kochen mit einem guten Tropfen Wein
Iris Precht-Hallé **Freitag, 25.10.02**

Hirschkalbsfilet mit Blaubeersauce und Spätzle

- 2 Hirschkalbsfilets
Abschnitte vom Hirschkalbsfilet
- 50 g Zwiebeln, fein gewürfelt
- 50 g Möhren, fein gewürfelt
- 50 g Sellerie, fein gewürfelt
- 3 Wacholderbeeren
- 100 g Blaubeeren
- 5 cl Rotwein
- 1/4 l Wildfond
- 100 g Mehl
- 2 Eier
- 1 Eigelb
- 20 g kalte Butter
- Salz, Pfeffer, Muskat,
Butter, Öl zum Anbraten

Die Hirschkalbsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten in einer Pfanne mit Öl ca. 2 Minuten anbraten. Herausnehmen und ruhen lassen.

Abschnitte vom Fleisch mit Zwiebeln, Möhren und Sellerie im heißen Fett anrösten. Wacholderbeeren und die Hälfte der Blaubeeren dazugeben und mit Rotwein ablöschen. Mit Wildfond auffüllen und einköcheln lassen.

Für die Spätzle Mehl, Eier, Eigelb mit etwas Wasser, Salz und Muskat zu einem weichen Teig verarbeiten und von einem Brett in kochendes Salzwasser schaben. Nach dem Aufkochen herausnehmen und in Eiswasser abschrecken. Vor dem Servieren in Butter anschwemmen.

Den Wildfond durch ein Sieb passieren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der kalten Butter aufmontieren. Vor dem Servieren die restlichen Blaubeeren in die Sauce geben.

Die Hirschkalbsfilets noch einmal unter dem Grill erhitzen, aufschneiden und auf dem Teller anrichten. Die Sauce über das Fleisch geben, die Spätzle anrichten und servieren.

Weinempfehlung:

1999er Château Bel-Air, Bordeaux

Wochenthema: Kartoffelküche
Rainer Strobel **Montag, 28.10.02**

Gefüllte Kartoffelpuffer

600 g Kartoffeln, mehlig kochend
1 Zwiebel
1 Ei
2 EL Mehl
100 g frische Pilze
1 Schalotte, fein geschnitten
20 ml Sahne
1 EL Petersilie, fein geschnitten
1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
50 g Oliven ohne Stein
2 Tomaten
2 Lauchzwiebeln
100 g Schafskäse
 Salz, Pfeffer,
 Olivenöl

Die Kartoffeln schälen und fein reiben. (Geht auch mit der Küchenmaschine.) Die Zwiebel schälen und ebenfalls mitreiben. Das Ei und das Mehl zur Kartoffel-Zwiebel-Mischung geben und zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils 2-3 EL vom Teig in eine Pfanne mit heißem Öl geben und etwas glatt streichen. Von beiden Seiten die Kartoffelpuffer knusprig braten.

Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, darin die Schalotte anschwanken und die Pilze zugeben. Scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne zugeben und etwas einköcheln lassen. Diese Masse auf die Puffer geben und mit frischen Kräutern bestreuen.

Die Oliven in Scheiben schneiden. Die Tomaten würfeln, die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Alles in einer Pfanne mit etwas Öl anschwanken. Mit Pfeffer würzen und den in 1 cm große Würfel geschnittenen Schafskäse untermischen. Den Käse kurz warm werden lassen und dann die Mischung auf die Puffer geben.

Wochenthema: Kartoffelküche
Jacqueline Amirfallah Dienstag 29.10.02

Spinatgnocchi mit Käsesauce

500 g	Kartoffeln, mehlig kochend
500 g	Blattspinat
2	Schalotten
2	Knoblauchzehen, gepresst
1	Ei
1	Eigelb
etwas	Kartoffelstärke
2 Zweige	Rosmarin, fein geschnitten
1/8 l	Gemüsebrühe
1/8 l	Sahne
80 g	Butterkäse
	Salz, Pfeffer, Muskat, Butter

Die Kartoffeln gut waschen und mit der Schale ca. 45 Minuten im 200 Grad heißen Backofen garen. Dann halbieren und mit einem Löffel aushöhlen.

Den gewaschenen Spinat grob schneiden. Eine Schalotte in feine Würfel schneiden und diese in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Eine gepresste Knoblauchzehe und den Spinat zugeben und dünsten, bis er zusammengefallen ist.

Die Kartoffelmasse durch eine Presse drücken und mit Salz, Muskat, Pfeffer, Ei, Eigelb, etwas Kartoffelstärke, 50 g Butter, Hälfte des Rosmarins und 1/4 des Spinats mischen. Die Masse zu Würstchen formen, in Stücke schneiden und in jedes Klößchen eine Vertiefung eindrücken. Dann in kochendem Salzwasser garen. Die Gnocchi sind gar, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einem Sieblöffel herausnehmen und abtropfen lassen.

Eine Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden. Diese in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, Knoblauch, restlichen Rosmarin dazugeben und mit Sahne und Gemüsebrühe ablöschen. Kurz aufkochen, dann den Käse hineinreiben und schmelzen lassen. Den restlichen Spinat untermischen und abschmecken.

Die Gnocchi auf Tellern anrichten und die Sauce darüber geben.

Wochenthema: Kartoffelküche

Vincent Klink

Mittwoch 30.10.02

Auflauf von Kartoffeln und Speckkraut

500 g	Kartoffeln, mehlig kochend
1	kleiner Weißkrautkopf
1	rote Paprika
2	Schalotten, fein geschnitten
2 EL	Speckwürfel
1	Knoblauchzehe, fein geschnitten
1/4 l	trockener Weißwein
1	Lorbeerblatt
1 TL	Wacholderbeeren, zerdrückt
1 EL	Paprikapulver, mild
1 TL	Instant-Gemüsebrühe (Bio)
ca. 1/4 l	Milch
20 g	flüssige Butter
2	Zwiebeln
	Salz, Pfeffer, Muskat, Butter

Die Kartoffeln schälen, vierteln, in reichlich Salzwasser weich kochen und abschütten.

Den Krautkopf halbieren, den Strunk herausschneiden und das Kraut fein schneiden. Die Paprika entkernen und fein würfeln. Die Schalotten mit Speck in einer Pfanne mit etwas Butter dünsten. Den Knoblauch und das Kraut dazugeben, mit dem Wein ablöschen. Paprika, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Paprikapulver, Instant-Gemüsebrühe, etwas Salz und Pfeffer zugeben und mit geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten dünsten. Dann ca. 2 EL Butter untermischen und abschmecken.

Für das Kartoffelpüree die Milch zum Kochen bringen. Die abgeschütteten Kartoffeln wieder in den Topf geben, auf die warme Herdplatte stellen und gut ausdampfen lassen. Dann durch eine Kartoffelpresse drücken, nach und nach die heiße Milch mit dem Schneebesen unterarbeiten. Zum Schluss die flüssige braune Butter untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

In eine gefettete Auflaufform abwechselnd Kartoffelpüree und Kraut schichten. Mit Kraut abschließen. Den Auflauf ca. 15 Minuten in den auf 180 Grad vorgeheizten Ofen geben.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und in einer Pfanne mit Butter bräunen.

Den Auflauf aus dem Ofen nehmen, die Zwiebelringe darauf geben und servieren.

Wochenthema: Kartoffelküche

Vincent Klink

Donnerstag, 31.10.02

Österreichischer Kartoffelgulasch

500 g	Kartoffeln, fest kochend
2	Zwiebeln
2 EL	Speckwürfel
1 l	Fleischbrühe
1 TL	Paprikapulver, mild
1 TL	Kümmel, gehackt
1	Lorbeerblatt
2	Tomaten
1 EL	Essig
1	<i>Schalotte, fein geschnitten</i>
1 EL	<i>Petersilie, fein geschnitten</i>
1 Scheibe	<i>Toastbrot ohne Rinde</i>
300 g	<i>Hackfleisch</i>
1	<i>Ei</i>
1 TL	scharfer Senf
	Salz, Pfeffer, Schweineschmalz, Öl zum Anbraten

Die Kartoffeln schälen und grob würfeln. Die Zwiebeln in feine Scheiben schneiden und mit dem Speck in einem Topf mit etwas Schmalz goldbraun anschwitzen. Kartoffeln dazugeben und mit der Brühe aufgießen. Paprikapulver, Kümmel und Lorbeerblatt zugeben und ca. 20 Minuten weich kochen. In der Zwischenzeit die Tomaten enthäuten, entkernen und würfeln. Tomaten und Essig unter die Kartoffeln mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Gulasch Frikadellen reichen, dafür die Schalotte in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, mit der Petersilie vermischen und etwas abkühlen lassen. Das Toastbrot ganz fein würfeln.

Hackfleisch mit den Schalotten, Ei, Senf und den Brotwürfeln gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu kleinen Frikadellen formen. Diese in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten braten.

Wochenthema: Kartoffelküche
Otto Koch Freitag, 01.11.02

Kartoffel-Paprika-Suppe mit Avocado

300 g	Kartoffeln, mehlig kochend
1	grüne Paprika
1 kleine	Zwiebel, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, gepresst
1/2 l	Gemüsebrühe
1 Zweig	Thymian
1/2	rote Paprika
1	reife Avocado
	etwas Zitronensaft
2 EL	Crème fraîche
3 EL	Maiskörner
50 g	Butterkäse, fein gewürfelt
etwas	Tabasco
1/2	Baguette
	Salz, Pfeffer,
	Olivenöl

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Grüne Paprika ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

In einem Topf mit Olivenöl die Zwiebelwürfel und den zerdrückten Knoblauch anschwitzen. Paprika- und Kartoffelwürfel zugeben und mit der Brühe ablöschen. Thymian, Salz und Pfeffer zugeben und köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Dann die Gemüsewürfel mit einem groben Sieb herausfischen. Den Thymianzweig herausnehmen.

Rote Paprika fein würfeln und blanchieren.

Die Avocado schälen, in Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

In die verbleibende Suppe 2/3 der in Würfel geschnittenen Avocado und die Crème fraîche geben. Mit dem Mixstab die Suppe gut pürieren. Dann die gekochten Kartoffeln und Paprikawürfel sowie Mais und Käsewürfel zugeben. Die Suppe nochmals erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken.

Rote Paprika mit restlicher Avocado als Garnitur auf die Suppe geben.

Frisch aufgebackenes Weißbrot dazureichen.

ARD-Bufferet Rezepte November 2002

Wochenthema: Wild(e) - Küche

Rainer Strobel Montag, 04.11.02

Hirschkalbsrücken in Wirsinghülle

600 g	Hirschkalbsrücken ohne Knochen
3	Wacholderbeeren, zerdrückt
1 Zweig	Rosmarin, fein gehackt
1	Poulardenbrust
120 ml	Sahne
1 Kopf	Wirsing
300 g	Schweinenetz
100 g	Preiselbeeren
1/2 l	Wildfond
	Salz, Pfeffer
	Öl zum Anbraten

Den Hirschrücken von allen Sehnen befreien. Mit Salz, Pfeffer, Wacholder und Rosmarin würzen und in heißem Öl von beiden Seiten je eine Minute anbraten. Danach kalt stellen.

Die Poulardenbrust in Würfel schneiden und mit 100 ml Sahne im Kutter fein mixen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vom Wirsing die großen Blätter vorsichtig entfernen und diese in heißem Salzwasser ca. 3-4 Minuten blanchieren. Dann sofort mit Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Das Fleisch mit der Geflügelfarce einstreichen, fest in die Wirsingblätter und in das gut gewässert Schweinenetz wickeln. Den eingewickelten Hirschrücken in einen Bräter geben und im Ofen bei 170 Grad 12-15 Minuten braten.

Für die Soße den Wildfond einkochen, restliche Sahne und Preiselbeeren untermischen und abschmecken.

Den Hirschrücken nach dem Garen noch 2 Minuten ruhen lassen, in Scheiben schneiden und mit der Sauce anrichten.

Als Beilage passen Spätzle oder Kartoffelbällchen.

Der restliche Wirsing kann blanchiert und anschließend mit Sahne, Salz und Muskat zu Rahmwirsing gekocht werden.

Wochenthema: Wild(e) - Küche
Jacqueline Amirfallah Dienstag, 05.11.02

Rehgeschnetzelt mit Maronen und Datteln

1 Stange	Lauch
50 g	Zuckerschoten
350 g	Rehfleisch aus der Oberschale oder dem Rücken
50 g	Maronen, gekocht und geschält
10	Datteln, entkernt
1	Lorbeerblatt
1 EL	Honig
1/4 l	Wildfond
1/8 l	Sahne
etwas	Mehlbuter (weiche Butter und Mehl zu gleichen Teilen gemischt)
	Salz, Pfeffer
	Öl zum Anbraten

Den Lauch in feine Ringe , die Zuckerschoten in Streifen, das Fleisch in feine Scheiben schneiden. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und warm stellen. In der Fleischpfanne den geschnittenen Lauch anbraten, die halbierten Maronen und die Datteln dazu geben und kurz anschwitzen. Dann das Lorbeerblatt, die Zuckerschoten und den Honig beifügen. Alles gut durchschwenken und mit dem Fond ablöschen. Alles etwas einkochen lassen und die Sahne zugeben. Die Sauce nach Bedarf mit etwas Mehlbuter binden und abschmecken. Das Fleisch wieder in die Sauce geben, gut durchschwenken und anrichten. Dazu passt sehr gut Kartoffelpüree.

Wochenthema: Wild(e) - Küche

Vincent Klink

Mittwoch, 06.11.02

Wildschweinroulade mit Polenta

2-4	Rouladenscheiben von der Wildschweinkeule
1 TL	Senf
2 Scheiben	Bauchspeck
1	Schalotte, in Ringe geschnitten
1	Essiggurke
2 Msp	Piment
1	Wacholderbeere, gemörsert
1 Stange	Staudensellerie
2	Zwiebeln, gewürfelt
1/8 l	Rotwein
1/8 l	Fleischbrühe
1/2 Bund	Petersilie, grob geschnitten
1	Knoblauchzehe, gepresst
ca. 450 ml	Gemüsebrühe
125 g	Maisgrieß
50 g	Parmesan, frisch gerieben
	Salz, Pfeffer
	Butter, Butterschmalz
	Küchenbindfaden

Die Wildschweinschnitzel dünn klopfen, mit Pfeffer und wenig Salz würzen und eine Seite mit Senf bestreichen. Jede Fleischscheibe jeweils mit einem Streifen Speck, Schalottenringen und einer längs geviertelten Essiggurke belegen. Piment und Wacholder mischen und darüber streuen. Den Staudensellerie in ganz feine Würfel schneiden und ebenfalls auf die Fleischscheiben geben. Dann die Fleischscheiben zu Rouladen aufwickeln und mit einem Küchenbindfaden fixieren.

Die Rouladen in einem heißen Topf mit Butterschmalz anbraten, die Hälfte der Zwiebelwürfel zugeben und anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen, die Fleischbrühe und Petersilie zugeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 45 Minuten schmoren. Für die Polenta die restlichen Zwiebelwürfel in einem Topf mit Butter anschwitzen, Knoblauch zugeben und glasig werden lassen. Dann mit Brühe auffüllen und zum Kochen bringen. Anschließend den Grieß unter Rühren langsam einrieseln lassen und bei milder Hitze ca. 45 Minuten ausquellen lassen. Dabei immer wieder umrühren. Sollte die Polenta zu fest werden, noch etwas Brühe zugeben. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Parmesan unterrühren.

Die Rouladen aus der Sauce nehmen, diese passieren, evtl. mit Mehlbutter binden und abschmecken.

Die Rouladen mit der Sauce und der Polenta anrichten.

Wochenthema: Wild(e) - Küche

Vincent Klink

Donnerstag, 07.11.02

Wildentenbrust mit Rosinen und Frittatenstrudel

100 g	Mehl
7	Eier
1/4 l	Milch
1 EL	flüssige Butter
1/8 l	Sahne
1 EL	Bio-Instant-Brühe
1 Msp	Muskat
1 EL	Rosinen
2 cl	Cognac
4	Wildentenbrüste
1	Schalotte, fein geschnitten
1/4 l	Rotwein
1 EL	Balsamico
1 TL	Mehlbutter (weiche Butter und Mehl zu gleichen Teilen gemischt)
	Salz, Pfeffer
	geklärte Butter zum Anbraten

Für den Frittatenstrudel Mehl, 2 Eier, 1/8 l Milch, eine Prise Salz und die flüssige Butter gut vermischen, am besten mit einem Handrührgerät. In einer Pfanne mit geklärter Butter aus dem Teig nach und nach dünne Pfannkuchen ausbacken. Aus Sahne, 1/8 l Milch, 5 Eiern eine Royal mischen. Diese mit Instant-Brühe, Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Einen Pfannkuchen in eine gebutterte Napfkuchenform legen (Pfannkuchen soll über die Form hinaushängen), etwas von der Royal-Masse darauf geben. Die restlichen Pfannkuchen rollen und in die Form legen. Mit der restlichen Royal-Masse übergießen. Die überhängenden Pfannkuchenseiten übereinander schlagen und die Form ca. 20 Minuten bei 180 Grad in den Ofen geben. Wölbt sich der Strudel nach oben, ist er fertig.

Dann den Strudel aus der Form stürzen und in Scheiben schneiden. (Man kann den Strudel auch in der Form erkalten lassen, in Scheiben schneiden und diese in etwas Butter anbraten.)

Die Rosinen in Cognac einweichen. Die Wildentenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite nach unten in eine Pfanne geben. Bei geringer Hitze ca. 10 Minuten anbraten, dann wenden und 5 Minuten weiterbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Das überschüssige Fett aus der Pfanne abschütten und darin die gewürfelte Schalotte anschwitzen, die eingelegten Rosinen zugeben und mit Wein und Balsamico ablöschen. Die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen, zum Schluss mit Mehlbutter binden und abschmecken.

Die Wildentenbrüste aufschneiden und mit der Sauce und dem Frittatenstrudel anrichten.

Wochenthema: Wild(e) - Küche
Otto Koch **Freitag, 08.11.02**

Rehpfeffer

400 g	Rehkeule
1/2 l	kräftiger trockener Rotwein
3	Lorbeerblättern
10	Wacholderbeeren
10	Pfefferkörner
50 g	Sellerie, gewürfelt
50 g	Karotten, gewürfelt
50 g	Lauch, gewürfelt
50 g	Zwiebeln, gewürfelt
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Mehl
1 EL	Dijonsenf
1/8 l	brauner Fond
1-2 EL	kalte Butter
3 Scheiben	Bauchspeck, in Streifen geschnitten
10 kleine	Champignons
3 EL	Silberzwiebeln
1 EL	gehackte Petersilie
	Salz, Pfeffer
	Öl zum Anbraten

Das Fleisch in 4 cm große Würfel schneiden und 1-2 Tage in eine Marinade aus 1/2 l Rotwein, Lorbeerblättern, Wacholderbeeren, Pfefferkörnern, Sellerie, Karotten, Lauch und Zwiebeln legen .

Dann das Fleisch herausnehmen, Gewürze entfernen und Marinade und die Gemüse aufheben.

Das Fleisch mit dem Gemüse in einem Topf mit heißem Öl anbraten bis es Farbe genommen hat. Tomatenmark zugeben und noch eine Minute anbraten.

Mit Mehl bestäuben und mit der Marinade ablöschen, gut verrühren. Senf und Fond zugeben und 10 Minuten köcheln lassen.

Dann das Fleisch herausnehmen und den Rest etwas einkochen lassen.

Anschließend die Sauce passieren, abschmecken und mit etwas kalter Butter aufmontieren. Das Fleisch wieder zugeben.

Den Speck anschwitzen. Die Champignons, die Silberzwiebeln und Petersilie zugeben.

Das Ragout anrichten, mit dem Speck, Zwiebeln und Champignons bestreuen. Dazu Spätzle oder Nudeln servieren.

Wochenthema: Kochen mit Nüssen
Rainer Strobel **Montag, 11.11.02**

Hähnchencurry mit Erdnüssen

500 g	Hähnchenbrust
2	Schalotten, fein geschnitten
2	Knoblauchzehen, gepresst
20 g	frischer Ingwer, fein geschnitten
1	Chilischote
100 g	geschälte Erdnüsse
3 TL	Curry
200 ml	Sahne
etwas	frische Minze
	Salz, Pfeffer
	Öl zum Anbraten

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, in 3 cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten. Schalotten, Knoblauch und Ingwer ebenfalls mit anbraten.

Die Chilischote entkernen, klein schneiden und mit den Erdnüssen zum Fleisch geben.

Den Curry darüber streuen und alles kurz anrösten. Dann mit Sahne auffüllen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Minze fein schneiden. Das Curry abschmecken, die frische Minze untermischen und anrichten.

Dazu passt gut Basmatireis.

Wochenthema: Kochen mit Nüssen
Jacqueline Amirfallah Dienstag, 12.11.02

Entenbrust mit Walnuss-Granatapfel-Sauce

300 g	Möhren
1/8 l	Gemüsebrühe
150 g	Basmatireis
2	Entenbrüste
2	Schalotten
50 g	Walnüsse, zerdrückt
200 ml	Entenfond
200 ml	Granatapfelsirup
1	Granatapfel
	Salz, Pfeffer
	Öl, Butter

Die Möhren schälen, in Scheiben schneiden, in einem Topf mit Öl andünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen und weich dünsten. Den Reis kochen.

Die Entenbrüste auf der Hautseite einschneiden und salzen. In einer Pfanne ohne Fett mit der Hautseite nach unten anbraten, dann wenden, kurz Farbe annehmen lassen und im Backofen bei 180 Grad fertig garen (ca. 10 Minuten). In der Zwischenzeit die Schalotten in feine Ringe schneiden und in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Die zerdrückten Walnüsse zugeben, kurz anbraten und mit dem Entenfond ablöschen. Den Granatapfelsirup zugeben und etwas einkochen lassen. In der Zwischenzeit den Granatapfel halbieren und die Kerne heraus streichen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Granatapfelkerne beifügen.

Unter die Möhren einen Teelöffel Butter mischen und abschmecken.

Die Entenbrust aufschneiden, anrichten und die Sauce angießen. Dazu die Möhren und den Reis servieren.

Wochenthema: Kochen mit Nüssen

Vincent Klink

Mittwoch, 13.11.02

Haselnussravioli mit Salbeisauce

100 g	Haselnüsse, gehackt
150 g	Mehl
30 g	Hartweizenmehl
1	Ei
6	Eigelb
1 TL	Olivenöl
150 g	Frischkäse, gut ausgedrückt
1 TL	Kerbel, fein geschnitten
1 TL	Basilikum, fein geschnitten
2 TL	Petersilie, fein geschnitten
1	Schalotte, fein geschnitten
1/8 l	Milch
1/4 l	Gemüsebrühe
8 Blätter	Salbei, in feine Streifen geschnitten
	Salz, Pfeffer, Muskat
	Mehl zum Bestäuben
	Butter zum Anbraten

Die gehackten Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und erkalten lassen. Mehl, Hartweizenmehl, Ei, 3 Eigelb, Olivenöl und eine Prise Salz zu einem festen Nudelteig kneten.

Für die Füllung Frischkäse mit gerösteten Haselnüssen, 3 Eigelb, Kerbel, Basilikum und Petersilie vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Nudelteig mit Mehl bestäuben und mit der Nudelmaschine oder dem Nudelholz dünn auswellen. Den Teig in 8 cm breite Bahnen schneiden. Auf eine Teigbahn mit einem Teillöffel die Füllung geben und mit einer anderen Teigbahn zudecken und andrücken (Teigränder evtl. mit wenig Wasser einpinseln). Mit einem Messer oder Teigrädle die Ravioli ausschneiden und ca. 3 Minuten in Salzwasser weich kochen. Für die Sauce die Schalottenwürfel in Butter anschwitzen, mit 1 TL Mehl bestäuben, mit Milch und Brühe aufgießen und mit dem Schneebesen glatt rühren. Salbeiblätter beifügen und mit etwas Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die gekochten Ravioli untermischen und anrichten.

Wochenthema: Kochen mit Nüssen
Vincent Klink **Donnerstag, 14.11.02**

Omelett mit karamellisierten Walnüssen

6	Eier
1 Prise	Salz
150 ml	Sahne
100 g	Zucker
150 g	Walnüsse
	Butter zum Anbraten

Die Eier in eine Schüssel schlagen, mit einer Prise Salz würzen, 3 EL Sahne zugeben und verquirlen.

Den Zucker mit 2 EL Wasser in einen Topf geben und unter Rühren auflösen. Wenn die Zuckerlösung zu bräunen beginnt, die Walnüsse zugeben und unter Rühren bräunen. Dann 1 EL Wasser und die restliche Sahne zugeben. Unter ständigem Rühren ebenfalls die Sahne cremig einkochen. Dann den Topf vom Herd ziehen. In eine heiße beschichtete Pfanne mit etwas Butter das verquirlte Ei geben. Mit einem Holzlöffel rühren, bis nur noch wenig flüssiges Ei vorhanden ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und schütteln, so dass das Omelett eine walzenförmige Form annimmt. Mit einem Messer in die Mitte der Omelettoberfläche einen langen Schnitt machen und dort die karamellisierten Walnüsse hineingeben. Das gefüllte Omelett teilen und anrichten.

Wochenthema: Kochen mit Nüssen

Otto Koch

Freitag, 15.11.02

Mandelsoufflé

4 Eiweiß
2 EL Zucker
1-2 cl Mandelsirup
1-2 cl Mandellikör
1 EL gehobelte Mandeln, geröstet
1-2 Williamsbirnen
100 ml Läuterzucker (Wasser und Zucker zu gleichen Teilen gekocht)
etwas Zitronensaft
etwas Zimt, gemahlen
flüssige Butter zum Ausfetten, Zucker für die Formen

Kleine Souffléformen mit Butter auspinseln und mit Zucker bestäuben.

Das Eiweiß aufschlagen und nach und nach Zucker zugeben, bis es steif und glatt ist. Mit Mandelsirup und Mandellikör abschmecken, dabei ständig rühren. Nicht zuviel und nicht zu wenig Flüssigkeit zugeben, die Eiweißspitzen am Schneebesen sollten immer noch „wegstehen“. Die Mandeln untermischen und die Masse in die vorbereiteten Formen füllen und im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen ca.10 Minuten backen.

Die Birnen schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Mit dem Läuterzucker vermischen, mit Zitronensaft und Zimt abschmecken. Den Birnensalat in kleinen Glasschüsseln anrichten und mit den Mandelsoufflés servieren.

Wochenthema: Genuss mit Kraut und Rüben
Rainer Strobel Montag, 18.11.02

Sauerkrautauflauf

3	Zwiebeln
1	Lorbeerblatt
1	Gewürznelke
1 kg	Eisbein (gut gepökelt)
500 g	frisches Sauerkraut
250 ml	halbtrockener Weißwein
200 g	Kartoffeln
50 g	scharfer Senf
200 g	Crème fraîche
	Salz, Pfeffer, Zucker
	Butter zum Anbraten

Eine Zwiebel mit Lorbeerblatt und Nelke spicken. Das Eisbein mit der gespickten Zwiebel in ungesalzenem Wasser ca. 2 Stunden kochen, anschließend etwas abkühlen lassen. Vom Eisbein das Fett und die Knochen entfernen, das Fleisch in nussgroße Stücke schneiden. Restliche Zwiebeln in Scheiben schneiden und in Butter kurz andünsten. Sauerkraut zugeben und mit Weißwein auffüllen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, das Ganze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Die geschälten Kartoffeln kochen, durch eine Kartoffelpresse drücken und mit etwas Butter, Crème fraîche, Senf, Salz und Muskat abschmecken und glatt rühren.

Das Sauerkraut abwechselnd mit dem fettfreien Fleisch und dem Kartoffelpüree in eine gebutterte Auflaufform geben und im Ofen 15 Minuten bei 200 Grad überbacken.

Wochenthema: Genuss mit Kraut und Rüben
Jacqueline Amirfallah Dienstag, 19.11.02

Hefeteigtaschen mit Sauerkraut

20 g	Hefe
150 g	Mehl
1	Ei
1	Apfel (z.B. Jona Gold)
250 g	Schinkenspeck, gewürfelt
250 g	frisches Sauerkraut
2	Schalotten
1/4 l	Sahne
etwas	Mehlbuttermischung (weiche Butter und Mehl zu gleichen Teilen gemischt)
	Salz, Pfeffer, Zucker
	Butter, Öl zum Anbraten

Die Hefe mit einer Prise Zucker in 50 ml Wasser auflösen. Das Mehl und das Ei in eine Schüssel geben. Die aufgelöste Hefe beifügen und zu einem Teig mischen. Den Teig um das Doppelte gehen lassen.

Den Apfel schälen, entkernen und würfeln. 50 g gewürfelten Speck mit etwas Butter anschwitzen, das Sauerkraut und die Apfelwürfel zugeben und ca. 15 Minuten schmoren lassen.

Den Teig dünn ausrollen und in ca. 12 cm große Quadrate schneiden. Auf jedes Teigstück einen Esslöffel Sauerkraut geben und über Eck verschließen. Mit dieser Seite in eine Pfanne mit wenig Öl die Teigtaschen legen und anbraten. Nach 3-5 Minuten eine Tasse heißes Wasser angießen, einen Deckel auf die Pfanne geben und ca. 20 Minuten fertig garen, bis das Wasser verdampft ist. Die Teigtaschen aus der Pfanne nehmen und den restlichen Speck mit den Schalottenwürfeln anschwitzen. Mit der Sahne ablöschen, mit etwas Mehlbuttermischung binden und abschmecken.

Die Teigtaschen mit der Sauce anrichten.

Wochenthema: Genuss mit Kraut und Rüben
Vincent Klink **Mittwoch, 20.11.02**

Steckrübenragout im Kohlblatt mit Salbeischnitzelchen

350 g	Steckrüben
2	Schalotten, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, gepresst
1/8 l	Weißwein
1/8 l	Sahne
1 TL	Thymian, fein geschnitten
1/4 Bund	Blatt Petersilie, fein geschnitten
1 TL	Mehlbutter (weiche Butter und Mehl zu gleichen Teilen gemischt)
6	große Weißkohlblätter
400 g	Schweinefilet
8	Salbeiblätter
	Salz, Pfeffer, Muskat
	Butterschmalz, Butter zum Anbraten

Die Steckrüben schälen und würfeln. In einem Topf mit Butter die Schalotten und den Knoblauch anschwitzen. Die gewürfelten Rüben zugeben und mit Weißwein und Sahne ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und die Rüben weich kochen. Dann Thymian und Petersilie untermischen, mit Mehlbutter das Rübenragout binden und abschmecken.

Von den Weißkohlblättern das dicke Ende des Strunks entfernen und die Kohlblätter in Salzwasser weich kochen.

Das Schweinefilet in Medaillons schneiden und plattieren. Mit Pfeffer und Salz würzen und auf einer Seite mit 2 Salbeiblättchen belegen. In einer Pfanne mit Butterschmalz die Schnitzelchen auf beiden Seiten braten (zuerst mit der Salbeiseite nach unten).

Den Weißkohl herausnehmen, trocken tupfen, das Steckrübenragout darauf geben und die Blattenden zusammenschlagen. Zusammen mit den Salbeischnitzelchen anrichten.

Wochenthema: Genuss mit Kraut und Rüben
Vincent Klink Donnerstag, 21.11.02

Fleischtaschen mit Rotkraut-Mousse

1/4 Kopf	Rotkohl (ca. 300 g)
2	Schalotten, fein geschnitten
2 EL	Balsamico
1/4 l	Rotwein
1	Lorbeerblatt
1/2 TL	grüner Pfeffer, grob zerstoßen
1	Wacholderbeere, grob zerstoßen
1 Msp	Piment, grob zerstoßen
2	Gewürznelken, zerdrückt
1 EL	Preiselbeerkonfitüre
1 EL	Johannisbeerkonfitüre
4	Schweinerückensteaks á 100 g
1	Knoblauchzehe
1 TL	Butter
	Salz, Pfeffer
	Butterschmalz zum Anbraten

Vom Rotkraut die harten äußeren Blätter entfernen und den Strunk herausschneiden. Das Kraut möglichst fein schneiden oder hobeln und mit einem Wiegemesser fein hacken.

In einem Topf mit Butterschmalz eine Schalotte anschwitzen, dann Rotkraut, Balsamico, 1/8 l Rotwein, Lorbeerblatt, grüner Pfeffer, Wacholder, Piment, Nelken und etwas Salz zugeben. 15 Minuten geschlossen bei milder Hitze garen, dabei immer wieder umrühren. Anschließend die beiden Konfitüren beifügen und nochmals ca. 15 Minuten das Kraut weich kochen. Dann den Deckel abnehmen und bei großer Hitze unter ständigem Rühren so lange kochen lassen, bis der Saft reduziert ist. Das Kraut abschmecken und zur Seite stellen.

Die Schnitzel so flach wie möglich klopfen, mit Knoblauch einreiben, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf jede Schnitzelhälfte etwas Rotkrautmousse geben und die andere Fleischhälfte darüber klappen. Die Ränder fest andrücken.

Die Fleischtaschen in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. In der Pfanne die restlichen Schalottenwürfel anbraten, mit restlichem Rotwein ablöschen und diesen etwas einkochen lassen.

Dann die Sauce mit ca. einem Teelöffel Butter binden und abschmecken.

Die Fleischtaschen mit der Sauce und dem restlichen Rotkrautmousse anrichten. Dazu passen gut Knödel oder Kartoffelpüree.

Wochenthema: Genuss mit Kraut und Rüben
Otto Koch Freitag, 22.11.02

Wirsing - Krautfleckerl

400 g	Wirsing, hellgrüne Blätter
1	Zwiebel, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, gepresst
50 g	Butter
1 EL	Zucker
1/2 l	Gemüsebrühe
300 g	fertigen Nudelteig
1/4 Bund	Blattpetersilie
	Salz, Pfeffer, Kümmel
	Öl zum Ausbacken der Petersilie

Den Wirsing in kleine Vierecke schneiden. Die Zwiebelwürfel mit dem Knoblauch in Butter anschwitzen. Wirsing beifügen und ebenfalls anschwitzen. Zucker zugeben, mit der Brühe aufgießen und mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken. Abdecken und leicht köcheln lassen.

Den Nudelteig ausrollen und in bandnudelbreite Streifen schneiden. Dann noch quer schneiden, sodass kleine Vierecke entstehen. Diese Nudelvecke in Salzwasser mit etwas Öl gut „al dente“ abkochen. In kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit die Petersilienblätter in einer Pfanne mit Öl ausbacken.

Wenn der Wirsing fertig ist nochmals abschmecken, mit den Nudeln vermischen und anrichten. Mit in Öl ausgebackenen Petersilienblättern garnieren.

Wochenthema: Adventsbäckerei
Peter Scharff Montag, 25.11.02

Gewürzorangeplätzchen

Für die Marmelade:

10	Orangen, unbehandelt
1	Vanillestange
400 ml	Weißwein
400 ml	Wasser
6 cl	Grand Manier
5 cl	Rum
4 cl	Amaretto
300 g	Gelierzucker
1	Zimtstange
1/2 TL	Korianderkörner
15	schwarze Pfefferkörner
1	Lorbeerblatt
2	Sternanis
6	Gewürznelken
etwas	frischer Ingwer, gerieben
etwas	Muskatnuss, gerieben
1/2 TL	Zimt, gemahlen

Für den Teig:

250 g	Mehl
100 g	Butter
5	Eigelb
60 g	Zucker
1 TL	Früchtebrotgewürz

Für den Eischnee:

5	Eiweiß
180 g	Zucker

Für die Glasur:

200 g	Puderzucker
	Zitronensaft, frisch gepresst

Butter zum Einfetten

Die Orangen mit einem Messer schälen, über einer Schüssel filetieren und den entstehenden Saft auffangen. Von einer Orange auch den Abrieb der Schale behalten. Die Vanillestange längs halbieren und mit Orangenfilets, Orangensaft und –abrieb in einen Topf geben. Die restlichen Flüssigkeiten, Gewürze (bis auf den gemahlene Zimt) sowie den Gelierzucker zugeben und ca. 45 Minuten einkochen. Anschließend durch ein Sieb streichen und den gemahlene Zimt untermischen. Mehl, Butter, Eigelb, Zucker und Früchtebrotgewürz zu einem Teig kneten und diesen 1 Stunde lang kühl stellen. Dann den Teig ca. 0,5 cm stark auswellen und auf ein gefettetes Backblech geben. Im auf 155 Grad vorgeheizten Ofen den Teig ca. 15 Minuten hell ausbacken und anschließend mit der Gewürzorange marmelade bestreichen.

Eiweiß steif schlagen, dabei nach und nach den Zucker untermischen. Den Eischnee auf die Marmelade streichen und das Blech nochmals bei 160 Grad in den Ofen geben. Ca. 10-15 Minuten den Eischnee leicht bräunlich backen.

Den Puderzucker mit so viel Zitronensaft anrühren, dass eine dickflüssige Glasur entsteht. Mit der Glasur die gebackene, ausgekühlte Eischneeoberfläche bestreichen. Mit einem Ausstecher runde Halbmonde ausstechen und die Plätzchen auf einem Gitter noch 1-2 Tage trocknen lassen.

Wochenthema: Adventsbäckerei
Eva Heß Dienstag, 26.11.02

Bärentatzen

150 g	Eiweiß (ca. 5 Eiweiß)
400 g	Puderzucker
370 g	Mandeln, fein gerieben mit Schale
50 g	Kakao
1 TL	Zimt
400 g	Kristallzucker zum Wälzen

Eiweiß ca. 3 Minuten mit dem Rührgerät aufschlagen, dabei gesiebten Puderzucker langsam nach und nach einrieseln lassen. Anschließend Mandeln, gesiebten Kakao und Zimt untermischen. Den Teig mindestens 24 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Anschließend den Teig zu Stangen mit ca. 2 cm Durchmesser rollen und die Rollen in jeweils 2 cm lange Stücke schneiden. Diese zu Kugeln formen und rundherum in Kristallzucker wälzen. Die fertigen Kugeln in ein Bärentatzenmodell drücken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Im vorgeheizten Ofen bei 130 Grad (Ober-Unterhitze) ca. 20-25 Minuten backen. Die Bärentatzen sind fertig, wenn auf der Oberfläche feine längliche Risse zu sehen sind.

Wochenthema: Adventsbäckerei

Peter Scharff

Mittwoch, 27.11.02

Panettone

40 g	Hefe
250 ml	Milch
650 g	Mehl
200 g	weiche Butter
150 g	Zucker
1/2 TL	Salz
1 TL	Zitronenabrieb, unbehandelt
1 Msp	Muskat
6	Eigelb
80 g	Orangeat
100 g	Zitronat
150 g	Rosinen
80 g	Mandeln, gehackt

Tortenring mit 16 cm Durchmesser, 5 cm hoch

Backpapier

Butter zum Einfetten

Die Hefe mit der Milch glatt rühren. Das Mehl in eine Schüssel sieben, eine Kuhle eindrücken und die Hefe-Milch hinein geben. Die Flüssigkeit mit etwas Mehl zu einem Vorteig vermischen und diesen mit einem Tuch bedeckt 20 Minuten gehen lassen.

Butter, Zucker, Salz, Zitronenschale und Muskat etwas schaumig rühren. Nach und nach die Eigelb zugeben und alles unter den Vorteig arbeiten. Den Teig leicht schlagen, bis er Blasen wirft und nochmals zugedeckt ca. 20 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit Orangeat und Zitronat klein schneiden und zusammen mit den Rosinen und den gehackten Mandeln unter den Hefeteig mischen. Dann den Teig noch mal zugedeckt 20 Minuten gehen lassen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und einen Tortenring mit 16 cm Durchmesser und 5 cm hohem Rand darauf stellen. Den Rand mit gefettetem Backpapier auslegen. Pro Tortenring 750 g Teig abwiegen, zu einem kleinen Laib formen und in die Form geben. Darin 20-25 Minuten gehen lassen und dann im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen ca. 1 Stunde backen. Mit einem Holzstäbchen die Garprobe machen.

Wer den Panettone etwas länger lagern möchte, sollte ihn mit gekochter Aprikosenmarmelade bestreichen und mit Fondant glasieren.

Wochenthema: Adventsbäckerei

Eva Heß

Donnerstag, 28.11.02

Schwarz-Weiß-Gebäck

375 g	kalte Butter
150 g	Puderzucker
1 Prise	Salz
1	Vanilleschote
1	Ei
500 g	Mehl
25 g	Kakao

Die kalte Butter mit Puderzucker, Salz, Vanillemark und dem Ei glatt arbeiten. Zum Schluss das Mehl hinzufügen und einen glatten Teig herstellen. 1/3 des Teiges mit dem gesiebten Kakao einfärben und beide Teige ca. 30 Minuten in den Kühlschrank geben.

Dann die Teige (von dem hellen Teig ca. 200 g zurückbehalten) nach dem Kühlen etwa 1/2 cm stark ausrollen und beide Teigplatten halbieren. Eine halbe helle Teigplatte mit Wasser bepinseln, die dunkle darauf setzen und zu einer Rolle formen. So entsteht eine Spirale. Die Rolle ca. 2 Stunden in den Gefrierschrank geben. Die restlichen Teigplatten in 1/2 cm breite Streifen schneiden, die zu einem Schachbrettmuster mit Hilfe von Wasser und einem Pinsel zusammengesetzt werden.

Die restlichen 200 g hellen Teig ca. 3 mm stark ausrollen, die „Schachbrettstangen“ mit Wasser einstreichen und mit dem hellen Teig einschlagen.

Die fertige Stange ebenfalls für ca. 2 Stunden in den Gefrierschrank geben.

Dann die Stange und die Rolle herausnehmen und in 1 cm starke Scheiben schneiden. Die Plätzchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober-Unterhitze 10-12 Minuten (oder bei 180 Grad Umluft 8-10 Minuten) backen.

Es können auch noch andere Formen hergestellt werden wie z.B. eine dunkle Rolle, die mit hellem Teig eingeschlagen wird.

ARD-Bufferet Rezepte Dezember 2002

Wochenthema: Schwarzwaldküche

Rainer Strobel

Montag, 02.12.02

Zimtwaffeln mit Schattenmorellen

100 ml	Rotwein
100 ml	Portwein
1	Vanilleschote
1	Zimtstange
1	Orange (Saft)
1	Zitrone, unbehandelt (Saft und Schale)
1 EL	Speisestärke
1 TL	Honig
300 g	Schattenmorellen ohne Stein
100 g	Mehl
150 ml	Sahne
2	Eigelb
1 TL	Zimt, gemahlen
1 Msp	Nelken, gemahlen
30 g	Zucker
1 EL	flüssige Butter
2	Eiweiß
	Puderzucker, Salz, Butterschmalz zum Einfetten

Für die Schattenmorellen Rotwein, Portwein, eine ausgeschabte Vanilleschote (das Mark für die Waffeln aufheben), Zimtstange, den Saft einer Orange und Zitrone in einen Topf geben und auf 1/3 einkochen lassen. Dann Vanille- und Zimtstange herausnehmen. Die Stärke mit wenig Flüssigkeit auflösen, unter den kochenden Wein mischen, einmal kurz aufkochen und dann abkühlen lassen. In die noch heiße Flüssigkeit Honig, eine Prise Salz und Kirschen geben.

Für die Waffeln aus Mehl, Sahne, Eigelb, Zimt, Vanillemark, Nelken, etwas Zitronenabrieb, der Hälfte des Zuckers, einer Prise Salz und flüssiger Butter einen Teig rühren. Das Eiweiß mit dem restlichen Zucker steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben.

Das Waffeleisen vorheizen und mit etwas Butterschmalz einfetten. Je 2-3 EL Teig auf das Eisen geben und nach und nach die Waffeln ausbacken. Im Ofen bei 50 Grad die Waffeln warm halten.

Zum Servieren die Waffeln mit Puderzucker bestreuen und mit den lauwarmen Kirschen anrichten.

Wochenthema: Schwarzwaldküche
Jacqueline Amirfallah Dienstag, 03.12.02

Bibeleskäs im Kartoffelmantel mit Sprossensalat

1	Tomate
30 g	Kresse
250 g	Quark
2	große Kartoffeln
1 EL	Schnittlauch, fein geschnitten
1 EL	Petersilie, fein geschnitten
1	Ei
1 TL	Senf
8 EL	Sonnenblumenöl
4 EL	Weißweinessig
200 g	gemischte Sprossen
	Salz, Pfeffer, Öl zum Anbraten

Die Tomate häuten, entkernen und fein würfeln. Kresse waschen und gut abtropfen lassen.

Für den Bibeleskäse Quark mit Salz und Pfeffer würzen , Tomatenwürfel und Kresse untermischen.

Die Kartoffeln schälen und fein reiben. Mit Schnittlauch, Petersilie und Ei mischen und mit Pfeffer und Salz würzen.

Aus Senf, Sonnenblumenöl und Essig eine Vinaigrette mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen und aus der Kartoffelmasse möglichst rechteckige Kartoffelfladen braten. Diese dürfen nicht zu kross werden, der Fladen soll weich bleiben. Die Kartoffelfladen auf Küchenpapier abtropfen lassen, den Bibeleskäs darauf geben und aufrollen.

Die Sprossen mit der Vinaigrette anmachen. Sprossensalat mit den Kartoffelrollen anrichten und servieren.

Wochenthema: Schwarzwaldküche

Vincent Klink

Mittwoch, 04.12.02

Forelle mit Schwarzwälder Schinken

6	kleine Kartoffeln
4	Forellenfilets mit Haut
1 EL	Mehl
1	Ei
8 dünne Scheiben	Schwarzwälder Schinken
2	Schalotten, fein geschnitten
1/8 l	trockener Weißwein
1 TL	kalte Butter
1/4 Bund	Blattpetersilie, fein geschnitten
1/4 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer, Butterschmalz zum Anbraten

Die Kartoffeln kochen und pellen.

Die Forellenfilets mit Salz und Pfeffer würzen, die Fleischseite in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und jeweils 2 dünne Speckscheiben darauf geben. In einer Pfanne mit Butterschmalz die Fischfilets auf beiden Seiten jeweils 3 Minuten bei geringer Hitze anbraten.

Die Fischfilets aus der Pfanne nehmen und warm stellen. In der Pfanne die fein geschnittenen Schalotten anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und diesen um die Hälfte einkochen lassen.

Die Sauce mit kalter Butter binden, die Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fischfilets noch mal ganz kurz mit der Hautseite nach oben in die Sauce geben und dann anrichten.

Die Pellkartoffeln kurz in Butterschmalz anschwemmen und zum Fisch servieren.

Wochenthema: Schwarzwaldküche

Vincent Klink

Donnerstag, 05.12.02

Schäufele mit Brägele

500 g	Kartoffeln
1	Schäufele
1	Möhre
1/2	Sellerieknolle
1/2 Stange	Lauch
2	Zwiebeln
2	Tomaten
2	Schalotten
	Salz, Pfeffer,
	Butterschmalz zum Anbraten

Die Kartoffeln kochen und pellen.

Möhre, Sellerie und Lauch putzen und in kleine Würfelchen schneiden. Die Zwiebeln ebenfalls würfeln.

Die Fleischstücke mit Pfeffer würzen und in einem Schmortopf mit etwas heißem Butterschmalz rundherum anbraten. Das gewürfelte Gemüse und die Zwiebeln zugeben und mitbraten. Die Tomaten würfeln und ebenfalls zugeben. Diese so lange rösten, bis sie fast anbrennen und die rote Farbe ins Bräunliche geht. Dann mit etwas Wasser ablöschen, so dass der Topfboden mit einem halben Zentimeter Flüssigkeit bedeckt ist.

Bei geringer Hitze und mit Deckel das Fleisch ca. 1,5 - 2 Stunden schmoren, dabei immer wieder mit etwas Wasser ablöschen und den Bratensatz lösen.

Die ausgekühlten Kartoffeln und die Schalotten in feine Scheiben schneiden. In einer beschichteten oder einer Eisenpfanne die Kartoffeln und Schalotten in Butterschmalz goldbraun anschwemmen und mit etwas Salz abschmecken.

Zum Schluss die Fleischstücke aus dem Topf nehmen, die Sauce abschmecken und evtl. mit etwas Mehlbutter binden.

Schäufele mit etwas Sauce und mit den Brägele (Bratkartoffeln) anrichten und servieren.

Wochenthema: Schwarzwaldküche

Frank Bundschu

Freitag, 06.12.02

Speckknödel auf gedünstetem Spitzkohl

300 g	Weißkohl
10 g	Zucker
2	Zwiebeln, fein geschnitten
70 g	Schwarzwälder Speck, gewürfelt
100 ml	Fleischbrühe
100 ml	brauner Fond
50 ml	Weißweinessig
150 g	trockenes Graubrot
150 ml	Milch
2 EL	Petersilie, fein geschnitten
25 g	Mehl
1	Ei
	Kümmel, Muskat, Salz, Pfeffer, Butter und Schweineschmalz zum Anbraten

Für das Kraut die dicken Strünke der Kohlblätter entfernen, dann den Kohl in grobe Streifen schneiden. In einem Topf etwas Zucker karamellisieren lassen, Schmalz zugeben und die Hälfte der Zwiebel- und 20 g Speckwürfel anbraten. Das geschnittene Kraut zugeben und mit der Brühe und dem Fond aufgießen. Im geschlossenen Topf bei milder Hitze ca. 20 Minuten schmoren, bis es weich ist. Zum Schluss mit Essig, Kümmel, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Knödel das getrocknete Brot in Würfel schneiden. Die Milch aufkochen und über die Brotwürfel gießen. In einer Pfanne mit etwas Butter die restlichen Zwiebel- und Speckwürfel anschwitzen und Petersilie untermischen. Dann aus der Pfanne nehmen und zur Brotmasse geben. Ebenfalls Mehl und Ei zum Brot geben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit feuchten Händen aus der Masse Knödel formen. Die Knödel in siedendem Salzwasser ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.

Das Kraut auf Tellern anrichten und die Knödel darauf geben.

Wochenthema: Köstliche Braten und Schmorgerichte
Rainer Strobel Montag, 09.12.02

Böfflamott (boeuf à la mode) mit Kartoffelplätzchen

600 g	Rindfleisch (Schulter)
1/2 l	Rotwein
2 EL	Weinessig
100 g	Sellerie
150 g	Schalotten
100 g	Möhren
1	Zitrone, unbehandelt
2	Knoblauchzehen
2 EL	Tomatenmark
1/2 l	Fleischbrühe
5	Wacholderbeeren
2	Lorbeerblätter
1	Sternanis
1	Zimtstange
1/2 TL	Ingwer, frisch gerieben
1 Zweig	Rosmarin
15 g	kalte Butter
400 g	Kartoffeln
20 g	Frühstücksspeck
1	Zwiebel
2 EL	Petersilie, fein geschnitten
1	Ei
1 EL	Mehl
	Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker, Öl zum Anbraten

Das Rindfleisch zusammen mit Rotwein und Essig einlegen und im Kühlschrank 2 Tage beizen.

Sellerie, Schalotten und Möhren schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Zitrone waschen und ebenfalls würfeln. Knoblauch schälen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Öl rundherum braun anbraten. Die Beize aufheben.

Tomatenmark und Gemüsewürfel, Zitrone und Knoblauch zugeben und mit anrösten. Mit etwas Beize ablöschen und diese einkochen lassen. Dann mit der restlichen Beize und der Brühe auffüllen und im auf 160 Grad vorgeheizten Backofen 2 Stunden schmoren. 20 Minuten vor Ende der Garzeit die ganzen Gewürze, Ingwer und Rosmarin zugeben.

Anschließend das Fleisch herausnehmen und die Sauce passieren. Diese mit der kalten Butter aufmontieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für die Kartoffelplätzchen die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. In der Zwischenzeit den Speck und die Zwiebel würfeln und zusammen anschwitzen. Die Kartoffeln abgießen und warm durch die Kartoffelpresse drücken. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat würzen. Speck und Zwiebelwürfel, Petersilie, Ei und Mehl zugeben und alles gut vermischen. Aus der Masse Plätzchen formen, diese in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten kurz anbraten und dann zum Fleisch und der Sauce servieren.

Wochenthema: Köstliche Braten und Schmorgerichte
Jacqueline Amirfallah Dienstag, 10.12.02

Kaninchenkeulen mit Aprikosen und Walnüssen

8	getrocknete Aprikosen
100 ml	süßer Sherry
12	Mandeln
2 Scheiben	Toastbrot
1	Schalotte, fein geschnitten
1	Ei
2	Kaninchenkeulen
2	Zwiebeln, fein geschnitten
1	Lorbeerblatt
200 ml	Hühnerbrühe
2 cl	Sahne
	Salz, Pfeffer,
	Öl zum Anbraten

Die Aprikosen in ca. 100 ml Sherry 1 Stunde lang einweichen. Dann 2 Aprikosen klein schneiden, 4 Mandeln grob hacken und das Toastbrot zerreiben.

Die fein geschnittene Schalotte in einer Pfanne mit Öl anschwitzen, die gehackten Mandeln und klein geschnittene Aprikosen dazugeben. Alles in eine Schüssel umfüllen und geriebenes Brot und Ei untermischen. Mit Salz und Pfeffer die Masse abschmecken.

Von den Kaninchenkeulen den oberen Knochen auslösen und hier die Füllung platzieren. Die gefüllten Keulen mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Öl von allen Seiten anbraten. Dann die fein geschnittenen Zwiebeln zugeben und anschwitzen. Restliche Mandeln, Aprikosen und das Lorbeerblatt zugeben und mit 4 cl Sherry ablöschen. Mit Brühe auffüllen und 45 Minuten schmoren lassen. Dann die Keulen herausnehmen, die Sauce mit Sahne verfeinern und abschmecken.

Die gefüllten Keulen mit der Sauce anrichten. Dazu passen sehr gut Bandnudeln.

Wochenthema: Köstliche Braten und Schmorgerichte
Otto Koch Freitag, 13.12.02

Gefüllte Lammschulter mit Nüssen und Kräutern

1	Brötchen vom Vortag
ca. 1/8 l	Milch
je 3 Zweige	Petersilie, Thymian, Basilikum und Majoran
1	Schalotte, fein geschnitten
4	Knoblauchzehen
100 g	Walnusskerne
1	Ei
1	Lammschulter, ausgelöst
100 g	Zwiebeln, grob gewürfelt
100 g	Sellerie, grob gewürfelt
100 g	Karotten, grob gewürfelt
1/4 l	trockener Rotwein
1/4 l	dunkler Fond
1 Zweig	Rosmarin
	Salz, Pfeffer,
	Öl zum Anbraten,
	Küchenbindfaden

Das Brötchen in Würfel schneiden und in der warmen Milch einweichen. Petersilie, Thymian, Basilikum und Majoran fein schneiden, die Kräuterstiele aufheben. Fein geschnittene Kräuter mit dem eingeweichten Brot vermischen und Schalottenwürfel, zwei gepresste Knoblauchzehen, grob gehackte Walnüsse und das Ei zugeben. Alles gut vermischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die ausgelöste Lammschulter mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Brot-Nussmasse füllen. Zusammenrollen und mit einem Küchenfaden binden.

Die Zwiebel-, Sellerie- und Karottenwürfel in etwas Öl anbraten, bis sie Farbe genommen haben.

Das Fleisch in einer separaten Pfanne von allen Seiten anbraten, auf das Röstgemüse legen und mit dem Rotwein und dem Fond ablöschen. Den Rosmarinzweig, zwei Knoblauchzehen und die Stiele der Kräuter zugeben und im Ofen bei 180 Grad ca. 1 Stunde schmoren lassen.

Das Fleisch herausnehmen, die Sauce passieren, abschmecken und warm halten.

Das Fleisch aufschneiden, anrichten und mit der Sauce umgießen. Dazu passen gut Bratkartoffeln oder Kartoffelgratin.

Wochenthema: Internationale Festtagsgerichte
Rainer Strobel Montag, 16.12.02

Gefüllte Putenbrust mit Yorkshire Pudding

600 g	Putenbrust
1	Apfel
50 g	Trockenpflaumen
20 g	Walnusskerne, gehackt
1 Msp	Zimt, gemahlen
1 Msp	Ingwer, frisch gerieben
4 Scheiben	roher Schinken
100 ml	Sahne
250 ml	Geflügelbrühe
100 ml	Milch
2	Eier
100 g	Mehl
1/2 TL	Backpulver
	Salz, Pfeffer, Muskat, Butter, Öl zum Anbraten, Küchengar

Die Putenbrust in ca. 150 g schwere Scheiben schneiden und ca. 1/2 cm stark plattieren. Apfel und Pflaumen in kleine Würfel schneiden und mit den gehackten Walnüssen in einer Pfanne mit Butter anschwanken. Mit Zimt und geriebenem Ingwer würzen, die Masse kurz abkühlen lassen.

Auf die Fleischscheiben die Schinkenscheiben und die Obstmasse geben, alles zusammenrollen und mit Garn festbinden.

Die Putenrollen mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit heißem Öl braun anbraten. Dann Sahne und Brühe zugeben und ca. 20 Minuten schmoren lassen.

Das Fleisch herausnehmen und die Sauce abschmecken. Nach Belieben mit etwas Butter binden.

Für den Pudding aus Milch, Eiern, Mehl und Backpulver einen glatten Teig herstellen. (Der Teig darf keine Klümpchen haben, evtl. noch durch ein Sieb streichen.) Den Teig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und bis zur Hälfte in gefettete Backförmchen füllen. Im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen und anschließend sofort mit den Rouladen und der Sauce anrichten.

Nach Belieben Preiselbeeren dazu servieren.

Wochenthema: : Internationale Festtagsgerichte
Jacqueline Amirfallah Dienstag, 17.12.02

Persischer Dillreis mit Stör

150 g dicke Bohnenkerne (Saubohnen), getrocknet oder tiefgekühlt
100 g Basmatireis
2 EL Butter
1 Bund Dill
300 g Störfilet (ersatzweise Seeteufel)
Salz,
Butterschmalz zum Anbraten

(Falls die Bohnen getrocknet sind, diese am Vorabend in Wasser einweichen.)

Den Reis abspülen und in kochendem Salzwasser bissfest kochen, dann im Sieb so lange mit heißem Wasser abspülen, bis die restliche Stärke weg ist und das Wasser klar bleibt. Die dicken Bohnen unter den Reis mischen.

In einem Topf mit einem schweren Boden 2 EL Butter schmelzen, den Reis mit den Bohnen kegelförmig aufschichten, einen Deckel auf den Topf geben und bei geringer Hitze 30 Minuten dämpfen lassen.

In der Zwischenzeit den Dill fein schneiden.

Den Stör salzen und von beiden Seiten in einer Pfanne mit Butterschmalz braten.

Den Dill vor dem Servieren unter den Reis mischen. Die Kruste, die am Topfboden entstanden ist, vorsichtig ablösen und mit dem Reis und dem Stör servieren.

Im Iran isst man dazu noch sauer eingelegtes Gemüse, ähnlich wie Mixed Pickles.

Traditionell wird dieses Gericht dort am letzten Mittwoch im Jahr gegessen.

Wochenthema: : Internationale Festtagsgerichte
Vincent Klink **Mittwoch, 18.12.02**

Norwegisches Weihnachtstagsfleisch

500 g	Kalbfleisch vom Rücken
2	Zwieback, zerbrösel
150 ml	Kalbsfond
3 EL	saure Sahne
4	Kartoffeln
1	kleine Sellerieknolle
150 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Sahne
	Salz, Pfeffer, Zucker, Butterschmalz

Das Fleisch in Salzwasser halbgar kochen (ca. 20 Minuten). Zwiebackbrösel mit Salz und Pfeffer würzen und das Fleisch darin wenden. In einem Schmortopf mit Butterschmalz das Fleisch von allen Seiten braun anbraten, Kalbsfond, saure Sahne und 1 TL Zucker zugeben und mit geschlossenem Deckel bei geringer Hitze schmoren, bis das Fleisch gar ist (ca. 40 Minuten). Dabei ab und zu schütteln, damit nichts anbrennt.

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser weich kochen.

Sellerie putzen, in Würfel schneiden und in der Gemüsebrühe weich kochen.

Anschließend pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Sahne verfeinern.

Das Fleisch aufschneiden und mit den Salzkartoffeln und dem Selleriepüree servieren.

a : Internationale Festtagsgerichte
Vincent Klink **Donnerstag, 19.12.02**

Karpfen polnisch

4	Kartoffeln
1	Karpfen (ca. 800 g)
1	Zwiebel
1	Karotte
1	Zitrone, unbehandelt
400 ml	Braunbier
1	Knoblauchzehe
1/2 TL	Piment
1 Msp	Zimt
1	Nelke
1	Lorbeerblatt
40 g	Lebkuchen ohne Zuckerguss
2 EL	Petersilie, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer, Butter

Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser weich kochen.

Den Karpfen waschen, trocken tupfen und filetieren. Die Filets häuten. Die Gräten klein hacken.

Die Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden, ebenso die Karotte. Die Schale der Zitrone zur Hälfte dünn abschälen und in feine Streifen schneiden.

Die Zwiebel und Karottenscheiben mit etwas Butter und den gehackten Gräten in einem genügend großen Topf anschwitzen und mit Braunbier ablöschen. Knoblauch, Piment, Zimt, Nelke, Lorbeerblatt, Zitronenschale und Pfeffer zugeben. Den Lebkuchen zerbröseln und untermischen. Alles zehn Minuten durchkochen, dann die Sauce durch ein Sieb passieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Sauce mit einer kalten Butterflocke binden, Petersilie untermischen und warm halten.

Die Karpfenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butter von beiden Seiten 3 Minuten anbraten.

Die Filets mit der Sauce anrichten und mit Salzkartoffeln servieren.

Wochenthema: : Internationale Festtagsgerichte
Otto Koch **Freitag, 20.12.02**

Hähnchenbrust mit Schoko-Ingwersauce

200 g	Bandnudeln
1/4 l	brauner Bratenfond
2 cl	Balsamico
25 g	Ingwer, frisch gerieben
2	Hähnchenbrüste à 150 g
50 -75 g	Zartbitterschokolade, gerieben
etwas	Kaluha oder Amaretto nach Geschmack
	Salz, Pfeffer,
	Butter zum Anbraten

Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen und abschütten.

Den braunen Bratenfond mit dem Balsamico und dem frisch geriebenen Ingwer aufsetzen und um etwa die Hälfte einkochen lassen.

Die Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butter langsam braten, damit das Fleisch saftig bleibt. Anschließend warm stellen.

In die Sauce langsam so viel geriebene Schokolade rühren, dass man sie gerade schmeckt. Mit Kaluha oder Amaretto abschmecken.

Die Nudeln in Butter warm schwenken und salzen. Dann auf einer Gabel aufrollen und anrichten. Die Sauce auf die Teller geben und die in Scheiben geschnittene Hähnchenbrust darauf legen.

Wochenthema: Schnelle und leichte Gerichte zwischen den Festtagen
Rainer Strobel Montag, 23.12.02

Rote-Bete-Suppe mit Quarkklößchen

400 g	Rote Bete
1	Orange, unbehandelt
150 g	Quark
1	Eigelb
1 EL	Mehl
1/2 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
2	Schalotten
200 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Sahne
1 Spritzer	Himbeeressig
	Salz, Pfeffer, Zucker

Rote Bete waschen und in Salzwasser mit 2 Orangenscheiben ca. 20 Minuten kochen.

Für die Klößchen den sehr gut abgetropften Quark mit Salz und Pfeffer würzen. Eigelb, Mehl und Schnittlauch zugeben. Gut durchmischen und aus der Masse mit einem Teelöffel Nocken abstechen. Diese in siedendem Salzwasser 5 Minuten ziehen lassen.

Gekochte Rote Bete schälen und in Würfel schneiden.

Die Schalotten in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit Butter andünsten. Rote-Bete-Würfel zugeben und ebenfalls andünsten. Mit Brühe und Sahne auffüllen und 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker, etwas frischem Orangensaft und Himbeeressig abschmecken und mit einem Pürierstab mixen.

Die Suppe mit Quarkklößchen anrichten.

Wochenthema: Schnelle und leichte Gerichte zwischen den Festtagen
Susanne Hornikel Freitag, 27.12.02

Fenchel-Orangen-Salat mit Rosmarinhähnchen

1	Hähnchenbrust mit Haut und Knochen
1	Schalotte, fein geschnitten
5	Pfefferkörner
1	Lorbeerblatt
3	Rosmarinzweige
1 EL	Sherry
1	Fenchelknolle mit Grün
2	Orangen
2 EL	weißer Balsamico
4 EL	kalt gepresstes Olivenöl
1 Spritzer	Zitronensaft
8	schwarze Oliven
	Salz, Pfeffer
	Olivenöl zum Anbraten

Die Hähnchenbrust auslösen, die Haut dranlassen. Die Knochen grob zerkleinern und zusammen mit den Schalottenwürfeln in einem Topf mit wenig Öl anrösten. Pfefferkörner, Lorbeerblatt, einen Rosmarinzweig und Sherry zugeben und mit 150 ml Wasser aufgießen. Zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen, dann passieren und bis auf 2 EL einkochen. Mit Salz abschmecken.

Den Fenchel waschen, putzen und fein hobeln. Die Orangen schälen, über einer Schüssel filetieren und dabei den Saft auffangen.

Aus dem Orangensaft, Balsamico, kalt gepresstem Olivenöl und Zitronensaft eine Vinaigrette mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fenchel mit der Vinaigrette vermengen und kurz durchziehen lassen.

Die übrigen Rosmarinzweige vorsichtig längs durch die beiden ausgelösten Hähnchenbrustfilets stecken. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl auf der Hautseite kross anbraten, dann wenden und noch ca. 5 Minuten fertig braten.

Den Fenchelsalat auf Tellern anrichten, Orangenfilets und Oliven darauf geben. Die heißen Hähnchenbrüste auf den Salat geben und den Fond rundherum träufeln. Mit etwas Weißbrot servieren.

Wochenthema: Mitternachtssuppen und Eintöpfe
Iris Precht-Hallé Montag, 30.12.02

Mitternachtssuppe

200 g	Rinderfilet
1	Zwiebel, fein geschnitten
1 l	Rinderbrühe
100 g	Möhren
100 g	Champignons
1	grüne Paprika
1	rote Paprika
1	kleine Sellerieknolle
1	große Kartoffel
2 cl	Madeira oder Sherry, medium
1/2 Bund	Petersilie, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer, Paprika, Öl zum Anbraten

Das Rinderfilet in feine Streifen schneiden und mit der fein geschnittenen Zwiebel in einem Topf mit Öl scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und mit der Rindfleischbrühe auffüllen, aufkochen und ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Möhren und Champignons in feine Streifen schneiden. Paprika fein würfeln und aus Sellerie und Kartoffel kleine Gemüseperlen ausstechen.

Das Gemüse in kochendem Salzwasser bissfest blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen.

Das Gemüse in die Suppe geben und diese mit Salz, Pfeffer und Madeira abschmecken.

Die Suppe anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Als Beilage nach Belieben pikante Käsestangen oder gebuttertes Bauernbrot reichen.

Grundrezept Rindfleischbrühe:

1 kg	Rindfleisch zum Kochen (mit Knochen z.B. Ochsenbein, Querrippe, Hochrippe)
2	Markknochen
1 Bund	Suppengemüse
1	Zwiebel
1 Bund	glatte Petersilie
1/2 TL	Salz schwarzer Pfeffer

Das Fleisch und die Knochen kalt abwaschen. Die Zwiebel abziehen und quer halbieren. Die beiden Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Alle Zutaten in einen Topf geben und mindestens 3 l kaltes Wasser zugießen, bis alle Zutaten bedeckt sind.

Langsam alles zum Kochen bringen, dabei den aufsteigenden Schaum mit einer Schaumkelle immer wieder abschöpfen.

Wenn die Suppe kocht, die Temperatur herunter schalten und bei geringer Hitze 2-3 Stunden köcheln lassen. Dann Fleisch, Knochen und Gemüse aus der Suppe nehmen. Die Brühe durch ein feines Sieb oder Tuch passieren und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Wochenthema: Mitternachtssuppen und Eintöpfe
Vincent Klink Dienstag, 31.12.02

Borschtsch

1	Entenbrust
200 g	Weißkohl
1	Rote Bete
1	Schalotte, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, gepresst
1/2 l	Fleischbrühe
1/4 l	Rote-Bete-Saft
1/2 TL	Koriander, gemörsert
1 Msp	Piment, gemahlen
etwas	Zitronensaft
1 TL	Speisestärke
2 TL	Crème fraîche
1/2 Bund	Dill
1/2 TL	Meerrettich, frisch gerieben
	Salz, Pfeffer

Die Entenbrust mit Salz und Pfeffer würzen und bei geringer Hitze auf der Hautseite ca. 15 Minuten sanft anbraten, damit das Fett austreten kann. Dann wenden und 5 Minuten auf der anderen Seite braten. Die Entenbrust aus der Pfanne nehmen. Weißkohl in 1 cm große Würfel schneiden, Rote Bete schälen und fein reiben. Die Schalotte und Knoblauch in einem Topf mit etwas Entenfett anschwitzen, mit der Brühe und Rote-Bete-Saft auffüllen, Koriander und Piment zugeben und aufkochen lassen. Weißkohl und Rote Bete zugeben und 10 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Stärke mit etwas Wasser anrühren und die Suppe damit binden. Die Entenbrust aufschneiden und in Suppentellern anrichten, die Suppe angießen, einen Teelöffel Crème fraîche, etwas Dill und Meerrettich daraufgeben und servieren.

INDEX A

- Arme Ritter mit Nüssen und Apfelsauce 39
Asiagemüse mit Großgarnelen 76
Aufgeschäumtes Grünkernsüppchen 10
Auflauf von Kartoffeln und Speckkraut 192
- B**
Bardierte Lamm-Medaillons mit Schafskäsekruste 50
Bärentatzen 212
Bibelskäs im Kartoffelmantel mit Sprossensalat 216
Biersuppe mit Bratkartoffeln 137
Blini mit Radieschenvariationen 54
Blutwurst mit sauren Linsen 182
Boeuf de Hohenlohe 126
Böfflamott (boeuf à la mode) mit Kartoffelplätzchen 220
Bremer Plockfinken 135
Buchweizennudelsalat mit Meeresfrüchten 104
Buchweizenspätzle mit Kräutergrießsauce 15
Buntes Linsengemüse mit Hähnchenbrust 21
- C**
Champignons mit Welsfarcekrone 177
Crêpes mit Himbeer-Brombeercreme 111
Curry-Suppe mit Seeteufel 93
- D**
Dibbelabbes 140
Dorade in Algen gedämpft mit Sauce Antiboise 151
- E**
Ebbelwoi-Hinkelchen 138
Elsässer Fleischtorte 43
Entenbrust mit Apfel-Pistazienkruste und Frühlingsgemüse 64
Entenbrust mit glacierten Äpfeln 172
Entenbrust mit Walnuss-Granatapfel-Sauce 201
Entenbrust süß-sauer 77
Entensuppe mit Zitronengras 94
Erdbeersalat mit Rhabarberparfait 91
Exotische Früchte mit schwarzem Pfeffer und Mandelreis 36
- F**
Fischzöpfchen auf Pernod-Schaum mit Safranreis und Gemüse garnitur 176
Fleischtaschen mit Rotkraut-Mousse 208
Forelle auf Erbspüree 23
Forelle im Kräutermantel mit Birnenkartoffeln 97
Forelle mit Schwarzwälder Schinken 217
Früchtespieß auf Piniencouscous und Balsamicovinaigrette 121
Frühlingskräutertarte 58
- G**
Gebackener Spargel mit Parmaschinken 70
Gebratener Hackfleisch-Servietten-Knödel 20
Gedämpfte Hähnchenkeule auf Pastinakenmus und Chicorée-Salat 12
Geflügelleberterrinen im Glas 45
Geflügelröllchen mit Topinamburgratin 4
Gefüllte Champignons 73
Gefüllte Cocktailtomaten mit Parmesanhippen an kleinem Salat 81
Gefüllte Crespelle mit Paprika-Polenta und Brunnenkressschaum 46
Gefüllte Kartoffelpuffer 190
Gefüllte Kartoffelpuffer mit Schafskäse 55
Gefüllte Lammschulter mit Nüssen und Kräutern 222

Gefüllte Muschelnudeln 25
Gefüllte Putenbrust mit Yorkshire Pudding 223
Gefüllte Seezungenfilets auf grünem Spargel 49
Gefüllte Zucchinirollchen auf Lauch-Tomatensalat 105
Gefüllter Kaninchenrücken mit Antipastigemüse 72
Gefüllter Paprika mit Spinat und Seeteufel 32
Gefülltes Schnitzel vom Schweinefilet 115
Gegrillte Ananas mit Vanillesirup 103
Gegrillter Gemüseburger 100
Gemüse unter der Blätterteighaube 29
Geröstetes Frühlingsgemüse mit Filetschnitzelchen 78
Geschmortes Ochsenbäckchen mit Rahmwirsing 185
Gewürzorangeplätzchen 210
Gratinierte Käsekartoffeln 144
Gratinierte Kräuterkäse-Birnen mit Kastanienpfannkuchen
Gratiniertes Ziegenkäse mit Relish von Birnen und Äpfeln 171
Graupenrisotto mit Rotbarsch 13
Grünkernrösti mit Tomatensugo und Korianderjoghurt 96

H

Hähnchenbrust mit Estragon 186
Hähnchenbrust mit Kirschen und grünem Pfeffer 113
Hähnchenbrust mit Schinken-Salbeifüllung und Brokkolipüree 66
Hähnchenbrust mit Schoko-Ingwersauce 228
Hähnchencurry mit Erdnüssen 200
Hähnchen-Gemüse-Eintopf 33
Hähnchenkonfit mit grünem Spargel 82
Haselnussravioli mit Salbeisauce 202
Hefeklos mit Gemüse gefüllt und Schnittlauchsauc 18
Hefeteigtaschen mit Sauerkraut 206
Hefezopf Royal mit Vanilleschaum 26
Hirschkalbsfilet mit Blaubeersauce und Spätzle 189
Hirschkalbsrücken in Wirsinghülle 195
Hirseklößchen mit Blumenkohl-Käse-Sauce 14

I/J

Joghurt-Eier in der Tasse 47
Joghurtterrine mit Zitrusfrüchten 41

K

Kabeljau aus dem Kräuterdampf mit spanischer Mojosauc 157
Kabeljau süß-sauer mit Litschis 34
Kalbsklump mit Zitronensauce 129
Kalbsnieren in Dijonsenf 89
Kalbsrückensteak in Frühlingskräuter-Ei-Hülle 57
Kalte Gemüsesuppe mit Kräuterbaguette 107
Kaninchen in Knoblauchsauce 145
Kaninchenfilet auf Pfifferlingragout 120
Kaninchenkeulen mit Aprikosen und Walnüssen 221
Karpfen polnisch 227
Kartoffel mit Weißkrautkruste 162
Kartoffel-Paprika-Suppe mit Avocado 194
Kartoffelpüree mit Mini-Buletten 38
Kartoffelsuppe mit Speck und Pflaumen 131
Kartoffelerrine mit Schnittlauchsauc 28
Kartoffel-Tortilla mit Peperonisauce 156
Kas-Press-Knödel mit Endiviensalat 19
Kasseler mit Kümmelkruste 161

Kichererbsensalat mit gefüllter Tomate 24
Kräuterschaumklößchen auf Joghurtsauce mit Sprossensalat 61
Kürbischutney mit Kaninchen 167
Kürbisgemüse mit Rosmarin-Seelachs 188
Kürbispüree mit geröstetem Apfel und Pistazien-Rotbarsch 166

L

Lachs mit Kartoffelkruste 160
Lachs mit Meerrettichkruste auf Spargelgemüse 67
Lachs nach Teriyaki Art mit Sesam-Reisbällchen 147
Lammfilets mit Feta und Aprikosenchutney 101
Lammfilets mit Zimt gebraten auf Auberginen-Couscous 124
Lammkotelett mit Oliven gratiniert 187
Lammrücken mit Kräuter-Senf-Kruste 159
Lauchkuchen mit geschmolzenen Tomaten 27
Lauwarmer Schwarzwurzel-Rosenkohl-Salat 9
Leicht karamellisierte Perlhuhnbrust mit rotem Traubenschaum und
Kartoffeln/Sauerkrautmedallions 178
Lobensteiner Waldpilzeintopf 128
Loup de Mer mit Parmesanhippe auf Variationen von dicken Bohnen 175

M

Makkaroni mit Frühlingskräutersauce und Forellen 86
Makkaroni-Gemüse-Auflauf 40
Manchego mit Thymian 141
Matjestatar mit Gurkensalat 84
Maultaschen mit Lamm-Ragout in Pfifferlingsahne 173
Mecklenburger Tafelspitz 132
Medaillons vom Wildschwein mit Quittensauce 170
Milchrahmauflauf auf Vanilleschaum 152
Minikürbisse mit Garnelen 165
Mit Schafskäse gefüllte Hähnchenkeulen und mediterranem Salat 75
Möhren-Joghurt-Suppe 110

N

Norwegisches Weihnachtstagsfleisch 226
Nudelroulade mit Räucherfisch 6

O

Offene Lasagne mit Meeresfrüchten 88
Omelett mit karamellisierten Walnüssen 203
Omelette mit Wiesenkräutern gefüllt und Löwenzahnsalat 60
Orientalische Poulardenbrust gegrillt mit süßer Chilisauce 99

Österreichischer Kartoffelgulasch 193

P

Panettone 213
Pappardelle mit Kirschtomaten und Ziegenfrischkäse 85
Paprika-Zucchini-Salat mit warmem Roastbeef 155
Pasta in der Parmesankruste 163
Pasta mit Rahmpfifferlingen 119
Perlhuhnbrust in Zitronengrassauce mit Glasnudel-Gemüsesalat 65
Persischer Dillreis mit Stör 225
Pfannfisch 133
Pfannkuchenroulade mit Gemüsefarce 8
Polentaauflauf mit Kalbsragout
Putenbrustroulade mit Mandoras auf Beten-Gemüse 35
Putengeschnetzeltes mit Balsamico-Sahnesauce 95

Q

Quark-Aprikosen-Klößchen mit Wildrahmgulasch 17

R

Rehgeschnetzeltes mit Maronen und Datteln 196

Rehgulasch mit Semmelknödeln 183

Rehpfeffer 199

Reisauflauf mit Krabben 3

Reisplätzchen mit exotischem Ratatouille 53

Ricotta-Tomaten mit Hähnchen in der Salzkruste 142

Risotto mit Wintergemüse 31

Rotbarsch vom Grill mit gegrilltem Fenchel und Olivendip 102

Rote Grütze mit Grießflammerie 134

Rote Paprikaravioli mit gelber Paprikasauce 98

Roulade von der Kaninchenkeule 7

Roulade von gegrilltem Paprika 154

Roulade von Sommerkohl 112

Rouladen mit Sauerkrautfüllung 181

Rucola-Spaghetti mit Tofu 30

Russische Eier 48

S

Salat von Frühkartoffeln mit Frühlingskräuterquark-Dip 83

Sauerkrautauflauf 205

Scharfe Karotten-Limonensuppe 92

Scharfes Hähnchencurry 153

Schäufele mit Brägele 218

Schaumsuppe von weißen Bohnen 22

Schnitzel Esterhazy 116

Schnitzel nach « Heidjer Art 114

Schwarz-Weiß-Gebäck 214

Schweinsbackerl mit Krautsalat 125

Schweizer Wurstsalat 106

Seeteufelschnitzel in der Kräuterpanade mit Safranrisotto 117

Seeteufelspieß in Rosmarinsauce 123

Selbst gemachter Brigel mit Bergkäse-Buttermilchsalat 74

Sesam-Putensteaks auf Preiselbeerspinat 63

Sommerliches Käsevesper mit Kartoffelschnee 143

Sommersalate mit marinierten Seezungenfilets 109

Spargel aus dem Wok mit Kokos und Zitronenhuhn 79

Spargel mit Kräuterschaum und Weißweinschnitzelchen 69

Spargel-Kartoffel-Omelette nach Bauernart 68

Spargeltempura mit Sojaschaum 71

Speckknödel auf gedünstetem Spitzkohl 219

Spinatgnocchi mit Käsesauce 191

Spinatstrudel mit Käsesauce 52

Steckrübenragout im Kohlblatt mit Salbeischnitzelchen 207

Suppe mit dreimal Kürbis 168

T

Tafelspitz mit Bärlauchsauce und Bouillonkartoffeln 59

Tagliatelle al nocce 87

Tatar von Pfifferlingen 118

Terrine von Ziegenquark 42

Thüringer Klöße mit Schweinebraten 16

V

Vogtländer Karpfen 127

W

- Weinblattroulade mit Zitronensauce 5
- Welsfilet auf Kürbisgemüse 164
- Westerwälder Kammbraten 139
- Wildentenbrust mit Rosinen und Frittatenstrudel 198
- Wildschweinroulade mit Polenta 197
- Wirsing - Krautfleckerl 209
- Wolfsbarsch auf pikantem Kartoffelmousse 148

Z

- Zander mit Meerrettich auf Lauchgemüse 11
- Zanderfilet mit Senfkruste und Kartoffel-Steinpilz-Sauce 180
- Zanderterriner 44
- Zimtwaffeln mit Schattenmorellen 215
- Zitronengrasspieß mit Huhn 122
- Zitronenhühnchen mit Lauchflan 51
- Zucchinipätzchen mit Tomatensauce 56
- Zwetschgenröster mit Kaiserschmarren 169