



Rezeptliste:

**Tomaten-Bratsalat mit Chorizo**  
**Schnitzelvarianten und warmer Kartoffelsalat**  
**American Barbecue**  
**Sommerliche Bratwürste**  
**Käsespätzle ligurischer Art**  
**Burger vom Zwiebelrostbraten**  
**Schwarze Nudeln**  
**Thailändisch ganz leicht Thailändischer Reisnudelsalat mit Schrimps**  
**Forelle provençalischer Art aus der Pfanne**  
**Gratinierte Baby-Ananas**  
**Ralfs Käsespecial**  
**Straußensteak auf Staudenselleriegemüse mit Parmesan**  
**Gemüsesticks mit verschiedenen Dips**  
**Asiatische Gemüsebouillabaisse**  
**Tandoori Chicken mit Eiernudeln**  
**Fingerfood: Frischkäsebällchen mit Koriander-Tandoori- Dip**  
**Koriander -Tandoori- Dip**  
**Ananas -und Schafskäse -Buletten**  
**Geschmorte Kalbshaxe mit Röstgemüse und Kartoffeln**  
**Bagel oder Sandwich mit Pute und Avocado Salsa**  
**Scampibolognese und Gemüsebolognese**  
**Asiatische Shrimpsuppe**  
**Zander auf Kürbiskraut**  
**Ruccolasalat mit Tomatenvinaigrette mit gebackener Ziegenkäsepraline**  
**Hauptgericht: Gnocchi al trifolati**  
**Cordon Bleu mal anders Crunchy Lasagne mit Mango und Vanilleeis**  
**Scharfe Hühnerbrust**  
**Joghurt-Panna Cotta**  
**Balsamico-Putengeschnetzeltes und Paprika-Spätzle**  
**Bananen-Erdnusstempura mit Pfirsich-Maracuja-Eis**  
**Rote Bete-Suppe**  
**Tandoori Chicken mit Eiernudeln**  
**Rinderfiletstreifen mit kalter Kokos- Limetten- Meerrettichsauce**  
**Maniok- Schnittlauch- Plätzchen**  
**Anitpasti-Schaschlik**

**Fingerfood: Frischkäsebällchen mit Koriander-Tandoori-Dip**  
**Minisalami-Frittata mit Kartoffeln**  
**Schoko-Waffeln**  
**Salat von gebratenen Kartoffeln**  
**Das Oscar-Menü: Wir räuchern selbst!**  
**California Shrimp-Cocktail:**  
**Pancake mit Banane und Schokolade**  
**Kater-Dring: Der Fitmacher Jogi-Shake**  
**Pellkartoffel mit Apfelschmand und Matjes**  
**Currywurst im Latteglas**  
**Weißwurst -Senfgurken- Burger**  
**Pfannkuchentorte Gelb-Grün**  
**Normale, Ananas -und Schafskäse -Buletten mit Bratkartoffeln**  
**Asiatische Gemüse-Bouillabaise**  
**Koriander-Tandoori-Dip**  
**Lauwarmer Tunnfisch auf Kafir-Limetten mit Risotto**  
**Ziegenquark - Erdbeertorte**  
**Bananen-Chili-Chutney**  
**Der Räucherlachs-Spinatcrepe**  
**Süßes Sushi**  
**Die Parmesancreme mit schwarzen Nüssen**  
**Crunchy-Lasagne mit Geflügelleber, Tomaten und Vanilleorangen**  
**Scampis im Reismantel auf Kürbis-Chili-Salsa**  
**Gebratene Jakobsmuscheln auf Krakenrisotto und roten Zimtschalotten**  
**Krakenrisotto mit Kirschtomaten und Basilikum**  
**Scharfes Schaschlik vom Kalbstafelspitz**  
**Das Lamm-Cordon bleu mit Stilton**  
**Das Barolorisotto**  
**Der crunchy Schweinebauch „thai style“**  
**Ghanaischer Spinat mit Yam-Wurzel und Thunfisch**  
**Pina Cobounty**



Rezepte Online:

<http://www.prosieben.de/wissen/zacherl/>

<http://www.meggle.de/genusswelt/kochen/kueche/jungekuecherzacherl/>

<http://www.kochende-leidenschaft.de/>

[http://www.realmaddeziagn.at/r\\_zacherl/index2.htm](http://www.realmaddeziagn.at/r_zacherl/index2.htm)

Ralf Zacherl stammt aus einer Wertheimer Gastronomenfamilie. Nach dem Schulabschluss beschloss er, in die Fußstapfen seiner Eltern zu treten und musste sich trotzdem erst mal gegen sie durchsetzen. Denn nach ihrem Willen hätte er lieber einen

"anständigen Kaufmannsberuf" ergreifen sollen.

Ralf Zacherl beendete jedoch seine dreijährige Kochlehre in einem Wertheimer Hotel und holte sich bei Stefan Marquard, dem Punkrocker unter den Köchen, den letzten Feinschliff. Schon mit 26 Jahren bekam er einen Michelin-Stern verliehen und 16 Punkte im renommierten Restaurantführer Gault Millau.

Seit 2001 bietet er als Küchenchef in der Berliner Weinbar Rutz junge, unkonventionelle Gerichte zu alltagstauglichen Preisen an. Die Hauptstadt dankt es ihm mit zwei Auszeichnungen in Folge als Berliner Meisterkoch. Ralf bezeichnet seinen Küchenstil als "kreative Spontanküche". Denn: "Kochen ist etwas Simples, wenn man das entsprechende Gefühl für die Verarbeitung der Zutaten mitbringt." Privat steht er auf Fußball, Beach-Volleyball und Fahrradfahren.

#### Interessante Zacherl-Fakten

Geboren am 9. Januar 1971 in Wertheim \*\*\* 1991 Koch bei Stefan Marquard in den Drei Stuben, Meersburg \*\*\* 1995 Koch bei Harald Wohlfahrt in der Traube Tonbach, Baiersbrunn \*\*\* 1997 Küchenchef im Grauen Haus, Oestrich-Winkel, Verleihung eines Michelin-Sterns \*\*\* 1998 Küchenchef im Athenee Palace, Djerba, Tunesien \*\*\* Küchenchef im STIL, Berlin \*\*\* seit 2001 Küchenchef in der Weinbar Rutz, Berlin \*\*\* 2001 Gastro-Award als "Bester Newcomer" und "Aufsteiger des Jahres" bei den Berliner Meisterköchen \*\*\* 2002 "Berliner Meisterkoch 2002"

#### **Portrait von Ralf Zacherl**

##### **Pralinen aus dem Nichts und Hausfrauenliebling**

Das hört sich gut an und erklärt auch einiges ganz plausibel: Ralf Zacherl, Sohn einer Gastronomenfamilie, hat den Kochberuf gelernt, weil es eben ziemlich naheliegend ist. Den "Gastronomensohn" tauft er selbst schon einmal um in "Kneipenkind" und erzählt von der Kneipe, den Eltern, frühen Leidenschaften und der Schulzeit.

Ins Gymnasium wollte er trotz bester Zeugnisse nicht, weil die ganzen Freunde zur Realschule gingen. Dort schwappte der vorherig gute Notenspiegel erst einmal eine gehörige Portion in Richtung Ebbe.- Und jetzt sind wir auch schon mitten drin in einem scheinbar "stinknormalem" Leben, wo sich irgendwo jeder von uns wieder findet. Zum Realschulabschluß hin hatte er die Sache mit den Noten wieder ins rechte Lot gebracht und der Wunsch der Eltern, einen Kaufmann in der Familie zu haben - vorzugsweise ausstaffiert mit Fachabi- klang zwingend als Bedrohung und so war es zunächst eine Trotzreaktion, als Ralf Zacherl in einem Wertheimer Hotel die Kochlehre begann.

"Kochen ist eigentlich was Simples" und "du mußt halt das entsprechende Gefühl für die Verarbeitung von Lebensmitteln inne haben". Kurz gesagt: Die Liebe am Kochen, Kreieren, Ausprobieren - das muß ganz einfach da sein, sonst klappt es eh nicht.

Besondere Neigungen/Vorlieben/etwas Prägnantes zu seiner Kochphilosophie? "Aus Scheiße kann ich Pralinen machen", soll heißen: aus wenigen und/oder einfachen Zutaten fabriziert er köstlich-Leckeres, frappierend-Überraschendes. Das zeichnet einen Kreativkünstler aus, einen, der überzeugt ist von seinem Tun.

Und dazu findet er, daß er ein "ausgesprochener Koch für die Hausfrau ist". "Ich kann mit Hausfrauen richtig gut kochen, die "normalen" Rezepte, die in unsere moderne Zeit und reales Alltagsleben passen, nachvollziehen." Ein Kick Ralf Zacherl hinzu - fertig ist die begeisterte Hausfrau. Sterne, Kochlöffel, Kochmützen und diese ganze Gourmet-Auszeichnungs-Philosophie ist für ihn kein primärer Antriebsmotor. - Kochen macht Spaß und wir alle wissen ja längst "Es muss nicht immer Kaviar sein." Außerdem hat er einen Michelin-Stern schon im Alter von 27 Jahren bekommen. Als junger Küchenchef im "Grauen Haus" in Oestrich-Winkel. Doch bevor es soweit war, hat er nach abgeschlossener Berufsausbildung zunächst Station bei "Papa crazy" Stefan Marquard gemacht. Kreativ, durchgeknallt und frei von irgendwelchen Konventionen, Kochregeln. Wobei er doch sicher einige Marquardsche "Regeln" mit auf den Weg bekommen hat: ein Küchenleben, das ohne Chili, Zucker, Rosmarin, Olivenöl, Knoblauch und Vanille grundsätzlich nicht auskommt und Obst mit Fleisch gepaart als perverse Attacke für die Geschmacksnerven bezeichnet. Und vielleicht auch, dass schwarze Teller, große Tomaten und Sardellen die Richtung von "pfui Teufel" anpeilen. Dafür aber bestimmt sind ihm alle Geschmacksnuancen von Kutteln rauf und runter bestens vertraut. Die folgende Station im "Grauen Haus" war gute Grundlage für die regional-veredelte Küche; die Verkuppelung von einfachen Grundzutaten mit Luxusprodukten und natürlich die traditionellen Gar- und Schmortechniken bis hin zum eff eff.

Jenes "Graue Haus" überings war das älteste noch erhaltene Steingebäude Deutschlands und "Witwensitz" derer von Greiffenclau. Erwein Graf Matuschka-Greiffenclau, zu Lebzeiten eine schillernde und optisch imposante Persönlichkeit vermittelte Ralf die Bedeutung der Harmonie von Speisen und Wein. 1995 ging die kulinarische Wanderreise dann zu Harald Wohlfahrt, in die Schwarzwaldstube-Traube Tonbach und 1997 schließlich zurück in das "Graue Haus", wo ihm, wie schon erwähnt, im ersten Küchenchefjahr der Michelin Stern verliehen wurde. Das tragische Ableben des Grafen beendete damit diese erfolgreiche Station und ein Jahr später fand man ihn dort wieder, wo man einen jungen Sternekoch sicher am allerwenigsten sucht: Im Robinson Club Athenee Palace auf Djerba. Otto Koch hatte ihn zu dieser neuen Herausforderung überredet und bereits nach kurzer Zeit war ihm klar, daß diese Stelle keine Einrichtung für die Dauer sein könnte. Motivierende Freunde vor Ort ließen ihn aber nahezu ein Jahr dort und natürlich auch die neu entdeckte Freude, sich besonderen Herausforderungen zu stellen und das Positive darin als Antrieb zu begreifen.

Das Angebot, kulinarische Großdimensionen als Küchenchef erstklassig zu realisieren, brachten ihn dann 1999 nach Deutschland zurück; genauer gesagt in die Hauptstadt Berlin. Auch größte Gastronomen verzetteln sich zuweilen in großen Dimensionen und so stand der sympathische Küchenkünstler schneller als erwartet vor geschlossenen Arbeitgebertüren. Mit entsprechendem Schwung und überzeugter Motivation ist er seit März 2001 Küchenchef im Weinbar Rutz in Berlin und setzt eine junge, gleichermaßen auch konventionsfreie Küche zu alltagstauglichen Preisen um. Feste, Events, Wein und gutes Essen ... im Kopf kreisen eine Menge Ideen. - Auch wenn zu Beginn die Technik der Küche noch nicht so ganz mitspielte. Dieses Problem ist mittlerweile aber auch im Griff- und zum Glück: gemerkt hat es eh kein Mensch. Vielleicht auch deswegen, weil er dieses unschlagbare Improvisationstalent besitzt ... Sie erinnern sich: er macht aus "nichts" Pralinen.

1. Michelin Stern im Alter von fast 27 Jahren  
Berliner Meisterkoch-Aufsteiger 2001

Und sonst? Ich liebe Kochkurse, Sie auch? Fragen Sie mein Büro nach aktuellen Terminen.



### **Tomaten-Brotsalat mit Chorizo**

Zutaten:

1 Ciabatta (ca. 270 Gramm)  
1 Knoblauchzehe  
100g Chorizo (geschnitten)  
1/2 Paket TK-Frühlingskräuter  
8 EL Olivenöl  
4 reife Tomaten  
Salz, Zucker  
1 Zwiebel  
4 EL Balsamico  
Pfeffer

Garnitur:

100g Parmesankäse  
12 Basilikumblätter

Zubereitung:

Ciabatta halbieren und in dünne Scheiben schneiden und in 4 EL Olivenöl goldbraun

braten. Tomaten vom Strunk befreien und in ca. 1cm große Würfel schneiden.  
Zwiebel, Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.  
Chorizo in Streifen schneiden, Tomaten, Zwiebel, Knoblauch vermengen und mit Frühlingskräutern, Balsamico, Zucker und Salz abschmecken und 4 EL Olivenöl hinzugeben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.  
Kurz vorm Servieren die Brotchips unterheben und schnell essen.  
Als Garnitur Parmesanspäne und Basilikumblätter.

Dazu: Gaspacho

Zutaten:

4 Tomaten  
2 Salatgurken  
2 TL Zucker  
2 Paprika  
2 Zitronen, Saft der Zitronen  
200g spanischer Schafskäse  
2 Knoblauchzehen  
8 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Tomaten entstrunken und klein schneiden. Paprika putzen und klein schneiden.  
Knoblauch schälen und klein schneiden.  
Salatgurken schälen und klein schneiden.  
Das ganze Gemüse in den Blender (Mixer) geben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mixen! Am Ende Zitronensaft und Olivenöl hinzugeben. Abschmecken und kalt servieren. Den Käse grob würfeln und zum Servieren über die Suppe streuen.

## **Schnitzelvarianten und warmer Kartoffelsalat**

Zutaten für das Grundrezept:

8 Kalbsschnitzel a 60 Gramm  
8-10 EL Paniermehl  
1 EL Margarine  
2 Eier  
4 EL Pflanzenöl

Zubereitung:

Fleisch flach klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann zuerst in Mehl, verquirlten Eiern und am Schluß in Paniermehl wenden.  
Jetzt in Pflanzenöl auf beiden Seiten anbraten (wenn das Schnitzel leicht Farbe hat, Margarine zugeben). Schnitzel sind fertig wenn sie auf beiden Seiten goldbraun sind.

\*\*\*\*\*

### Tandoori-Cornflakes-Schnitzel

#### Zutaten:

8 Kalbsschnitzel a 60g  
8 EL Cornflakes  
1 EL Margarine  
2 Eier  
4 EL Pflanzenöl  
2 EL rote Tandooripaste

#### Zubereitung:

Wie Grundrezept nur nach dem Würzen noch mit Tandooripaste bestreichen. Rest wie gehabt, nur statt Paniermehl Cornflakes. Die Cornflakes mit den Händen zerbröseln, dann haften sie besser am Schnitzel.

\*\*\*\*\*

### Haselnuss-Schnitzel

#### Zutaten:

8 Kalbsschnitzel a 60g  
8 EL gehackte Haselnüsse  
1 EL Margarine  
2 Eier  
4 EL Pflanzenöl

#### Zubereitung:

Die Schnitzel nicht in Semmelbrösel wenden sondern in gehackten Haselnüssen.

\*\*\*\*\*

### Cocos-Mango-Schnitzel

#### Zutaten:

8 Kalbsschnitzel a 60g  
8 EL Kokosraspel  
1 EL Margarine  
2 Eier  
4 EL Pflanzenöl  
2 EL Mangochutney

#### Zubereitung:

Die Schnitzel vor dem Wenden im Mehl mit Mangochutney bestreichen und anstatt der Semmelbröselpanade in Kokosraspeln wenden.

\*\*\*\*\*

Dazu: Warmer Kartoffelsalat

Zutaten:

Lauch  
Brühe  
Petersilie  
Kartoffeln  
Aceto Balsamico  
Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln mit dem Lauch in Würfel und in der Brühe garen.  
Dann mit den restlichen Zutaten mischen und anrichten.



## **American Barbecue**

Hauptspeise 1: Barbecue Chicken



Zutaten:

12 Hühnerflügel  
1 EL Butter  
1 TL Senfpulver  
2 EL Ahornsirup  
3 EL Chilisoße  
3 EL Ketchup  
1 TL Senfkörner  
1 Zitrone  
2 EL Pflanzenöl  
1 EL Wasser  
Salz, Pfeffer, Cayenne

Zubereitung:

Die Hühnerflügel in eine Schüssel geben. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Ahornsirup, Senfpulver, Chilisoße, Ketchup, Zitronensaft, Senfkörner, Salz, Cayenne, Wasser und Pfeffer dazu geben, zum Kochen bringen und etwa 3 Minuten köcheln lassen. Die Marinade nach dem Abkühlen über die Hühnerflügel geben (am besten über Nacht stehen lassen). Die Flügel dann gut abtropfen lassen und auf einem Rost grillen.

\*\*\*\*\*

Hauptspeise 2: Barbecue Pork

Zutaten:

500g Schweinehals  
1 TL Senfpulver  
30ml Worcestershiresauce  
50ml Rotweinessig  
50ml Wasser  
1 EL Butter  
Salz, Pfeffer, Cacenne  
Zucker, Paprika (scharf)

Zubereitung:

Die Gewürze mit Salz und Zucker vermischen, Wasser dazu geben, aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Essig, Butter und Worcestershiresoße hinzu geben. Das Fleisch in Steaks schneiden und in einer Schüssel marinieren (am besten über Nacht stehen lassen). Das Fleisch vor dem Grillen gut abtropfen lassen.

\*\*\*\*\*

Als Beilage: Ami Land Krautsalat

Zutaten:

1/2 Weißkohl  
30g Rosinen  
100-150ml Buttermilch  
2 EL Pflanzenöl  
2 EL milder Essig  
Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

Weißkohl putzen und ganz fein hobeln oder schneiden, umso feiner umso besser!  
Jetzt gleich leicht salzen und einmal durchkneten.  
Restliche Zutaten mischen, abschmecken und über den Weißkohl geben.  
Den Salat am besten noch ca. 30min. ziehen lassen und guten Appetit!  
Kann man auch gut einen Tag vorher machen.

## **Sommerliche Bratwürste**

Hauptspeise 1: Blätterteigpizza mit Bratwurst

Zutaten:

Blätterteig  
1 rote Bratwurst  
1 weiße Bratwurst  
2 EL Schnittlauch  
5 Kirschtomaten  
150g Schmelzkäse (z.B. Milkana)

Zubereitung:

Blätterteig auftauen und leicht ausrollen, und mit dem Schmelzkäse leicht einstreichen. Danach die Bratwürste in Scheiben schneiden und auf der Creme verteilen, danach mit Schnittlauch und Tomatenwürfeln bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C goldbraun backen.

\*\*\*\*\*

Hauptspeise 2: Gebackene Bratwürste

Zutaten:

4 große weiße Bratwürste ohne Haut (kann man aber auch mit Haut benutzen)  
2 Eier  
Paniermehl  
Mehl

### Zubereitung:

Die Bratwürste in schöne Scheiben schneiden und panieren, danach in einer Pfanne ausbacken, auf leckeren Kartoffelsalat setzen und mit Zitrone beträufeln.

\*\*\*\*\*

### Beilage: Neuenglischer Kartoffelsalat

#### Zutaten:

500g Kartoffeln (festkochend)  
2 Schalotten (fein geschnitten)  
4 Eigelb  
3 EL Petersilie (gehackt)  
4 EL Rotweinessig  
100g Butter  
1-2 Paprika (fein gehackt)  
1 EL Zitronensaft  
100ml Wasser  
1 Bund Radieschen in Scheiben geschnitten  
Zitronensaft, Rotweinessig  
Wasser, Cayenne, Pfeffer, Salz

#### Zubereitung:

Die Kartoffeln in Salzwasser kochen. Wenn sie gar sind, das Wasser abgießen. Die Kartoffeln etwas abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden. Dann Paprika, Schalotte und Radieschen schneiden und auf die warmen geschnittenen Kartoffeln geben. Eier unter Zugabe von etwas Wasser, Salz, Pfeffer, Cayenne und Essig schaumig schlagen. Die Butter in einem Topf auf kleiner Flamme zergehen lassen, die Eimasse hinzufügen und vorsichtig bei geringer Hitze unter stetigem Rühren aufschlagen (nicht zu heiß werden lassen, sonst entsteht Rührei). Anschließend die Soße über die Kartoffeln geben.



### **Käsespätzle ligurischer Art**

Zutaten:

500g Mehl  
9 Eier  
1 TL Salz  
Muskat  
14 Kirschtomaten  
3 Schalotten (fein gewürfelt)  
1 EL TK-Kräuter  
150g Parmaschinken  
1/2 Bund Basilikum  
5 Sardellenfilets  
4 EL Pinienkerne (geröstet)  
100g Emmentaler oder Edamer  
150g Peccorino oder Parmesan  
2 Knoblauchzehen (fein zerrieben)  
3 EL gemischte Oliven ohne Kerne  
Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Aus Eiern, Mehl, Salz, Muskat und den Kräutern einen geschmeidigen Teig herstellen. Mit Hilfe eines Spätzlehobels oder einer Presse im kochenden Wasser Spätzle machen (geht auch von Hand), in kaltem Wasser abschrecken, dann in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.  
Die Kirschtomaten vierteln und mit den Schalotten kurz anschwitzen. Danach die Oliven, Basilikum, Sardellen, Parmaschinken, Knoblauch und Pinienkerne hinzu geben. Nun die Spätzle dazu geben und das Ganze schichtweise (durch Käse getrennt) in eine Form geben. Die Form so lange im vorgeheizten Ofen lassen, bis der Käse leicht Farbe annimmt.  
Backen bei 180°C 15 - 20 min.

Menge des Teiges ergibt mehr Spätzle, als gebraucht werden und kann am nächsten Tag wiederverwertet werden.

\*\*\*\*\*

Als Beilage: Grüner Kopfsalat mit Vinaigrette

Zutaten:

1 Kopfsalat  
2 EL Oliven ohne Kerne  
2 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
5 EL Olivenöl  
10 Blätter Basilikum  
4 Kirschtomaten  
2 Sardellenfilets  
2 EL Balsamico  
Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

Schalotte fein würfeln, Knoblauch fein würfeln, Oliven in Scheiben schneiden und Kirschtomaten vierteln. Sardellen klein schneiden. Geröstete Pinienkerne zerdrücken und alles mit Balsamico und Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Burger vom Zwiebelrostbraten**

Zutaten:

4 Burgerbrötchen  
100g Eisbergsalat  
100g Salatgurke  
300g Rinderhals  
2 Tomaten  
1 Gemüsezwiebel  
1 Knoblauchzehe  
200g Creme Fraiche  
Sojasauce  
Petersilie  
Schnittlauch  
Ketchup  
Cayenne  
Saft von einer Zitrone  
Salz, Pfeffer  
Öl zum Braten  
Kräuter nach Geschmack

#### Zubereitung:

Das Rindfleisch in sehr feine Streifen schneiden und mit Sojasauce, Ketchup, Cayenne, Salz, Pfeffer, Knoblauch marinieren. Die Zwiebeln schälen, halbieren und fein in Scheiben schneiden. Mit Öl und Butter in einer Pfanne langsam gut braun dünsten.

Den Eisbergsalat in Streifen schneiden sowie die Tomate und die Gurke in Würfel oder in Streifen schneiden.

Die Creme fraiche würzen mit Salz, Pfeffer und Cayenne, mit Zitronensaft abschmecken und die gehackten Kräuter hinzu geben.

Das Burgerbrötchen im Ofen oder zwischen einem Grill nochmals knusprig nachbacken.

In einer sehr heißen und großen Pfanne nun das Fleisch kurz anbraten (damit es kein Wasser zieht sondern richtig schnell und gut durch ist) und die Zwiebeln hinzu geben.

Danach das Burgerbrötchen teilen, mit der Kräutersoße die Innenseiten einstreichen (je nach Geschmack kann man auch eine scharfe Soße verwenden). Etwas Salat, Gurken und Tomaten reingeben und dann die noch warmen Fleisch- und Zwiebelstücke.

\*\*\*\*\*

Dazu: Radieschensalat

#### Zutaten:

3 Bund Radieschen  
2 Schalotten fein gehackt  
2 Grapefruit filiert  
1 EL Schnittlauch (geschnitten)  
1 EL Petersilie (gehackt)  
1 EL Honig oder Zucker  
1/4 EL Zitronenmelisse  
Champagneressig, Kernöl  
Salz, Pfeffer

#### Zubereitung:

Die Radieschen waschen und in Scheiben hobeln, mit etwas Salz leicht vor marinieren. Danach das entstandene Wasser wegschütten. Aus Essig, Honig, Schalotten, Salz, Pfeffer, Grapefruitsaft und Öl eine Vinaigrette herstellen, in die dann die Kräuter hinzukommen.

Danach die Vinaigrette über die Radieschen geben und die Grapefruit hinzugeben.



## **Schwarze Nudeln**

Schwarze Fettuccine mit Safranhühnchen und Vanilletomaten

Zutaten:

4 Hähnchenbrüste oder Poulardenbrüste  
5g Safranpulver  
1 Vanillestange  
500g schwarze Fettuccine  
8 Strauchtomaten (groß)  
1 EL Honig  
1 Bd. grüner Spargel  
Koriander aus der Mühle  
etwas Zimt  
Salz, Pfeffer, Zucker  
Olivenöl

Zesten einer Orange und einer Zitrone

Zubereitung:

Die Nudeln im Salzwasser al dente kochen und abschrecken. Die Poulardenbrüste von Sehnen, Haut und Knochen befreien und in ca. 3 cm breite Streifen schneiden. Mit Pfeffer, Koriander, Safranpulver, Honig und Zimt marinieren und etwas ruhen lassen. Die Strünke der Tomaten herausschneiden, und die Tomaten an der oberen Seite mit einem Messer kreuzförmig einschneiden. Die Tomaten anschließend im kochenden

Wasser blanchieren und mit Eiswasser abschrecken. Die Tomaten vierteln, die Kerne entfernen und die Tomatenstücke auf ein geöltes Blech legen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und für ca. 20 Min. bei 90 - 120°C in den vorgeheizten Backofen schieben. Ab und zu wenden.

Den Spargel leicht schälen und knackig im Salzwasser blanchieren. Nun die Geflügelstreifen in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Die Nudeln und Spargel dazu geben. Kurz vor dem Servieren die Vanilletomaten mit dem öligen Saft begeben.

Als Beilage: Salat von Korianderkarotten

Zutaten:

5 Karotten  
1 EL Orangenmarmelade oder Honig  
Salz  
100g Creme Fraiche  
Saft von 1/2 Zitrone und Abrieb  
1/2 Bund frischer Koriander (kleingehackt)

Zubereitung:

Karotten in Scheiben schneiden oder raspeln und mit Zitronensaft marinieren. Die restlichen Zutaten verrühren und über die Karotten geben.

### **Thailändisch ganz leicht Thailändischer Reisnudelsalat mit Schrimps**

Zutaten:

300g Reisnudeln  
4 Chilischoten fein gehackt  
Abrieb einer Zitrone  
300g TK-Garnelen  
60g Cashewnüsse, geröstet  
2 Koriander, gehackt  
4 Lauchzwiebeln  
1/2 EL Honig  
4 EL Sojasauce, hell  
100g Sojasprossen  
3 EL Sesamöl  
2 EL Pflanzenöl  
150g Shiitakepilze  
1 Messerspitze Currypaste  
2 EL Austernsauce  
1 Karotte in feinen Streifen  
Koriander aus der mühle  
Pfeffer, Salz



### Zubereitung:

Die Reismnudeln kochen. Danach abschrecken und in ein Sieb geben. In einer Pfanne oder einem Wok die Shiitakepilze, Karotten, Garnelen und Sojasprossen kurz mit Sesamöl anbraten (so dass sie schön knackig bleiben). Mit dem Limonensaft, Austernsoße und Sojasoße ablöschen und in eine Schüssel geben. Wenn es leicht abgekühlt ist, die Nudeln hinzugeben. Danach die Limonenschale, Nüsse, Honig, Chili und den Koriander dazu geben, gut vermischen und mit etwas Limonenöl abschmecken. Zum Schluss die hauchdünn geschnittenen Lauchzwiebeln hinzugeben und mit schwarzem Sesam verzieren.

Beilage: Garnelen in einer Kroepokschale

### Zutaten:

8 Garnelen  
100g rohe Kroepokchips  
1 Ei  
1/2l Öl oder Frittierfett

### Zubereitung:

Garnelen mit Sesamöl marinieren und mit einem EL Sojasoße, Salz und Pfeffer abschmecken. Kroepokchips kleinmixen. Garnelen in Mehl, Ei und Kroepok wälzen und dann frittieren.

Tipp: Reismnudeln und Kroepokchips gibt's in jedem Asia-Laden!



### **Forelle provençalischer Art aus der Pfanne**

### Zutaten:

4 Portionsforellen  
8 kleine Schalotten  
4 Knoblauchzehen  
20 Kirschtomaten  
1 Bd. Lauchzwiebeln  
100g gemischte Oliven  
8 Zweige Thymian  
1 Zitrone  
10 EL Olivenöl  
500g kleine Kartoffeln mit Schale (Bratlinge)  
2 TL Kräuter der Provence (getrocknet)  
Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

Die Forellen ausgenommen, geschuppt, gewaschen und getrocknet auf der Hautseite 3-4 mal leicht einschneiden. Forelle von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. 1 TL der getrockneten Kräuter der Provence in die Bauchseite geben. Mit Thymian füllen und mit etwas Zitronensaft von innen beträufeln.

Die Kartoffeln gut waschen und mit Schale roh in 0,5cm feine Scheiben schneiden, hellbraun anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die geschnittenen Schalotten und Knoblauchscheiben kurz mitbraten (ca. 1 min.). Danach die Tomaten (geviertelt), Oliven und die in Ringe geschnittenen Lauchzwiebeln hinzugeben. Die Forellen darauf legen und mit Olivenöl beträufeln. Etwas Thymian und Gewürze in der Pfanne verteilen. Danach für ca. 12-15 min in den vorgeheizten Ofen bei 200°C geben und servieren.

## **Gratinierte Baby-Ananas**

**Zutaten:**

2 Baby-Ananas  
250g Beeren der Saison  
200g Mascarpone  
2-3 EL Puderzucker  
1 Ei  
1 Vanillestange  
2 Schoko-Butterkekse (Vollmilch)

**Zubereitung:**

Die Ananas der Länge nach mit dem Grünen halbieren und das Fruchtfleisch heraus lösen. Danach in Würfel schneiden, mit den Beeren mischen und wieder in die Früchte füllen. In einer Schüssel die Mascarpone, Vanillemark und Eigelb geben und gut verrühren. Danach das Eiweiß mit einer Prise Salz  $\frac{1}{2}$  - 1min schaumig schlagen und dann den gesiebten Puderzucker nach und nach hinzugeben, bis das Eiweiß steif

ist. Die Kekse zerkleinern und in die Mascarpone Masse unterrühren.  
Danach das Eiweiß unter die Mascarpone-Keks-Masse heben.  
Die Masse auf die Ananas geben, das Grüne der Ananas mit Alufolie abdecken und unter dem Flachgrill bei 250°C im Backofen gratinieren. Dazu Eis servieren.

### **Ralfs Käsespecial**

Blätterteighörnchen gefüllt mit Munster, Apfel und Rosinen

Zutaten:

4 Blätterteigplatten 12x12cm  
150g Munster  
1 Zitrone  
1/2 Apfel  
1 EL Rosinen  
1 Ei

Zubereitung:

Apfel und Munster in kleine Würfel schneiden, mit etwas Zitronensaft marinieren und Rosinen zugeben. Blätterteig schräg halbieren und mit Eigelb bestreichen. Käsemasse in die Mitte vom langen Ende platzieren und zum Hörnchen rollen. Mit Ei bestreichen und bei 200° C ca. 15 min goldbraun backen.

\*\*\*\*\*

Blätterteigtaschen gefüllt mit Crottin de Chavignol und Walnüssen

Zutaten:

1 TL Sesam  
2 Blätterteigplatten 12 x 12  
4-5 Walnüsse  
1 Ei  
1 Crottin de chavignol

Zubereitung:

Käse und Walnüsse klein würfeln, Blätterteigplatten in je 8 Quadrate schneiden und die Ränder mit Ei bestreichen. Käsemasse in die Mitte legen und zu Dreieckstaschen zusammenfallen. Jetzt die Oberseite mit Ei bestreichen und mit Sesam bestreuen und bei 200° C ca. 15 min goldbraun backen.

\*\*\*\*\*

3. Käsestangen mit Comté und Sesam

#### Zutaten:

2 Blätterteigplatten 12x12  
2-3 EL Comte geraspelt  
1 Ei  
1 TL Paprikapulver

#### Zubereitung:

Die Blätterteigplatte mit Ei bestreichen, den Comte und Paprika drüber verteilen. Jetzt mit Teigrädchen in 5 Stangen schneiden und die einzelnen Stangen wie Girlanden eindrehen. Im Ofen bei 200° C ca. 8 min, goldbraun backen.

\*\*\*\*\*

#### Tipps & Tricks:

**Munster oder Munster-Géromé:** Dies ist ein aromatischer Weichkäse, der von Benediktinermönchen im Elsass erfunden. Es gibt zwei unterschiedliche Namen (im Elsass heißt er Munster, in Lothringen Géromé) da die Elsässer und Lothringer um die Herstellung des Käses konkurrierten. In Frankreich isst man ihn mit Pellkartoffeln oder bestreut ihn mit Kümmel. Bei uns zu kaufen unter den Namen: Ermirage, Remy-Rudler, Lisbeth oder Les Petits Amis.

**Comté:** Comté ist ein würziger Hartkäse aus dem Jura-Gebirge in der Region Franche-Comté. Er wird traditionell hergestellt, von Hand aus Rohmilch gefertigt und sollte ca. 35kg wiegen. Er passt besonders gut zu Fisch oder Meeresfrüchten.

**Crottin de Chavignol:** Dieser Weichkäse aus Ziegenmilch ist der wohl prominenteste Käse aus dem Loiretal. Sein Aroma ist dezent, jedoch charakteristisch und nussig. Der Käse in der zylindrischen Form wird seit dem 16. Jhd traditionell hergestellt und stammt aus dem 200-Seelendorf „Chavignol“.



### **Straußensteak auf Staudenselleriegemüse mit Parmesan**

Zutaten:

4 Straußensteaks (ca. 150-180 Gramm)  
1 Staudensellerie  
10 EL Olivenöl  
4 EL Suppengemüse  
100g Parmesan (gerieben)  
2 kleine Zwiebeln  
1 EL weißer Balsamico  
3 Zweige Rosmarin  
2 EL gehackte Petersilie  
3 Zweige Thymian  
3 Knoblauchzehen  
2 Beutel Fertigpüree  
100ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

Die Staudensellerie schälen und in feine Scheiben schneiden, danach in einem Topf mit Olivenöl andünsten, die Gemüsegewürfel hinzu, mit etwas Brühe ablöschen und dann den Deckel drauf. Wenn der Sellerie einen leichten Biss hat, die Petersilie und den Parmesan untermischen. Zwiebeln, Rosmarin und Thymian für das Püree in einem Topf andünsten. Die Steaks würzen und mit Thymian und Knoblauch braten. Dann im Ofen bei 70°C ca. 10 Min. abruhen lassen.

Zwiebeln laut Packungsangabe mit Milch oder Wasser aufgießen und aufkochen lassen, Püree einrühren und fertig.

Alles fertig, anrichten und schmecken lassen.

Dazu: Aperitif aus Sanbitter und Säften

Zutaten:

200ml Ananassaft  
200ml Bananensaft  
2 Flaschen Sanbitter  
crushed Eis  
2 unbehandelte Limonen

Zubereitung:

Limonen in Sechstel schneiden. Leicht im Glas andrücken und die Säfte in gleichen Anteilen hinzugeben.

### **Gemüsesticks mit verschiedenen Dips**

Zutaten:

Staudensellerie  
Möhren  
Fenchel  
Zwiebellauch  
Ananas  
Fertigsaucendips

Zubereitung:

Das ganze Obst und Gemüse in Stifte schneiden und mit den Dips genießen

### **Asiatische Gemüsebouillabaisse**

½ l Geflügelbrühe  
100 ml Dosentomaten (Pizzatomaten)  
200 ml Kokosmilch  
1 Zwiebelwürfel  
160 g Thunfisch tiefgekühlt oder frisch  
4 Zehen Knoblauch  
2 Tuben Tintenfisch tiefgekühlt  
2 Chilischoten  
8 Scampis tiefgekühlt  
2 Zitronengräser  
4 Blätter Kaffir  
2 Stängel Koriander  
etwas Currypaste  
1 Zitrone  
etwas Sojasauce  
Salz, Pfeffer  
60 ml Erdnussöl / Öl

#### Zubereitung:

Zwiebeln würfeln und Knoblauch hacken. Die Zwiebelwürfel und den gehackten Knoblauch in Öl anschwitzen, die Gemüsereste der Gemüsesticks von der Vorspeise dazugeben und mit Currypaste und Gewürzen (Chili, Salz, Pfeffer) anwürzen. Wenn man keine Dips vorher machen möchte, einfach 1 Staudensellerie, 1 Mohrrübe, Lauch und Fenchel klein schneiden und dazugeben. Sind die Gemüse glasig geschwitzt, mit Sojasauce ablöschen und mit Geflügelbrühe und Tomaten aus der Dose auffüllen. Die Kaffirblätter und das Zitronengras hinzufügen und ca. 10-15 min. köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Thunfisch und die Scampis würfeln. Die Tintenfischtube vierteln, dann in Streifen schneiden. Meeresfrüchte in Schüssel geben, salzen, pfeffern. In Zitronensaft und Öl marinieren. Eine Bratpfanne aufsetzen, sehr gut erhitzen, die Meeresfrüchte kurz braten und in die Gemüsebouillabaisse geben. Abschmecken und genießen.

#### **Tandoori Chicken mit Eiernudeln**

4 Hähnchenschenkel  
1 EL rotes Tandoori  
450g Mie-Nudeln (chinesische Eiernudeln)  
2 Bund Frühlingslauch  
Sojasauce  
Öl, Salz, Pfeffer

#### Zubereitung:

Hühnerschenkel auslösen, dann in kleine Stücke schneiden, mit Tandooripaste marinieren und durchziehen lassen.  
Nudelwasser aufsetzen, leicht salzen und zum Kochen bringen.  
Frühlingslauch putzen und waschen und in feine Ringe schneiden  
Wok aufsetzen und etwas Öl hineingeben und darin die marinierten Hühnerwürfel anbraten. Vorsicht: die Hitze darf nicht zu hoch sein, denn im Tandoori ist Zucker und der karamellisiert bei zu hoher Hitze, dann wird das Fleisch schwarz.  
Ist das Fleisch gar, nach ca. 8 min. auf einen Teller geben. Im Ofen bei 80°C warm halten.  
Nudeln ins kochende Wasser geben und den Wok wieder auf den Herd, die feinen Zwiebellauchringe hineingeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann mit ca. 3 EL Sojasauce ablöschen.  
Und 100 bis 150 ml heißes Nudelwasser zum Zwiebellauch dazu.  
Nudeln abschütten, in den Wok geben, durchschwenken, 1 Minute durchziehen und anrichten.  
Hühnerfleisch obendrauf und es sich schmecken lassen.

### **Fingerfood: Frischkäsebällchen mit Koriander-Tandoori- Dip**

Zutaten:

400 g Frischkäse  
1 Bd. Schnittlauch oder Gartenkresse  
100g Schinken (Parmaschinken oder Schwarzwälder)  
200g Räucherlachs

Zubereitung:

Frischkäse zu kleinen Kugeln portionieren, mit den nassen Händen zu Kugeln formen.

Die Bällchen dann ganz einfach mit Schinken, Schnittlauch oder Räucherlachs ummanteln. Wir können auch ein paar Oliven hacken und diese als Mantel verwenden.

Als Beilage ein leckeres Brot, zum Beispiel etwas zum Aufbacken aus der Tiefkühltruhe.

### **Koriander -Tandoori- Dip**

Zutaten :

400ml Creme fraiche  
20ml Sojasauce (salzarm)  
1/2 Chili-Schote  
1 Bund Koriander  
10g Sesam (schwarz)  
30g Tandooripaste (rot)  
etwas Sesamöl, Salz und Zucker

Zubereitung:

Creme fraiche glatt rühren, Koriander mit einem scharfen Messer klein schneiden. Alle Zutaten mit dem Creme fraiche verrühren und mit Salz und Zucker abschmecken.





### **Ananas -und Schafskäse -Buletten**

#### **Zutaten Ananas-Buletten:**

600g gemischtes Hackfleisch  
100g Ananas  
1 Zwiebel  
3 Semmelknödel (Fertigmasse)  
6TL Currypulver  
3EL Semmelbrösel  
4TL Kurkuma

#### **Zutaten Schafskäse-Buletten:**

600g gemischtes Hackfleisch  
100g Schafskäse  
1 Zwiebel  
3 Semmelknödel (Fertigmasse)  
4 Zweige Thymian  
2-3 Knoblauchzehen  
1 Zweig Rosmarin

#### **Zubereitung Ananas Buletten:**

Semmelknödel laut Packungsangabe einweichen. Nicht aus den einzelnen Verpackungen herausnehmen.  
Fleisch in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer gut verrühren.

100g Ananas in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Alle Zutaten zum Fleisch geben (Ananas, Zwiebelwürfel, Curry, Kurkuma und 3 EL Semmelbrösel) und gut durchrühren, so dass alles eine homogene Masse ergibt. Am Ende mit Salz und Pfeffer abschmecken. Buletten formen und in einer Pfanne braten. Die Buletten sollten langsam gebraten werden, nicht zu große Hitze sonst verbrennen sie aus und bleiben innen roh. (ca. 10min)

### **Zubereitung Schafskäse Buletten:**

Semmelknödel laut Packungsangabe einweichen. Nicht aus den einzelnen Verpackungen herausnehmen. Fleisch in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer gut verrühren.

Knoblauch und Zwiebeln schälen und klein hacken. Thymian und Rosmarin abzapfen und klein schneiden. Alle Zutaten, außer dem Schafskäse zum Fleisch geben und gut durchrühren, so dass alles eine homogene Masse ergibt, Am Ende mit Salz und Pfeffer abschmecken. Buletten formen und in die Mitte ein Loch drücken. Ein Stückchen Schafskäse in dieses Loch geben und dann wieder verschließen. Der Schafskäse muss vom Fleisch umschlossen sein, so dass er beim Braten nicht herausläuft.

### **Geschmorte Kalbshaxe mit Röstgemüse und Kartoffeln**

1 Kalbshaxe  
1 kleiner Knollensellerie  
2 Knoblauchzehen  
8-12 Schalotten  
8 Möhren mit Grün  
1/2l Brühe  
1/2l Weißwein  
Salz, Pfeffer, Wacholderbeeren  
30g Salatkartoffel Bamberger Hörnchen oder Drillinge (hauptsache klein und festkochend)  
Salz, Pfeffer, Wacholderbeeren, Lorbeerblätter  
Senfsaat, Thymian

#### **Zubereitung:**

Die Kalbshaxe parieren. Schalotten, Möhren und Sellerie schälen und in walnussgroße Stücke schneiden. Kartoffeln waschen und halbieren (bitte nicht schälen, geht schneller und schmeckt besser), dann auf der Schnittfläche in Öl kurz anbraten (das Salzen nicht vergessen).

Die Haxe salzen, pfeffern und in Rapsöl scharf anbraten - jetzt bei ca. 180° C in den vorgeheizten Backofen (kleine Schüssel mit Wasser in den Backofen). Nach einer Stunde das Gemüse, die Aromaten und die Kartoffeln zugeben. Wenn die Haxe goldbraun ist, mit Weißwein ablöschen und mit Brühe auffüllen.

Nach weiteren 40 min. könnten Sie servieren, wenn Sie aber erst später essen möchten, einfach Hitze reduzieren und später essen - das Essen wird nicht schlechter, nur noch besser!!! Falls Sie noch später essen möchten, nehmen Sie das Gemüse raus, sonst wird es matschig.

Um die Schwiegermutter ganz zu überzeugen: Haxe am Tisch tranchieren.

### **Bagel oder Sandwich mit Pute und Avocado Salsa und Chinatown-New York-Noodle Salad**

Zutaten Bagels/Sandwich mit Avocado Salsa:

4 Bagels oder 8 Scheiben Sandwich-Toast  
2 Zehen Knoblauch  
15 Blatt Minze oder Melisse  
Saft einer Zitrone  
1 Schale Kirschtomaten oder 4 reife Tomaten  
2 Zweige glatte Petersilie (gehackt)  
1 Stange Zwiebellauch  
1 Blattsalat  
1 Avocado  
100g Naturjoghurt  
1 Packung Frischkäse  
Salz, Chili oder Paprika  
Mehl zum melieren

Zubereitung:

Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale mit einem Löffel ausheben.

Avocado mit Limonenabrieb + Saft marinieren, die Tomaten vierteln zugeben und mit Joghurt, Minze und Petersilie mit einem Stabmixer zu einer Sauce pürieren.

Die Masse mit Salz und Chili abschmecken.

Die Putensteaks plattieren, würzen, melieren und scharf auf beiden Seiten ca. 1-2min anbraten. Bagel halbieren mit frischem Salat belegen. Pute und Sauce drauf !

Guten Appetit!

\*\*\*\*\*

Zutaten Chinatown - New York- Noodle Salad:

250g China-Eiernudeln  
1 Bund Zwiebellauch  
4 EL Wasser  
2 EL Sesamöl  
100g Sojasprossen  
4 EL Pflanzenöl  
1-2 TL frischer Ingwer  
1 kleine rote Chilischote  
Salz, Chili  
Sojasauce, Essig  
2 Knoblauchzehen  
3 EL Erdnussbutter  
Zucker

Zubereitung:

Nudeln in Salzwasser noch „al dente“ kochen, gleich mit kaltem Wasser abschrecken und mit etwas Sesamöl marinieren.

Ingwer, Knoblauch, Chilischote, Erdnussbutter + Öl, Chili, Salz, Sojasauce, Essig und Zucker zu einer Sauce mixen (falls sie zu dick ist: etwas mit Wasser verdünnen)

Die Zwiebellauch fein schneiden und mit den Sojasprossen auf den Nudeln verteilen und mit der Sauce marinieren.



## Scampibolognese und Gemüsebolognese

Zutaten Scampibolognese:

600g Scampi fein gewürfelt (TK)  
600g passierte Tomaten aus der Dose  
4 Zehen Knoblauch  
Salz, Zucker

2 Zwiebeln gewürfelt  
500g Spaghetti  
Pfeffer  
4 Zweige Thymian  
2 EL Balsamico  
ggf. Chili (nach Geschmack)  
1 TL Ingwer, klein gehackt  
Parmesan

Zubereitung:

Topf mit Wasser für die Spaghetti zum Kochen bringen ( Salz nicht vergessen ), den Rest wissen Sie.

Knoblauchwürfel, Zwiebelwürfel und den Ingwer in Olivenöl anbraten bis die Zwiebelwürfel leicht Farbe nehmen, dann die fein gewürfelten Scampi dazu geben und mit braten. Nun den Thymian hinzufügen Nach 2-3 min. mit den passierten Tomaten aufgießen wieder 4-5 min. leicht köcheln lassen, noch mal nachschmecken mit Salz, Zucker, Pfeffer, wer möchte mit Chili.- Und nun: guten Hunger!

Garniturvorschlag

2-3 Scampi lassen Sie „heil“ und hacken sie nicht klein, sondern halbieren Sie diese. Dazu frische Tomaten vierteln - Kerngehäuse zuvor entfernen- nochmals halbieren. Das Ganze kurz in Butter anbraten und über die Bolognese geben, frischer Parmesan dazu - fertig!

### **Zutaten Gemüsebolognese:**

1 Karotte (gewürfelt)  
1 Glas fertige Tomatensauce  
150g Mais  
Olivenöl  
Salz, Zucker

Zubereitung:

Kleiner Topf auf den Herd, Olivenöl rein, Karottenwürfel mit Salz und Zucker hinzufügen und bei mittlerer Hitze garen. Mit einem Deckel abdecken.  
Ist die Karotte fast gar, den Mais dazugeben, erwärmen und abschmecken.

### **Asiatische Shrimpsuppe**

4 Pakete China-Fertigsuppe  
200 g Schrimps in Lake  
4 Stangen Zwiebellauch

450 ml Wasser  
450 ml Kondensmilch  
100 g Sojasprossen  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
1 Stange Zitronengras  
Öl

Knoblauch und Schalotte schälen und würfeln. In einem Topf mit Öl anschwitzen. Die Sojasprossen hinzugeben und 5 min. anschwitzen. Nun mit Wasser und Kokosmilch auffüllen. Eine halbe Zitronengrasslange hinzugeben, diese vorher mit einem Messer andrücken. Die Flüssigkeit aufkochen. Den Beutelinhalt in einen Topf geben und verrühren. Zwiebellauch in Ringe schneiden und mit den Shrimps in die Suppe geben und 4 min. köcheln lassen.

### **Zander auf Kürbiskraut**

600 g Zanderfilet mit Haut 8 mittelgroße Kartoffeln 500 g Muskatkürbis geschält 4 Peperoni 5 Zweige Rosmarin 4 EL Creme Fraiche 2 EL Honig 1TL Ingwer 2 Knoblauchzehen 2 EL Butter 2 EL Balsamico Mehl Salz, Pfeffer Topf mit Wasser aufsetzen. Kartoffeln waschen, schälen und halbieren. Sobald das Wasser kocht, die Kartoffeln ca. 15 min. kochen, bis sie einen guten Biss haben. Kürbis grob reiben und einsalzen, dann auf die Seite stellen. Zanderfilet prüfen, ob alle Schuppen weg sind. Genau nachschauen, ob alle Gräten im Filet entfernt sind. In ca. 150 g - Stücke schneiden. Peperoni entkernen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen und hacken, ca. 1TL Knoblauch schälen und klein schneiden. Rosmarin abzupfen und die Nadeln klein schneiden. Topf aufsetzen, Butter hineingeben, Knoblauch anschwitzen, Ingwer und Peperoni hinzugeben und ein wenig mitschwitzen lassen. Den ausgedrückten geriebenen Kürbis hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Als letztes Honig hinzu und noch eine weitere Minute andünsten. Eine große Pfanne, in die der Fisch und die Kartoffeln passen, auf den Herd stellen und heiß werden lassen. Wenn so eine große Pfanne nicht im Haus ist, dann ruhig zwei Pfannen benutzen. Öl in die Pfanne, dann die Kartoffeln mit der Schnittfläche zuerst rein und ein wenig anbraten. Zander salzen und pfeffern und mit der Hautseite in die Pfanne legen. Auf den Zander einen kleinen Teller stellen, damit beim Braten die ganze Haut kross wird. Kartoffeln ab und zu wenden. Wenn die Hautseite des Zanders braun ist, den Teller wegnehmen und wenden. Die zweite Knoblauchzehe andrücken und dazugeben. Butter dazugeben und den Fisch mit der flüssigen Butter übergießen. Diesen Vorgang nennt man unter Köchen „napieren“. Am Ende den Rosmarin hinzugeben und alles kurz durchschwenken. Nun Kürbiskraut auf den Herd stellen und Creme Fraiche und Balsamico dazugeben und einmal aufkochen. Fisch, Kartoffeln und Kürbiskraut auf einen Teller schön anrichten und dann genießen. Tipps & Tricks: Je kleiner die Peperoni sind, desto schärfer sind sie. Wem die Pfanne zu klein ist und man keine zweite hat, hier noch ein Tipp: erst die Kartoffeln goldbraun anbraten, den Rosmarin zugeben und alles auf einen Teller geben und im Ofen warm halten. Dann in der gleichen Pfanne den Zander braten.

## **Ruccolasalat mit Tomatenvinaigrette mit gebackener Ziegenkäsepraline**

6 Bund Ruccola  
6 EL Balsamico-Essig  
2 EL Pinienkerne  
300 ml passierte Dosentomaten  
6 EL Olivenöl  
1 Zehe Knoblauch  
Salz, Pfeffer, Zucker  
1 TL mittelscharfer Senf  
6 Blätter Basilikum

Ruccolasalat von den dicken Stielen befreien und in kaltem Wasser waschen.  
Salat abtropfen.

Pinienkerne in einer Pfanne rösten und salzen.

Dressing: In eine Schüssel Pizzatomaten, 1 TL Senf, Balsamico, gehackten Knoblauch, Salz, Pfeffer und Zucker geben. Mit einem Schneebesen verrühren. Unter ständigem Rühren das Olivenöl zugeben. Abschmecken.

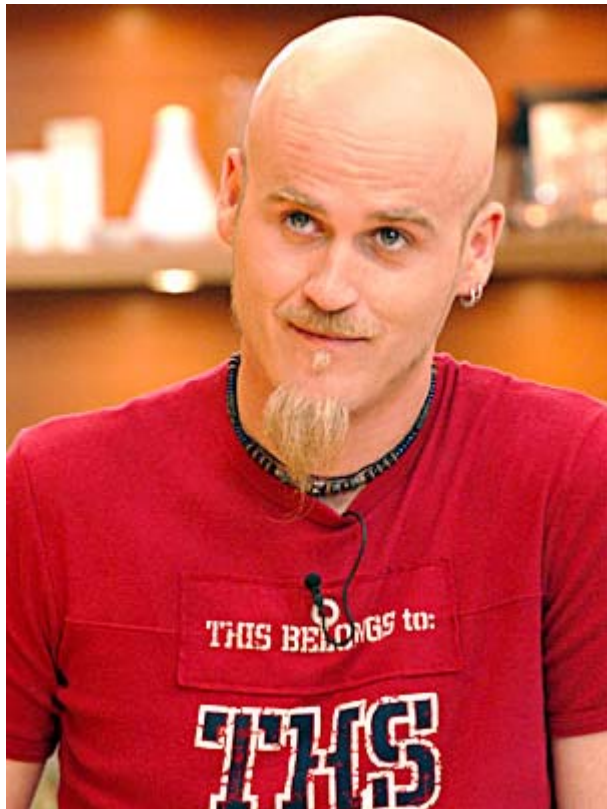
200g Ziegenfrischkäse in Rollen  
3 Scheiben Toast  
1 Zweig Rosmarin  
1 Knoblauchzehe  
4 Blätter Frühlingsrollenteig  
Salz, 1 TL Cayennepfeffer, Parmesan

Den Ziegenfrischkäse zerbröckelt in eine Schüssel geben. Toastbrot zu feinen Bröseln mixen. Ei, Rosmarin, Knoblauch, Salz und Cayennepfeffer hinzugeben. Alles verrühren und das gemixte Toastbrot unterrühren. Die Masse ist jetzt fertig und man lässt sie 15 min. ruhen.

Frühlingsrollenblätter vierteln. Ein EL Füllung einfüllen. Säckchen formen und mit Alufolie schließen.

Die Ziegenkäsesäckchen werden bei 160°C - 180°C im Umluftofen 8 - 10 min. goldgelb gebacken.

In der Zwischenzeit wird der Ruccola auf einem Teller angerichtet und Parmesan darüber gehobelt. Basilikum in Streifen schneiden und zum Dressing hinzugeben. Ziegenkäsesäckchen aus dem Ofen nehmen und auf dem Salatteller anrichten. Pinienkerne auf den Salat streuen.



### **Hauptgericht: Gnocchi al trifolati**

400 g Gnocchi  
4 EL Olivenöl  
1 - 1 ½ EL Butter  
1 TL Gemüsebrühe  
4 EL Weißwein  
300 g Egerlinge  
(200 ml Gemüsebrühe)  
24 kleine Strauchtomaten  
2 Knoblauchzehen  
1 Zweig Rosmarin  
2 Zweige Thymian  
100 g Parmesan  
2 Stängel Blattpetersilie  
Parmesan  
Salz und Pfeffer  
Zucker

Topf mit Wasser auf den Herd und salzen. Champignons putzen (Stiel abschneiden und mit einem Tuch säubern), die Egerlinge vierteln oder sechsteln, je nach Größe. Knoblauch schälen und klein hacken.

Strauchtomaten vierteln und das Kerngehäuse rausnehmen. (Wenn man das Kerngehäuse drinlässt, dann müssen weniger Tomaten genommen werden.)

In der Zwischenzeit Gnocchi in das kochende Nudelwasser geben.

Pfanne auf den Herd stellen. Gut erhitzen. Olivenöl in die Pfanne und dazu die geviertelten Egerlinge. Wenn die Egerlinge hellbraun sind, den Knoblauch, Rosmarin und Thymian hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.



2 Minuten köcheln lassen. Dann alles mit Weißwein ablöschen. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und kochen lassen.

Wenn alles einmal aufgekocht hat, Tomaten und Butter hinzugeben. Das ganze einkochen und abschmecken.

Blattpetersilie klein schneiden.

Gnocchi, wenn sie gar sind, abgießen und in die Pfanne hinzugeben. Einmal durchschwenken und anrichten.

Am Ende Parmesan über die fertigen Gnocchi hobeln. Wenn es fertig ist, schnell essen, dann schmeckt es am besten. Denn die Italiener sagen: der Gast wartet auf die Nudeln, nicht die Nudeln auf den Gast!

## **Cordon Bleu mal anders**

4 dicke Putenschnitzel  
2 EL Mehl  
1 Zweig Rosmarin  
200 g Taleggio Käse  
6 Scheiben Toast ohne Rinde  
2 Zweige Thymian  
8 Scheiben Serrano-Schinken  
2 Eier  
1 kleiner Bund Blattpetersilie  
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Toastbrot entrinden und in einen Mixer geben. Rosmarin, Thymian und Blattpetersilie abzupfen und in den Mixer geben. (Ohne Stiele)  
Zutaten ganz fein mixen, so dass das Toastbrot grün wird. Pute leicht plattieren.  
Tasche einschneiden.

Füllung vorbereiten:

Taleggio in 4 Stücke schneiden.  
In die Tasche im Fleisch eine Scheibe Serrano legen. Auf den Serrano kommt ein Stück Taleggio und darauf noch mal eine Scheibe Serrano. Dann das Fleisch zuklappen.  
Eier in eine Schüssel geben und verrühren.  
Mehl auf einen Teller.  
Toastbrotbrösel in eine Schüssel geben.

Und jetzt geht's zum panieren: Gefülltes Putenschnitzel in Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen und dann in den Toastbrotbröseln wenden und richtig panieren bis keine Löcher mehr da sind (Tipp: sind noch Löcher da, den ganzen Vorgang wiederholen.)

Pfanne auf den Herd stellen. Normales Pflanzenöl in die Pfanne. Soviel, dass das Putenschnitzel schwimmen kann.

Pfanne gut erwärmen, aber nicht zu heiß, sonst verbrennt das gute Schnitzel.

Putenschnitzel in die Pfanne und ca. 8 - 10 Minuten braten und bei dem Vorgang öfter wenden.

Tipp: Während der letzten 4 Minuten 1 Esslöffel Margarine hinzugeben. Durch das Wasser in der Margarine geht der Garvorgang schneller.

Aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und anrichten.  
Ideal passen dazu Spaghetti mit einer Knoblauch-Tomatensauce.

Tipp: Zwischendurch immer mal das heiße Fett mit einem Löffel über das Schnitzel geben. So wird das Fleisch von allen Seiten gleichmäßig gebraten und schön knusprig.

## **Crunchy Lasagne mit Mango und Vanilleeis**

4 Blatt Frühlingsrollenteig  
1 Mango  
1 Ei  
100 ml O-Saft  
4 gehäufte TL weißer Sesam  
1 kleine Chilischote rot  
500 g Vanilleeis

### **Zubereitung:**

Mango oben und unten abschneiden (damit man sie stellen kann). Mit einem Sparschäler schälen. Hochkant die zwei schönen Stücke längs vom Kern und das restliche Fleisch vom Kern lösen.

Aus den beiden schönen Stücken Spalten schneiden, den Rest des Mangofleischs in einen Mixer, dann Chilischote kleingeschnitten und O-Saft hinzu, gegebenenfalls Zucker, und nun fein mixen.

Frühlingsrollenteig vierteln und dann in Dreiecke oder Vierecke schneiden. Das Ei aufschlagen und verrühren, den Frühlingsrollenteig mit einem Pinsel mit dem Ei bestreichen, mit Sesam bestreuen und bei 160 - 170 °C 5 bis 8 Minuten goldbraun im Ofen backen.

In der Zwischenzeit das Eis aus der Gefriertruhe nehmen und antauen lassen, dann kann man es besser portionieren.

Die Mangospalten fächerförmig anrichten. Die Mango-Chilisauce über die Mangospalten gießen und ein paar Tupfen auf den Teller verteilen. Mit einem Eßlöffel Vanilleeis abstechen und in die Mitte geben. Darauf ein Stück vom knusprig gebackenen Frühlingsrollenteig, dann wieder eine Schicht Vanilleeis usw.. Das ganze viermal wie eine Lasagne schichten.

Wer möchte, mit einem Minzblatt dekorieren. Und schnell essen!

## **Scharfe Hühnerbrust**

Zutaten:

4 Hühnerbrüste  
250g Blattspinat (tiefgekühlt)  
Sojasauce, Curry, Salz, Erdnussöl  
30 Perlzwiebeln  
4 scharfe Peperoni  
250g Schmand (24 Prozent)  
2 Zehen Knoblauch (in Würfel geschnitten)  
geröstete Korianderkörner (nur, wenn vorhanden - müssen nicht sein)

Zubereitung:

Perlzwiebeln schälen und vierteln, Peperoni in Scheiben schneiden und Hühnerbrust in Würfel schneiden. Wok anschmeißen. Hühnerbrust mit Perlzwiebeln, Knoblauch, Peperoni in heißem Erdnußöl anbraten.  
Mit Curry stäuben, salzen, gemahlenen Koriander und Spinat zugeben. Jetzt den Schmand zugeben und schnell servieren.

## **Joghurt-Panna Cotta**

Zutaten:

300g Joghurt  
1/2 Vanilleschote  
100g geschlagene Sahne  
3 Blätter Gelatine  
50g Zucker  
Salz, Abrieb von einer Orange

Zubereitung:

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eine Vanilleschote halbieren und das Mark auskratzen.  
Joghurt, Zucker, eine Prise Salz und Orangenabrieb glattrühren.  
Einen Eßlöffel abnehmen und erwärmen.  
Die eingeweichte Gelatine darin lösen und die restliche Joghurtmischung einrühren.  
Die geschlagene Sahne unterheben, alles in Förmchen abfüllen und kaltstellen.

Tipps & Tricks:

Den Nachtisch kurz vor dem Servieren mit Orangenscheiben und Grapefruitscheiben

garnieren.



## **Balsamico-Putengeschnetzeltes und Paprika-Spätzle**

### **Zutaten:**

600g Putenbrust  
2 EL Creme Fraiche oder Sahne  
2 Pckg. Fertigsauce für Putengeschnetzeltes  
2 Paprika  
1 Zwiebel  
Salz, Paprikapulver  
3 EL Balsamico  
250g Spätzle  
Olivenöl, Pfeffer, Zucker

### **Zubereitung:**

Als erstes setzen wir das Wasser für die Spätzle auf und bringen es nebenher zum kochen. Wenn das Wasser sprudelt, die Spätzle rein und fertig kochen.

Putenbrust und Zwiebel in Würfel schneiden.

Die Putenwürfel mit Mehl stäuben und mit Zwiebel und Paprika in Olivenöl anbraten (dabei mit Salz, Pfeffer, Paprika und etwas Zucker würzen). Mit Balsamico ablöschen. Dann mit Brühe auffüllen. Einmal aufkochen und Creme Fraiche dazu. Spätzle und Geschnetzeltes auf einem Teller anrichten und aufessen.

Als Getränk passt eine Apfelschorle oder das beliebte Feierabendbier dazu.

## **Bananen-Erdnusstempura mit Pfirsich-Maracuja-Eis**

Zutaten:

2 Bananen

Öl

1 Glas Erdnussbutter

400g Pfirsich-Maracuja-Eis

1 Packung Tempura-Mehl

Zubereitung:

Banane schälen - längs halbieren und dritteln. Die Stücke mit Erdnußbutter bestreichen. Tempuramehl mit kaltem Wasser anrühren. Die Bananenstückchen durch den Teig ziehen und in Öl ausbacken.

Gleich mit dem Eis servieren.

Tipps und Tricks:

Tempuramehl eignet sich super zum Frittieren von Früchten und Gemüse.

Einfach die Früchte oder das Gemüse durch den Tempurateig ziehen, dann zum Ausbacken in die Pfanne.



## **Rote Bete-Suppe**

400g Rote Beete gekocht  
2 Zwiebeln  
800ml Gemüsefond  
3 Orangen  
200ml Milch  
Salz, Pfeffer, Zucker, Öl

Zubereitung:

Orangen schälen und filetieren. 2 Orangen auspressen.  
Topf aufsetzen, Öl dazu. Die geschälten und gewürfelte Zwiebeln darin ansetzen.  
Zucker zu den Zwiebeln und dann bräunen lassen. Die kleingeschnittene rote Bete hinzufügen. Mit dem O-Saft ablöschen. Alles reduzieren bis der O-Saft fast verdunstet ist. Dann mit dem Geflügelfond auffüllen und 10 min. köcheln lassen.  
In der Zwischenzeit stellen wir die Suppentassen bei 60 °C in den Ofen und erwärmen ein kleines Töpfchen Milch.  
Mit einem Stabmixer die Suppe fein mixen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Die Orangenfilets in die vorgewärmten Suppentassen, die heiße Suppe darauf geben, nun die Milch aufmixen und mit einem Esslöffel auf die Suppe geben.

## **Tandoori Chicken mit Eiernudeln**

4 Hähnchenschenkel  
1EL rotes Tandoori  
450g Mie-Nudeln (chinesische Eiernudeln)  
2 Bund Frühlingslauch  
Sojasauce  
Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Hühnerschenkel auslösen, dann in kleine Stücke schneiden, mit Tandooripaste marinieren und durchziehen lassen.  
Nudelwasser aufsetzen, leicht salzen und zum Kochen bringen.  
Frühlingslauch putzen und waschen und in feine Ringe schneiden  
Wok aufsetzen und etwas Öl hineingeben und darin die marinierten Hühnerwürfel anbraten. Vorsicht: die Hitze darf nicht zu hoch sein, denn im Tandoori ist Zucker und der karamellisiert bei zu hoher Hitze, dann wird das Fleisch schwarz.  
Ist das Fleisch gar, nach ca. 8 min. auf einen Teller geben. Im Ofen bei 80°C warm halten.  
Nudeln ins kochende Wasser geben und den Wok wieder auf den Herd, die feinen Zwiebellauchringe hineingeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann mit ca. 3

EL Sojasauce ablöschen.

Und 100 bis 150 ml heißes Nudelwasser zum Zwiebellauch dazu.

Nudeln abschütten, in den Wok geben, durchschwenken, 1 Minute durchziehen und anrichten.

Hühnerfleisch obendrauf und es sich schmecken lassen.

## **Rinderfiletstreifen mit kalter Kokos- Limetten- Meerrettichsauce dazu Maniok-Schnittlauch- Plätzchen**

600g Rinderfilet  
3 EL Öl zum Braten  
Salz, Pfeffer, Cayenne

### **Zubereitung:**

Rinderfilet parieren (von Sehnen und Fett befreien), in Streifen schneiden und würzen. Eine Pfanne auf den Herd stellen, gut erhitzen und nun Öl dazu geben. Darin das Fleisch ca. 2-4 Minuten scharf braten. Kurz auf ein Küchenpapiertuch geben und dann schön auf einen Teller anrichten.

Dazu reichen wir leckere Saucen und Plätzchen.

### **Kalte Kokos-Limetten-Meerrettichsauce:**

#### **Zutaten:**

60g Meerrettich  
150g Mayonaise  
1,5 EL Kokosraspel geröstet  
1 Limette (Öko; Abrieb und Saft)  
Salz, Pfeffer, Zucker nach Geschmack  
150g Joghurt

#### **Zubereitung:**

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, verrühren und abschmecken

### **Maniokplätzche**

#### **Zutaten:**

2 Eigelb  
4 EL Semmelbrösel  
1/2 Bund Schnittlauch  
500g Maniok oder 400 g Kartoffeln (und 4 EL Speisestärke)  
Salz, Muskat  
2EL Butter

#### **Zubereitung:**

Den Maniok schälen und ca. 45 min. in gesalzenem Wasser kochen.  
Wenn er weich gekocht ist, den Maniok klein hacken und stampfen oder durch eine Kartoffelpresse drücken.  
Dann alle Zutaten in eine Schüssel und zu einem Teig verrühren. Plätzchen formen (wie Kartoffelplätzchen) und in Butter ausbacken.

Wenn man anstatt Maniok Kartoffeln benutzt sollte man noch 4 EL Speisestärke

hinzufügen, dann sind die Plätzchen fester.

Dazu:  
Caipirinha

4 Limetten  
je Glas 3 gehäufte Teelöffel brauner Rohrzucker  
je Glas 5 cl Cachaca  
Crushed Ice

Zubereitung:

Die Limetten vierteln. Zusammen mit dem Rohrzucker in ein Glas geben. Mit einem Stößel zerdrücken. Mit Eiswürfeln auffüllen und Cachaca darüber gießen. Cocktail während des Trinkens gelegentlich umrühren. Cachaca (sprich: Kaschassa) ist ein brasilianisches Zuckerrohrdestillat, das in seiner Heimat in unzähligen Marken angeboten wird. Und auch bei uns in jedem Spirituosenladen erhältlich ist.

Zutaten Virgin Caipirinha (ohne Alkohol):

4 Limetten  
je Glas 2 EL brauner Rohrzucker  
je Glas 6cl Ginger Ale  
Crushed Ide  
ggf. Maracujasaft zum Auffüllen

Zubereitung:

Die Limetten vierteln und zusammen mit Ginger Ale und Rohrzucker in ein Glas geben. Mit einem Stößel zerdrücken. Mit Eiswürfel auffüllen und etwas Maracujasaft hinzugeben.



## Anitpasti-Schaschlik

Zutaten:

- 1 Zucchini
- 1 Paprika, rot
- 1 Paprika gelb
- 100g Champignons (weiß, klein)
- 100g getrocknete Tomaten
- 2 Zehen Knoblauch
- 100g Mini-Mozzarella
- 4 Zweige Thymian
- 4 Zweige Rosmarin
- Olivenöl
- Zitronensaft
- Balsamico
- Schaschlikspieße

Zubereitung:

Zucchini halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden, die Paprikas ebenso.

Das Gemüse in heißem Olivenöl mit Knoblauch und Thymian und Rosmarin (falls man noch Schinkenreste hat, kann man diese mitverwerten) anbraten, salzen, leicht zuckern und mit Balsamico ablöschen.

Champignons putzen - wenn nötig waschen - und wie das andere Gemüse braten, nur dass wir nicht mit Balsamico ablöschen, sondern wegen der Farbe mit Zitronensaft. Den Zucker weglassen.

Abkühlen lassen, noch mal probieren und abwechselnd mit dem Mini Mozzarella und den getrockneten Tomaten auf die Spieße stecken.

## **Fingerfood: Frischkäsebällchen mit Koriander-Tandoori-Dip**

Zutaten:

400 g Frischkäse

1 Bd. Schnittlauch oder Gartenkresse

100g Schinken (Parmaschinken oder Schwarzwälder)

200g Räucherlachs

Zubereitung:

Frischkäse zu kleinen Kugeln portionieren, mit den nassen Händen zu Kugeln formen.

Die Bällchen dann ganz einfach mit Schinken, Schnittlauch oder Räucherlachs ummanteln. Wir können auch ein paar Oliven hacken und diese als Mantel verwenden.

Als Beilage ein leckeres Brot, zum Beispiel etwas zum Aufbacken aus der Tiefkühltruhe.

## Koriander-Tandoori-Dip

### Zutaten:

400ml Creme fraiche  
20ml Sojasauce (salzarm)  
1/2 Chili-Schote  
1 Bund Koriander  
10g Sesam (schwarz)  
30g Tandooripaste (rot)  
etwas Sesamöl, Salz und Zucker

### Zubereitung:

Creme fraiche glatt rühren, Koriander mit einem scharfen Messer klein schneiden. Alle Zutaten mit dem Creme fraiche verrühren und mit Salz und Zucker abschmecken.

Wenn alles fertig ist, nehmen wir zwei große Teller, machen alles schön bunt und setzen uns vor den Fernseher!

Dazu als Drink: Cosmopolitan

### Zutaten:

1cl Cointreau  
2cl Wodka  
Preiselbeersaft  
Limonensaft

### Zubereitung:

Wodka und Cointreau zusammen gießen. Einen Schuss Preiselbeersaft und Limonensaft dazugeben. Dann zusammen mit gecrushtem Eis schütteln und in ein Martini-Glas füllen.



## **Minisalami-Frittata mit Kartoffeln**

6 Eier  
10ml Sahne  
2 Minisalami  
1 Dose Kartoffeln  
1 Knoblauchzehe  
1/2 Zwiebel  
1/2 TL Kräuter der Provence  
80g Edamer  
50ml Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Muskat

### **Zubereitung:**

Die Kartoffelscheiben gut abtropfen lassen. Das Olivenöl in eine Pfanne geben und die Kartoffelscheiben darin 1 min. scharf anbraten, dann bei mittlerer Hitze hellbraun braten. Die Zwiebelscheiben, Knoblauch dazugeben mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. In der Zeit 100 ml Sahne + Eier zusammen anquirlen und salzen. Nach 5 min. Minisalami dazugeben, die angequirlten Eier darüber gießen, mit Käsestreifen bestreuen und im Backofen bei 160 °C 10 - 15 min. backen. Ist die Frittata fertig, auf ein Schneidebrett geben und in Tortenstücke schneiden.

## **Schoko-Waffeln**

### **Zutaten:**

1 Packung Fertigwaffeln  
2 EL Nuss Nougat Creme  
100ml Sahne  
Vanillezucker  
evtl. Marmelade

### **Zubereitung:**

Waffeln mit Nuss Nougat Creme und / oder Marmelade bestreichen im Ofen kurz anwärmen, bei ca. 100°C.  
Dann raus und mit der frisch geschlagenen Sahne essen.

## **Salat von gebratenen Kartoffeln**

500g Kartoffeln, Bratlinge  
2 Paprika, rot und gelb  
2 Zehen Knoblauch  
1 Zwiebel, klein  
6 Zweige Blattpetersilie  
2 Zweige Rosmarin  
20 Nürnberger Rostbratwürstchen  
10 Scheiben Speck  
4 Schaschlikspieße  
6-8 EL Olivenöl  
1/2 Liter Frittierfett  
4 EL Balsamico  
Salz, Pfeffer, Zucker

### **Zubereitung:**

Die Kartoffeln mit einer Küchenreibe in dünne Scheiben direkt in eine Schüssel mit kaltem Wasser hobeln. Hierfür die Hobelseite der Reibe benutzen.

Topf mit Pflanzenöl aufstellen und heiß werden lassen.

Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch schälen und klein hacken.

Paprika entstrunken, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Kartoffeln auf einem Sieb abschütten und mit einem Küchentuch trocknen.

Ein Backblech mit Küchenpapier vorbereiten und die Kartoffelscheiben nach dem Frittieren darauf abtropfen lassen. Kartoffelscheiben in 160°C Fett nach und nach goldbraun frittieren.

**VORSICHT:** In den Topf nicht zu viel Fett füllen, sonst sprudelt es über, wenn es heiß ist. Lieber etwas weniger einfüllen und dann nach und nach frittieren.

Während des Frittierens, die Schwarte und die Knorpel vom Speck entfernen. Die Speckscheiben halbieren (quer nicht längs). Um jedes Würstchen eine Scheibe Speck wickeln.

5 Würste auf einen Spieß stecken.

Pfanne aufstellen, Olivenöl hineingeben, erwärmen und Knoblauch, Zwiebel und Paprika anschwitzen. Dann mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Dieser gesamte Vorgang sollte 5 Minuten dauern, dann sind die Paprika noch schön knusprig und die Aromastoffe haben sich gut entfaltet.

Kleingehackten Rosmarin hinzugeben und mit dem Balsamico ablöschen. Ca. ½ Minute köcheln lassen und in eine Schüssel geben

Pfanne mit einem Küchenpapier säubern. Dann unter kleiner Hitze die Würstchen mit dem Speck goldgelb braten.

Währenddessen die Blattpetersilie abzupfen, eine Hälfte in Streifen schneiden und zu den angeschwitzten Paprikas geben und den Rest im Kartoffelfett kurz frittieren.

**VORSICHT:** Deckel als Schutzschild über den Topf halten, denn durch die Feuchtigkeit in der Blattpetersilie kann das Fett spritzen und das tut weh!

Kartoffelscheiben mit Paprika vermengen und etwas durchziehen lassen.  
Anrichten und genießen!



### **Das Oscar-Menü: Wir räuchern selbst!**

Um Lachs selbst zu räuchern, sind ein paar Vorbereitungen erforderlich:

Zutaten:

200g Buchenmehl  
extrastarke Alufolie  
4 Teelichter

Räuchermehl (Buchenmehl) in einen Topf. Den Topf auf den Herd stellen und dann solange erhitzen bis das Räuchermehl anfängt zu qualmen. In den Topf haben wir ein Gitter gelegt. Wenn die Rauchentwicklung hoch genug ist, legen wir das Räuchergut (Lachs) auf das Gitter. Dann kommt ein Deckel drauf und der Lachs wird ca. 30 - 60 min. geräuchert.

Zutaten der Räuchermarinade:

500g Lachsfilet mit Haut  
Abrieb und saft einer halben Zitrone  
1 TL Senf  
0,1 l Olivenöl  
Meersalz, grob

Zubereitung:

Alle Zutaten mixen (außer Meersalz), den Lachs damit bestreichen - und ab in den

Räucherofen.

### **California Shrimp-Cocktail:**

Zutaten:

200g Shrimps in Lake  
1 Stange Stauden-Sellerie  
1 Babyananas  
1/2 Avocado  
2 Stangen Zwiebellauch  
4EL Ketchup  
250g Mayonaise  
2cl Kokoslikör

Zubereitung:

Babyananas schälen und in Würfel schneiden. Avocado schälen, halbieren und den Kern entfernen. Eine Hälfte in Würfel schneiden. Die andere Hälfte für die Garnitur benutzen. Staudensellerie in feine Scheiben und den Zwiebellauch in feine Ringe schneiden.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen, mit den Gewürzen abschmecken. Falls Sie etwas Salat zuhause haben, diesen in Streifen schneiden und den California Shrimp-Cocktail darauf anrichten.

## **Pancake mit Banane und Schokolade**

### **Zutaten:**

200g Creme Fraiche  
3 Eier  
7 Eiweiß  
100g Puderzucker  
300g Mehl  
1 Zitrone  
1 TL Backpulver  
1 Pkt. Vanillezucker  
1 Zitronenabrieb  
100g gehackte Vollmilch-Schokolade  
3 Bananen

### **Zubereitung:**

Creme Fraiche, Vanille, Zitronenabrieb aufmixen, Eiweiß mit Prise Salz und Puderzucker steif schlagen und unter die Eimasse heben. Jetzt Mehl und Backpulver unterheben. Pfanne buttern und heiß werden lassen und die helle Pancakemasse reingeben und vom Herd nehmen. Bananenscheiben und Schokolade darüber verteilen und bei 180 °C ca. 15 min. backen. Heiß mit dem Espresso genießen.

### **Tipps und Tricks:**

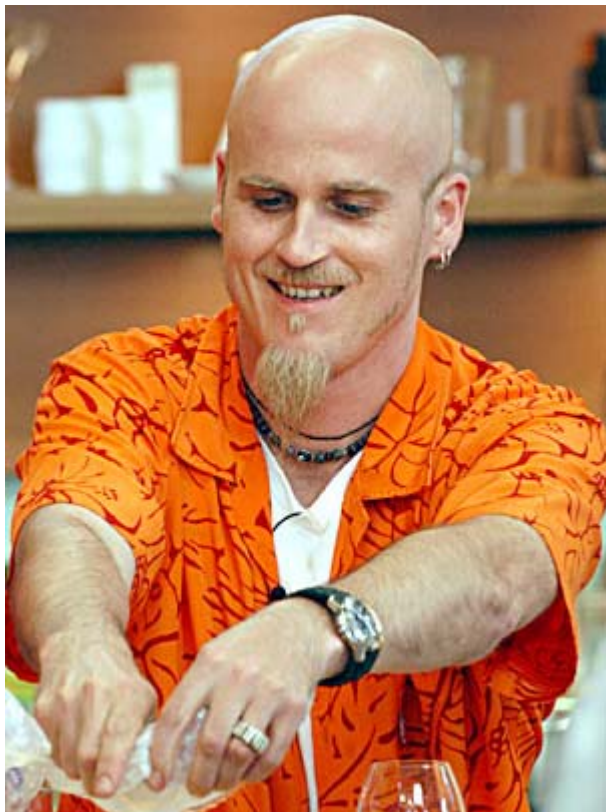
Wir sollten zu einer Glaserei, Schreinerei oder zu einer Metzgerei gehen, die selber räuchert - um Räuchermehl abzustauben.  
Den Vanillinzucker kann man auch durch das Innere einer Vanilleschote ersetzen.  
Wenn man es richtig glamourös haben will, einfach Blattgold im Bastelladen kaufen und mit einem Pinsel über den Pancake verteilen. Oder sich einfach goldene Sterne ins Gesicht malen.

### **Kater-Dring: Der Fitmacher Jogi-Shake**

4 wasserlösliche Kopfschmerztabletten  
3/4 Liter Mutlivitaminsaft  
100 g Joghurt (3,5 Prozent Fett)  
2 EL Honig  
Saft von einer Zitrone

Zubereitung:

Alle Zutaten in den Mixer und „Mix it baby!“, mit frischer Minze dekorieren.



### **Pellkartoffel mit Apfelschmand und Matjes**

800g kleine, festkochende Kartoffeln  
1 Apfel  
1 kleine Zwiebel  
1/2 Bund Estragon  
3 Zweige  
4 doppelte Matjesfilets  
400g Schmand  
Blattpetersilie  
1EL Balsamico

1EL Honig  
1/2 EL Kümmel  
Salz, Pfeffer, Zucker

#### Zubereitung:

Kartoffeln mit Salz und Kümmel aufsetzen und zum Kochen bringen.

Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Den Apfel vierteln und entkernen und in Scheiben schneiden. Die Blatt Petersilie und Estragon abzupfen und klein hacken.

Den Schmand in eine Schüssel füllen, den Apfel, Zwiebel, Honig, Balsamico, Kräuter hineingeben und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Matjes auf den Teller und etwas Apfelschmand und Kartoffeln garnieren.

#### Tipps & Tricks:

Salz, Pfeffer und Butter und ein Vollkornbrot passen zu Matjes immer gut.



## **Currywurst im Latteglas**

Zutaten:

1 Zwiebel  
1 TL Thai-Curry-Paste (grün)  
16 lange Pommes Frites (Backofen-Pommes)  
1 Fertigtomatensuppe  
1-2 Knoblauchzehen  
8 Nürnberger  
1 kleines Stück Ingwer  
Bratwürste  
Schaschlikspieße

Zubereitung:

Zwiebel, Ingwer und Knoblauch würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Mit Tomatensuppe,  $\frac{1}{4}$  l Wasser (mehr als auf der Packung steht benutzen), aufkochen und mit Currypaste und Zucker abschmecken.

Nürnberger Würste braten und die Pommes in den Backofen legen (Backofen-Pommes).

Die Nürnberger und zwei Pommes auf einen Spieß spießen.

Die Tomatencurrysuppe in Latte-Gläser Spieß dran und ab zum Fernseher.

## **Weißwurst -Senfgurken- Burger**

Zutaten:

4 Weißwürste  
4 Laugenbrötchen  
200g feines Fleischbrät (gewürzt; gibt's beim Metzger)  
1 Glas Senfgurken (330 Gramm)  
1 kleines Glas süßer Senf  
1 kleine Zwiebel  
10 Salatblätter

Zubereitung:

Weißwürste und Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

Die Weißwurstwürfel mit Fleischbrät und Zwiebelwürfel vermengen, mit etwas Cayennepfeffer abschmecken und Frikadellen formen (4 Stk.) in Öl unter mittlerer Hitze auf beiden Seiten anbraten (je 2 min.)

Im Ofen bei 140°C ca. 10 min. durchgaren.

Laugenbrötchen ca. 4 min. im Ofen mit anwärmen durchschneiden und mit den

Salatblättern, Frikadellen, Senfgurken und dem Senf zu Burgern schichten.

Dazu ein leckeres Weizenbier oder Pils.

## **Pfannkuchentorte Gelb-Grün**

Zutaten für die Quark-Erbсенmasse:

450g Erbsen (tiefgekühlt)  
1kg Quark  
6-8 Eier  
60g Saucenbinder  
Salz, Pfeffer, Parika

Zubereitung:

Quark mit Ei, Saucenbinder und Erbsen verrühren und abschmecken.

Zutaten für die Speckmasse:

500g Speck oder Schinkenwürfel  
4 Zwiebeln  
1 EL Öl

Zubereitung:

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zutaten goldbraun braten.

Zutaten für die Pfannkuchen (ca. 9 Stück):

6 Eier,  
200g Mehl  
Salz  
Kukurma  
Muskat  
400ml Milch  
Öl  
Reibkäse

Zubereitung:

Mehl sieben und alle Zutaten in einer Schüssel verquirlen und passieren. In einer beschichteten Pfanne 9 Pfannkuchen ausbacken.

Pfannkuchen mit Quark-Erbсенmasse und Speckmasse bestreichen - zur Torte aufschichten und mit Reibkäse bestreuen.

Bei 160°C im Ofen ca. 20 min. backen.

Als Beilage: Blatt- und Gemüsesalat mit Joghurt-Dressing

Zutaten:

2 Köpfe grüner Salat  
2 Karotten (in feine Streifen geschnitten)

Dressing:

150g Joghurt  
50ml Milch  
Zucker  
Saft einer Zitrone  
1EL Honig  
1 TL Senf

Alles zusammenmischen und über den gezupften und gewaschenen Salat geben. Alles schön auf dem Tisch dekorieren und los geht's!



## **Normale, Ananas -und Schafskäse -Buletten mit Bratkartoffeln**

Zutaten normale Buletten:

600g gemischtes Hackfleisch  
2EL Ketchup  
2-3 Knoblauchzehen  
3 Semmelknödel (Fertigmasse im Beutel)  
4EL Senf  
2 Stängel Blatt Petersilie  
1 Zwiebel  
Salz, Pfeffer

Zutaten Ananas-Buletten:

600g gemischtes Hackfleisch  
100g Ananas  
1 Zwiebel  
3 Semmelknödel (Fertigmasse)  
6TL Currypulver  
3EL Semmelbrösel  
4TL urkuma

Zutaten Schafskäse-Buletten:

600g gemischtes Hackfleisch  
100g Schafskäse  
1 Zwiebel  
3 Semmelknödel (Fertigmasse)  
4 Zweige Thymian  
2-3 Knoblauchzehen  
1 Zweig Rosmarin

Zubereitung Normale Buletten:

Semmelknödel laut Packungsangabe einweichen. Nicht aus den einzelnen Verpackungen herausnehmen.

Fleisch in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer gut verrühren.

Normale Buletten:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Blatt Petersilie vom Stängel abzupfen und klein hacken. Alle Zutaten zum Fleisch geben (Blatt Petersilie, Ketchup, Senf, Zwiebeln, Knoblauch) und gut durchrühren, so daß alles eine homogene Masse ergibt.

Am Ende mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Buletten formen und in einer Pfanne braten. Die Buletten sollten langsam gebraten werden, nicht zu große Hitze sonst verbrennen sie außen und bleiben innen roh. (ca. 10min)

#### Zubereitung Ananas Buletten:

Semmelknödel laut Packungsangabe einweichen. Nicht aus den einzelnen Verpackungen herausnehmen.

Fleisch in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer gut verrühren.

100g Ananas in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Alle Zutaten zum Fleisch geben (Ananas, Zwiebelwürfel, Curry, Kurkuma und 3 EL Semmelbrösel) und gut durchrühren, so daß alles eine homogene Masse ergibt.

Am Ende mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Buletten formen und in einer Pfanne braten. Die Buletten sollten langsam gebraten werden, nicht zu große Hitze sonst verbrennen sie aus und bleiben innen roh. (ca. 10min)

#### Zubereitung Schafskäse Buletten:

Semmelknödel laut Packungsangabe einweichen. Nicht aus den einzelnen Verpackungen herausnehmen.

Fleisch in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer gut verrühren.

Knoblauch und Zwiebeln schälen und klein hacken. Thymian und Rosmarin abzapfen und klein schneiden.

Alle Zutaten, außer dem Schafskäse zum Fleisch geben und gut durchrühren, so daß alles eine homogene Masse ergibt, Am Ende mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Buletten formen und in die Mitte ein Loch drücken. Ein Stückchen Schafskäse in dieses Loch geben und dann wieder verschließen. Der Schafskäse muss vom Fleisch umschlossen sein, so dass er beim Braten nicht herausläuft.

#### Zutaten Bratkartoffeln:

600g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)

1 Zwiebel

Salz, Pfeffer

2 Stängel Blatt Petersilie

Muskat

1 rote Paprika

Fett zum Braten

1/2 TL Paprikapulver zum Färben

#### Zubereitung Bratkartoffeln:

Die Kartoffeln mit Schale kochen. Am besten vom Vortag, dann schmeckt es besonders gut.

Bei der Paprika den Strunk und die Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und würfeln.

Die Pellkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.

Pfanne aufsetzen und heiß werden lassen. In der Pfanne mit etwas Olivenöl die Kartoffelscheiben anbraten.

Nun geben wir Paprika, Zwiebeln, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Muskat hinzu und

braten die Kartoffelscheiben goldgelb.  
Kurz vor Schluß geben wir die gezupfte und gehackte Blattpetersilie zu den Bratkartoffeln.

### **Asiatische Gemüse-Bouillabaise**

½ l Geflügelbrühe  
100 ml Dosentomaten (Pizzatomaten)  
200 ml Kokosmilch  
1 Zwiebelwürfel  
160 g Thunfisch tiefgekühlt oder frisch  
4 Zehen Knoblauch  
2 Tuben Tintenfisch tiefgekühlt  
2 Chilischoten  
8 Scampis tiefgekühlt  
2 Zitronengras  
4 Blätter Kaffir  
2 Stängel Koriander  
etwas Currypaste  
1 Zitrone  
etwas Sojasauce  
Salz, Pfeffer  
60 ml Erdnussöl / Öl

#### **Zubereitung:**

Zwiebeln würfeln und Knoblauch hacken. Die Zwiebelwürfel und den gehackten Knoblauch in Öl anschwitzen, die Gemüsereste der Gemüsesticks von der Vorspeise dazugeben und mit Currypaste und Gewürzen (Chili, Salz, Pfeffer) anwürzen. Wenn man keine Dips vorher machen möchte, einfach 1 Staudensellerie, 1 Mohrrübe, Lauch und Fenchel klein schneiden und dazugeben. Sind die Gemüse glasig geschwitzt, mit Sojasauce ablöschen und mit Geflügelbrühe und Tomaten aus der Dose auffüllen. Die Kaffirblätter und das Zitronengras hinzufügen und ca. 10-15 min. köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Thunfisch und die Scampis würfeln. Die Tintenfischtube vierteln, dann in Streifen schneiden. Meeresfrüchte in Schüssel geben, salzen, pfeffern. In Zitronensaft und Öl marinieren. Eine Bratpfanne aufsetzen, sehr gut erhitzen, die Meeresfrüchte kurz braten und in die Gemüsebouillabaise geben. Abschmecken und genießen.

Vitaminsaft selbstgepresst oder gekauft dazu trinken.

Dazu: Ananas-Möhrensalat mit Tannenhonig, Ingwer und Mandelblättern

4 Möhren gerieben  
1 EL Zucker  
1/2 frische Ananas  
1 Messerspitze Zimt

2 EL Tannenhonig  
1/2 Zitrone  
1 TL Ingwer frisch gerieben  
1/2 Orange

Zubereitung:

Möhren reiben. Ingwer je nach Geschmack reiben (Ingwer ist sehr geschmacksintensiv, daher nicht zuviel reiben). Zitronen und Orangen auspressen. Ananas in Würfel schneiden. Alle Zutaten bis auf die Ananas in eine Schüssel geben. Gut vermengen und 1/2 Stunde ziehen lassen. Jetzt die Ananas dazugeben und abschmecken.

### **Koriander-Tandoori-Dip**

Ein Rezept von Ralf Zacherl

Das ist mein Lieblingsdip, schnell und einfach gemacht und super-lecker!

Zutaten:

400 ml Creme fraiche  
1 Bund Koriander  
20 ml Sojasauce, salzarm  
½ Chili-Schote  
30 gr. Tandooripaste, rot  
10 gr. Sesam, schwarz  
etwas Sesamöl, geröstet  
Salz und Zucker

Und so einfach ist es:

Creme fraiche glatt rühren, Koriander mit einem scharfen Messer klein schneiden. Alle Zutaten mit dem Creme fraiche verrühren und mit Salz und Zucker abschmecken.

Schon fertig ! - Und sooo lecker - deshalb auch mein Lieblings-Dip

### **Lauwarmer Tunfisch auf Kafir-Limetten mit Risotto**

Ein Rezept von Ralf Zacherl

Eine wahre Gaumenfreude!

Zutaten:

für den Tunfisch:



500 Gramm Tunfisch  
40 Gramm Kafir-Limetten  
100 ml Olivenöl  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

für das Risotto:

280 Gramm Risottoreis  
1 Schalotte  
Olivenöl  
1/8 l trockener Weisswein  
700 ml Geflügelfond  
60 Gramm Parmesan  
100 Gramm Butter  
1 Zweig Thymian  
1 Knoblauchzehe

ggf. etwas frischen Koriander zum Dekorieren

Zubereitung:

Tunfisch in 4 gleich große Teile portionieren  
Limettenblätter in Olivenöl mixen  
Tunfisch salzen und pfeffern und mit Limettenöl marinieren  
Auf ein gebuttertes Blech legen und ca. 1 Std im Kühlschrank ziehen lassen

Anschließend bei ca. 66 Grad im Backofen unter Alufolie für 12 Minuten garen\*  
\* dabei sollte der Tunfisch roh bleiben, aber warm sein

Für das Risotto Schalotten, Knoblauch zusammen mit dem Thymian anbraten, jedoch keine Farbe nehmen lassen  
Anschließend mit dem Weißwein ablöschen und den Geflügelfond nach und nach zugeben

Leicht köcheln lassen und unter ständigem Rühren kleine Buterflöckchen mit unterrühren.

Nach ca. 17-19 Minuten einen Schuß Olivenöl und den geriebenen Parmesankäse unterheben

Nach Belieben etwas frischen Koriander zugeben

Anrichten:

Risotto in einem tiefen Teller anrichten und den lauwarmen Tunfisch oben drauf anrichten.

## **Ziegenquark - Erdbeertorte**

Ein Rezept von Ralf Zacherl  
It's Erdbeer-time!

Zutaten:

( für acht Personen )

8 Eigelb

250 g Zucker

500 g Ziegenquark

8 Blatt Gelatine

300 g geschlagene Sahne

250 g Erdbeeren, gewaschen und geputzt

Abrieb von einer Zitrone, Aprikosenkonfitüre, Salz

Mürbteigboden, Biskuit

Zubereitung:

Mürbeteigboden in Tortenring einsetzen mit heißer Aprikotür bestreichen und Biskuitboden ( ca.2cm dick) einsetzen. Den Biskuit ebenfalls mit heißer Aprikotür bestreichen und halbierte Erdbeere darüber verteilen.

Gelatine in kaltes Wasser einweichen. Eigelb mit Zucker, Prise Salz und Zitronenabrieb über Wasserbad aufschlagen und Gelatine darin auflösen. Ziegenquark zugeben und Sahne unterheben, die Masse jetzt über den Erdbeere verteilen und mindestens 6 Std. kaltstellen.

Danach Tortenring entfernen mit Schokospäne garnieren und guten Appetit.

## **Bananen-Chili-Chutney**

Ein Rezept von Ralf Zacherl  
Dieses Chutney schmeckt Ihnen bestimmt!

Das brauchen Sie:

3 Bananen

15 g Ingwer (frisch)

15 g Zucker

0,15 l Apfelsaft

½ Chilischote (je nach Geschmack, manche mögens heiß)

Saft von ½ Zitrone

Und so geht's :

Bananen grob würfeln (ca. 1cm), mit Zitronensaft und kleingeschnittener Chilischote marinieren. Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Zucker caramolisieren

und mit Apfelsaft ablöschen. Jetzt marinierte Bananenwürfel und Ingwer hinzu geben, ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen (Ab und zu umrühren).

Mein Tipp: Dieses Chutney passt auch zu jedem BBQ, Scampi und Lammkoteletts - schreien geradezu danach.

## **Der Räucherlachs-Spinatcrepe**

Ein Rezept von Ralf Zacherl

Fürs späte Frühstück oder zwischendrin snacken im Bett, auf dem Sofa oder wo immer Sie möchten !

Zutaten:

( für ca. 6 Stück )

200 g Mehl

ca. 300 ml Milch

3 Eier

50 g Alpen-Butter

Salz, Pfeffer, Zucker, Pflanzenöl, wer hat, etwas Curcuma zum Färben ( gibt eine schöne gelbe Farbe, ist für den Geschmack aber nicht wichtig)

280 g Tk-Spinat

20 g Zwiebelwürfel

20 g Mandeln gehackt und angeröstet

40 g Zitronen- Petersilien-Butter

130 g Frischkäse

200 g Räucherlachs, geschnitten

Salz, Zucker, Prise Muskat

Zubereitung:

Gesiebtetes Mehl mit Milch glatt rühren, danach Eier und flüssige Butter dazu geben.

Mit Salz, Pfeffer, Zucker und einer Prise Curcuma abschmecken und in einer beschichteten Pfanne dünn+ farblos ausbacken.

Spinat langsam auftauen lassen, dann gut ausdrücken. Zwiebelwürfel in der Zitronen-Petersilien- Butter anbraten bis sie Farbe nehmen. Jetzt die Mandeln, den Spinat und den Frischkäse zugeben - gut vermengen und abschmecken.( solange die Masse noch warm ist läßt sie sich am besten verarbeiten) Wir nehmen den Crepe und bestreichen ihn gleichmäßig ca. 5mm hoch mit unserer Spinatmasse. Danach verteilen wir den Lachs auf dem Spinat und rollen den Crepe vorsichtig ein. Ich drehe ihn dann noch in Klarsichtfolie ein, damit er schön rund bleibt und stelle ihn kühl für so 4-6 Std.( ist er einmal durchgekühlt, läßt er sich besser aufschneiden)

Und nun viel Spaß beim Nachkochen!

## **Süßes Sushi**

Ein Rezept von Ralf Zacherl  
Das macht Spass!

Zutaten:

200 g Sushi-Reis (zum Beispiel Nishiki-Reis)

60 g Zucker

1 Vanillestange

200 ml Kokosmilch

300 ml Milch

Abrieb von zwei Limonen

Prise Salz

verschiedene Saisonfrüchte; zum Beispiel Mango usw.

Zubereitung:

Sushireis in kaltem Wasser einweichen bis er schneeweiss ist. Reis mit Vanille, Zucker, Limettenabrieb, Salz, Milch, Kokosmilch zum kochen bringen. Bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Für die Crepes: 200 Gramm Mehl, 3/8 l Milch, 2 EL Zucker, 4 Eier, 20 Gramm flüssige Butter, 2 EL Minzpuree.

Erst Mehl mit Milch und Wasser glatt rühren, dann die restlichen Zutaten verarbeiten. Mehrere dünne Crepes backen.

Crepes auf Sushimattengrösse schneiden, den warmen Reis aufstreichen, die Früchte je nach Belieben anordnen und dann rollen. Kühl stellen. Kurz vor dem Servieren in Stücke schneiden. Und statt der Sojasauce gibt es Schokoladensauce !

## **Die Parmesancreme mit schwarzen Nüssen**

Ein Rezept von Ralf Zacherl  
Schwarze Nüsse - der Hit!

Zutaten:

(für 4 Personen)

50 ml Olivenöl

60 g Schalottenwürfel

40 g Kartoffelwürfel

1 Zehe Knoblauch

2 Zweige Thymian

8 St. Schwarze Nüsse ( bekommt man z.B.von Bos-food)

0,1 l Weißwein

0,8 l Geflügelfond, hell  
0,2 l Sahne  
50 g geriebener Parmesan  
2 cl Amaretto

**Zubereitung:**

Die Schalottenwürfel in Olivenöl mit Knoblauch, Kartoffelwürfel und Thymian anschwitzen. Mit Weißwein und dem Fond der schwarzen Nüsse ablöschen--reduzieren und mit dem Geflügelfond auffüllen. Das ganze ca. 15 min. köcheln lassen, den Knoblauch und die Thymianstiele entfernen und mit Sahne auffüllen. Noch einmal aufkochen und mit dem Parmesan fein mixen, dabei mit Salz, Pfeffer und Amaretto abschmecken.

Schwarze Nüsse in Scheiben schneiden, kurz warm stellen. Parmesancreme im Suppenteller anrichten und die schwarzen Nüsse darüber verteilen, schnell servieren.

## **Crunchy-Lasagne mit Geflügelleber, Tomaten und Vanilleorangen**

Ein Rezept von Ralf Zacherl

Haben Sie mal Geflügelleber nach meinem Rezept probiert?

Zutaten für 4 Personen Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

300 g Geflügelleber  
30g Zucker  
40g Butter

12 Orangen  
2 Vanillestangen  
1 Sch. Kirschtomaten  
1 Schalotte  
30 g Parmesan Reggiano  
1 Baguette (ruhig schon ein bis zwei Tage alt)  
Balsamico, Olivenöl extra vergine, Salz, schwarzer Pfeffer

Und so geht's

Baguette längs in dünne Scheiben schneiden und in Olivenöl mit Knoblauch und Thymian rösten. 9 Orangen auspressen, Zucker caramolisieren und mit Orangensaft ablöschen. Vanillestangen halbieren und Mark abnehmen. Mark dem Orangensaft zufügen, das ganze jetzt reduzieren bis auf 1/5 und kalte Butter einrühren bis es bindet. Geflügelleber putzen (große Adern und alles was gelb oder grün aussieht weg - stört beim Essen und ist meist bitter) und kalt stellen. Restliche Orangen filieren und Tomaten halbieren. Geflügelleber pfeffern und leicht mehlieren (bitte erst nach dem

braten salzen sonst wird sie trocken und krümelig). In Olivenöl anbraten (nicht zu scharf, da Leber sehr feine Strukturen hat), ca. 2 min. Kirschtomaten dazu (salzen und pfeffern), mit Balsamico ablöschen und mit Vanille-Orangenbutter marinieren. Kurz vorm Anrichten die Orangenfilets mit durchschwenken. Jetzt mit krossen Baguettescheiben auf Teller aufschichten und mit Parmesanspänen garnieren. Wer mag, kann einen Ruccolasalat dazu servieren.

## **Scampis im Reismantel auf Kürbis-Chili-Salsa**

Ein Rezept von Ralf Zacherl  
Hört sich schwierig an.....ist aber gaanz einfach !

Das braucht man:  
Zutaten für 4 Personen  
Schwierigkeitsgrad: leicht

12 Scampi 8/12  
100 g Wildreis  
Ei  
Olivenöl, Salz, Pfeffer, Lorbeer, Wacholder

und so geht es:  
Wildreis waschen, mit Lorbeer, Wacholder, Salz langsam kochen (bis Körner auplatzen), Scampis puhlen und Darm ziehen. Würzen und Panieren (Mehl, Ei, Wildreis)

### **Kürbis-Chili-Salsa**

#### **Zutaten**

360g Muskatkürbis  
30g Zweibelwürfel  
1 Zehe Knoblauch  
1 Zimtstange  
1Eßl. Honig  
1St. Chili  
0,2ltr. Geflügelfond  
Olivenöl, Salz

Kürbis fein würfeln - mit Olivenöl (Knoblauch, Zimt, Zwiebel, Chili) anschwitzen, salzen. Dann Honig dazu geben und mit Geflügelfond ablöschen. Bei schwacher Hitze weichziehen. Fond passieren und reduzieren (bis fast nichts mehr da ist). Kürbiswürfel mit reduziertem Fond marinieren. Falls zu scharf mit Sauerrahm mildern.

## **Gebratene Jakobsmuscheln auf Krakenrisotto und roten Zimtschalotten**

Ein Rezept von Ralf Zacherl  
Keine Angst vor Kraken !

Zutaten:

( für vier Personen )

12 Jakobsmuscheln

600 g Krake

300 g Karotten

300 g Sellerie

2 Gemüsezwiebeln

0,3l Weißwein

Lorbeer, Pfefferkörner, Thymian, Wacholderbeeren, Salz

200 g Risottoreis

30 g Schalotte

0,1 l Weißwein

120 g Butter

40 g Parmesan

80 g Zucker

0,3 l Rotwein (am besten Dornfelder wegen der Farbe)

5 St. Cassiazimt (wenn nicht möglich, dann Stangencannel)

200 g Schalotten

So gehts

Karotten und Sellerie würfeln. Abschnitte, Schalen mit Gemüsezwiebeln, Kräuter und Gewürze in Olivenöl anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Krake dazugeben, mit Wasser auffüllen und zum Kochen bringen. Unter schwacher Hitze solange weiterköcheln, bis sie weich ist (je nach Gewicht 60 bis 130 Minuten). Dann in kaltem Wasser abschrecken und puhlen (die äußere Haut entfernen). Fond passieren; wird später zum Rissotto auffüllen gebraucht. Jakobsmuscheln öffnen und „ausbrechen“. Wässern, bis sie sandfrei sind und kühl stellen.

Zucker caramolisieren, mit Rotwein ablöschen und Zimt hinzufügen. Schalotten fein würfeln, anbraten, salzen und mit Zimtrotsweifond ablöschen. Reduzieren, bis nur noch die Schalotten übrig sind. Rissottoreis mit Schalotten-, Sellerie- und Karottenwürfeln in Olivenöl anschwitzen, salzen, mit Weißwein ablöschen.

Jetzt mit Krakenfond auffüllen, unter schwacher Hitze weiterköcheln. Nach 14 Minuten nach und nach kalte Butterwürfel unterrühren. Rissottokorn sollte noch bis haben!! Kurz vor dem Anrichten Parmesan und kleingeschnittene Krake dazu, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Während das Rissotto köchelt die Jakobsmuscheln salzen, in einer heißen Pfanne mit wenig Olivenöl scharf auf beiden Seiten anbraten. Kurz warm stellen.

Das Rissotto in tiefen Tellern anrichten, die Jakobsmuscheln in die Mitte, Schalotten

außenherum streuen und als Garnitur eine Zimtstange anlegen.

## **Krakenrissotto mit Kirschtomaten und Basilikum**

Ein Rezept von Ralf Zacherl

Ralf und seine Kraken....eine Krake kommt selten allein, daher hier noch ein Rezept

Zutaten

( für vier Personen )

Krake

1 Krake (Oktopuß), ca. 600g

300 g Suppengemüse (Karotte, Sellerie...)

2 Gemüsezwiebeln

0,3 l Weißwein

Lorbeer, Pfefferkörner, Thymian, Wacholderbeeren

Knoblauch, Salz, Weißweinkorken

Zubereitung

Suppengemüse und Zwiebeln klein schneiden mit Aromaten (Gewürze und Kräuter) in Olivenöl anschwitzen, mit Weißwein ablöschen. Krake dazu, mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Unter schwacher Hitze solange weiter köcheln, bis sie weich ist (je nach Gewicht und Laune 60 bis 120 Minuten). Jetzt im kalten Wasser abschrecken und puhlen (die äußere Haut entfernen). Fond passieren, wird später für das Rissotto gebraucht.

Zutaten und Zubereitung Risotto

200g Rissottoreis (Carnaroli)

30g Schalottenwürfel

0,1ltr. Weißwein

120g Butter

50g Parmesan

1Bd Basilikum

1 Sch. Kirschtomaten

Salz, Pfeffermühle, natives Olivenöl

Zubereitung

Rissottoreis mit Schalottenwürfeln in Olivenöl anschwitzen, leicht salzen, mit



Weißwein ablöschen. Jetzt mit Krakenfon (ca. 0,7ltr.) auffüllen, unter schwacher Hitze weiter köcheln. Nach ca. 15 Minuten nach und nach kalte Butterwürfel unterrühren. Rissottokorn sollte noch Biß haben!! Kurz vor dem Anrichten Parmesan, geviertelte Kirschtomaten und kleingeschnittene Krake dazu und mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Anrichten

Im Pastateller als Garnitur kleine Tentakel, Kirschtomaten und frittierte Basilikumblätter.

### **Scharfes Schaschlik vom Kalbstafelspitz**

Ein Rezept von Ralf Zacherl  
Gar nicht spießig!

Das brauchen Sie für 4 Personen  
600 Gramm Kalbstafelspitz  
4 Stück Zitronengras-Spieße, lang  
50 Gramm Ingwer, frisch  
1 frische Chilischote  
2 Zehen Knoblauch  
50 Gramm Honig  
50 ml Sojasauce  
2 Stck. Limonen  
1 Stck. Zwiebel  
2 Stck. Tomaten

Und so geht's

Tafelspitz in walnußgroße Stücke schneiden und auf Zitronengras spießen  
Geschälten Ingwer, Chilischote, Knoblauch hacken und mit Sojasauce, Honig und Limonenabrieb mischen. Fleischspieße mit der Marinade marinieren und kalt stellen.  
Sollte mindestens 6 Stunden, kann aber auch 24 Stunden durchziehen  
Zwiebel schälen, in 1 cm große Würfel schneiden und mit den Fleischspießen goldbraun anbraten. Jetzt die geachtelten Tomatenstücke zugeben und mit der restlichen Marinade ablöschen.  
Deckel drauf und bei 190 Grad ca. 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen.  
Wenn das Fleisch fertig ist, direkt mit den geschmorten Tomaten und Zwiebeln

servieren.

Als Beilage im Sommer empfehle ich einen Crunchy-Tomaten-Grapefruit-Salat

...

Wie Sie den zubereiten, verrate ich Ihnen auch bald und vielleicht schauen Sie dann auch einmal auf meiner Internetseite [www.ralf-zacherl.de](http://www.ralf-zacherl.de) vorbei, die in Kürze online geschaltet wird.

Viel Spass beim Nachkochen!

### **Das Lamm-Cordon bleu mit Stilton**

Ein Rezept von Ralf Zacherl

Das hat es in sich!

Zutaten:

( für vier Personen )

700 g schierer Lammrücken

80 g Stilton

4-8 Scheiben Coppa-Schinken

½ Bund Blattpetersilie

2 Zweige Rosmarin

100 g Mie de pain

0,1 l Olivenöl

40 g Butter

Zubereitung:

Lammrücken in 8 Medaillons schneiden und plattieren. Stilton in 4 gleichgroße Scheiben schneiden und mit Coppa umwickeln. Zwei Medaillons mit Stilton füllen und fest andrücken.

Rosmarin zupfen und mit der Petersilie hacken, dann mit dem Mie de pain mixen bis ein schön grünes Kräuter Mie de pain entsteht. Den Lammrücken panieren und in Olivenöl auf beiden Seiten je 1-2 min anbraten, 3-5 min. ruhen lassen und in Butter kurz nachbraten. Schnell servieren ( das Lamm sollte außen grün, innen noch rosa sein und die Füllung heiß).

### **Das Barolorisotto**

Ein Rezept von Ralf Zacherl

Risotto einmal anders!

Zutaten:

( für vier Personen )

200 g Risottoreis ( am besten Carnaroli)

150 g Schalottenwürfel

20 g Zucker

0,4 l Barolo

1 Knoblauchzehe

0,7 l Geflügelfond

80 g Parmesan

80 g Butter

Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Schalottenwürfel in Olivenöl mit dem Zucker goldbraun anbraten, mit Barolo ablöschen und reduzieren bis fast keine Flüssigkeit mehr im Topf ist. Den Risottoreis in Olivenöl mit dem Knoblauch anschwitzen und die Baroloschalotten zugeben, jetzt mit Geflügelfond nach und nach auffüllen. Risotto sollte immer mit Fond bedeckt sein und leicht köcheln. Nach ca. 16 min. Butterwürfel zugeben, wenn das Risottokorn noch leicht Biss hat Parmesan zugeben und mit Salz, Pfeffer abschmecken und schnell servieren.

## **Der crunchy Schweinebauch „thai style“**

Ein Rezept von Ralf Zacherl

Damit begeistern Sie nicht nur Ihre Gäste...

Zutaten:

( für vier Personen )

1,2 kg Schweinebauch wie gewachsen, ohne Knochen

4 St. Gemüsezwiebel

80 g Ingwer, frisch

8 Zehen Knoblauch geschält

4 EL Honig

0,1 l Sojasoße

0,5 l Brühe

Chilischoten, Korianderkörner, Sesamöl geröstet wer hat - muß aber nicht sein

Zubereitung:

Die Schwarte ( die Hautseite ) mit einem scharfen Messer leicht karoförmig einschneiden ( so kann die Marinade besser einziehen und später beim garen das Fett besser austreten). Ingwer und Knoblauch hacken, Korianderkörner in einer Pfanne

ohne Fett rösten und mahlen --- das alles mit Honig und Sojasoße mischen . Den frischen Chili fein schneiden dazu geben ( je nach Größe, Schärfe und Geschmack eine bis drei Schoten), mit dieser Marinade jetzt den Schweinebauch marinieren ( am besten ein bis zwei Tage).

Zwiebel schälen und achteln, den Bauch aus seiner Marinade nehmen und auf der Hautseite mit den Zwiebeln anbraten. Das ganze leicht salzen und mit der Hautseite nach oben bei 190° C in den vorgeheizten Backofen, nach ca. 15- 25 min je nach Farbe mit der Brühe ablöschen. Hitze auf 170° C verringern und ca. 1 bis 2 Std. weich schmoren ( ohne Deckel).

Das kann man alles einen bis zwei Tage vorher machen.

Den weichen Schweinebauch auf die geschmorten Zwiebel in eine feuerfeste Form und bei Oberhitze in den Ofen schieben ( die Hautseite nach oben). Ab und zu mit dem Marinierfond bestreichen bis er schön goldbraun und kross ist.

Als Beilage eine knackigen Salat oder Wokgemüse.

## **Ghanaischer Spinat mit Yam-Wurzel und Thunfisch**

Zutaten:

600g Thunfisch frisch

500g Blattspinat TK

2 große Zwiebeln

6 Tomaten

1/2 Tasse Pflanzenöl

2 Knoblauchzehen

1 Chilischote

1 Yam-Wurzel

Salz und Pfeffer

1 TL Rinderbrühe in 100ml Wasser (Instant)

Zubereitung:

Spinat auftauen, das Wasser ausdrücken und fein schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Tomaten abwaschen und klein schneiden.

Yam-Wurzeln waschen, schälen, in dicke Scheiben schneiden und in Salzwasser, wie Kartoffeln, etwa 10-15 Minuten garen. (immer überprüfen, gleicher Test wie bei Kartoffeln).

Öl in einer Pfanne erhitzen, darin die Zwiebeln anbraten. Die zerkleinerten Tomaten dazurühren, bis die Mischung eine orange Farbe annimmt und das Öl nach oben kommt. Jetzt den Knoblauch dazupressen und pfeffern. Den Spinat dazugeben, zusammenfallen lassen und unterrühren. Die Brühe und die kleingehackte Chilischote dazugeben und weitere 10 Minuten rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit der Yam-Wurzel servieren. Evtl. die Yam-Wurzel anbraten, dann ist sie etwas knuspriger.

Thunfisch in Würfel schneiden mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten leicht anbraten, nicht durchbraten, da er sonst sehr trocken wird.

## **Pina Cobounty**

Zutaten:

8 gefrorene Bounty  
1/2l Ananassaft  
1/4l weißer Rum  
1/2 Sahne

Zubereitung:

Bounty von Schokolade lösen. Alles bis auf die Schokolade in den Mixer geben.  
Dann in die Gläser und dort mit Schokolade dekorieren.