

# SO KOCHT MAN HEUTE!

Die große Kochschule

KÜCHENPRAXIS  
TECHNIKEN  
200 REZEPTE

CHRISTIAN  
*Henze*

# CHRISTIAN HENZE

CHRISTIAN







# **SO KOCHT MAN HEUTE !**

**Die große Kochschule**

**CHRISTIAN  
HENZE**



# INHALT

**Vorwort von Christian Henze**

## **BASICS**

- 1 Techniken
- 2 Fonds und Saucen
- 3 Suppen
- 4 Dips, Dressings und Würzsaucen
- 5 Basic-Rezepte und -Techniken
- 6 Süße Basics

## **REZEPTE**

- 1 Frühstück, Brot & Snacks to go
- 2 Deutsche Klassiker – Hausmannskost für Gourmets
- 3 Feuer frei – BBQ und Grillen

- 4 Faszination Burger
- 5 Mediterranes: Die Mittelmeerküche
- 6 Asien – Eine kulinarische Rundreise
- 7 Orientalische Gewürzküche – 1001 Nacht
- 8 Vegan & Vegetarisch

**Register**

**Dank**

**Impressum und Bildnachweis**



# VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

nun haltet ihr es in der Hand, mein neues Kochbuch. Meine erste Kochschule. Seit vielen Jahren schreibe ich Kochbücher und seit fast ebenso vielen Jahren habe ich meine Kochschule in Kempten. Aus den Kochkursen, die wir dort veranstalten – also aus meiner täglichen Arbeit –, weiß ich, wie die Leute heute kochen wollen. Was lag also näher, als eine Kochschule zu schreiben, in der ich die Erfahrungen und Erkenntnisse aus meinen Kursen verarbeite und die Rezepte vorstelle, an denen das größte Interesse besteht?

Wie wollen die Leute heute, wie wollt ihr heute kochen? (Ich spreche euch in diesem Buch nicht mit »Sie« an. Auch in meinen Kursen wird nicht gesiezt, sondern geduzt. Das ist persönlicher und macht die Arbeit leichter.) Schnell, einfach, ehrlich. Das war und ist mein Motto und so kocht man heute. Und man kocht frisch, saisonal, regional, mit überall erhältlichen Zutaten. Ohne viel Chichi. Denn schnell soll es gehen, zumindest in der Alltagsküche. Aufwendiger und zeitintensiver wird es nur bei den Gerichten für die besonderen Anlässe.

Die vorliegende Kochschule gliedert sich in zwei Hauptteile: die Basics und die Rezepte. In den Basics lernt ihr die wichtigsten Techniken (die ihr für die vorgestellten Rezepte braucht) und die wichtigsten Grundrezepte für Fonds, Saucen, Dips, Dressings, Beilagen und Süßes. Der Rezeptteil wiederum gliedert sich in acht Unterkapitel. So wie die Unterkapitel konzipiert sind, so biete ich auch die Kurse an meiner Kochschule an. Die Rezepte sind also »kochschulen-getestet«, praxiserprobt und alltagstauglich. Ich gebe euch damit für jedes Rezept meine persönliche Gelinggarantie.

In jedem Kapitel des zweiten Teils stelle ich zwölf bis sechzehn Rezepte vor. Es sind Vorspeisen, kleine Gerichte, Hauptspeisen und Desserts dabei. Insofern ersetzt das vorliegende Kochbuch acht einzelne Kochbücher. Denn ganz ehrlich: Kocht ihr aus einem mediterranen, asiatischen, orientalischen oder vegetarischen Kochbuch jedes Rezept? Probiert ihr aus einem Grill- oder Burgerbuch jedes Rezept? Ganz ehrlich? Ich tue das nicht, und auch kaum einer meiner Kochschüler tut das. Meistens sucht man sich doch die zehn besten oder liebsten Rezepte aus einem Kochbuch und kocht die immer wieder. Praktischerweise habe ich die Vorauswahl für euch getroffen und präsentiere euch in diesem Buch die besten und beliebtesten Rezepte aus jeder Kategorie. Mehr braucht ihr nicht, versprochen.

Bei fast jedem Rezept gebe ich euch mindestens einen Geheimtipp, meistens sogar mehrere. So lernt ihr ganz nebenbei die Tricks und Kniffe aus der Profiküche. Auch steht bei ganz vielen Rezepten ein »Rezeptbaukasten« mit alternativen Beilagen, Zutaten oder Zubereitungsarten. So könnt ihr fast nebenbei eure Küchenpraxis vertiefen und erweitern.

Und jetzt wünsche ich euch viel Spaß beim Schmökern und Nachkochen. Den habt ihr bestimmt: Denn so kocht man heute wirklich!

Euer

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Peter H. Jung'. The signature is fluid and cursive, with a large, sweeping initial 'P' and a long, horizontal stroke extending to the right.





# BASICS

TECHNIKEN

FONDS UND SAUCEN

SUPPEN

DIPS, DRESSINGS UND WÜRZSAUCEN

BASIC REZEPTE UND -TECHNICKEN

SÜSSE BASICS

# TECHNIKEN

## Wie mache ich einen guten Schmorbraten?

FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGS- UND SCHMORZEIT: 3 STUNDEN |  
MARINIERZEIT: 2 TAGE

### FÜR DIE MARINADE

400 ml trockener Rotwein  
300 ml roter Portwein  
3 Lorbeerblätter  
3 Gewürznelken  
3 Pimentkörner

### FÜR DAS FLEISCH

1 kg mageres Rindfleisch zum Schmoren (ohne Knochen, z.B. aus der Hüfte, Ober- und Unterschale oder Kugel)  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
3 EL neutrales Pflanzenöl zum Anbraten  
100 g Karotten  
100 g Knollensellerie  
100 g Schalotten  
4 Knoblauchzehen  
1 Zweig frischer Thymian  
1 EL Tomatenmark  
1 EL Weizenmehl  
2 EL eiskalte Butterwürfel

**1** Marinieren (siehe [Abb. 1](#)): Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen. Das rohe Fleisch hineinlegen. Die Schüssel abdecken und das Fleisch 24



Stunden im Kühlschrank marinieren lassen. Das Fleisch mindestens 2-mal täglich wenden.

**2** Vorbereitung (siehe [Abb. 2](#)): Die Karotten und den Knollensellerie schälen und in Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und ebenfalls würfeln. Die Knoblauchzehen schälen. Das Gemüse beiseitestellen.

**3** Anbraten (siehe [Abb. 3](#)): Das Fleisch aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Rundherum mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Die Marinade beiseitestellen. In einem Bräter oder Topf 2 EL Pflanzenöl erhitzen. Das Fleisch darin rundherum scharf anbraten. Anschließend herausnehmen und beiseitestellen.

**4** Tomatisieren (siehe [Abb. 4](#)): Das restliche Pflanzenöl in dem Bräter erhitzen. Das vorbereitete Gemüse darin unter Rühren anrösten. Den Knoblauch würfeln und zusammen mit dem Thymianzweig dazugeben. Dann das Tomatenmark hineingeben und unter Rühren anrösten.

**5** Aufgießen (siehe [Abb. 5](#)): Das Mehl darüberstäuben, alles einmal kräftig durchrühren und die Marinade angießen. Das Fleisch zurück in den Bräter legen.

**6** Schmoren (siehe [Abb. 6](#)): Den Backofen rechtzeitig auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den mit einem Deckel verschlossenen Bräter in den Backofen schieben und das Fleisch darin 2,5 Stunden garen. Ab und zu den Deckel abnehmen und den Schmorbraten kontrollieren. Die Sauce sollte nur leicht siedend und nicht kochen. Bei Bedarf die Backofentemperatur reduzieren.

**7** Fertigstellen (siehe [Abb. 7](#)): Den Schmorbraten herausnehmen. Die Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf passieren. Das Fleisch zurück in den Bräter legen, mit dem Deckel verschließen und das Fleisch am Herdbrand ruhen lassen. Die Sauce etwas einkochen. Nach und nach mit einem Schneebesen die eiskalten Butterwürfel in die Sauce rühren und mit Salz

und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Die Sauce über das Fleisch gießen und bis zum Anrichten warm halten.

**8** Anrichten (siehe [Abb. 8](#)): Das Fleisch in Scheiben schneiden und auf Teller verteilen. Dann mit reichlich Sauce übergießen.

#### **CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN**

Zum Schmorbraten passen Kartoffelpüree, Kartoffelgratin oder Kartoffelklöße (siehe [Seiten 42, 43, 44](#)) und Blaukraut (siehe [Seite 37](#)) oder glasiertes Gemüse.





# Wie koche ich einen Tafelspitz?

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 3–3,5 STUNDEN**

## **FÜR DEN TAFELSPITZ**

1 Zwiebel  
1 Karotte  
¼ Knollensellerie  
1 kleine Stange Lauch  
1,5 kg Rindertafelspitz (ersatzweise Rinderbrustkern)  
1 Lorbeerblatt  
2–3 Pimentkörner  
1 TL schwarze Pfefferkörner  
Salz

## **FÜR DAS BOUILLONGEMÜSE**

1 Karotte  
¼ Knollensellerie  
1 kleine Lauchstange

## **ZUM ANRICHTEN**

1 kleines Stück frischer Meerrettich  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
Schnittlauchröllchen zum Bestreuen

## **TAFELSPITZ**

**1** Die ungeschälte Zwiebel halbieren und die Schnittseiten ohne Fettzugabe in einer heißen Pfanne sehr stark bräunen (siehe [Abb. 1](#)). Die Karotte und den Knollensellerie schälen und in grobe Würfel schneiden. Den Lauch waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden.

**2** Etwa 3 l Wasser in einem Topf aufkochen. Den Rindertafelspitz vorsichtig in das kochende Wasser gleiten lassen (siehe [Abb. 2](#)). Das Fleisch soll vollständig mit Wasser bedeckt sein, bei Bedarf also etwas kochendes

Wasser nachgießen. Die gebräunten Zwiebelhälften, das Gemüse und die Gewürze zugeben.

**3** Die Temperatur reduzieren und das Fleisch 2–2,5 Stunden bei angelehntem Deckel leicht sieden lassen. Den anfangs aufsteigenden Schaum immer wieder mit einer Schöpfkelle abtragen (siehe [Abb. 3](#)).

**4** Den Tafelspitz herausnehmen und zugedeckt 10–15 Minuten ruhen lassen (siehe [Abb. 4](#)). Die Bouillon durch ein feines Sieb gießen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

### **BOUILLONGEMÜSE**

**1** Die Karotte und den Knollensellerie schälen. Den Lauch putzen. Das Gemüse in ca. 5 cm lange streichholzdicke Streifen oder in kleine Würfel bzw. Scheiben schneiden.

**2** Etwas Tafelspitzbouillon in einem Topf aufkochen. Das Gemüse zugeben und in wenigen Minuten bissfest garen (siehe [Abb. 5](#)).



### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Sollte Fleisch übrig bleiben, gebt es sofort zurück in die Bouillon und lasst es darin abkühlen, sonst trocknet es aus. Am nächsten Tag dann behutsam in der Bouillon erhitzen.

Das Fleisch ist fertig, wenn man an der dicksten Stelle mit einer Fleischgabel hineinsticht und keinen Widerstand spürt. Fällt das Fleisch leicht von der Gabel, ist der Tafelspitz zart.

### **ANRICHTEN**

Den Tafelspitz quer zur Faser in fingerdicke Scheiben schneiden. Das Bouillongemüse auf 4 tiefe vorgewärmte Teller verteilen. Darauf je 2 Scheiben Tafelspitz legen und etwas Tafelspitzbouillon übergießen. Die Fleischscheiben mit Salz und etwas grob gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Zum Schluss reichlich frisches Meerrettich darüberreiben und mit Schnittlauchröllchen bestreuen (siehe [Abb. 6](#)).



## Wie mache ich eine gute Sauce für kurz gebratenes Fleisch?

Das kennt ihr doch auch, oft wünscht man sich zu einem kurz gebratenen Steak einfach eine gute, aromatische Sauce. Eine gute braune Grundsauce ist die Basis für jede kräftige Sauce zu Kurzgebratenem. Ideal, wenn der vorhandene Bratensaft nicht für eine Sauce ausreicht. Zugegeben, die Bratenjus braucht etwas Zeit, das Ergebnis ist allerdings umso überzeugender.

## Dunkle Bratenjus für kurz gebratenes Fleisch

**FÜR CA. 500 ML | ZUBEREITUNGSZEIT: 5–6 STUNDEN**

1,5 kg Kalbs- oder Rinderknochen  
100 g Karotten  
100 g Knollensellerie  
100 g Lauch  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL neutrales Pflanzenöl  
1 EL Tomatenmark  
1 kleines Lorbeerblatt  
1 TL schwarze Pfefferkörner  
750 ml trockener Rotwein  
Salz  
2,5–3 l kalte Geflügelbrühe oder Wasser  
etwas kalte Butter zum Binden

**1** Den Backofen rechtzeitig auf 200 °C (Umluft) vorheizen.

**2** Die Kalbsknochen auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen etwa 45 Minuten rösten, bis sie rundherum dunkel gebräunt sind (siehe [Abb. 1](#)).

**3** In der Zwischenzeit die Karotte und den Sellerie schälen und in grobe Würfel schneiden. Den Lauch putzen, waschen und ebenfalls grob schneiden. Die Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden. Die ungeschälte Knoblauchzehe mit einem großen Messerrücken quetschen. Das Gemüse locker vermengen (siehe [Abb. 2](#)).

**3** Das Backblech aus dem Ofen nehmen und das aus den Knochen ausgetretene Fett vorsichtig abgießen. Die gerösteten Kalbsknochen beiseitestellen und abkühlen lassen.

**4** Das Pflanzenöl in einem ausreichend großen Topf gut erhitzen. Das Gemüse darin unter Rühren goldbraun rösten. Das Tomatenmark dazugeben und unter ständigem Rühren 1–2 Minuten mitrösten (siehe [Abb. 3](#)).

**5** Das Lorbeerblatt und die Pfefferkörner zugeben. Dann mit einem großen Schuss Rotwein ablöschen und aufkochen.

**6** Den Topfinhalt mit einem Pfannenwender vom Topfboden lösen. Den Rotwein vollständig einkochen, dann erst wieder Rotwein nachgießen und erneut einkochen (siehe [Abb. 4](#)).

**7** Die gerösteten Knochen dazugeben und alles mit 2,5–3 l kalter Brühe oder kaltem Wasser aufgießen, bis der Topfinhalt vollständig bedeckt ist.

**8** Den Fond langsam aufkochen und 3–4 Stunden leicht köcheln lassen. Sollte anfangs Schaum aufsteigen, diesen immer wieder mit einer Schöpfkelle abtragen (siehe [Abb. 5](#)).

**9** Den Fond abkühlen lassen, dann durch ein feines Sieb passieren und nochmals aufkochen. Den Fond so lange einköcheln lassen, bis die Jus

leicht bindet und kräftig aromatisch schmeckt. Diese Bratenjus erst jetzt mit Salz abschmecken.

**10** Die Bratenjus kurz vor der Verwendung aufkochen, etwas kalte Butter hinzugeben und kräftig mit einem Schneebesen unterrühren, bis die Sauce bindet und seidig glänzt (siehe [Abb. 6](#)).

### CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN

Eine Bratenjus ist die Basis für eine kräftige Sauce zu kurz gebratenem Fleisch. Mit Sahne verfeinert wird die Bratenjus zur würzigen Rahmsauce.



### CHRISTIANS PROFITIPPS

Die Röstknochen immer mit kalter Flüssigkeit zum Kochen bringen. Der Prozess muss langsam erfolgen. Anschließend wird alles mehrere Stunden eingekocht, damit sich die Gelatine und auch das Aroma vollständig aus den Knochen lösen. Es ist völlig egal, ob der Fond 3, 4 oder 5 Stunden köchelt. Nehmt ihn einfach vom Herd, wenn er aromatisch schmeckt.

Den Fond anfangs nicht salzen, erst nachdem er abgegossen und reduziert wurde, sonst würde die fertige Jus zu salzig schmecken.

Die Bratenjus fülle ich in Eiswürfelbeutel und friere sie ein, so habe ich einen super Vorrat. Zwei, drei Würfel sind schnell aufgetaut und ich habe im Nu die perfekte Sauce zum Rumpsteak oder zum Rinderfilet. Verfeinert mal eine Rahmsauce, z.B. zu einem Stück Schweinefilet oder zu Spätzle mit 1–2 Würfeln Bratenjus. Eine Geschmacksbombe!

Für eine Lammjus nehme ich Lammknochen und etwas mehr Knoblauch. Zum Ende der Kochzeit gebe ich 1 Zweig frischen Rosmarin hinzu.





# Panieren

## So geht's Schritt für Schritt

4 Kalbsschnitzel oder Hähnchenfilets, Putenschnitzel, Schweineschnitzel (à 160 g)

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 Eier

1 Tasse Weizenmehl Type 405

1–2 Tassen Semmelbrösel

ca. 100 ml Sonnenblumenöl

2 EL weiche Butter

**1** Das Fleisch einzeln in einen großen Gefrierbeutel legen und behutsam gleichmäßig zu dünnen Schnitzel klopfen (siehe [Abb. 1](#)).

**2** Die Eier aufschlagen, etwas Salz zugeben und mit dem Stabmixer fein mixen. Die glatt gemixten Eier in einen tiefen Teller geben (siehe [Abb. 2](#)).

**3** Auf zwei weiteren tiefen Tellern oder Fleischplatten jeweils das Weizenmehl und die Semmelbrösel verteilen (siehe [Abb. 3](#)).

**4** Die Schnitzel auf beiden Seiten mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen, jedes Schnitzel rundherum mit etwas kaltem Wasser besprenkeln (siehe [Abb. 4](#)).

**5** Das erste Schnitzel sofort im Weizenmehl wenden, das überschüssige Weizenmehl abklopfen. Das mehlierte Schnitzel vorsichtig in die Eier geben, wenden und kurz abtropfen lassen. Anschließend in den Semmelbrösel wenden, bis es vollständig bedeckt ist. Die Semmelbrösel leicht festdrücken, damit sie gut am Fleisch haften. (Siehe [Abb. 5](#)) Die restlichen Schnitzel ebenso panieren.



**6** Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Die panierten Schnitzel darin bei mittlerer Temperatur goldgelb ausbacken, dabei nur einmal wenden. Zum Schluss die Butter zugeben und die Schnitzel einmal wenden, dann herausnehmen (siehe [Abb. 6](#)). Die Schnitzel auf Küchenkrepp kurz abtropfen lassen.

### CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN

Zu dem Wiener Schnitzel oder Schnitzel Wiener Art passen sehr gut Bratkartoffeln (siehe Rezept [Seite 37](#)) oder Kartoffelsalat (siehe Rezept [Seite 44](#)).

Zu Backfisch passt Kartoffelsalat (siehe Rezept [Seite 44](#)) und Sauce Remoulade (siehe Rezept [Seite 32](#).)

Zu Gemüseschnitzel passt Tomatensugo (siehe [Rezept Seite 29](#)) und ein gemischter Salat.

Zu Garnelen passt eine Sauce zum Dippen (siehe Rezepte [Seite 33](#)).



### CHRISTIANS PROFITIPPS

Durch das Besprenkeln mit kaltem Wasser bekommen die Schnitzel eine fluffige und wellige Panade, da das Wasser beim Braten zwischen Fleisch und Panade verdampft. Überschüssige Semmelbrösel leicht abschütteln, da sie sonst beim Braten im Fett verbrennen und einen bitteren Geschmack geben. Die frisch panierten Schnitzel immer sofort ausbacken.

Die Schnitzel in reichlich Fett ausbacken, sonst bekommen sie keine gleichmäßig gebräunte Panade. Das Sonnenblumenöl 0,5–1 cm hoch in die Pfanne geben, je nach Pfannendurchmesser braucht ihr mehr oder weniger.

Gemüseschnitzel schmecken noch besser, wenn man die Semmelbrösel mit 1–2 EL gehackten Kräutern (z.B. Petersilie, Thymian, Bohnenkraut) vermischt.

Ersetzt man die Semmelbrösel durch grobes Panko-Paniermehl, werden Garnelen noch knuspriger.



# Hähnchen tranchieren

## So geht's Schritt für Schritt

### UM DAS HÄHNCHEN PORTIONS-GERECHT ZU ZERTEILEN, BRAUCHEN WIR

- eine Fleischgabel (zum Festhalten des Fleisches)
- ein sehr scharfes, langes Messer (zum Auslösen und Durchtrennen der Gelenke)

**1** Vorbereitung (siehe [Abb. 1](#)): Das fertig gegarte Hähnchen mit der Brust nach oben in die Mitte eines Schneidbretts legen.



### CHRISTIANS PROFITIPPS

Legt das Schneidbrett, auf dem ihr das Hähnchen zerteilen wollt, in ein Backblech. Dann läuft der Bratensaft beim Zerlegen dort hinein, und die Arbeitsplatte bleibt schön sauber.

**2** Keulen abtrennen (siehe [Abb. 2](#)): Schneidet zwischen Brust und Keule zunächst mit einem Messer bis auf die Knochen durch. Klappt die Keule dann zur Seite, bis der Knochen sichtbar ist. Dann durchtrennt die Hähnchenkeule mit einem spitzen Messer genau im Gelenk, um sie abzulösen. Mit der zweiten Hähnchenkeule ebenso verfahren. Die Hähnchenkeulen nach Belieben zwischen den Gelenken in Ober- und Unterschenkel durchschneiden.

**3** Flügel abschneiden (siehe [Abb. 3](#)): Die Flügel ebenso im Gelenk vom Rumpf schneiden.

4 Brustfilets auslösen (siehe Abb. 4): Mit einem spitzen Messer eng am erhöhten Brustbein entlangfahren und das Fleisch dicht entlang der Knochen abschneiden. Die beiden Brustfilets nach Belieben quer halbieren.



### CHRISTIANS PROFITIPPS

Die ausgelösten Fleischteile (Keulen, Flügel und Brustfilets) können bis zum Anrichten im Backofen (80 °C) warm gehalten werden.

Ganz zum Schluss das übrige Fleisch von der Karkasse lösen bzw. zupfen und daraus z.B. einen Geflügelsalat für den nächsten Tag zubereiten.

Möchtet ihr von einem rohen Hähnchen die Brust und Keulen auslösen, funktioniert das genau so. Die Karkassen dann nicht wegwerfen, sondern als Basis für die Zubereitung eines Fonds verwenden.

Übrigens: Auch bei anderem Geflügel, wie z.B. einer Ente, Gans oder Wachtel könnt ihr nach diesem Prinzip vorgehen.



# Filetieren von Rundfischen

z.B. Wolfsbarsch, Lachs, Dorade, Zander, Forelle oder Saibling

## ZUM FILETIEREN BRAUCHEN WIR

- ein großes Schneidebrett
- ein sehr scharfes, langes und biegsames Messer mit dünner Klinge
- eine Fischgräten-Zange (Pinzette) mit breitem Zangenkopf

**1** Vorbereitung (siehe [Abb. 1](#)): Den ganzen Fisch zunächst unter fließendem Wasser abbrausen und trocken tupfen. Den Fisch flach auf ein großes Schneidebrett legen, sodass der Fischrücken zu euch zeigt.

**2** Einschnitt hinter den Kiemen (siehe [Abb. 2](#)): Das sehr scharfe Messer schräg hinter den Kiemen ansetzen und durch das Filet hindurch leicht schräg in Richtung Kopf schneiden.

**3** Bauchlappen durchschneiden (siehe [Abb. Bild 3](#)): Das Messer mit der Schneide nach oben an den Bauchlappen setzen und diesen ruckartig durchschneiden.

**4** Filet auslösen (siehe [Abb. 4](#)): Das Messer anschließend nochmals zwischen Filet und Kiemen ansetzen und bis zur Mittelgräte führen, dann in Richtung Schwanzende drehen und entlang der Mittelgräte bis zum Schwanzende schneiden. Das Filet abnehmen und beiseitelegen. Den Fisch wenden, erneut das Messer hinter den Kiemen ansetzen und wie beschrieben das zweite Filet auslösen.





### CHRISTIANS PROFITIPPS

Am besten das Filet in einem Arbeitsschritt entlang der Mittelgräte bis zum Schwanzende herausschneiden. Das Messer dabei mit leichtem Druck vor und zurück bewegen, so bekommt man ein schönes und gleichmäßiges Fischfilet. Passt auf beim Wenden des Fisches, sonst bricht die Rückengräte und das zweite Filet lässt sich nicht mehr gut auslösen.

**5** Bauchgräten herausschneiden (siehe [Abb. 5](#)): Das Messer nun flach an die Bauchhöhle ansetzen und vorsichtig die Bauchgräten herausschneiden. Dann die Bauchlappen und die Seitenflossen längs abschneiden.



### CHRISTIANS PROFITIPPS

Die Bauchlappenhaut, man erkennt sie als äußere weiße Fettschicht, immer großzügig abschneiden. Sie schmeckt nämlich tranig.

**6** Fischfilets häuten (siehe [Abb. 6](#)): Das Fischfilet mit der Haut nach unten auf das Schneidebrett legen. Die Haut am Schwanzende anschneiden. Die Haut festhalten und mit dem Messer parallel zur Arbeitsfläche das Filet von der Haut lösen.

**7** Fischfilet entgräten (siehe [Abb. 7](#)): Die beiden Fischfilets mit der Hautseite nach unten nebeneinanderlegen. Dann mit einer Fischpinzette die einzelnen Gräten herausziehen. Zwischendurch mit den Fingern entgegen der ursprünglichen Schwimmrichtung streichen. So kann man die einzelnen Gräten gut ertasten.



# Filetieren von Plattfischen

z.B. Steinbutt oder Scholle

## ZUM FILETIEREN BRAUCHEN WIR

- ein großes Schneidebrett
- ein sehr scharfes, langes und biegsames Messer mit dünner Klinge
- eine Fischgräten-Zange (Pinzette) mit breitem Zangenkopf

**1** Vorbereitung (siehe [Abb. 1](#)): Den ganzen Fisch zunächst unter fließendem Wasser abbrausen und trocken tupfen. Dann den Fisch mit der dunklen Hautseite nach oben auf ein großes Schneidebrett legen.

**2** Kopfschnitt (siehe [Abb. 2](#)): Der erste Schnitt führt kreisrund um den Kopf herum, dort, wo es beginnt, weich zu werden.



### CHRISTIANS PROFITIPPS

Steinbutt hat eine schleimige Oberfläche. Damit der Fisch beim Filetieren nicht immer wegrutscht, die Hände vorher in Salz tauchen – das ergibt einen natürlichen Anti-Rutsch-Effekt.

**3** Schnitt entlang der Naht (siehe [Abb. 3](#)): Der Mittelteil des Fischkörpers hat eine Naht, am besten die erst einmal erfühlen und dann entlang dieser Gräte schneiden.

**4** Filet herauslösen (siehe [Abb. 4](#)): Nun mit dem Messer das erste Filet dicht an den Gräten entlang bis zum Flossensaum ausschneiden. Das Filet vom Flossensaum trennen. Das zweite Filet ebenso auslösen. Dann den



Fisch wenden und auf der hellen Hautseite wie beschrieben die restlichen zwei Filets herauslösen.

**5** Filet zurechtschneiden (siehe [Abb. 5](#)): Mit einem Messer den äußeren Flossensaum sowie den Fettrand wegschneiden. Sollten noch Gräten an der Kopfseite vorhanden sein, diese ebenfalls wegschneiden.



### CHRISTIANS PROFITIPPS

Plattfische haben vier Filets zum Auslösen. Wenn die Filets von der Haut befreit werden sollen, wie beim Rundfisch verfahren.

Bei einer Seezunge oder Rotzunge zieht man die Haut vor dem Filetieren beidseitig ab. Dazu die Haut am Schwanzende leicht einschneiden, etwas abkratzen, sodass sie leicht abgelöst ist. Dann den Fischschwanz mit der anderen Hand festhalten und ruckartig die Haut bis zum Kopfende abziehen. Auf der anderen Seite ebenso verfahren. Anschließend den Kopf abtrennen.

Die Seezunge schmeckt wunderbar, wenn man sie als Ganzes brät. Die Filets schneidet man heraus, z.B. wenn man sie zu Röllchen drehen möchte.



# Wie gelingt eine gute Sauce Hollandaise zum Spargel?

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 45–60 MINUTEN**

## **FÜR DEN SPARGEL**

1,2 kg frische weiße Spargelstangen  
1–2 EL Zucker  
1–2 EL Salz  
1 unbehandelte Orangenscheibe  
1 unbehandelte Zitronenscheibe

## **FÜR DIE SAUCE HOLLANDAISE**

200 g Butter  
2 EL Weißweinessig oder weißer Aceto balsamico  
4 EL trockener Weißwein  
1 Prise Salz  
2 Eigelb

## **SPARGEL**

**1** Die Spargelstangen unter fließendem Wasser waschen und kurz abtropfen lassen. Die holzigen Enden der Spargelstangen (ca. 2 cm) mit einem Messer abschneiden. Dann die Spargelstange einzeln flach in die Hand legen und mit einem Sparschäler beginnend von der Spitze nach unten schälen. Ab dem unteren Drittel etwas mehr Druck ausüben, damit der Spargel dort dicker geschält wird, denn zum Ende hin werden die Stangen oft noch holziger. Die Spargelstange nur leicht drehen und erneut eine lange Bahn abschälen. Rundherum großzügig schälen (siehe [Abb. 1](#)).

**2** Einen breiten Topf mit 1,5–2 l Wasser füllen und das Wasser aufkochen. Das Wasser mit Zucker und Salz abschmecken. Die Orangen- und Zitronenscheibe zugeben. Dann vorsichtig den Spargel ins kochende Wasser

geben und bei mittlerer Temperatur 15–20 Minuten kochen, bis er noch einen leichten Biss hat (siehe [Abb. 2](#)).

**3** Die Spargelstangen vorsichtig herausschöpfen und sofort anrichten.

### SAUCE HOLLANDAISE

**1** Die Butter in einen kleinen Topf geben und behutsam zerlassen, dabei nicht kochen oder bräunen lassen (siehe [Abb. 3](#)).

**2** Den Weißweinessig, den Weißwein, 1 Prise Salz und die Eigelbe in eine Sauteuse oder in einen Topf geben, der einen nach außen gezogenen hohen Rand hat. Alles mit einem Schneebesen glatt rühren (siehe [Abb. 4–5](#)).

**3** Die Sauteuse direkt auf den Herd stellen und bei geringer Temperatur erwärmen. Dabei den Topfinhalt mit einem Schneebesen stetig schlagen. Vorsicht: Nicht zu stark erhitzen, sonst gibt es Rührei! Sobald die Sauce dickschaumig ist, die Sauteuse sofort vom Herd nehmen und 1–2 Minuten weiterschlagen. Dadurch stabilisiert sich die Eiermasse (siehe [Abb. 6](#)).

**4** Dann vorsichtig und tröpfchenweise unter stetigem Rühren die zerlassene Butter zugeben und emulgieren. Die weißliche Molke, die sich am Topfrand abgesetzt hat, ebenfalls unter die Eimasse rühren (siehe [Abb. 7](#)).

**5** Die dickcremige Sauce zum Schluss nochmals mit Salz abschmecken und sofort servieren (siehe [Abb. 8](#)).

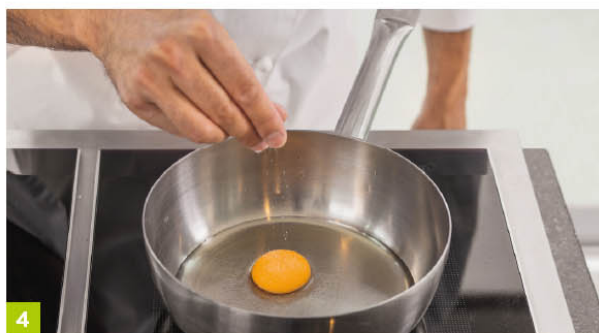
### CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN

Als Beilage zum Spargel passen kleine Salzkartoffeln. Serviert dazu nach Belieben ein dünnes Kalbsrückenoder Schweinelendensteak. Oder einfach klassisch dünn geschnittenen Schinken. Gut passen zum Spargel Schwarzwälder Schinken, Holsteiner Katenschinken, Parmaschinken oder Bündner Fleisch.

### ANRICHTEN



Die gegarten Spargelstangen auf 4 Teller verteilen und mit der Sauce Hollandaise nappieren.



# FONDS UND SAUCEN

## Fischfond

**FÜR CA. 1 L | ZUBEREITUNGSZEIT: 1,5 STUNDEN**

1 kg Fischkarkassen (z.B. von Zander, Wolfsbarsch, Steinbutt, Seezunge) | 1–1,5 l eiskaltes Wasser | 400 g gemischtes Suppengemüse (Lauch, Karotte, Knollensellerie) | 1 Fenchelknolle | 250 ml trockener Weißwein | 100 ml Noilly Prat (französischer Wermut) | ½ Bund Dill | 1 TL schwarze Pfefferkörner | Salz

**1** Die Fischkarkassen gut waschen, grob zerkleinern und in einen großen Topf geben. 1 l eiskaltes Wasser aufgießen und langsam zum Kochen bringen. Eventuell aufsteigenden Schaum mit einer Schöpfkelle vorsichtig abtragen.

**2** Das Suppengemüse und die Fenchelknolle putzen, in grobe Stücke schneiden und in den Fond geben. Dann den Weißwein, den Noilly Prat, die Dillzweige und die Pfefferkörner dazugeben. Der gesamte Topfinhalt soll mit Flüssigkeit bedeckt sein, darum je nach Bedarf noch etwas kaltes Wasser nachgießen. Den Fond nur leicht salzen und bei milder Temperatur etwa 1 Stunde sanft köcheln lassen.

**3** Ein Sieb mit einem Küchentuch auslegen und den Fischfond vorsichtig abgießen.

### CHRISTIANS PROFITIPPS

Nehmt für den Fischfond nur Karkassen, also Grätenstücke, von hellfleischigen, mageren Fischen. Den Fischkopf und Hautabschnitte nicht verwenden, sonst schmeckt der Fond tranig. Die Karkassen unbedingt mit eiskaltem Wasser aufgießen, das sorgt dafür, dass sich das Eiweiß langsamer vom Fisch löst und der Fischfond nicht so trüb wird.

Der Fischfond kann wunderbar vorbereitet, eingefroren und bei Bedarf wieder aufgetaut werden. Am besten portionsweise in kleinen Gefrierdosen gefrieren.

### CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN

Der Fischfond eignet sich wunderbar als Basis für Saucen und Suppen.

# Helle Geflügelbrühe

**FÜR CA. 2,2–2,5 L**

**ZUBEREITUNGSZEIT: 3,5 STUNDEN**

1 küchenfertiges Suppenhuhn | 400 g Suppengemüse (Karotte, Knollensellerie, Lauch) | 1 Zwiebel | 1 Bund glatte Petersilie | 1 Lorbeerblatt | 1 TL schwarze Pfefferkörner | Salz

**1** Das Suppenhuhn innen und außen unter fließendem Wasser gut abspülen und in einen großen Topf legen.

**2** Das Suppengemüse und die Zwiebel schälen, grob würfeln und zu dem Suppenhuhn geben. Die Petersilienzweige, das Lorbeerblatt und die Pfefferkörner dazugeben. Den Topfinhalt vollständig mit kaltem Wasser bedecken (etwa 3 l). Das Wasser langsam zum Kochen bringen. Aufsteigenden Schaum vorsichtig mit einer Schaumkelle abtragen.

**3** Die Brühe nur leicht salzen. Die Temperatur reduzieren und die Brühe 2,5–3 Stunden sanft köcheln lassen.

**4** Ein Sieb mit einem Küchentuch auslegen und die Brühe abgießen, dann abkühlen lassen.

## CHRISTIANS PROFITIPPS

Anstelle des Suppenhuhns könnt ihr natürlich auch Geflügelabschnitte und Geflügelkarkassen verarbeiten.

Die Brühe immer ganz langsam zum Kochen bringen, sonst wird sie trüb.

Eine hausgemachte helle Geflügelbrühe ist der Garant für einen guten Risotto. Ich mache dafür immer gleich eine große Menge Geflügelbrühe auf Vorrat und friere sie ein.

## CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN

Die helle Geflügelbrühe eignet sich wunderbar als Basis für die Zubereitung von Suppen oder Risotto.

# Kalbs- oder Geflügelfond

**FÜR CA. 1,5–2 L | ZUBEREITUNGSZEIT: 4 STUNDEN**

3 EL neutrales Pflanzenöl | 1 kg Kalbsknochen oder Geflügelkarkassen und -abschnitte | 100 g Karotten | 100 g Knollensellerie | 1 Zwiebel | 1 Tomate | 1 EL Tomatenmark | 1 Bund glatte Petersilie | 1 Lorbeerblatt | 1 TL schwarze Pfefferkörner | Salz



- 1** Das Pflanzenöl in einem großen Topf erhitzen. Die Kalbsknochen oder die grob zerkleinerten Geflügelkarkassen darin von allen Seiten anrösten.
- 2** Die Karotten, den Knollensellerie und die Zwiebel schälen, grob würfeln und mit den Knochen anrösten. Die Tomate vierteln und ebenfalls in den Topf geben. Dann das Tomatenmark dazugeben und unter Rühren anrösten. Anschließend die Petersilienzweige, das Lorbeerblatt und die Pfefferkörner hinzufügen.
- 3** Den Topfinhalt vollständig mit kaltem Wasser (etwa 3 l) bedecken. Das Wasser langsam zum Kochen bringen. Aufsteigenden Schaum vorsichtig mit einer Schaumkelle abtragen.
- 4** Den Fond nur leicht salzen. Die Temperatur reduzieren und den Fond 3–4 Stunden sanft köcheln lassen.
- 5** Ein Sieb mit einem Küchentuch auslegen und den Fond abgießen. Anschließend erneut aufkochen und um ein Drittel reduzieren.
- 6** Den fertigen Fond abkühlen lassen. An der Oberfläche bildet sich dabei eine Fettschicht, diese mit einer Schöpfkelle abnehmen.

#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Den Fond nur leicht mit Salz würzen, da er bei der weiteren Verwendung meist sehr stark eingekocht wird. Das Gericht wird sonst zu salzig.

Ich friere den Fond in Gefrierdosen ein, dann habe ich immer einen super Vorrat.

#### **CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN**

Ein Kalbs- oder Geflügelfond eignet sich wunderbar als Basis für eine aromatische dunkle Sauce zu kurz gebratenem Fleisch.

## **Klare Rinderbrühe**

### **FÜR 2–2,5 L | ZUBEREITUNGSZEIT: 3,5 STUNDEN**

1 Zwiebel | 100 g Karotten | 100 g Knollensellerie | 100 g Lauch | Salz | 5 Markknochen vom Rind | 800 g Suppenfleisch vom Rind (z.B. Ochsenbrust) | 2 Lorbeerblätter | 3 Gewürznelken | 3 Wacholderbeeren | 1 TL schwarze Pfefferkörner | schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- 1** Die ungeschälte Zwiebel halbieren und die Schnittseiten beider Hälften ohne Fettzugabe in einer Pfanne sehr stark bräunen.
- 2** Die Karotten und den Knollensellerie schälen und in grobe Würfel schneiden. Den Lauch waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden.

**3** In einem großen Topf 1,5 l Salzwasser aufkochen. Die Markknochen für 1 Minute in das kochende Salzwasser legen, dann wieder herausnehmen und kalt abspülen. Das heiße Salzwasser wegschütten.

**4** Die gebräunten Zwiebelhälften, das Gemüse, die Markknochen und das Suppenfleisch in einen großen Topf geben und mit 3 l kaltem Wasser aufgießen. Die Lorbeerblätter, die Gewürznelken und die Wacholderbeeren dazugeben. Das Wasser langsam zum Kochen bringen. Den aufsteigenden Schaum immer wieder mit einer Schöpfkelle abtragen. Sobald die Suppe kocht, die Temperatur reduzieren und alles 3 Stunden sanft köcheln lassen.

**5** Die fertige Rinderbrühe durch ein feines Sieb gießen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Durch die Zwiebelschale und das starke Anrösten der Zwiebelhälften bekommt die Brühe eine schöne goldene Farbe.

Das Suppenfleisch könnt ihr in dünne Streifen schneiden und als Suppeneinlage verwenden. Oder in etwas dickere Scheiben schneiden und mit einer Meerrettichsauce servieren.

Die Rinderbrühe hält sich im Kühlschrank mehrere Tage und lässt sich auch gut für später einfrieren.

## **Instant-Gemüsebrühe**

#### **FÜR 1–2 GLÄSER**

#### **ZUBEREITUNGSZEIT: 3–3,5 STUNDEN**

150 g Schalotten oder Zwiebeln | 1 Knoblauchzehe | 100 g Knollensellerie | 100 g Karotten | 100 g Lauchzwiebeln | 5 EL gemischte gehackte Kräuter (z.B. Blatt Petersilie, Kerbel, Estragon, Bohnenkraut, Thymian, Rosmarin) | 3 Lorbeerblätter | 5 Pimentkörner | 3 EL Meersalz | 3 EL Tomatenmark schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**1** Den Backofen rechtzeitig auf 110 °C (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier bedecken.

**2** Die Schalotten, die Knoblauchzehe, den Knollensellerie und die Karotten schälen und in Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen und in Stücke schneiden. Das Gemüse in eine Schüssel geben. Die gehackten Kräuter und die Pimentkörner dazugeben und vermischen.

**3** Die Gemüsemischung nach und nach in einem leistungsstarken Mixer anmischen. Das Gemüse sollte erbsengroß zerkleinert werden, es darf kein

Brei werden.

**4** Das zerkleinerte Gemüse mit dem Meersalz, dem Tomatenmark und etwas Pfeffer aus der Mühle vermischen. Die Gemüsemischung gleichmäßig auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und im Backofen 2–3 Stunden (bei Bedarf auch länger) vollständig trocknen lassen.

**5** Die getrocknete Gemüsemischung in einem großen Mörser zerreiben oder im Blitzhacker portionsweise zu Pulver mahlen. Die Instant-Gemüsebrühe in Schraubgläser füllen und diese fest verschließen.

### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Falls ihr keinen leistungsstarken Mixer habt, könnt ihr das Gemüse mit einer Gemüsereibe raspeln.

Während des Trocknungsvorgangs ab und zu die Backofentüre öffnen, damit jeglicher Wasserdampf entweichen kann. In gut verschlossenen Gläsern hält sich das Gemüsebrühepulver mindestens 5 Wochen.

Für eine frisch aufgebrühte Suppe braucht ihr ungefähr 1 EL auf 500 ml heißes Wasser.

## **FÜNF SCHNELLE PASTASAUCCEN**

**JEDES REZEPT REICHT FÜR 4 PERSONEN UND 500 G SPAGHETTI, LINGUINE, BAVETTE ODER ANDERE LANGE DÜNNE PASTA**

### **1 Scampi-Tomaten-Sauce**

**FÜR 600–750 ML | ZUBEREITUNGSZEIT: 1,5 STUNDEN**

400 g Garnelen- oder Scampi (ohne Kopf und ohne Schale) | 4 Knoblauchzehen | 1–2 getrocknete Chilischoten | 80 ml gutes Olivenöl | Meersalz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle | 400 g frische vollreife Tomaten | 2 EL Tomatenmark | Schale von 1 Bio-Zitrone | 50 ml trockener Weißwein | 1 Handvoll Rucola- oder Basilikumblätter

**1** Die Garnelenschwänze am Rücken flach einschneiden und mit einem Messer den Darm entfernen. Die Garnelen der Länge nach halbieren, unter fließendem Wasser gut abspülen und trocken tupfen.

**2** Die Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Die Chilischoten halbieren. Das Olivenöl in einer Pfanne auf niedrigster Temperatur erhitzen. Die Knoblauchscheiben und die Chilischoten zugeben. Langsam bei schwacher Hitze anbraten, bis der Knoblauch etwas Farbe angenommen hat. Die Garnelen hinzufügen und anbraten. Mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

- 3 Den Strunk der Tomaten herausschneiden, die Tomaten waschen und würfeln. Dann mit dem Tomatenmark, der fein geriebenen Zitronenschale, dem Weißwein und etwas Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer vermischen. Die Tomatenmischung zu den Garnelen in die Pfanne geben, aufkochen und kurz köcheln lassen.
- 4 Den Rucola waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen.
- 5 Die »al dente« gegarten Nudeln sofort mit der Sauce und dem Rucola vermischen und auf Tellern anrichten.

## 2 Muschel-Knoblauch-Sauce

### ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MINUTEN

1 kg frische Venus- oder Miesmuscheln | 2–3 Knoblauchzehen | 1 frische rote Chilischote | 5 EL gutes Olivenöl | 100 ml trockener Weißwein | 200 ml Sahne | Saft von ½ Zitrone | Meersalz schwarzer Pfeffer aus der Mühle | 2 EL gehackte Blattpetersilie

- 1 Die Muscheln einzeln unter fließendem Wasser waschen und (wenn vorhanden) die Bartfäden entfernen. Dabei jede Muschel kontrollieren, ob sie fest verschlossen ist. Ist sie auch nur leicht geöffnet, die Muschel wegwerfen.
- 2 Die Muscheln in eine große Schüssel füllen und mit kaltem Wasser bedecken und gut durchmengen. Dann kurz stehen lassen. Nun zeigt sich, ob sich Sand am Boden der Schüssel ablagert. Wenn ja, die Muscheln herausnehmen, das Wasser erneuern und nochmals gut waschen. Die gesäuberten Muscheln in ein Sieb geben und beiseitestellen.
- 3 Die Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Die Chilischote putzen, von den Kernen befreien und in Ringe schneiden.
- 4 Das Olivenöl in einem großen Topf oder in einer großen Pfanne erhitzen. Den Knoblauch und die Chili dazugeben. Die Muscheln hinzufügen und mit dem Weißwein ablöschen. Den Deckel auf den Topf bzw. die Pfanne legen und alles 3 Minuten garen. Die Muscheln herausnehmen und alle geschlossenen Exemplare aussortieren.
- 5 Die Sahne und den frisch gepressten Zitronensaft zum Muschelsud geben und etwas einkochen lassen. Mit dem Stabmixer durchmischen und mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

**6** Zum Servieren die Sauce mit den »al dente« gegarten Nudeln und den Muscheln mischen. Dann auf Tellern anrichten und mit gehackter Blattpetersilie bestreuen.

### 3 Gorgonzola-Speck-Sauce

**ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN**

1 kleine Zwiebel | 2 Knoblauchzehen | 1 EL Butter | 1 EL helles Weizenmehl | ½ Tasse trockener Weißwein | ½ Tasse Vollmilch | ½ Tasse Sahne | 150 g Gorgonzola | 100 g Frühstücksspeck, in feine Scheiben geschnitten | Meersalz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**1** Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

**2** Die Butter in einem Topf zerlassen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei milder Temperatur farblos anschwitzen. Das Weizenmehl darüberstäuben und mit einem Schneebesen verrühren. Unter ständigem Rühren erst den Weißwein, dann die Vollmilch und zum Schluss die Sahne hinzugeben. Die Sauce aufkochen und 5 Minuten leicht köcheln lassen.

**3** Währenddessen die Frühstücksspeckscheiben in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe kross anbraten.

**4** Den Gorgonzola klein schneiden und in die Sauce rühren. Die Sauce nicht mehr kochen lassen und mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

**5** Die »al dente« gegarten Nudeln mit der Gorgonzolasauce mischen. Die Nudeln in tiefen Tellern anrichten und die krossen Speckscheiben darauflegen. Zum Schluss reichlich groben Pfeffer darübermahlen.

### 4 Antipasti-Sauce

**ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN**

1 kleine Zucchini | ½ Aubergine | 1 rote Paprikaschote | 1 kleine Zwiebel | 2 Knoblauchzehen | 5 EL gutes Olivenöl | 200 g passierte Tomaten oder Tomatensugo (siehe Basic-Rezept [Seite 29](#)) | 2 EL heller Aceto balsamico | 1 TL Kapern Meersalz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle | 5–6 EL frisch geriebener Parmesan | etwas gehackte Blattpetersilie (oder andere Kräuter)

**1** Die Zucchini, die Aubergine und die Paprikaschote waschen und putzen. Die Zwiebel schälen. Das Gemüse in kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

**2** Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Gemüse und den Knoblauch darin einige Minuten anbraten. Die passierten Tomaten hinzufügen. Dann den Balsamico und die Kapern hineinrühren und mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Die Sauce 5 Minuten köcheln lassen, anschließend nochmals abschmecken.

**3** Die Antipasti-Sauce mit den »al dente« gegarten Nudeln mischen, auf Tellern anrichten und mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen. Zum Schluss mit grob geschnittener Blattpetersilie garnieren.

## **5 »Aglio e olio«**

### **ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN**

4 EL Pinienkerne | 4–6 Knoblauchzehen | 2 getrocknete Chilischoten | 50 ml gutes Olivenöl  
| Meersalz

**1** Die Pinienkerne ohne Fettzugabe in einer Pfanne anrösten, bis sie etwas Farbe angenommen haben. Dann sofort herausnehmen und auf einen Teller geben.

**2** Die Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Die Chilischoten vierteln.

**3** Das Olivenöl in einem Topf auf niedrigster Stufe erhitzen. Den Knoblauch und die Chilischoten dazugeben. Alles langsam bei milder Temperatur anbraten, bis der Knoblauch etwas Farbe angenommen hat.

**4** Die tropfnassen »al dente« gegarten Nudeln zum Knoblauch-Chili-Öl geben, mit Meersalz würzen und alle vermischen. Zum Servieren die Nudeln auf tiefen Tellern anrichten und mit den Pinienkernen bestreuen.

### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Den Knoblauch immer bei sanfter Temperatur braten, bis er goldgelb ist. Keines falls verbrennen lassen, sonst wird das ganze Pastagericht bitter.

## **Tomatensugo**



**FÜR CA. 500 ML | REICHT FÜR 1 BLECH PIZZA ODER ALS PASTASAUCE FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: MINDESTENS 45 MINUTEN**

1 kleine Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 5 EL gutes Olivenöl | 500 g italienische Eiertomaten (aus der Dose) | Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle | Kristallzucker | 2 Zweige frisches Basilikum

- 1** Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.
- 2** Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Temperatur einige Minuten anschwitzen.
- 3** Die Tomaten mit dem Saft hinzufügen. Die Sauce mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Zucker würzen. Den Sugo mindestens 30 Minuten leicht köcheln lassen, damit die Tomaten zerfallen und der Sugo andickt.
- 4** Die Basilikumzweige waschen, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Das Basilikum zum Sugo geben. Abschließend den Sugo nochmals kräftig abschmecken.

# SUPPEN

## FÜNF KÖSTLICHE SUPPEN ZUM LOSLÖFFELN

JEDES REZEPT REICHT FÜR 4 PERSONEN

### 1 Kartoffelschaumsüppchen mit Steinpilzen

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 45 MINUTEN

300 g mehligkochende Kartoffeln | Salz | 200 g frische Steinpilze | 2 Schalotten | 400 ml kräftige Geflügel- oder Gemüsebrühe | 200 ml flüssige Sahne | 60 g weiche Butter | 2 EL Olivenöl | schwarzer Pfeffer aus der Mühle | frisch geriebene Muskatnuss | 2 EL frisch gehackte Blatt Petersilie

- 1 Die Kartoffel schälen, halbieren und in kochendem Salzwasser in 15–20 Minuten weich kochen.
- 2 In der Zwischenzeit die Steinpilze sorgfältig putzen, je nach Bedarf kurz unter fließendem Wasser abbrausen und sofort trocken tupfen. Die Pilze in dünne Scheiben schneiden.
- 3 Die Schalotten schälen und fein würfeln.
- 4 In einem Topf die Brühe und die Sahne zum Kochen bringen.
- 5 Die garen Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. 50 g weiche Butter zu den Kartoffeln geben und mit einem Kochlöffel vermengen. Das Kartoffelpüree unter die heiße Sahnebrühe rühren und nicht mehr kochen lassen.
- 6 Das Olivenöl und die restliche Butter (10 g) in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten zugeben und glasig anschwitzen. Dann die Steinpilze zugeben und kurz anbraten. Alles mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Die Hälfte der Pilzmischung in die Suppe geben und alles mit dem Stabmixer pürieren. Die schaumig gemixte Kartoffelsuppe mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und etwas frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.
- 7 Die restlichen Pilze mit der gehackten Blatt Petersilie vermengen. Die heiße Kartoffelschaumsuppe auf 4 vorgewärmte Suppenteller oder Schalen

verteilen. Die restlichen Steinpilze in die Suppe geben und sofort servieren.

### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Ganz wichtig: Die abgegossenen Kartoffeln niemals ganz in die Suppe geben und mit dem Stabmixer pürieren, sonst wird die Suppe wie Kleister!

## **2 Schaumiges Parmesansüppchen mit Pesto**

### **ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN**

1 kleine Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 1 EL Butter | 100 ml trockener Weißwein | 500 ml Geflügel- oder Gemüsebrühe | 200 ml flüssige Sahne | 150 g Parmesan am Stück | 1 TL grober Senf | Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle | 4 EL Basilikumpesto

- 1** Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.
- 2** Die Butter bei mittlerer Temperatur in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig schwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und mit der Brühe und der Sahne aufgießen. Die Suppe aufkochen.
- 3** Den Parmesan reiben und unter die Suppe rühren, dabei die Suppe nicht mehr kochen lassen. Den Senf unterrühren und die Suppe mit dem Stabmixer schaumig aufmixen. Danach nochmals erhitzen, aber nicht kochen lassen, und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.
- 4** Die schaumige Parmesansuppe auf 4 vorgewärmte tiefe Teller oder Schalen verteilen. Je 1 EL Basilikumpesto hineinträufeln und servieren.

## **3 Feine Spargelcremesuppe**

### **ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MINUTEN**

250 g weißer Spargel | 600 ml Wasser | Salz | 1 TL Zucker | 1 Scheibe von 1 Bio-Orange | 1 Scheibe von 1 Bio-Zitrone | 3 Lauchzwiebeln | 30 g Butter | 1 EL Weizenmehl Type 405 | 2 EL Mandelstifte | 100 g flüssige, gut gekühlte Sahne | 100 g Crème fraîche

- 1** Die Spargelstangen waschen und holzige Enden abschneiden. Die Spitzen auf 3 cm Länge abschneiden. Die Stangen sorgfältig schälen und in kleine Stücke schneiden.
- 2** 600 ml Wasser mit etwas Salz, dem Zucker und den Zitruscheiben aufkochen. Die Spargelspitzen darin bei geringer Hitze etwa 8 Minuten

bissfest kochen. Den entstandenen Spargelfond durch ein Sieb gießen und auffangen. Die Spargelspitzen beiseitelegen. Die Zitrusseiben herausnehmen und wegwerfen.

**3** Die Lauchzwiebeln waschen, putzen, das Grün wegschneiden und etwas für die Garnitur beiseitelegen. Das Weiße in Ringe schneiden.

**4** Die Butter in einem Topf erhitzen. Die Lauchzwiebelringe mit den rohen Spargelstücken darin farblos anschwitzen. Das Weizenmehl darüberstäuben und mit einem Kochlöffel rühren, bis eine helle Mehlschwitze entstanden ist. Dann den Spargelfond zugießen und rühren, bis sich die Mehlschwitze vollständig aufgelöst hat. Alles 10–15 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

**5** Die Mandelstifte ohne Fettzugabe in einer Pfanne rösten, dann herausnehmen und beiseitestellen.

**6** Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Die Sahne mit dem Handrührgerät (Rührbesen) steif schlagen. Zuerst die Crème fraîche unter die Suppe rühren, dann behutsam die Schlagsahne unterrühren. Die Suppe nochmals erwärmen, aber nicht kochen lassen und mit Salz abschmecken. Die vorgegarten Spargelspitzen in die Suppe geben.

**7** Die Spargelcremesuppe in Schalen geben und mit den gerösteten Mandelstiften und dem Lauchgrün garnieren.

## **4 Basilikumschaumsüppchen mit Lachs**

### **ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MINUTEN**

600 ml Geflügel- oder Gemüsebrühe | 2 Schalotten | 1 EL Butter | 1 EL Weizenmehl Type 405 | 100 ml trockener Weißwein | 200 g Crème fraîche | 100 g frische Basilikumblätter | frisch gepresster Zitronensaft | Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle | 150 g frisches Lachsfilet (ohne Haut)

**1** Die Brühe erwärmen und griffbereit stehen lassen. Die Schalotten schälen und fein würfeln.

**2** Die Butter in einem Topf zerlassen. Die Schalottenwürfel darin farblos anschwitzen. Das Weizenmehl darüberstäuben. Bei mittlerer Temperatur mit einem Schneebesen rühren, bis eine helle Mehlschwitze entstanden ist.

**3** Die Mehlschwitze mit dem Weißwein ablöschen und weiterrühren, bis sie glatt ist. Die warme Brühe unter stetigem Rühren hineinfließen lassen.

Dann die Crème fraîche unterrühren und die Suppengrundlage 10 Minuten leise köcheln lassen.

**4** Die Basilikumblätter waschen, trocken schütteln und ein paar Blättchen für die Garnitur zurücklegen. Die Basilikumblätter in den Topf geben und die Suppe mit dem Stabmixer gut aufmixen. Dann mit 1 Spritzer Zitronensaft, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Je nach Belieben durch ein feines Sieb passieren und heiß halten.

**5** Den Lachs von allen Gräten befreien, säubern und in dünne Streifen schneiden. Die Lachsstreifen in vorgewärmte tiefe Teller oder Schalen geben. Die heiße Suppe nochmals schaumig aufmixen und über die Lachsstreifen gießen. Zum Schluss mit den beiseitegelegten Basilikumblättchen garnieren.

### CHRISTIANS PROFITIPPS

Den Lachs vorher nicht anbraten, die Hitze der Suppe reicht völlig aus, um ihn zu garen und er bleibt so wunderbar saftig. Die Suppengrundlage könnt ihr ohne Weiteres schon ein paar Stunden vorher zubereiten und kalt stellen. Dann aufkochen und die frischen Kräuter einmischen!

## 5 Kürbiscremesuppe mit Maronen und Aprikosen

### ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

300 g Hokkaidokürbis, geputzt und entkernt | 100 g vorgegarte Maronen (aus dem Vakuum-Pack oder Glas) | 100 g getrocknete Aprikosen (Soft-Aprikosen) | 3 EL kalte Butter | ½ EL Zucker | 100 ml Wermut (z.B. Noilly Prat) | 600 ml Geflügel- oder Gemüsebrühe | 1 Msp. Cayennepfeffer | 1 Msp. Zimtpulver | ¼ TL Currypulver | Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**1** Das ungeschälte, geputzte Hokkaidokürbisfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Maronen und die Aprikosen vierteln.

**2** 1 EL Butter in einem Topf aufschäumen. Den Kürbis, die Maronen und die Aprikosen mit dem Zucker darin anschwitzen. Dann mit dem Wermut ablöschen und mit der Brühe aufgießen. Die Flüssigkeit aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen.

**3** Die Suppe mit dem Cayennepfeffer, dem Zimt- und Currypulver sowie Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Die restliche kalte Butter (2 EL) zugeben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Suppe nochmals abschmecken.

**4** Die Suppe in 4 Schalen geben und servieren.

**CHRISTIANS PROFITIPPS**

Beim Hokkaidokürbis kann die Schale mit verzehrt werden, da sie beim Kochen sehr weich wird.



# DIPS, DRESSINGS UND WÜRZSAUCEN

## Curry-Dip

**FÜR 4 PERSONEN**

**ZUBEREITUNGSZEIT: 5–10 MINUTEN**

1 Banane | 2 Scheiben frische Ananas | 100 g Crème fraîche | 100 g Naturjoghurt | 1 TL scharfer Senf | 1 TL Currypulver etwas frisch gepresster Zitronensaft | Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Banane und die Ananas schälen, in Stücke schneiden und in einen Mixer geben. Die Crème fraîche, den Naturjoghurt, den Senf, das Currypulver und 1 Spritzer Zitronensaft zugeben und alles gut durchmischen. Den Curry-Dip mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

### CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN

Der Curry-Dip passt gut zu Fisch, zu kaltem Geflügel oder als Fondue-Sauce.

## Guacamole

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN**

½ getrocknete rote Chilischote | 1 Knoblauchzehe | 2 sehr reife große oder 4 kleine Avocados | Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**1** Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, von den Samen befreien und klein schneiden. Dann in einen Mörser geben. Die Knoblauchzehe schälen, grob würfeln und zu der Chili geben. 1–2 EL Wasser dazugeben. Das Gemisch mit einem Stößel zerreiben und 5–10 Minuten ziehen lassen.

**2** Die Avocados der Länge nach halbieren. Den Stein herauslösen und beiseitelegen (siehe Tipps). Das weiche Avocadofruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in eine Schüssel geben. Das

Avocadofruchtfleisch mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken.

**3** Die Chili-Knoblauch-Paste in ein feines Sieb geben und abtropfen lassen. Dann zu dem zerdrückten Avocadofruchtfleisch geben und mit einer Gabel vermengen.

**4** Die Guacamole mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und am besten frisch servieren.

### CHRISTIANS PROFITIPPS

Den Avocadokern nicht wegwerfen, sondern in die fertige Guacamole geben. Der Kern enthält Enzyme, welche die Oxidation verzögern. Dadurch verfärbt sich das Avocadofruchtfleisch nicht so schnell, sondern bleibt schön grün.

Ich verwende gerne die Chilisorte »Chile de árbol« und die Avocadosorte »Hass« mit ihrem aromatischen, nussigen Fruchtfleisch.

Wer es gerne schärfer mag: Die Chili- und auch die Knoblauchmenge kann je nach Geschmack variiert werden.

Für eine »Guacamole al Gusto« zusätzlich ½ klein gewürfelte Zwiebel und frische Tomatenwürfel (von 1 mittelgroßen Fleischtomate) unterheben und alles mit etwas frisch gehacktem Koriandergrün verfeinern.

### CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN

Guacamole passt als Dip zu knusprigen Ofenkartoffeln, auf knuspriges Brot oder als würzig-cremige Komponente in einen Burger (z.B. Pulled Pork Burger, siehe Rezept Seite 140).

## Sauce Remoulade

### FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

3 Bio-Eier | 1 kleine Handvoll Rucola | 1 TL Kapern | 4 EL Mayonnaise | 4 EL Naturjoghurt | 4 EL süße Chilisaucе Meersalz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Eier hart kochen, in kaltem Wasser abschrecken, schälen und hacken. Den Rucola waschen, trocken schütteln und klein hacken. Die Kapern abtropfen lassen und klein hacken. Alles in eine Schüssel geben. Die Mayonnaise, den Naturjoghurt und die Chilisaucе zugeben und alles mit einem Löffel vermengen. Die Sauce Remoulade mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und bis zum Anrichten kalt stellen.

### CHRISTIANS PROFITIPPS

Die Sauce kann man nach Belieben abwandeln.

Für eine klassische Variante nimmt man statt Rucola Blattpetersilie und gibt ein paar klein gehackte Gewürzgürkchen dazu. Würziger wird die Sauce mit 1–2 klein geschnittenen Anchovis-Filets.

### CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN

Meine Sauce Remoulade serviere ich zu Backhendl, zu paniertem Fischfilet oder einfach zum Dippen mit Gemüsesticks.

## Basilikumpesto

**FÜR 2–4 PERSONEN**

**ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN**

2 Handvoll frische Basilikumblätter (ca. 80–100 g) | 40 g Pinienkerne | ½ Knoblauchzehe | 50–70 ml gutes Olivenöl | 50 g frisch geriebener Parmesan | Meersalz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**1** Die Basilikumblätter waschen und gut trocken schütteln. Die Basilikumblätter mit den Pinienkernen und dem geschälten, grob gehackten Knoblauch in einen hohen Mixbecher geben. Etwas Olivenöl dazugeben. Den Becherinhalt mit einem Stabmixer gut zerkleinern.

**2** Nach und nach das Olivenöl zugeben, bis eine sämige Paste entstanden ist. Zum Schluss kurz den frisch geriebenen Parmesan untermixen. Das Pesto mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

## Rotes Pesto

**FÜR 2–4 PERSONEN**

**ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN**

100 getrocknete Tomaten (in Öl) | 2 Knoblauchzehen | 1 kleine frische rote Chilischote | Meersalz | 30 g blanchierte gemahlene Mandelkerne | 80 g Pecorino | ca. 50 ml Olivenöl

**1** Die getrockneten Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen. Die Tomaten würfeln und in einen kleinen Universalmixer geben. Die Knoblauchzehen schälen, fein würfeln und dazugeben. Die Chilischote von Stielansatz und Samen befreien, fein würfeln und ebenfalls hinzufügen. 50 ml Tomatenöl und etwas Meersalz dazugeben und alles gut mixen. Die Paste aus dem Mixer nehmen und in eine kleine Schüssel füllen.

**3** Die gemahlenden Mandelkerne in das Pesto rühren. Den Pecorino fein reiben und ebenfalls zugeben. Dann mit einem Löffel nach und nach das Olivenöl hineinrühren.

#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Solltet ihr ein Pesto nicht gleich verbrauchen, füllt es in ein absolut sauberes Schraubglas, dann gebt darauf eine Schicht Olivenöl, damit alles gut versiegelt ist. Das Glas dann fest verschließen und in den Kühlschrank stellen. So hält sich das Pesto mindestens 1–2 Wochen.

Mit dem Meersalz sparsam sein, da die getrockneten Tomaten meist schon sehr salzig sind!

## **Gurken-Cashew-Salsa**

#### **FÜR 4 PERSONEN**

#### **ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN**

1 Salatgurke | ½ TL Meersalz | 1 kleine Handvoll Korianderblätter | 1 kleine Hand voll Cashewkerne | 5 EL süße Chilisaucе grob gemahlener schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**1** Die Salatgurke waschen, der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausnehmen. Die Salatgurke fein würfeln, in eine Schüssel geben und leicht salzen. Die Gurkenstücke 10 Minuten Wasser ziehen lassen, dann etwas ausdrücken. Das Gurkenwasser abgießen.

**2** Die Korianderblätter waschen, gut trocken schwenken und klein schneiden. Die Cashewkerne hacken. Alles zu den Gurkenstückchen geben. Die Chilisaucе zugeben und die Salsa kräftig mit Meersalz und grob gemahlenem Pfeffer abschmecken.

#### **CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN**

Die Gurken-Cashew-Salsa schmeckt sehr gut zu gegrilltem Schweinerückensteak oder zu Fleischspießen.

## **Rucola-Limetten-Salsa**

#### **FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MINUTEN**

50 g Schalotten | 1 frische rote Chilischote | 1 frische grüne Chilischote | 2 Bio-Limetten | 1 EL Pinienkerne | 100 g Kirschtomaten | 75 g frische Rucolablätter | 1 Knoblauchzehe | 3 EL gutes Olivenöl | ½ TL Zucker | Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- 1** Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Chilischoten halbieren, entkernen und fein würfeln.
- 2** Die Limetten heiß abwaschen und trocknen. Von 1 Limette die Schale abreiben. Den Saft von ½ Limette auspressen. Die zweite Limette schälen, auch die weiße Haut großzügig abschneiden und das Fruchtfleisch klein schneiden.
- 3** Die Pinienkerne ohne Fettzugabe in einer kleinen Pfanne rösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Anschließend grob hacken.
- 4** Die Kirschtomaten waschen und in kleine Stücke schneiden.
- 5** Die Rucolablätter waschen, gut trocken schütteln und klein schneiden.
- 6** Den Rucola, die Tomaten, die Schalotten, die Pinienkerne, das Limettenfruchtfleisch und die Chilischoten in eine Schüssel geben.
- 7** Die Knoblauchzehe schälen, sehr fein hacken und zusammen mit dem Zucker, etwas Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, dem Limettensaft, dem Limettenabrieb und dem Olivenöl verrühren. Diese Knoblauch-Limetten-Marinade über die Zutaten träufeln und alles mit einem Löffel gut vermengen.
- 8** Die Rucola-Limetten-Salsa je nach Geschmack nochmals abschmecken und sofort servieren.

### CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN

Die frische Rucola-Limetten-Salsa ist der perfekte Begleiter für ein auf der Haut gegrilltes oder gebratenes Fischfilet, z.B. Doraden- oder Rotbarbenfilet oder zu gegrillten Calamari!

## Tomatensalsa

**FÜR JEWEILS 4 PERSONEN**

**ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN**

3 reife Strauch- oder Eiertomaten | 1 weiße Zwiebel | 1 kleine Hand voll frischer Koriander |  
1 frische rote Chilischote | 2 EL Olivenöl | Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- 1** Die Tomaten waschen und den Strunk herausschneiden. Die Tomaten grob würfeln. Die Zwiebel schälen und ebenfalls grob würfeln. Beides in eine Schüssel geben. Den Koriander hacken und dazugeben.
- 2** Die Chilischote der Länge nach halbieren, die Samen und den Stielansatz entfernen und die Schote fein würfeln. Je nach Schärfe der Chili mehr oder

weniger zugeben und alles mit einem Löffel vermengen.

**3** Die Tomatensalsa mit etwas Olivenöl, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Frisch servieren.

### CHRISTIANS PROFITIPPS

Die Haut der Tomaten muss nicht abgezogen werden. Wenn die Haut stört, kann man die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen und in eiskaltem Wasser abschrecken. Dann mit einem spitzen Messer die Haut abziehen.

### CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN

Tomatensalsa passt zu Gegrilltem, auf geröstetes Brot und als erfrischende Komponente in einem Burger (z.B. Pulled Pork Burger, siehe Rezept Seite 174).

## Grillmarinaden für Fisch

### FÜR JEWEILS 4 PERSONEN

### ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN

#### FÜR DIE LIMETTEN-MARINADE

2 Bio-Limetten | 2 Knoblauchzehen | 3 Zweige frische Minze | 1 EL schwarze Pfefferkörner |  
1 EL Meersalz | 6 EL Olivenöl

#### FÜR DIE HONIG-MARINADE

1 rote Paprikaschote | 2 frische rote Chilischoten | 25 g frischer Ingwer | 2 Knoblauchzehen  
| 3 EL helle Sojasauce | 1 EL Zucker | 100 g Honig | 100 ml Obstessig | 2 EL Distel- oder  
Sonnenblumenöl | ½ TL Salz

#### LIMETTEN-MARINADE

Die Limetten heiß abwaschen und die Schale mit einem Zestenreißer abreiben. Die Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Minzeblättchen von den Zweigen zupfen. Den Pfeffer im Mörser grob zerstoßen. Alle Zutaten mit dem Meersalz vermischen, dann das Olivenöl zugeben.

### CHRISTIANS PROFITIPPS

Zum Einlegen eignen sich ganze küchenfertige Fische mit festem Fleisch, wie z.B. Dorade, Wolfsbarsch oder Lachssteaks. Der Fisch sollte nicht länger als 2 Stunden in der Marinade bleiben. Habt ihr nur wenig Zeit, reicht es auch, wenn ihr den Fisch kurz vorher oder während des Grillens bestreicht.

#### HONIG-MARINADE



Die Paprikaschote und die Chilischoten waschen, entkernen, putzen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Presse drücken. Alles in einen Topf geben. Die Sojasauce, den Zucker, den Honig, den Obstessig, das Öl und das Salz zugeben. Dann den Topfinhalt bei milder Temperatur unter Rühren kochen, bis alles weich ist. Den Topfinhalt mit einem Stabmixer fein pürieren, anschließend so lange köcheln lassen, bis die Sauce stark eindickt. Die Honig-Marinade heiß in kleine Schraubgläser füllen, diese verschließen und den Inhalt abkühlen lassen.

### CHRISTIANS PROFITIPPS

Gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahrt hält sich die Marinade mehrere Monate.

Die Honig-Marinade eignet sich ideal zum Bestreichen von Fischspießen, z.B. Lachsspiessen, oder Geflügelspießen.

## Grillmarinaden für Fleisch und Geflügel

### FÜR 2–4 PERSONEN

### ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN

#### FÜR DIE ASIATISCHE MARINADE

1 TL Koriandersamen | 1 TL Kardamomsamen | 1 TL frisch gehackter Ingwer | 1 EL Mangochutney | 1 TL Fischsauce | 1 TL Sesamsamen | fein geriebene Schale von 1 Bio-Limette

#### FÜR DIE MEDITERRANE MARINADE

2 TL fein gehackte frische Thymianblättchen | 2 TL fein gehackte frische Rosmarinnadeln | 1 TL fein gehackte getrocknete Tomaten | 1 TL fein gehackte eingelegte Kapern | 2 Knoblauchzehen | 1 frische rote Peperoni | fein geriebene Schale von 1 Bio-Zitrone | 4 EL Olivenöl

#### FÜR DIE CURRY-MARINADE

½ Banane | 2 TL Curry-Gewürzmischung | 2 TL edelsüßes oder geräuchertes Paprikapulver | 2 EL Naturjoghurt | 1 TL Speisestärke

#### FÜR DIE BIER-MARINADE

2 TL Kümmelsamen | 2 TL Apfel- oder Aprikosenmarmelade | 2 TL grober Dijon-Senf | 250 ml Helles Bier oder Dunkelbier

### ASIATISCHE MARINADE

Die Koriandersamen, die Kardamomsamen und den frisch gehackten Ingwer in einen Mörster geben und mit einem Stößel fein zerreiben. Dann

das Mangochutney, die Fischsauce und die Sesamsamen unterrühren. Die fein geriebene Limettenschale unterrühren.

### **MEDITERRANE MARINADE**

Den Thymian, den Rosmarin, die getrockneten Tomaten und die Kapern in eine kleine Schüssel geben. Die Knoblauchzehen schälen, sehr fein hacken und zugeben. Die Peperoni von Stiel und Samen befreien, fein hacken und ebenfalls zu geben. Die fein geriebene Zitronenschale zugeben. Zum Schluss das Olivenöl unterrühren.

### **CURRY-MARINADE**

Die Banane schälen, in grobe Würfel schneiden und in einen Mixbecher geben. Die Curry-Gewürzmischung, das Paprikapulver, den Naturjoghurt und die Speisestärke zugeben. Alles mit dem Stabmixer zu einer sämigen Marinade pürieren.

### **BIER-MARINADE**

Die Kümmelsamen in einen Mörser geben und mit einem Stößel grob zerreiben. Die Marmelade, den Senf und das Bier in einer Schüssel verrühren. Dann den Kümmel zugeben.

### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Je länger das Fleisch in der Marinade zieht, umso mehr Geschmack hat das Gegrillte.  
Wichtig: Das Fleisch erst kurz vor dem Grillen salzen!

## **Frischkäse-Kräuter-Dressing**

### **FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN**

4 EL Frischkäse | 5 EL Obstessig | 5 EL Vollmilch | 5 EL gutes Olivenöl | Meersalz | Zucker | schwarzer Pfeffer aus der Mühle | 2–3 EL fein geschnittene Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Estragon usw.)

Den Frischkäse, den Obstessig, die Vollmilch und das Olivenöl gut verrühren. Das Dressing mit etwas Meersalz, etwas Zucker und etwas frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die fein geschnittenen Kräuter unterrühren.

## CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN

Das Frischkäse-Kräuter-Dressing passt super zu gemischten Blattsalaten oder zu einem Nudelsalat mit gekochten Eiern, Salatgurke und Thunfisch.

### Mediterranes Dressing

**FÜR 4 PERSONEN**

**ZUBEREITUNGSZEIT: 5–10 MINUTEN**

½ rote Paprikaschote | 1 Knoblauchzehe | 1 hart gekochtes Ei | 1 EL Pinienkerne | 1 TL fein gehackte Petersilie | 1 EL frisch geriebener Parmesan | 3 EL Weißweinessig | 3 EL gutes Olivenöl | 1 EL flüssiger Honig | Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Paprikaschote putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Das Ei schälen und hacken. Die Pinienkerne grob hacken. Alles in eine kleine Schüssel geben. Die Petersilie, den Parmesan, den Weißweinessig und das Olivenöl dazugeben und verrühren. Das Dressing mit Honig, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

### Superschnelle Salatvinaigrette

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 2 MINUTEN**

4 EL heller Aceto balsamico | 1 EL scharfer Senf | 2 EL süße Chilisaucе | 5 EL gutes Olivenöl | Zucker | Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Den Balsamico, den Senf, die Chilisaucе, das Olivenöl, etwas Zucker und Salz und frisch gemahlenen Pfeffer in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer kurz aufmixen. Dann nochmals abschmecken.

### Zitronen-Petersilien-Vinaigrette

**FÜR 4 PERSONEN**

**ZUBEREITUNGSZEIT: 5–10 MINUTEN**

1 Sardellenfilet | 2 EL gehackte Petersilie | 2 Knoblauchzehen | 1 Bio-Zitrone | Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle | 5 EL gutes Olivenöl

**1** Das Sardellenfilet unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen und fein hacken. In einer kleinen Schale mit der gehackten Petersilie vermischen. Die Knoblauchzehen schälen, durch die Presse drücken und dazugeben.

**2** Von der gewaschenen Bio-Zitrone 1 TL feine Zesten abreiben und hinzufügen. Die Zitrone anschließend auspressen und 2 EL Zitronensaft in die Vinaigrette rühren.

**3** Die Vinaigrette mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Zum Schluss nach und nach das Olivenöl unterrühren und nochmals abschmecken.

## **BBQ-Sauce**

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN**

6 EL Tomatenketchup | 1 EL Honig | 1 EL Obstessig | 1 EL Sojasauce | 2 EL süße Chilisaucе | ¼ TL Currypulver | 2 Knoblauchzehen | Salz | weißer Pfeffer aus der Mühle

**1** Das Tomatenketchup, den Honig, den Obstessig, die Sojasauce, die Chilisaucе und das Currypulver in einem Topf verrühren. Die Knoblauchzehen schälen, durch die Knoblauchpresse drücken und unterrühren. Das Gemisch kurz aufkochen, dann vom Herd nehmen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

**2** Die BBQ-Sauce in ein Schraubglas füllen, dieses verschließen und den Inhalt abkühlen lassen.

## **Dunkle Asiasauce**

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN**

10 EL Ketjap Manis | 4 EL dunkler Aceto balsamico | 1 EL süßsaure Chilisaucе | 1 ½ EL Kristallzucker | 1 Knoblauchzehe | ½ Stange Frühlingslauch | 1 EL frisch gehackte Korianderblätter | ½ EL schwarze Sesamsamen

**1** Das Ketjap Manis, den Balsamico, die Chilisaucе und den Kristallzucker verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Knoblauchzehe schälen, durch die Presse drücken und unterrühren.

**2** Den Frühlingslauch putzen, in feine Ringe schneiden und mit den gehackten Korianderblättern zugeben. Zum Schluss die schwarzen Sesamsamen zugeben.

## **Helle Asiasauce**

**FÜR 2 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN**

3 EL Mango-Chutney aus dem Glas | 1 EL geröstetes Sesamöl | 1 EL helle Sesamsamen | 1 EL frisch gepresster Limettensaft | 1 TL fein gehackter frischer Ingwer

Das Mango-Chutney, das Sesamöl, die Sesamsamen, den Limettensaft und den gehackten Ingwer verrühren.

## **Mango-Chili-Sauce**

**FÜR 1 L | ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN**

600 g süßsaure Chilisauce | 250 g Mangopüree | 50 g weiße Sesamsamen | 50 g Frühlingszwiebeln, geputzt | 25 ml frisch gepresster Zitronensaft | 15 ml Obst- oder Weißweinessig | 10 ml geröstetes Sesamöl | Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Chilisauce, das Mangopüree und die Sesamsamen in einer Schüssel verrühren. Die Frühlingszwiebeln in sehr feine Ringe schneiden und unterrühren. Den Zitronensaft, den Essig und das Sesamöl zugeben und alles mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Um die Mango-Chili-Sauce haltbar zu machen, diese einmal aufkochen und heiß in Einmachgläser oder kleine Schraubflaschen füllen. Nach dem Abkühlen in den Kühlschrank stellen.

# BASIC-REZEPTE UND -TECHNIKEN

## Blaukraut

**FÜR 4–6 PERSONEN**

**ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 75 MINUTEN**

**MARINIERZEIT: MINDESTENS 3 STUNDEN**

1 Kopf Blaukraut (Rotkohl, ca. 1 kg) | 100 ml Rotweinessig | Salz | 1 Apfel | 2 Zwiebeln | 3 EL Gänse- oder Entenschmalz | 500 ml trockener Rotwein | 500 ml Rinderbouillon | 200 ml frisch gepresster Orangensaft | 2 EL Preiselbeeren (aus dem Glas) | 5 Lorbeerblätter | 5 Gewürznelken | 1 EL schwarze Pfefferkörner | 3 Msp. gemahlener Zimt | schwarzer Pfeffer aus der Mühle | 1 EL Speisestärke | 2 EL Honig

**1** Das Blaukraut putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Krautviertel fein hobeln und in eine große Schüssel geben. Den Rotweinessig und etwas Salz dazugeben, gut durchmischen und mindestens 3 Stunden ziehen lassen.

**2** Den Apfel und die Zwiebel schälen und beides fein würfeln. Das Gänseschmalz in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig schwitzen. Die Apfelwürfel hinzufügen und kurz anbraten. Dann das marinierte Kraut dazugeben.

**3** Den Rotwein, die Rinderbouillon, den frisch gepressten Orangensaft und die Preiselbeeren zu dem Blaukraut geben. Alles gut vermengen und zum Kochen bringen. Die Lorbeerblätter, die Gewürznelken und die Pfefferkörner in ein Gewürzsäckchen füllen, dieses gut verknoten und zu dem Kraut geben. Den Zimt und etwas Salz hineinrühren. Das Blaukraut im offenen Topf etwa 60 Minuten weich kochen.

**4** Das Gewürzsäckchen entnehmen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, dann unter das Blaukraut rühren und binden. Zum Schluss mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und mit Honig verfeinern.

### CHRISTIANS PROFITIPPS

Die Sauce kann man nach Belieben abwandeln.



Für eine klassische Variante nimmt man statt Rucola Blattpetersilie und gibt ein paar klein gehackte Gewürzgürkchen dazu. Würziger wird die Sauce mit 1–2 klein geschnittenen Anchovisfilets.

#### CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN

Passt gut zu Wild, Ente und dunklen Schmorgerichten.

## Bratkartoffeln

### FÜR 4 PERSONEN

### ZUBEREITUNGSZEIT: 15–20 MINUTEN

600 g festkochende Pellkartoffeln (vom Vortag) | 100 g geräucherter Bauchspeck, in Scheiben geschnitten | 3 Schalotten | ½ TL edelsüßes Paprikapulver | 1 EL Weizenmehl | 2 EL Butterschmalz | 1 Knoblauchzehe | Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle | ½ TL Kümmelsamen oder 1 Prise gemahlener Kümmel | 1 TL Majoran (frisch oder gerebelt)

- 1 Die vorgegarten Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Den Bauchspeck würfeln. Die Schalotten schälen und ebenfalls fein würfeln.
- 2 Das Paprikapulver mit dem Weizenmehl vermischen, über die Kartoffelscheibenstäuben und locker vermengen.
- 3 Das Butterschmalz in einer großen Eisenpfanne erhitzen. Die Kartoffelscheiben darin möglichst nebeneinander goldbraun anbraten, dabei mehrfach wenden. Die Schalotten- und Speckwürfel dazugeben und mitbraten.
- 4 Die Knoblauchzehe schälen, fein würfeln oder durch die Knoblauchpresse drücken, dann zu den Bratkartoffeln geben. Die Bratkartoffeln mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, Kümmel und Majoran würzen. Alles gut durchschwenken und noch einmal abschmecken.

### CHRISTIANS PROFITIPPS

Damit die Bratkartoffeln knusprig werden, dürfen sie nicht übereinander in der Pfanne liegen. Eventuell die Kartoffeln in mehreren Portionen zubereiten und zum Schluss alles zusammen in die Pfanne geben und nochmals durchschwenken.

#### CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN

Bratkartoffeln passen sehr gut zu einem saftigen Steak, zu Wiener Schnitzel oder einfach zu einem Spiegelei.

# Kartoffelteig für Gnocchi

**GRUNDREZEPT FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 60 MINUTEN**

500 g mehligkochende Kartoffeln  
Salz  
100 g Weizenmehl Type 405  
2 gehäufte EL Stärkemehl  
2 Eigelb  
1 EL weiche Butter  
130 g frisch geriebener Parmesan  
etwas frisch geriebene Bio-Zitronenschale  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
Weizenmehl zum Arbeiten  
100 g Butter zum Aufschäumen

**1** Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen, pellen und etwas ausdampfen lassen. Dann noch warm durch eine Kartoffelpresse in eine große Schüssel drücken.

**2** Das Weizenmehl, das Stärkemehl, die Eigelbe, die Butter und den frisch geriebenen Parmesan dazugeben. Alles mit etwas frisch geriebener Zitronenschale, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

**3** Das Gemisch mit den Händen zu einem gebundenen Kartoffelteig verkneten.

**4** Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche portionsweise daumendick ausrollen und mit einer Teigkarte oder mit einem Messer 2–3 cm lange Stücke abstechen. Daraus kleine Kugeln formen. Mit einer Gabel ein gerilltes Muster eindrücken. Die Gnocchi locker auf einem bemehlten Brett verteilen.

**5** Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Gnocchi ins kochende Wasser gleiten lassen und mit einem Kochlöffel vorsichtig umrühren, damit sie nicht am Topfboden haften bleiben.

**6** Die Gnocchi in siedendem Salzwasser 2–3 Minuten gar ziehen lassen. Sie sind fertig, wenn sie an der Oberfläche schwimmen.

**7** Die fertigen Gnocchi mit einer Schaumkelle aus dem Salzwasser heben und sofort tropfnass in die aufgeschäumte Butter geben. Gut durchschwenken, nach Belieben leicht bräunen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Dann sofort anrichten.

### CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN

Gnocchi verlangen nicht viel: Eine einfache Tomatensauce, Basilikumpesto, Parmesan oder Salbeibutter (siehe Rezept [Seite 208](#)) genügen, um die kleinen Kartoffelnocken geschmacklich abzurunden und ein Gericht zu zaubern, das auf besonders leckere Art und Weise satt macht.



### CHRISTIANS PROFITIPPS

Es ist etwas Arbeit, doch der Aufwand lohnt sich allemal. Selbst gemachte Gnocchi schmecken einfach viel besser als gekaufte.

Wer nicht viel Zeit hat, lässt die Gnocchi gleich nach dem Abstechen ins kochende Salzwasser und spart sich den Aufwand, das Rillenmuster hineinzudrücken.

Den Gnocchiteig immer gleich weiterverarbeiten, am besten klappt es, wenn er noch leicht lauwarm ist.



# Kartoffelgratin

FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 50–60 MINUTEN

3 EL weiche Butter  
800 g Kartoffeln  
1 Knoblauchzehe  
1 kleiner Zweig frischer Rosmarin  
1 große Prise Zucker  
1 Tasse trockener Weißwein (150 ml)  
1 Tasse Sahne (150 ml)  
1 Tasse Geflügel-, Rinder- oder Gemüsebrühe (150 ml)  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
frisch geriebene Muskatnuss (nach Belieben)

**1** Den Backofen rechtzeitig auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine ofenfeste Form mit 1 EL Butter einfetten. Die Kartoffeln schälen und in kaltes Wasser legen (siehe [Abb. 1](#)).

**2** Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Rosmarinnadeln vom Zweig streifen und ebenfalls fein hacken.

**3** Die Kartoffeln abtropfen lassen, in 2 mm dicke Scheiben hobeln und kurz beiseitestellen (siehe [Abb. 2](#)).

**4** Die restliche Butter in einem Topf aufschäumen. Den gehackten Knoblauch und 1 große Prise Zucker zugeben und kurz anbraten.

**5** Die Kartoffelscheiben und den Rosmarin zugeben und kurz vermengen (siehe [Abb. 3](#)).

**6** Dann mit dem Weißwein ablöschen und mit der Sahne und der Brühe aufgießen (siehe [Abb. 4](#)).

**7** Die Flüssigkeit aufkochen und kräftig mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und einem Hauch frisch geriebener Muskatnuss abschmecken (siehe [Abb. 5](#)).

**8** Den gesamten kochenden Topfinhalt in die vorbereitete Auflaufform umfüllen und mit einem Pfannenwender platt drücken. Die Kartoffelscheiben sollen gerade eben mit Flüssigkeit bedeckt sein (siehe [Abb. 6](#)).

**9** Die Auflaufform in den vorgeheizten Backofen schieben und das Kartoffelgratin bei 180 °C etwa 30 Minuten goldbraun backen. Mit einem Stäbchen prüfen, ob die Kartoffeln durchgegart sind (siehe [Abb. 7](#)).

**10** Das Kartoffelgratin aus dem Backofen nehmen und in der Auflaufform in Stücke schneiden.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Für das Kartoffelgratin könnt ihr jede beliebige Kartoffelsorte verwenden, egal ob festkochend oder mehligkochend.

Wenn ihr die Kartoffelscheiben vorab mit der Sahnemischung aufkocht und erst dann in die Auflaufform schichtet, spart ihr euch mindestens 30 Minuten.





## NOCH MEHR KARTOFFELREZEPTE

### Kartoffel-Aprikosen-Gratin

zusätzlich 100 g Schalotten | 10 saftige, getrocknete Aprikosen (Soft-Aprikosen)

Die Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Die Soft-Aprikosen klein würfeln. Beides in der Butter anschwitzen, dann die Kartoffeln zugeben und wie oben beschrieben mit der Weißwein-Sahne-Mischung aufkochen.

#### CHRISTIANS PROFITIPPS

Den Knoblauch und den Rosmarin könnt ihr bei diesem Gratin weglassen.

Verwendet unbedingt Soft-Aprikosen, sie sind schön weich und saftig. Normale getrocknete Aprikosen weichen in der kurzen Garzeit nicht auf.

### Kartoffel-Steinpilz-Gratin

zusätzlich 100 g frische Steinpilze

Die Steinpilze sorgfältig putzen und in Scheiben schneiden. Dann mit den Kartoffeln in den Topf geben und wie oben beschrieben mit der Weißwein-Sahne-Mischung aufkochen.

#### CHRISTIANS PROFITIPPS

Statt frischen Steinpilzen könnt ihr 10 g getrocknete Steinpilze in 1 Tasse Wasser etwa 30 Minuten quellen lassen. Diese dann aus dem Einweichwasser nehmen, mit den Kartoffeln in den Topf geben und wie oben beschrieben mit der Weißwein-Sahne-Mischung aufkochen.

Statt dem Rosmarin passt auch sehr gut Thymian zu den Steinpilzen.

#### CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN

Kartoffelgratin passt sehr gut zu deftigem Schmorbraten oder zu einem Rindersteak (siehe Rezept auf Seite 156.)

Serviert das Kartoffel-Steinpilz-Gratin auch mal als eigenständige Hauptspeise mit einem gemischten Blattsalat!

# Kartoffelklöße

**FÜR 10–12 KLÖSSE**

**ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 75 MINUTEN**

1,5 kg mehligkochende Kartoffeln | 1 Semmel vom Vortag | 1 EL Butter | Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle | 1 TL Kartoffelstärke

**1** Die Kartoffeln schälen und in kaltes Wasser legen. 750 g Kartoffeln grob würfeln, mit Wasser bedecken und in reichlich Salzwasser weich kochen.

**2** In der Zwischenzeit die Semmel in 0,5 cm große Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Die Semmelwürfel darin zu knusprigen Croûtons rösten. Die Croûtons aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Die garen Kartoffeln abgießen, gut ausdampfen lassen und durch die Kartoffelpresse drücken. Die Kartoffelmasse warm halten.

**4** Die restlichen Kartoffeln fein reiben, in ein Küchentuch geben und gut ausdrücken. Die Kartoffelstärke über die ausgepresste rohe Kartoffelmassestäuben. Die noch warme gegarte Kartoffelmasse dazugeben, leicht salzen und alles gut vermischen. Aus dem Kartoffelteig mit nassen Händen 10–12 Klöße von je 7–8 cm Durchmesser formen. Diese behutsam mit den Händen aufbrechen, mit einigen Croûtons füllen und wieder zusammendrücken.

**5** Rechtzeitig in einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffelklöße hineingleiten lassen und knapp unter dem Siedepunkt 15–20 Minuten ziehen lassen. Anschließend herausschöpfen und sofort anrichten.

## CHRISTIANS PROFITIPPS

Mehligkochende Kartoffeln sind der Garant für die Klöße. Am schönsten werden die Klöße, wenn ihr den fertigen Kartoffelteig sofort verarbeitet.

## CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN

Kartoffelklöße passen zu Schmorgerichten mit viel Sauce z.B. Rinderrouladen (siehe Rezept Seite 120) oder Sauerbraten und zu einem Krustenschweinebraten (siehe Rezept Seite 112).

## Grundrezept Kartoffelpüree

## **FÜR 4 PERSONEN**

### **ZUBEREITUNGSZEIT: 30–40 MINUTEN**

600 g mehligkochende Kartoffeln | 250 ml Vollmilch 50 g weiche Butter | Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle frisch geriebene Muskatnuss

**1** Die Kartoffeln schälen, je nach Größe halbieren oder vierteln und in einen Topf geben. Die Kartoffeln mit kaltem Wasser bedecken, etwas Salz zugeben und das Wasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln weich kochen, anschließend abgießen, gut ausdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse in eine Rührschüssel drücken.

**2** Die Vollmilch aufkochen und mit einem Kochlöffel unter die durchgepressten heißen Kartoffeln rühren. Die weiche Butter ebenfalls unterrühren. Das Kartoffelpüree mit Salz, Pfeffer und etwas frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Wie viel Flüssigkeit (Milch) die Kartoffeln beim Zubereiten des Pürees aufnehmen, ist je nach Sorte unterschiedlich. Am besten gebt ihr nicht gleich zu Beginn die ganze Milchmenge zu, sonst wird das Püree eventuell zu flüssig.

Die heiße Milch niemals mit einem Schneebesen oder mit dem elektrischen Handrührgerät unter die gepressten Kartoffeln rühren. Das Kartoffelpüree wird sonst zäh!

## **KARTOFFELPÜREE-VARIATIONEN**

### **Kartoffel-Kräuter-Püree**

zusätzlich 1 kleine Handvoll Kräuter, je nach Saison

Die Kräuter waschen, gut trocken tupfen und in Streifen schneiden oder grob hacken. Dann sofort unter das heiße Kartoffelpüree heben.

### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Zum Verfeinern eignen sich alle beliebigen Kräuter, die keine allzu harten, holzigen Stiele haben – z.B. Rucola, Kerbel, Bärlauch, Schnittlauch oder Blatt Petersilie.

### **Kartoffel-Zitronen-Püree**

zusätzlich 1 unbehandelte Zitrone | 1 EL gutes Olivenöl

Die Schale von der unbehandelten Zitrone fein abreiben und zusammen mit dem Olivenöl unter das fertige heiße Kartoffelpüree rühren.

## **Kartoffel-Meerrettich-Püree**

zusätzlich 1–2 EL geriebener Meerrettich (aus dem Glas) | 1 EL fein geschnittene Schnittlauchröllchen

Die Kräuter waschen, gut trocken tupfen und in Streifen schneiden oder grob hacken. Dann sofort unter das heiße Kartoffelpüree heben.

Den Meerrettich und die Schnittlauchröllchen unter das fertige heiße Kartoffelpüree rühren.

## **Kartoffel-Lauch-Püree**

zusätzlich 1 kleine Lauchstange | 1 EL Butter

Den Lauch putzen, in Ringe schneiden und in sprudelnd kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Den Lauch abgießen, gut abtropfen lassen und in einen Standmixer geben. Die Butter in einem kleinen Topf langsam erhitzen und braun werden lassen. Die braune Butter zum Lauch geben und alles fein pürieren. Das Lauchpüree unter das fertige heiße Kartoffelpüree rühren.

## **Kartoffel-Trüffel-Püree**

2 EL frisch gehackte Trüffel (alternativ einige Tropfen gutes Trüffelöl)

Die frisch gehackte Trüffel unter das fertige heiße Kartoffelpüree rühren.

## Kartoffel-Rosenkohl-Püree

zusätzlich 150 g Rosenkohl

Den Rosenkohl putzen und die einzelnen Blätter ablösen. Die Rosenkohlblätter kurz in sprudelnd kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen und noch heiß unter das fertige heiße Kartoffelpüree mengen.

## Kartoffel-Sellerie-Püree

300 g mehligkochende Kartoffeln | 300 g Knollensellerie | 450 ml Gemüsebrühe | 300 ml Sahne | Salz | weißer Pfeffer aus der Mühle

Die Kartoffeln und den Knollensellerie schälen und würfeln. Die Gemüsebrühe in einem Topf mit der Sahne erhitzen, die Kartoffel- und Selleriewürfel zugeben und etwa 30–40 Minuten köcheln lassen. Alles mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Die Kartoffelmischung in den Standmixer füllen und fein pürieren. Dann das Püree in eine Pfanne geben, erhitzen und kurz ausdampfen lassen. Zum Schluss nochmals mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

### CHRISTIANS PROFITIPPS

Die Kartoffel- und Selleriewürfel sehr weich köcheln, bis sie beinahe zerfallen. Sonst wird das Püree nicht sämig.

### CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN

Kartoffelpüree passt als Beilage zu Schmorgerichten, zu kurzgebratenem Fleisch und Fisch.

## Kartoffelrösti

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN**

600 g vorwiegend festkochende Kartoffeln | Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle | 4 EL Butterschmalz

**1** Die Kartoffeln schälen und in kaltes Wasser legen.



**2** Die Kartoffeln zum Weiterverarbeiten einzeln aus dem Wasser nehmen und mit einer Reibe fein raspeln. Die Kartoffelraspel sofort mit Hilfe eines Küchentuchs auspressen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

**3** Die Nadeln von den Rosmarinzweigen streifen, fein hacken und unter die Kartoffeln mengen. Etwas Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel kleine Portionen Kartoffelraspel in die Pfanne setzen und mit dem Löffel gleichmäßig flach drücken. Die runden Rösti portionsweise knusprig und goldgelb ausbacken und anschließend auf Küchenpapier etwas abtropfen lassen.

### CHRISTIANS PROFITIPPS

Die geraspelten Kartoffeln immer sofort weiterverarbeiten, damit sie ihre schöne gelbe Farbe behalten und nicht braun werden.

Solltet ihr die doppelte Menge zubereiten, einfach die Rösti bis zum Servieren im Backofen bei 80 °C (Umluft) warm halten.

### CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN

Rösti passen als Beilage sehr gut zu Geschnetzeltem (siehe Rezept Seite 102) oder mit einem Klecks Crème fraîche zu Räucherlachs.

Kinder lieben Kartoffelrösti einfach pur mit Apfelmus.

## Kartoffelsalat

### FÜR 4 PERSONEN

### ZUBEREITUNGSZEIT: ETWA 45 MINUTEN

800 g festkochende Kartoffeln | 1 Zwiebel | 300 ml kräftige Fleisch- oder Gemüsebrühe | 8 EL Weißweinessig | 1 EL scharfer Senf | Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle | 6 EL Sonnenblumenöl

**1** Die ungeschälten Kartoffeln in Salzwasser garen, dann abgießen und etwas abkühlen lassen. Die Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben.

**2** Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebelwürfel zusammen mit der Brühe, dem Weißweinessig und dem Senf aufkochen. Den heißen Sud mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer kräftig abschmecken, dann sofort über die Kartoffelscheiben gießen. Kurz vermengen und 20 Minuten ziehen lassen. Danach das Sonnenblumenöl zugeben und vermengen. Den Kartoffelsalat nochmals mit Salz, frisch

gemahlenem Pfeffer und je nach Geschmack mit Weißweinessig abschmecken.

### CHRISTIANS PROFITIPPS

Die warmen Kartoffelscheiben unbedingt mit dem heißen Sud übergießen, sonst nehmen die Kartoffelscheiben die Flüssigkeit nicht auf und der Kartoffelsalat wird nicht sämig.

## Macaire-Kartoffeln

### FÜR 4 PERSONEN

### ZUBEREITUNGSZEIT: 45–60 MINUTEN

500 g mehligkochende Kartoffeln | 150 g Parmaschinken, dünn geschnitten | 3 Schalotten | 1 Bund Blattpetersilie | 3 EL Butter | 1 Ei | 1–2 EL Speisestärke | Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle | frisch geriebene Muskatnuss

- 1 Die ungeschälten Kartoffeln in reichlich Salzwasser gar kochen.
- 2 In der Zwischenzeit den Parmaschinken fein würfeln. Die Schalotten schälen und fein hacken. 1 EL Butter in einer Pfanne zerlassen. Den Parmaschinken und die Schalotten darin anschwitzen, dann abkühlen lassen.
- 3 Die Blattpetersilie waschen, die Blätter abzupfen und fein hacken.
- 4 Die garen Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Anschließend pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Das Ei und die Speisestärke hineinrühren und mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und etwas frisch geriebener Muskatnuss würzen. Den Parmaschinken, die Schalotten und die Petersilie dazugeben. Alles zu einem glatten Kartoffelteig vermengen. Den Teig nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Mit angefeuchteten Händen aus der Kartoffelmasse kleine runde Knödel formen. Diese anschließend wie Buletten leicht flach drücken.
- 6 Die restliche Butter (2 EL) in einer beschichteten Pfanne aufschäumen. Die Macaire-Kartoffeln darin beidseitig goldgelb ausbacken.

### CHRISTIANS PROFITIPPS

Die gepellten Kartoffeln unbedingt noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken und lauwarm mit den restlichen Zutaten zu einem Teig vermengen, so verbindet sich der Teig besser. Den Kartoffelteig könnt ihr schon mehrere Stunden vor dem Ausbacken vorbereiten. Formt dazu den Kartoffelteig mit etwas Mehl zu einer länglichen Rolle, diese straff in Frischhaltefolie wickeln und die Enden wie ein Bonbon verknoten. Anschließend kalt stellen.

Zum Zubereiten aus der Folie nehmen, mit einem scharfen Messer in fingerdicke Taler schneiden und in schäumender Butter ausbacken.

### CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN

Macaire-Kartoffeln passen zu Schmorgerichten mit viel Sauce, zu Wild oder zu Ratatouille-Gemüse.

## Zitronenkartoffeln

### FÜR 4 PERSONEN

### ZUBEREITUNGSZEIT: 45–60 MINUTEN

800 g kleine festkochende Kartoffeln | 6 EL Olivenöl | 2 Knoblauchzehen | 1 Bio-Zitrone | 1 TL geschoteter schwarzer Pfeffer Meersalz | frisch geriebene Muskatnuss

- 1 Die ungeschälten Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser garen, dann abgießen und etwas abkühlen lassen. Anschließend längs halbieren oder vierteln.
- 2 Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln darin von allen Seiten goldbraun braten.
- 3 In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Schale der Zitrone fein abreiben, anschließend den Saft auspressen. Abrieb und Saft zu den Kartoffeln geben. Den Pfeffer darüberstreuen und gut durchschwenken.
- 4 Die Zitronenkartoffeln mit Meersalz und etwas frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

### CHRISTIANS PROFITIPPS

Die Zitronen-Knoblauch-Mischung ist ein wahrer Frische-Aroma-Kick. Gebt sie erst dann dazu, wenn die Kartoffeln fertig gebraten sind

### CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN

Die Zitronenkartoffeln passen sehr gut zu mediterranen Grillgerichten, zu Fisch und zu Spargel.

# Nudelteig

## für hausgemachte Pasta

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 1–1,5 STUNDEN**

300 g feiner Nudelgrieß (Semola di grano duro)

3 Eier

1 Prise Salz

etwas Wasser

etwas Olivenöl oder Sonnenblumenöl

etwas Nudelgrieß zum Ausrollen

**1** Den Nudelgrieß auf einer sauberen Arbeitsfläche aufhäufen und mit einem Löffel mittig eine Mulde eindrücken. Die Eier und 1 Prise Salz in die Mulde geben und mit einer Gabel etwas Nudelgrieß von innen nach außen ziehen. Dann mit beiden Händen den Nudelgrieß von außen nach innen über dem flüssigen Teig verteilen und vollständig einarbeiten.

**2** Es entsteht eine sehr bröselige Masse. Diese mit den Händen 10–15 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Hat der Teig etwas Form angenommen, immer wieder eine Teigkugel formen und diese mit dem Handballen platt drücken, zusammenfallen und den Vorgang wiederholen. Ist der Teig zu hart, 1 EL Wasser und eventuell etwas Olivenöl zugeben.

**3** Die Teigkugel in Frischhaltefolie wickeln und bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen lassen.

**4** Eine manuelle Nudelmaschine fest an der Arbeitsfläche fixieren. Den Teig in 4 gleich große Portionen teilen. Mit dem ersten Teilstück weiterarbeiten. Die restlichen Teigstücke in Frischhaltefolie wickeln, da der Teig schnell austrocknet. Das erste Teigstück mit den Handflächen zu einem platten, ovalen Fladen formen und rundherum mit etwas Nudelgrieß

bestreuen. Die Walze der Nudelmaschine ebenfalls bestauben und auf den größten Walzenabstand einstellen. Den Teig 3-mal durchdrehen, damit er fein und geschmeidig wird. Danach den Walzenabstand verringern und von Stufe zu Stufe vorarbeiten. Zum Schluss sollten die Nudelplatten eine Stärke von ca. 2 mm haben. Diesen Vorgang mit den anderen drei Teigstücken wiederholen. Währenddessen die fertig ausgerollten Nudelplatten immer mit Frischhaltefolie abdecken, damit sie nicht austrocknen.

**5** Dann die Nudelplatten je nach Wunsch aufrollen und für Bandnudeln in beliebig schmale oder breite Streifen schneiden. Für gefüllte Nudeln aus der Teigplatte nach Belieben runde Kreise ausstechen.

#### **CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN**

Als Saucenbeilage zu frischer Pasta gibt es eine fast unendliche Auswahl, je nachdem was euch schmeckt.



## CHRISTIANS PROFITIPPS

Falls ihr keinen italienischen Nudelgrieß bekommen könnt, nehmt ersatzweise doppelgriffiges Weizenmehl, man findet es unter Wiener Grießler oder Weizendunst. Den fertig gekneteten Teig unbedingt 30 Minuten ruhen lassen, sonst reißt er beim späteren Ausrollen!

Wenn die Nudelplatten beim Ausrollen zu lang werden, einfach mit einem Messer halbieren und etappenweise mit den einzelnen Teilstücken arbeiten. Dabei nicht vergessen, die Walzen der Maschine immer wieder mit Nudelgrieß zu bestauben, sonst klebt der Teig an ihr fest.

Viele Nudelmaschinen verfügen über verschiedene Schneidaufsätze, u.a. zum Schneiden von Linguine, Fettuccine oder Papardelle, das spart natürlich zusätzlich Zeit. Wenn ihr keine manuelle Nudelmaschine zur Hand habt oder die Pasta klassisch ohne Nudelmaschine herstellen möchtet, dann ist das Nudelholz der beste Freund!

Es sollte sicher in der Hand liegen und ein gutes Eigengewicht haben. Denn ohne Maschine rollt man den Nudelteig ausschließlich mit eigener Kraft auf die gewünschte Dicke aus.

Die frische Pasta am besten gleich in reichlich Salzwasser »al dente« kochen, das geht allerdings viel, viel schneller als bei getrockneter Pasta aus der Packung!



# Pizzateig

**FÜR 1 BACKBLECH ODER 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN**

500 g Weizenmehl, Type 405  
120 g feiner Hartweizengrieß (Semola di grano duro)  
½ TL Meersalz  
1 TL Kristallzucker  
10 g Trockenhefe  
ca. 400 ml lauwarmes Wasser  
Weizenmehl zum Ausrollen

**1** Das Weizenmehl, den Hartweizengrieß, das Meersalz, den Kristallzucker und die Trockenhefe in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben (siehe [Abb. 1](#)).

**2** Das lauwarme Wasser zugeben und alles mit dem Knethaken 7–8 Minuten gut durchkneten (siehe [Abb. 2](#)), bis ein geschmeidiger und glatter Hefeteig entstanden ist, der sich vom Schüsselrand löst (siehe [Abb. 3](#)).

**3** Die Rührschüssel mit einem Tuch bedecken und den Hefeteig an einem warmen, zugfreien Ort 10 Minuten ruhen lassen.

**4** Den Teig nach der Gehzeit nochmals gut durchkneten, dann weitere 20 Minuten an einem warmen, zugfreien Ort ruhen lassen, bis er schön aufgegangen ist (siehe [Abb. 4](#)).

**5** Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einem Rechteck für ein Backblech ausrollen. Die Teigplatte auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und entsprechend des Rezepts weiterverarbeiten (siehe [Abb. 5](#)).



## CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN

Ein Rezept für einen guten Tomatensugo findet ihr auf [Seite 29](#).



### CHRISTIANS PROFITIPPS

Der einfachste Pizzateig setzt sich aus nur vier Zutaten zusammen – Mehl, Salz, Hefe und Wasser. Keine Angst vor Hefeteig! Mein Grundrezept ist unkompliziert, gelingsicher und schnell zubereitet. Wer einmal diesen luftig-krossen Pizzaboden gekostet hat, will nie wieder zur TK-Pizza greifen.

Für runde Pizzen den Teig in 4 Portionen teilen und rund ausrollen.

Der Zucker wirkt als »Turbo-Boost« für die Hefe, er hilft ihr, aktiv zu werden und der Teig geht schneller auf.

Das zugegebene Wasser darf nicht zu warm sein, ab Temperaturen von über 45 °C stirbt die Hefe und der Teig geht nicht mehr gut auf.

Der Pizzateig mag es heiß, sogar sehr heiß, um gebacken zu werden. Schaltet den Backofen auf höchste Stufe, also mindestens 250 °C.



# Risotto

## FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN

1 l Geflügelbrühe – am besten hausgemacht (siehe Rezept [Seite 26](#))  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL gutes Olivenöl  
300 g Risottoreis (z.B. Vialone nano, Arborio oder Carnaroli)  
150 ml trockener Weißwein  
100 ml Wermut (z.B. Noilly Prat)  
100 g frisch geriebener Parmesan  
2 EL kalte Butter  
Meersalz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**1** Die Geflügelbrühe in einem Topf aufkochen lassen.

**2** Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

**3** Das Olivenöl in einem zweiten Topf erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin bei milder Temperatur farblos andünsten. Den ungewaschenen Risottoreis hineinrühren und etwa 2 Minuten glasig anschwitzen (siehe [Abb. 1](#)).

**4** Den Reis mit dem Weißwein und dem Wermut ablöschen und bei hoher Temperatur unter Rühren reduzieren (siehe [Abb. 2](#)).

**5** Eine Schöpfkelle kochend heiße Brühe angießen und bei mittlerer Temperatur einkochen lassen. Der Risotto darf nicht zu stark kochen. Gelegentlich mit einem Kochlöffel umrühren. Erst wenn der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat, die nächste Schöpfkelle heiße

Brühe zugeben. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis der Reis nach 18–20 Minuten gar ist, aber noch guten Biss hat (siehe [Abb. 3](#)).

**6** Den Topf vom Herd nehmen. Den geriebenen Parmesan und die kalte Butter in den Risotto rühren (siehe [Abb. 4](#)). Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

**7** Den Risotto kurz ruhen lassen, dann auf 4 tiefe Teller verteilen und sofort servieren (siehe [Abb. 5](#)).

### CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN

Dieser einfache Risotto ist ein ausgezeichnetes Grundrezept für Variationen mit allen möglichen anderen Zugaben – z.B. Kräuterpesto, verschiedenste Gemüse, Pilze, Lachs, Garnelen usw.



### CHRISTIANS PROFITIPPS

Die Zwiebel unbedingt bei milder Temperatur glasig schwitzen, sie darf keinesfalls bräunen, sonst wird der Risotto bitter.

Den Reis vor dem Kochen auf gar keinen Fall waschen, denn dadurch würde man die Stärkeschicht der Reiskörner abwaschen, die für die cremige Konsistenz des Risottos wichtig ist.

Unbedingt mit kochend heißer Brühe aufgießen! Gebt ihr kalte oder lauwarme Brühe zum Reis in den heißen Topf, wird der Kochprozess unterbrochen. Außerdem zieht sich der Reis dann zu sehr zusammen und wird hart.

Den Risotto nicht zu lange garen, er zieht nach – und er soll ja noch einen guten Biss haben, wenn die Teller bei Tisch sind.

Bei Risotto ist die Konsistenz der Knackpunkt. Bereitet man Risotto richtig zu, hat man ein unglaublich leckeres Reisgericht, das mit einer schön »schlotzigen« Textur punktet. Er ist cremig-weich, aber die Reiskörner sind noch bissfest.

Es ist gar nicht so schwierig, wie viele denken. Wer dieses Grundrezept beherrscht, kann jeden Risotto zubereiten!





# Semmelknödel

**FÜR 10–12 KNÖDEL | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 45 MINUTEN**

## **FÜR DIE SEMMELKNÖDEL**

500 g altbackene Semmeln oder Weißbrot (vom Vortag)

250–350 ml Vollmilch

1 EL Butter

1 Zwiebel, fein gewürfelt

4 Eier

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

frisch gemahlene Muskatnuss

1 EL gehackte Blattpetersilie

**1** Die altbackenen Semmeln in kleine Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. Die Milch aufkochen und über die Semmelwürfel gießen (siehe [Abb. 1](#)). Die Schüssel mit einem Teller oder Deckel verschließen und die Semmelwürfel 20 Minuten durchziehen lassen.

**2** In der Zwischenzeit die Butter in einer Kasserolle aufschäumen lassen. Die Zwiebelwürfel darin glasig schwitzen (siehe [Abb. 2](#)). Dann zu den Semmeln geben.

**3** Die Eier aufschlagen, leicht verquirlen und ebenfalls zu den Semmeln geben. Die Semmelmasse mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und etwas frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Petersilie zugeben und alles gut mit den Händen vermengen (siehe [Abb. 3](#)).

**4** Dann mit angefeuchteten Händen aus der Knödelmasse 10–12 runde Knödel formen (siehe [Abb. 4](#)).

**5** In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Knödel darin bei leicht siedendem Wasser 15–20 Minuten garen. Dann herausnehmen, kurz abtropfen lassen und sofort anrichten (siehe [Abb. 5](#)).

### CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN

Semmelknödel passen sehr gut als Beilage zu Gulasch, Schmorbraten, Krustenschweinebraten (siehe Rezept [Seite 112](#)) oder zu Pilzen in Rahmsauce. Für eine vegetarische Hauptspeise einfach die Semmelknödel mit etwas brauner Butter übergießen und mit reichlich frisch geriebenen Parmesan bestreuen. Dazu einen gemischten Salat servieren.



### CHRISTIANS PROFITIPPS

Wie viel Flüssigkeit (Milch) die geschnittenen Semmeln aufnehmen, ist unterschiedlich. Gebt also nicht die gesamte Milchmenge auf einmal hinzu. Sollte die Knödelmasse zu weich werden, sodass sich daraus keine Knödel formen lassen, gebt ihr einfach 1–2 EL Weizengrieß dazu. Dieser quillt in kurzer Zeit und saugt die überschüssige Flüssigkeit auf.





# Spätzle

**FÜR 6 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN**

## **FÜR DIE SPÄTZLE**

Salz

500 g Weizenmehl Type 405 oder griffiges Spätzlemehl

8–9 Eier (je nach Größe)

2–3 EL Butter

**1** Rechtzeitig in einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Das kochende Wasser salzen.

**2** Das Weizenmehl in eine große Schüssel geben. In die Mitte des Mehls eine Mulde drücken. Die Eier aufschlagen und hineingeben (siehe [Abb. 1](#)). 1 TL Salz darüberstreuen.

**3** Alles mit einem Kochlöffel vermengen und etwa 5 Minuten kräftig schlagen, bis der Teig glatt ist und leichte Blasen wirft (siehe [Abb. 2](#)). Den Spätzleteig 10 Minuten ruhen lassen.

**3** Den Spätzleteig portionsweise in einen Spätzlehobel geben und in das sprudelnd kochende Salzwasser hobeln (siehe [Abb. 3](#)).

**4** Das Wasser kurz aufkochen und die Temperatur reduzieren. Sobald die Spätzle nach oben steigen, mit einem Schöpflöffel abschöpfen (siehe [Abb. 4](#)) und nur kurz abtropfen lassen. Die Spätzle nicht mit kaltem Wasser abschrecken.

**5** In der Zwischenzeit die Butter in einer großen Pfanne aufschäumen lassen. Die tropfnassen heißen Spätzle in die Pfanne geben und 1–2

Minuten in der schäumenden Butter schwenken (siehe [Abb. 5](#)). Dann mit Salz abschmecken und sofort anrichten.

### CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN

Frisch geschwenkte Spätzle passen als Beilage zu Schmorgerichten oder Geschnetzeltem mit viel Sauce. Oder als eigenständiges Gericht mit cremigen Pilzen.



### CHRISTIANS PROFITIPPS

In den Spätzleteig kein Wasser geben. Sollte der Teig zu fest sein, lieber noch ein Ei hinzufügen. Nur so bekommen die Spätzle einen schönen Biss.

Den Spätzlehobel sofort nach dem Gebrauch in kaltes Wasser legen, so lösen sich die Teigreste beim Spülen am besten.

Geübte können natürlich die klassische schwäbische Zubereitungsart wählen. Dazu den Spätzleteig auf ein handliches Brett geben und mit einem Messer in bleistiftdicken Streifen nach und nach in das kochende Salzwasser schaben.



# SPÄTZLE-VARIATIONEN

## Haselnuss-Spätzle

zusätzlich 50 g gemahlene Haselnusskerne

Die gemahlene Haselnusskerne in die Pfanne mit der schäumenden Butter streuen und kurz anrösten. Dann die tropfnassen Spätzle zugeben und durchschwenken.

### CHRISTIANS PROFITIPPS

Wer mag, kann die gemahlene Haselnusskerne auch gleich in den Teig einarbeiten. So bekommen sie einen kernigen Biss.

### CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN

Die Haselnuss-Spätzle passen gut zu Gerichten mit Wild oder zu Sauerbraten.

## Spinat-Spätzle

zusätzlich 150 g frischer Blattspinat

Den frischen Blattspinat kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und mit den Händen gut ausdrücken. Anschließend sehr fein pürieren und zusammen mit den Eiern unter den Spätzleteig schlagen.

### CHRISTIANS PROFITIPPS

Ihr könnt auch gefrorenen Blattspinat verwenden. Diesen langsam auftauen lassen, ausdrücken und sehr fein pürieren.

Statt Blattspinat könnt ihr im zeitigen Frühjahr frischen Bärlauch verwenden.

### CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN

Zu den Spinat-Spätzle passen wunderbar in Butter geschmolzene goldgelbe Zwiebeln oder eine Schinken-Sahne-Sauce. Diese lieben Kinder ganz besonders.

# SÜSSE BASICS

## Crêpeteig

**FÜR 4–8 CRÊPES (JE NACH PFANNENGRÖSSE) ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN**

50 g Butter | 130 g Weizenmehl Type 405 | 200 ml Vollmilch | 2 Eier | 1 Prise Salz | 1 Prise Kristallzucker

- 1 Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen, dann beiseitestellen.
- 2 Das Weizenmehl und die Vollmilch mit einem Schneebesen glatt rühren. 40 g flüssige Butter, die Eier, 1 Prise Salz und 1 Prise Zucker unterrühren. Wenn der Teig Klümpchen hat, durch ein Sieb gießen.
- 3 Eine beschichtete Pfanne mit ganz wenig flüssiger Butter auspinseln. Etwas Teig in die Pfanne geben und diese so drehen, dass der Boden dünn mit Teig bedeckt ist.
- 4 Den Crêpe anziehen lassen und wenden. Auf diese Weise nacheinander 4–8 farblose Crêpes backen.

### CHRISTIANS PROFITIPPS

Die Crêpes lassen sich aufeinandergestapelt und mit Frischhaltefolie bedeckt im Backofen bei 80 °C gut warm halten.

## Crêpes Suzette

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN**

1 Grundrezept Crêpeteig | 40 g Butter | 3 EL Kristallzucker Saft von 1 Orange | 4 EL Orangenlikör (z.B. Cointreau oder Grand Marnier) | 4 Kugeln Vanilleeis | Puderzucker

- 1 Aus dem Crêpeteig nach dem Grundrezept 4–8 farblose Crêpes backen. Jeden Crêpe zweimal zusammenfalten, so dass sie wie Tüten aussehen.



- 2 Einen Bunsenbrenner, ein Küchenflambiergerät oder ein langes Stabfeuerzeug bereithalten.
- 3 Die Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen. Den Kristallzucker gleichmäßig in die Pfanne streuen und karamellisieren lassen. Dann sofort mit dem Orangensaft ablöschen. Die gefalteten Crêpes nebeneinander hineinlegen. Die Flüssigkeit kurz aufkochen.
- 4 Die Crêpes mit dem Orangenlikör beträufeln. Den aufsteigenden Alkohol mit dem Bunsenbrenner sofort – vorsichtig! – entzünden. Dabei unbedingt einen Schritt zurücktreten und niemals über die Pfanne beugen! Keine Sorge: Die Flamme erlischt von allein, sobald der Alkohol verbrannt ist.
- 5 Die Crêpes Suzette mit der Orangensauce aus der Pfanne auf 4 Teller verteilen, mit Puderzucker übersieben und heiß mit je 1 Kugel Vanilleeis servieren.

## Crème brûlée

**FÜR 6 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN GARZEIT: 40 MINUTEN | KÜHLZEIT: MINDESTENS 2 STUNDEN**

250 ml Sahne | 250 ml Vollmilch | 80 g Kristallzucker | 1 Vanilleschote | 8 Eigelb | 6 EL brauner Zucker zum Gratinieren

- 1 Die Sahne, die Milch und den Zucker in einen Topf geben. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Das Vanillemark und die leere Schote in die Sahne-Milch-Mischung geben. Alles unter Rühren erwärmen, aber nicht kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Vanillemilch 10 Minuten ziehen lassen, dann die leere Vanilleschote herausnehmen.
- 2 Den Backofen rechtzeitig auf 130 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein tiefes Backblech mit Küchenpapier auslegen. Einen Bunsenbrenner bereitlegen.
- 3 Die Eigelbe mit dem Handrührgerät (Rührbesen) schaumig schlagen. Unter stetigem Rühren langsam die Vanillemilch hineinfließen lassen. Diese Vanillecreme in 6 feuerfeste Soufflé-Förmchen (9–10 cm Durchmesser) verteilen.
- 4 Die gefüllten Soufflé-Förmchen in das vorbereitete Backblech stellen. Das Backblech in den Backofen schieben. Dann so viel kochendes Wasser

in das Backblech gießen, dass die Förmchen 2–3 cm hoch im Wasser stehen.

**5** Die Vanillecremes 40 Minuten im Ofen pochieren. Die Formen nach der Garzeit aus dem Wasserbad nehmen. Die Cremes abkühlen lassen und bis zum Anrichten kalt stellen.

**6** Kurz vor dem Servieren je 1 EL Zucker gleichmäßig auf die Oberflächen der Cremes streuen und mithilfe eines Bunsenbrenners karamellisieren.

## **Schokoladenmousse »superschnell & supergut«**

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN KÜHLZEIT: 2–3 STUNDEN**

1 Tafel gute dunkle Schokolade (100 g) | 250 ml Sahne | 2 TL Vanillezucker | abgeriebene Schale von ½ Bio-Orange | 2 Msp. Zimtpulver | 3 EL ganze blanchierte Mandelkerne (oder andere Nusskerne) | 3 EL Zucker

**1** Etwas Wasser in einem Topf aufkochen lassen, dann den Herd ausschalten.

**2** Die Schokolade hacken und in eine Metallschüssel geben. Diese auf das Wasserbad stellen. (Dabei darf die Schüssel das heiße Wasser nicht berühren.) Die Schokolade unter Rühren behutsam schmelzen. Die flüssige Schokolade etwas auskühlen lassen.

**3** Die Sahne steif schlagen und den Vanillezucker unterrühren. Die flüssige Schokolade, den Orangenabrieb und den Zimt zügig mit der Hälfte der geschlagenen Sahne glatt rühren. Danach behutsam die restliche Sahne unterheben. Die Schokoladenmousse in eine Schale füllen und kalt stellen.

**4** Die Mandelkerne und den Zucker in eine heiße beschichtete Pfanne streuen und bei mittlerer Temperatur karamellisieren. Dann sofort aus der Pfanne nehmen, auf einer Lage Backpapier verteilen und abkühlen lassen. Die Karamellmandeln klein hacken und vor dem Servieren über die Schokoladenmousse streuen.

## **Tiramisu im Glas (ohne Ei!)**

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN KÜHLZEIT: MINDESTENS 6 STUNDEN, AM BESTEN ÜBER NACHT**



200 ml Vollmilch | 200 g Mascarpone | 2 EL Kristallzucker | 2 TL Vanillezucker | Saft von ½ Zitrone | 1 Tasse kalter Kaffee | 2 EL lösliches Kaffeepulver | 10 EL Amaretto | 12 Löffelbiskuits Kakaopulver zum Übersieben

- 1 Die Vollmilch, den Mascarpone, den Kristallzucker, den Vanillezucker und den frisch gepressten Zitronensaft in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät (Rührbesen) cremig rühren.
- 2 Für die Kaffee-Amaretto-Tunke den kalten Kaffee, das Kaffeepulver und den Amaretto verrühren.
- 3 Die Löffelbiskuits in Stücke brechen. Die Hälfte davon auf 4 Dessertgläser verteilen. Den Biskuitbruch in den Gläsern mit der Hälfte der Kaffee-Amaretto-Tunke beträufeln.
- 4 Die Hälfte der Mascarponecreme auf den getränkten Biskuitbruch geben, den restlichen Löffelbiskuitbruch darauf verteilen und mit der restlichen Kaffee-Amaretto-Tunke beträufeln. Als letzte Schicht die restliche Mascarponecreme einfüllen und glatt streichen.
- 5 Die Gläser einige Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem Servieren dick mit Kakaopulver übersieben.

## Zitronensorbet

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN ABKÜHLZEIT: 2,5 STUNDEN | GEFRIERZEIT IN DER EISMASCHINE: 20–30 MINUTEN**

500 ml Wasser | 325 g Kristallzucker | 5 Bio-Zitronen | 2 Blatt weiße Gelatine

- 1 Das Wasser und den Kristallzucker in einen Topf geben. Die Schale von ½ Zitrone mit einem Sparschäler dünn abschälen und dazugeben. Die Flüssigkeit aufkochen und 2 Minuten sanft köcheln lassen. Dann die Zitronenschale herausnehmen und den Sud abkühlen lassen.
- 2 Die Gelatine mindestens 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen.
- 3 Den Saft der 5 Zitronen auspressen und in den Sirup rühren. Die eingeweichte Gelatine gut ausdrücken. Vom Zitronensirup 3–4 EL abnehmen und mit der Gelatine in einen Topf geben. Unter Rühren erhitzen, bis sich die Gelatine aufgelöst hat. Die angerührte Gelatinemischung unter den restlichen Zitronensud rühren.

**4** Die Sorbetcreme für mindestens 1–2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Anschließend in einer Eismaschine in 20–30 Minuten zu Zitronensorbet gefrieren.

#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Wenn ihr keine Eismaschine habt, könnt ihr die Sorbetmasse auch in eine große Auflaufform gießen und einfrieren. Die Auflaufform aus dem Gefrierschrank nehmen und das Eis mit einer Gabel abschaben und auflockern, sodass eine Granita entsteht. Dann sofort servieren oder bis zum Servieren erneut einfrieren.

# REZEPTE

FRÜHSTÜCK, BROT & SNACKS TO GO

DEUTSCHE KLASSIKER – HAUSMANNSKOST FÜR  
GOURMETS

FEUER FREI – BBQ UND GRILLEN

FASZINATION BURGER

MEDITERRANES: DIE MITTELMEERKÜCHE

ASIEN – EINE KULINARISCHE RUNDREISE

ORIENTALISCHE GEWÜRZKÜCHE – 1001 NACHT

VEGAN & VEGETARISCH

# FRÜHSTÜCK, BROT & SNACKS TO GO

## Guten-Morgen-Granola mit Joghurt und Früchten

FÜR 4–6 PORTIONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 45–50 MINUTEN

### FÜR DAS GRANOLA-MÜSLI

- 2 Tassen Getreideflocken (z.B. Hafer, Dinkel, Weizen, Roggen, Gerste, Hirse)
- 1 Tasse Nusskerne (z.B. Walnusskerne, Pistazienkerne, Cashewkerne, Haselnusskerne, Mandelkerne)
- 1 Tasse Sonnenblumenkerne
- ¼ Tonkabohne
- 6 EL gutes Olivenöl
- 8 EL flüssiger Honig
- 1 Handvoll getrocknete Kokoschips
- 1 Handvoll getrocknete Früchte (z.B. Feigen, Datteln, Blaubeeren, Mango, Ananas, Rosinen, Aprikosen, Cranberrys, Gojibeeren)

### GRANOLA-MÜSLI

**1** Den Backofen rechtzeitig auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier bedecken.

**2** Die Getreideflocken in eine Schüssel geben. Größere Nüsse in grobe Stücke brechen oder hacken. Die Nussmischung und die Sonnenblumenkerne in die Schüssel geben und vermengen. Die Tonkabohne sehr fein darüberreiben und nochmals gut vermengen.

**3** Das Olivenöl und den Honig in einem kleinen Topf langsam erhitzen und einmal kurz aufkochen. Die heiße Honig-Öl-Mischung über die Flocken-Nuss-Mischung gießen. Die Kokoschips dazugeben und alles gründlich vermengen.

**4** Die Mischung auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und flach drücken. Das Blech ins untere Drittel des vorgeheizten Backofens schieben und die Mischung 30–40 Minuten backen. Nach etwa der Hälfte der Backzeit alles einmal gut durchmischen, damit das Granola rundherum gleichmäßig bräunt.

**5** Die Trockenfrüchte klein schneiden.

**6** Das Backblech aus dem Backofen nehmen und das Granola gut abkühlen lassen, dann in Stücke brechen und mit den Trockenfrüchten mischen. Das Granola-Müsli in einem luftdicht verschließbaren Vorratsglas aufbewahren.

## **ANRICHTEN**

### **ZUM ANRICHTEN**

Naturjoghurt

frische Früchte der Saison nach Belieben

Das Guten-Morgen-Granola in Müslischalen mit Naturjoghurt und frischen Früchten servieren.



### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Die Granola-Mischung könnt ihr ganz nach euren Wünschen zusammenstellen. Erlaubt ist, was euch schmeckt!

Auch lecker: Die Sonnenblumenkerne mit einigen Kürbiskernen oder Pinienkernen mischen!

Wenn die Müsli-Mischung im Backofen ist, beobachtet das Ganze aufmerksam. Das Granola darf nicht anbrennen und wird auch erst fest, wenn es abgekühlt ist. Also nicht verunsichern lassen!

Wichtig: Die Trockenfrüchte erst nach dem Backen hinzufügen, da die Früchte sonst zu trocken und hart werden.

Das fertige Granola hält sich gut verschlossen mindestens 2 Wochen – aber so lange wird es sowieso nicht reichen, glaubt mir!

# »Overnight«-Müsli

## mit Himbeeren, Mohn und Granatapfel

FÜR 2 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN | ZEIT ZUM DURCHZIEHEN:  
ÜBER NACHT

½ Apfel  
½ EL Marzipanrohmasse  
1 EL süße Mohnpaste  
Mark von ½ Vanilleschote  
1 EL Ahornsirup, Agavensirup  
oder feiner Zucker  
1 Tasse Vollmilch  
1 Tasse flüssige Sahne  
1 Tasse Haferflocken  
1 Granatapfel  
2 EL grüne Pistazienkerne  
2 Handvoll frische Himbeeren  
Minzeblättchen zum Garnieren

**1** Am Vorabend das Kerngehäuse aus dem Apfel schneiden und den ungeschälten Apfel fein raspeln. Das Marzipan zerkrümeln und mit der Mohnpaste, dem Vanillemark, dem Ahornsirup und etwas Vollmilch glatt rühren. Dann die restliche Vollmilch, die Sahne, die Apfelraspel und die Haferflocken zugeben und gut miteinander vermengen. Das Müsli über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

**2** Den Granatapfel mit leichtem Druck auf der Arbeitsfläche hin- und herrollen, damit sich die Kerne besser aus den Kammern lösen. Den Granatapfel quer halbieren und die Granatapfelkerne über einer Schüssel aus den Fruchtkammern lösen. Die weißen Zwischenhäute dabei komplett entfernen. Die Granatapfelkerne in eine Schüssel geben und diese in den Kühlschrank stellen.



**3** Am nächsten Morgen die Pistazienkerne ohne Fettzugabe in einer Pfanne rösten, dann auf einem Teller abkühlen lassen. Die Pistazien nach Belieben grob hacken. Die Himbeeren verlesen.

**4** Die Granatapfelkerne in ein Sieb geben und dieses über eine Schüssel hängen. Die Kerne abtropfen lassen, den Saft auffangen und anderweitig verwenden. (Am besten pur trinken.)

**5** Das Müsli in 2 Schalen verteilen, mit den Granatapfelkernen, den Himbeeren und den Pistazienkernen anrichten und mit etwas Minze garniert servieren.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Dieses »Overnight«-Müsli schmeckt nicht nur morgens, auch am späten Vormittag oder statt eines Mittagessens ist es superlecker!

Zum Mitnehmen das Müsli am Vorabend gleich in große Schraubgläser füllen. Am nächsten Morgen nur noch die Früchte, Pistazien und Minze daraufgeben und gut verschließen!

# Lauwarmer Porridge

## mit Vanille, Sesam-Crunch und Aprikosen

**FÜR 2 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 15–20 MINUTEN**

### **FÜR DEN PORRIDGE**

1 Tasse Haferflocken  
1 Tasse Vollmilch  
1 Tasse Mandelmilch  
Mark von ½ Vanilleschote  
ca. ½ Tasse Aprikosensaft  
1–2 EL Ahornsirup

### **FÜR DEN SESAM-CRUNCH**

1 EL Butter  
1 EL Zucker  
2 EL helle Sesamsamen  
1 EL frisch gehackter Ingwer

### **ZUM ANRICHTEN**

5 frische Aprikosen

### **PORRIDGE**

**1** Die Haferflocken, die Vollmilch, die Mandelmilch und das Vanillemark in einem kleinen Topf verrühren und einmal aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und den Topfinhalt 5–10 Minuten ziehen lassen, bis der Brei eine cremige Konsistenz hat.

**2** Etwas Aprikosensaft unterrühren. Den Porridge mit Ahornsirup abschmecken und anrichten.

### **SESAM-CRUNCH**

Die Butter und den Zucker in eine kleine beschichtete Pfanne geben und hellbraun karamellisieren lassen. Dann die Sesamsamen und den fein

gehackten Ingwer unterrühren. Den Sesam-Karamell aus der Pfanne nehmen, auf Backpapier verteilen und abkühlen lassen. Den Crunch anschließend in kleine Stücke brechen.

#### **ANRICHTEN**

Die Aprikosen waschen, entsteinen und in Stücke oder Spalten schneiden. Den lauwarmen Porridge auf 4 Schalen verteilen und die Aprikosen daraufgeben. Zum Schluss mit Sesam-Crunch garnieren.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Probiert diesen warmen Porridge unbedingt mal aus, er wärmt von innen und macht angenehm satt.

Statt Sesam-Crunch könnt ihr auch 2–3 EL Mandelblättchen ohne Fettzugabe in der Pfanne rösten. Dann mit etwas Puderzucker bestäuben, kurz karamellisieren lassen und auf Backpapier abkühlen lassen!

Schmeckt auch super mit frischen Blaubeeren! Oder probiert den Porridge mal mit Apfelwürfelchen und einem Hauch Zimt!



»Overnight«-Müsli

Lauwarmer Porridge

Guten-Morgen-Granola

# Blaubeer-Pancakes

mit Ahornsirup und Vanilleschmand

**FÜR 2 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MINUTEN**

## **FÜR DIE BLAUBEER-PANCAKES**

200 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl (oder helles Weizen- oder Dinkelmehl)  
1 TL Backpulver  
1 EL Zucker  
1 Prise Salz  
2 Eier  
200–250 ml Vollmilch  
Mark von ½ Vanilleschote  
2 Msp. Lebkuchengewürz oder gemahlener Zimt  
125 g frische Blaubeeren  
2–3 EL Butter

## **FÜR DEN VANILLESCHMAND**

200 g Schmand  
2 EL flüssiger Honig  
Mark von ½ Vanilleschote

## **ZUM ANRICHTEN**

2 EL grüne Pistazienkerne  
2 EL Ahornsirup

## **PANCAKES**

**1** Das Mehl, das Backpulver, den Zucker und das Salz in einer Schüssel vermengen. In einer zweiten Schüssel die Eier, 200 ml Vollmilch, das Vanillemark und das Lebkuchengewürz mit dem Schneebesen gut aufschlagen. Diese Eiermischung zu der Mehlmischung geben und zu einem gebundenen Teig verrühren. Sollte der Teig zu fest sein, noch etwas Vollmilch hinzugeben.

**2** Die Blaubeeren waschen, abtropfen lassen und vorsichtig mit einem Löffel unter den Teig mengen.

**3** 1 EL Butter in einer beschichteten Pfanne aufschäumen lassen. 3–4 Teigportionen (à 2–3 EL Teig) kreisförmig in die Pfanne geben. Daraus bei mittlerer Temperatur Pancakes backen, bis die Unterseite eine goldene Farbe bekommt. Die obere Seite sollte noch leicht flüssig sein und Blasen bilden. Die angebratenen Pancakes wenden und die zweite Seite ebenfalls goldbraun backen. Mit der restlichen Butter und dem restlichen Teig ebenso verfahren, bis der Teig verbraucht ist.

#### **VANILLESCHMAND**

Den Schmand, den Honig und das Vanillemark in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen kräftig aufschlagen.

#### **ANRICHTEN**

Die Pistazienkerne ohne Fettzugabe in einer kleinen Stielkasserole oder Pfanne rösten, dann sofort herausnehmen. Die Pancakes auf 2 Tellern zu Türmchen stapeln und mit den gerösteten Pistazienkernen bestreuen. Dann mit etwas Ahornsirup beträufeln und heiß servieren. Den Vanilleschmand in einem separaten Schälchen dazu reichen.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Solltet ihr für mehrere Personen Pancakes backen, könnt ihr die Pancakes bis zum Anrichten im Backofen bei 80 °C warm halten.

Ihr könnt die Pancakes auch mit TK-Blaubeeren backen, diese aber nicht auftauen lassen, sondern gleich gefroren in den Teig geben.







# Aprikosen-Ingwer-Kugeln

**FÜR CA. 24 ENERGIEKUGELN | ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MINUTEN**

90 g ungesalzene Cashewkerne  
3 EL helle Sesamsamen  
90 g getrocknete Aprikosen  
3 EL gepuffter Quinoa oder Vollkorn-Puffreis  
1 großes Stück Ingwer (3 cm)  
¾ TL Lebkuchengewürz oder gemahlener Zimt  
ca. 6 EL Manuka-Honig

- 1** Die Cashewkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Temperatur hellbraun rösten, dabei gelegentlich umrühren. Die gerösteten Cashewkerne auf einem Teller abkühlen lassen.
- 2** Die Sesamsamen ebenfalls ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften, dann herausnehmen und abkühlen lassen.
- 3** ⅓ der vollständig abgekühlten Cashewkerne in einem Universalmixer zu feinem Pulver mahlen. Dieses Pulver in einen tiefen Teller geben.
- 4** Die restlichen abgekühlten Cashewkerne und die gesamten gerösteten Sesamsamen in den Universalmixer geben. Die Aprikosen klein schneiden und dazugeben. Den gepufften Quinoa ebenfalls hinzufügen und alles fein zerkleinern.
- 5** Den Ingwer schälen, fein reiben und mit dem Lebkuchengewürz zu der Aprikosen-Kerne-Mischung geben. Erneut kurz durchmischen.
- 6** Den Manuka-Honig zugeben und alles 1–2 Minuten mixen, dabei das Gerät ab und zu ausschalten und die an der Becherwand haftende Masse

nach unten schieben. Das Gemisch so lange weitermixen, bis es bindet. Falls nötig (und nur, wenn die Masse nicht bindet) noch etwas Honig zugeben.

**7** Die Masse mit angefeuchteten Händen in 24 gleich große Portionen teilen. Jede zu einer Kugel formen und diese vorsichtig in das Cashewpulver legen. Den Teller schwenken, bis die Kugeln umhüllt sind. Die Kugeln nebeneinander in eine verschließbare Frischhaltebox legen, das restliche Cashewpulver dazugeben, die Box verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Die Aprikosen-Ingwer-Kugeln sind ein super »Energy-Snack« zum Mitnehmen ins Büro oder in die Schule, denn vor allem da fällt die Leistungskurve oft sehr schnell ab. Ein einfaches Rezept für einen kleinen Snack für Zwischendurch, in dem viel Energie und wertvolle Nährstoffe stecken!

Statt Manuka-Honig könnt ihr auch anderen cremigen Blütenhonig verwenden. Luftdicht verpackt halten sich die Kugeln bis zu 2 Wochen im Kühlschrank.





# Pfifferlings-Omelett

## mit Serrano-Schinken und Manchego

**FÜR 2–3 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN**

150 g frische Pfifferlinge  
100 g Serrano-Schinken, in feine Scheiben geschnitten  
1 Tomate  
1 Frühlingszwiebel  
100 g Manchego-Käse  
3 EL Butter  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
6 Eier  
2 EL feine Schnittlauchröllchen

**1** Die Pfifferlinge sauber putzen, größere Pilze in Stücke schneiden. Den Serrano-Schinken in feine Streifen oder Würfel schneiden. Die Tomate waschen, vierteln und den Strunk samt Kernen herausschneiden. Die Tomatenfilets würfeln. Die Frühlingszwiebel putzen, etwas Grün in feine Streifen schneiden und bis zum Anrichten beiseitestellen. Die restliche Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Den Manchego in feine Würfel schneiden oder grob reiben.

**2** 1 EL Butter in einer großen beschichteten Pfanne aufschäumen lassen. Die Pfifferlinge, den Schinken und die Frühlingszwiebelringe darin unter Rühren anbraten. Den Pfanneninhalt in eine Schüssel geben und die Tomatenwürfel untermengen. Diese Mischung mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

**3** Die Eier in eine Schüssel schlagen, mit einem Schneebesen gut verquirlen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

**4** Die restliche Butter (2 EL) in einer großen beschichteten Pfanne aufschäumen lassen. Vorsichtig die Eier in die Pfanne geben und die Temperatur reduzieren. Nach 1 Minute den Manchego und die Pfifferling-Tomaten-Mischung darüber verteilen. Die Hitze reduzieren und das Omelett bei mittlerer Temperatur etwa 4–5 Minuten stocken lassen – das Omelett sollte nicht ganz durchgestockt sein.

**5** Wenn das Ei an der Oberfläche noch leicht feucht und glänzend ist, die Schnittlauchröllchen darüberstreuen. Dann das Omelett vorsichtig mit einem Pfannenwender vom Pfannenrand lösen und zur Mitte hin umklappen. Das Omelett vorsichtig auf eine Servierplatte gleiten lassen, mit den Frühlingszwiebelstreifen garnieren und servieren.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Das Omelett formvollendet einzuklappen, das ist einer der schwierigsten Arbeitsschritte. Am einfachsten geht das mit einem Pfannenwender aus Silikon. Er löst die Ränder des Omeletts sanft ab und rutscht leicht unter die gestockte Eimasse. Das Omelett soll vor dem Zusammenklappen nicht ganz durchgestockt sein. Klappt es unbedingt bereits dann zusammen, wenn es noch leicht feucht und glänzend ist. Durch die Resthitze gart das Omelett nach und bleibt wunderbar zart und saftig.



# Vollkornbrot

## mit Meerrettich-Frischkäse und Räucherforelle

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN**

4 gehäufte EL Frischkäse  
4–6 gehäufte TL Meerrettich (aus dem Glas)  
1 kleines Stück Salatgurke (4–5 cm)  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
4 Scheiben saftiges Vollkornbrot  
½ Kästchen Gartenkresse  
4 kleine geräucherte Forellenfilets (ohne Haut, à ca. 75 g)

**1** Den Frischkäse in einer kleinen Schüssel mit einem Schneebesen cremig rühren. Dann je nach Schärfe 4–6 EL Meerrettich zugeben und verrühren.

**2** Die Salatgurke waschen, der Länge nach halbieren und die Kerne herausschneiden. Die Gurke in kleine Würfel schneiden. Die Gurkenwürfel mit einem Löffel unter den Meerrettichfrischkäse rühren. Alles mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

**3** Die Vollkornbrotsscheiben großzügig mit dem Meerrettich-Frischkäse bestreichen und mit der Gartenkresse bestreuen.

**4** Die Forellenfilets mit den Fingern in grobe Stücke zerzupfen und auf die Brote geben.





### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Super schmeckt das Vollkornbrot auch mit einem geräucherten Saiblings- oder Renkenfilet!

# Lachs-Croissant

## mit Honig-Kresse-Creme und Gurke

**FÜR 2 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 10–15 MINUTEN**

### **FÜR DIE HONIG-KRESSE-CREME**

2 EL Frischkäse  
1 EL flüssiger Honig  
1–2 TL Vollmilch  
1 Spritzer Zitronensaft  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
2 EL frische Kresse

### **FÜR DIE LACHS-CROISSANTS**

1 EL Pinienkerne  
¼–½ Salatgurke  
2 große Croissants  
6 Scheiben Räucherlachs  
Kresse zum Bestreuen

### **HONIG-KRESSE-CREME**

Den Frischkäse, den Honig und die Vollmilch cremig rühren und mit frisch gepresstem Zitronensaft, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Zum Schluss die Kresse mit einem Löffel grob untermengen.

### **LACHS-CROISSANT**

**1** Die Pinienkerne ohne Fettzugabe in einer Pfanne rösten, dann herausnehmen, abkühlen lassen und je nach Belieben grob hacken oder ganz lassen.

**2** Die Salatgurke waschen und in feine Scheiben schneiden.

**3** Die Croissants am besten mit einem Sägemesser horizontal halbieren. Die unteren Hälften mit der Honig-Kresse-Creme bestreichen und mit den Gurkenscheiben belegen. Darauf locker die Räucherlachsscheiben geben. Zum Schluss mit den gerösteten Pinienkernen und etwas Kresse bestreuen.

#### **ANRICHTEN**

Die offenen Lachs-Croissants auf Teller legen und die Croissant-Deckel danebenlegen.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Statt auf einem Croissant schmeckt die Honig-Kresse-Creme mit dem Räucherlachs auch super auf einer saftigen Scheibe Vollkornbrot.

Neben der bekannten Gartenkresse aus dem Kästchen gibt es auch Rucolakresse, Radieschenkresse und rote Rettichkresse. Probiert die auch mal aus!

Super schmeckt die Frischkäsecreme, wenn ihr etwas Sahnemeerrettich und frische Dillspitzen untermischt!

# Laugen-Bagel

mit Taleggio-Obatztem und Radieschen

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 10–15 MINUTEN**

## **FÜR DEN TALEGGIO-OBATZTEN**

200 g Taleggio  
80 g Zwiebeln  
80 g Essiggurken  
100 g weiche Butter  
100 g Magerquark  
2 Msp. edelsüßes Paprikapulver  
2 Msp. gemahlener Kümmel  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## **FÜR DIE BAGELS**

4 frische Laugen-Bagels (alternativ Sesam- oder Kürbiskern-Bagels)  
½ Bund Schnittlauch  
8–10 frische Radieschen  
1 Handvoll Frisé-Salat, Rucola  
oder anderen knackigen Blattsalat

## **TALEGGIO-OBATZTER**

**1** Den Taleggio entrinden, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken.

**2** Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Essiggurken fein würfeln. Beides zum Taleggio geben.

**3** Die weiche Butter und den Magerquark dazugeben und alles mit einer Gabel vermengen. Den Obatzten mit dem Paprikapulver, dem Kümmel, Salz und frisch gemahlenem Kümmel abschmecken.

## **BAGELS**

**1** Die Laugen-Bagels mit einem Sägemesser horizontal halbieren. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Den gewaschenen Friseé-Salat in Stücke zerteilen.

**2** Die unteren Bagel-Hälften mit etwas Taleggio-Obatztem bestreichen. Darauf die Friseé-Salatblättchen verteilen. Den restlichen Taleggio-Obatzten großzügig darüber verteilen und die Radieschenscheiben hineinstecken. Zum Schluss mit feinen Schnittlauchröllchen bestreuen. Die oberen Bagel-Hälften daraufsetzen und servieren oder für unterwegs in einer Lunchbox mitnehmen.



### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Taleggio ist ein norditalienischer Weichkäse. Er ist angenehm würzig und fruchtig mit Nuancen von gerösteten Nüssen. Er zergeht auf der Zunge!  
Wer keinen Kümmel mag, lässt ihn einfach weg!

# Pastrami-Sandwich

## mit Rucola und pikanter Tomatenmarmelade

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN KOCH- UND ABKÜHLZEIT  
MARMELADE: 1 STUNDE**

### **FÜR DIE PIKANTE TOMATENMARMELADE**

4 aromatische Strauchtomaten  
1 kleine Zwiebel oder 2 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
1 EL gutes Olivenöl  
1 TL frisch geriebener Ingwer  
2 EL brauner Zucker  
3 EL Obstessig  
1 Msp. Safranpulver  
1 Lorbeerblatt  
½ EL Butter  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### **PIKANTE TOMATENMARMELADE**

**1** In einem Topf reichlich Wasser aufkochen. Die Strauchtomaten mit einer Schaumkelle kurz in das kochende Wasser halten, dann in eiskaltem Wasser abschrecken und mit einem spitzen Messer vorsichtig häuten. Den Strunk herausschneiden. Die Tomaten in Würfel schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

**2** Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel und den Ingwer darin farblos anschwitzen. Die Tomatenwürfel dazugeben und kurz anschwitzen. Den braunen Zucker darüberstreuen und karamellisieren lassen. Dann mit dem Obstessig ablöschen. Das Safranpulver und das Lorbeerblatt hinzufügen und alles sanft einköcheln lassen, bis eine dickflüssige Paste entstanden ist.

**3** Das Lorbeerblatt herausnehmen und die kalte Butter unterrühren. Zum Schluss die Tomatenmarmelade mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Dann in ein Schraubglas füllen und dieses fest verschließen. Die Marmelade abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.



#### CHRISTIANS PROFITIPPS

Für die pikante Tomatenmarmelade könnt ihr statt der frischen Tomaten auch gute Eiertomaten aus der Dose verwenden. Die Tomatenmarmelade hält sich im Kühlschrank mindestens 2 Wochen.

Sie schmeckt köstlich zu gerösteten Ciabatta-Scheiben und auch zu Ziegenkäse, kaltem Fleisch oder zu einem saftigem Steak.

### PASTRAMI-SANDWICH

#### FÜR DAS PASTRAMI-SANDWICH

- 8 Scheiben Vollkorntoast
- 4 gehäufte EL Frischkäse
- 1 Handvoll Rucolablätter
- 4–6 EL pikante Tomaten-Marmelade (siehe Teilrezept)
- 400 g Pastrami, in dünne Scheiben geschnitten

Die Vollkorntoastscheiben kurz tosten. 4 Brotscheiben mit der Hälfte des Frischkäses bestreichen und mit Rucolablättern belegen. Auf die belegten Toastbrotscheiben je 1 TL Tomatenmarmelade geben. Die Pastrami-Scheiben locker auf die 4 Toastscheiben geben. Zwischen die Fleischscheiben mit einem kleinen Löffel immer wieder einige Tupfen Tomatenmarmelade geben. Die restlichen 4 Toastbrotscheiben mit dem restlichen Frischkäse bestreichen und etwas Tomatenmarmelade daraufgeben. Diese mit dem Frischkäse nach unten auf die Pastrami-Stapel legen und leicht festdrücken.

#### ANRICHTEN

Die Pastrami-Sandwiches mit jeweils zwei Holzspießen fixieren und mit einem scharfen Sägemesser diagonal halbieren. Dann auf Teller setzen und



servieren oder zum Mitnehmen in Pergamentpapier wickeln.



### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Pastrami wird in der Regel aus der Brust oder Schulter vom Rind hergestellt. Dabei durchläuft das Fleisch mehrere Verarbeitungsschritte: Zunächst wird Pastrami in einer Marinade aus Salz und verschiedenen Gewürzen gepökelt. Danach ummantelt man es mit Pfefferkörnern und räuchert es 2–12 Stunden über Holzspänen. Abschließend wird das Fleisch auch noch gekocht. Dieser Vorgang dauert noch einmal 1–3 Stunden und macht das Pastrami schön faserig. Pastrami ist als üppiger Sandwichbelag in den USA (vor allem in New York) längst Kult. Bei uns an der Fleisch- und Wursttheke gut sortierter Supermärkte habt ihr in der Regel Finderglück!



**Pastrami-Sandwich**

**Laugen-Bagel**

# Zweierlei Tramezzini

## »Pollo-Tonnato« und »Chorizo-Scamorza«

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: »POLLO-TONNATO« 15 MINUTEN GAR- UND ABKÜHLZEIT: 45 MINUTEN | »CHORIZO-SCAMORZA« 10 MINUTEN**

### **FÜR DIE TRAMEZZINI »POLLO-TONNATO«**

500 ml Gemüsebrühe

3 EL heller Aceto balsamico

1 Lorbeerblatt

2 Gewürznelken

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 Hähnchenbrustfilets von bester Qualität ohne Haut (à 160 g)

80 g Parmaschinken, in dünne Scheiben geschnitten

1 gehäufte EL Thunfisch (in Lake, aus der Dose)

3 gehäufte EL Mayonnaise

1 TL Kapern, abgetropft

1 TL flüssiger Honig

1 Msp. fein gewürfelte Chilischote

2 große längliche Scheiben Tramezzinibrot (alternativ 4 große Scheiben Toastbrot ohne Rinde)

1 Handvoll frischer Rucola

### **TRAMEZZINI »POLLO-TONNATO«**

**1** Die Gemüsebrühe, den Essig, das Lorbeerblatt und die Gewürznelken aufkochen. Den Essigsud mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrustfilets waschen, dann in den heißen Essigsud legen und bei milder Temperatur etwa 12 Minuten sanft garen. Den Essigsud dabei nicht kochen lassen, das Fleisch soll sanft pochiert werden. Die durchgegarne Hähnchenbrust herausnehmen, mit Frischhaltefolie bedecken und vollständig abkühlen lassen.

**2** Den Parmaschinken in feine Streifen schneiden und ohne Fettzugabe in einer beschichteten Pfanne knusprig braten. Den Parmaschinken

herausnehmen und auf Küchenkrepp abkühlen lassen.

**3** Für die Thunfisch-Mayonnaise den Thunfisch, die Mayonnaise, die abgetropften Kapern, den Honig und die fein gewürfelte Chilischote in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer gut durchmischen. Die Thunfisch-Mayonnaise je nach Geschmack mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

**4** Das erkaltete Hähnchenfleisch quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden.

**5** Die Tramezzinibrotscheiben mit der Thunfisch-Mayonnaise bestreichen. Auf eine Scheibe den Rucola, die Hähnchenfleischscheiben und den knusprigen Parmaschinken geben. Dann die zweite bestrichene Brotscheibe darüberklappen, mit den Händen leicht festdrücken und in 4 Dreiecke schneiden.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Wählt beim Pochieren der Hähnchenbrustfilets unbedingt einen schmalen Topf, das Fleisch muss nämlich vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sein.

Der Essigsud darf nur ganz sachte vor sich hin simmern. Sollte er plötzlich kräftig und munter vor sich hin blubbern, ist der Siedepunkt überschritten und die Gefahr groß, dass das Fleisch unnötig zerkocht wird und am Ende nicht saftig ist.





### **TRAMEZZINI »CHORIZO-SCAMORZA«**

#### **FÜR DIE TRAMEZZINI »CHORIZO-SCAMORZA«**

2 EL Pinienkerne

80 g Mascarpone

80 g Frischkäse  
1 EL Mayonnaise  
2–3 getrocknete Tomatenfilets (in Öl oder Soft-Tomaten)  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
3–4 Radicchioblätter  
100 g Chorizo (pikante Paprikawurst aus Spanien)  
100 g Scamorza (geräucherter Kuhmilchkäse aus Italien)  
2 große längliche Scheiben Tramezzinibrot (alternativ 4 große Scheiben Toastbrot ohne Rinde)

**1** Die Pinienkerne ohne Fettzugabe in einer beschichteten Pfanne rösten, dann sofort herausnehmen und abkühlen lassen.

**2** Für die Tomaten-Pinienkern-Creme den Mascarpone, den Frischkäse und die Mayonnaise in einer kleinen Schüssel verrühren. Die getrockneten Tomatenfilets sehr fein würfeln und unterrühren. Die abgekühlten Pinienkerne grob hacken und untermischen. Die Tomaten-Pinienkern-Creme mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

**3** Die Radicchioblätter in feine Streifen schneiden. Die Chorizo häuten und in feine Scheiben schneiden. Den Scamorza ebenfalls in feine Scheiben schneiden.

**4** Die Tramezzini-Bratscheiben mit der Tomaten-Pinienkern-Creme bestreichen. Auf eine Scheibe die Radicchiostreifen geben. Darauf abwechselnd und dachziegelartig die Chorizio- und Scamorzascheiben legen. Die zweite bestrichene Bratscheibe darüberklappen, mit den Händen leicht festdrücken und in 4 Dreiecke schneiden.



### CHRISTIANS PROFITIPPS

Verwendet für die Tomaten-Pinienkern-Creme getrocknete Tomaten, die schön weich sind. Entweder also in Öl eingelegte getrocknete Tomaten oder »Soft-Tomaten«. Diese sind ohne Öl. Ihr findet sie im Feinkostregal im Zipbeutel. Normale getrocknete Tomaten sind oft sehr hart und ledrig.

### ANRICHTEN

Je ein Tramezzino »Pollo-Tonnato« und »Chorizo-Scamorza« auf vier Teller legen und servieren.



### CHRISTIANS PROFITIPPS

Für unterwegs die Tramezzini-Ecken unbedingt straff in Frischhaltefolie wickeln, da das Brot sonst an der Oberfläche trocken wird.



# Rosmarin-Focaccia

mit Bresaola, Ziegenfrischkäse und Cranberrys

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN KNET-, GEH- UND BACKZEIT  
DES HEFETEIGS: 1,5 STUNDEN**

## **FÜR DIE ROSMARIN-FOCACCIA**

350 g Weizenmehl Type 550, etwas mehr zum Arbeiten  
1 TL Meersalz (7 g)  
250 ml lauwarmes Wasser  
10 g frische Hefe oder 5 g Trockenbackhefe  
1 EL gutes Olivenöl, etwas mehr zum Beträufeln  
1 Zweig frischer Rosmarin  
grobes Meersalz zum Bestreuen

## **ROSMARIN-FOCACCIA**

**1** Das Weizenmehl in die Rührschüssel geben und mit dem Meersalz verrühren. Die Hefe in das lauwarme Wasser bröckeln, auflösen und mit dem Olivenöl zu der Mehlmischung geben. Dann alles mit dem Handrührgerät (Knethaken) etwa 8 Minuten kneten, bis ein weicher, gebundener Hefeteig entstanden ist, der sich leicht vom Schüsselrand löst.

**2** Den Hefeteig mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort 45–60 Minuten gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

**3** Den Backofen rechtzeitig auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier bedecken.

**4** Den Hefeteig nach der Gehzeit mit wenig Weizenmehl bestauben, dann vorsichtig mit einer Teigkarte oder einem Teigschaber aus der Schüssel lösen und vorsichtig mittig auf das vorbereitete Backblech gleiten lassen. (Der Teig verteilt sich von alleine zu einem Fladen.)

**5** Etwas grobes Meersalz auf den Fladen streuen. Die Nadeln vom Rosmarinzwig streifen und ebenfalls auf dem Fladen verteilen.

**6** Die Fingerspitzen bemehlen und fest einige Löcher in die Focaccia stechen, die bis zum Boden des Blechs durchgehen. Die Focaccia mit etwas Olivenöl beträufeln (das Olivenöl läuft in die Löcher) und das Blech sofort in den vorgeheizten Backofen schieben.

**7** Die Focaccia etwa 20 Minuten goldbraun backen, dann herausnehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Den Teig nach dem Gehen nicht mehr durchkneten, sondern nur behutsam auf das Blech gleiten lassen, so bleiben die Lufteinschlüsse im Teig und die Focaccia wird schön grobporig und luftig.

Super schmeckt die Focaccia auch, wenn ihr einige Kirschtomatenscheiben oder Oliven zusammen mit den Rosmarinzwiegen auf den ungebackenen Teigfladen legt, diese leicht eindrücken, damit sie sich beim Backen nicht ablösen.

Falls ihr gleich ein ganzes Blech Focaccia backen möchtet, nehmt das dreifache Rezept, dafür 5–8 Minuten länger backen.

Focaccia, pur in Würfel geschnitten, ist der Hit auf jeder Grillparty!

Focaccia hält sich luftdicht verpackt mindestens 2 Tage, dann aber 2–3 Minuten im Backofen bei 250 °C knusprig aufbacken!

### **BRESAOLA-ZIEGENFRISCHKÄSE-FÜLLUNG**

#### **FÜR DIE BRESAOLA-ZIEGENFRISCHKÄSE-FÜLLUNG**

150 g Ziegenfrischkäse

2–3 EL Vollmilch

2 EL getrocknete Cranberrys

2 Handvoll frischer Rucola

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

200 g Bresaola, in dünne Scheiben geschnitten

**1** Die abgekühlte Focaccia in 4 Ecken schneiden. Diese Focaccia-Ecken mit einem scharfen Sägemesser quer halbieren, aber nicht ganz durchschneiden.

**2** Den Ziegenkäse in einer Schüssel mit etwas Vollmilch cremig rühren. Die Cranberrys grob hacken und unterrühren.

**3**  $\frac{2}{3}$  der Creme auf die unteren Hälften der Focaccia-Ecken streichen, die restliche Creme auf die Innenseiten der Deckel streichen. Den Rucola auf der Creme verteilen und etwas grob gemahlenen Pfeffer darüberstreuen. Die Bresaola-Scheiben einzeln leicht zusammenkräuseln und eng aneinander auf den Rucola legen.

#### **ANRICHTEN**

Die Focaccia-Ecken locker zusammenklappen und auf 4 Tellern servieren oder für unterwegs in Pergamentpapier einpacken.

#### **CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN**

Supergut, und das mag echt jeder, ist auch eine Füllung aus Tomaten, Büffelmozzarella, Basilikumblättern und etwas Balsamico – ein Klassiker nach »Caprese-Art«!



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Bresaola ist ein luftgetrockneter Rinderschinken aus Norditalien, nahe der Grenze zur Schweiz. Alternativ könnt ihr Bündner Fleisch oder italienische Coppa verwenden.

# Ciabatta

mit Antipasti, Balsamico und Parmesanspänen

FÜR 6 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN

## FÜR DAS ANTIPASTI-GEMÜSE

1 Zucchini  
1 kleine Aubergine (ca. 200 g)  
1 rote Paprikaschote  
1 gelbe Paprikaschote  
1 weiße Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
5 EL gutes Olivenöl  
1 frische rote Chilischote  
1 Zweig frischer Rosmarin  
1 Zweig frischer Thymian  
2 EL Pinienkerne  
3 EL dunkler Aceto balsamico  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## ANTIPASTI-GEMÜSE

**1** Das Gemüse waschen. Den Stielansatz der Zucchini abschneiden. Die Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden. Die Aubergine vom Stielansatz befreien und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten vierteln, von Strunk und Samen befreien und in fingerdicke Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in fingerdicke Spalten schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und halbieren.

**2** 2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Auberginenscheiben salzen und im Olivenöl auf beiden Seiten je 2–3 Minuten goldbraun braten. Die Auberginenscheiben aus der Pfanne nehmen, halbieren oder vierteln und beiseitestellen.

**3** 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Zucchiniestreifen darin portionsweise auf beiden Seiten kurz anbraten, sodass sie noch bissfest sind. Ebenfalls aus der Pfanne nehmen.

**4** Erneut 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Paprikastreifen darin gut anbraten, dabei öfters durchschwenken. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, mit dem Knoblauch, den Kräuterzweigen und den Pinienkernen in die Pfanne geben und kurz anbraten.

**5** Die Auberginen und die Zucchiniestreifen zurück in die Pfanne geben und vermengen. Alles mit dem Balsamico ablöschen und gut durchschwenken. Das Antipasti-Gemüse aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel füllen. Dann mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und mit dem restlichen Olivenöl (1 EL) verfeinern.

**6** Nach dem Abkühlen die Kräuterzweige, die Chilischote und den Knoblauch entfernen und das Antipasti-Gemüse je nach Geschmack nochmals abschmecken.

## **GEFÜLLTE CIABATTA-BRÖTCHEN**

### **FÜR DIE GEFÜLLTEN CIABATTA-BRÖTCHEN**

6 frische große Ciabatta-Brötchen  
6 EL Frischkäse  
1 Handvoll frische Rucolablätter  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
125 g Parmesan (am Stück)  
6 kleine Basilikumspitzen

**1** Die Ciabatta-Brötchen quer halbieren, aber nicht ganz durchschneiden.

**2** Den Frischkäse in einer kleinen Schüssel mit einem Löffel kurz cremig rühren. Die Rucolablätter grob hacken und untermengen.

**3** Die unteren Brötchenhälften mit dem Rucola-Frischkäse bestreichen und etwas groben schwarzen Pfeffer darübermahlen. Darauf das Antipasti-

Gemüse geben.

**4** Den Parmesan in feine Scheiben hobeln oder mit einem großen Messer dünne Scheiben abschneiden. Die Parmesanscheiben in grobe Splitter brechen und auf dem Antipasti-Gemüse anrichten. Dann je 1 Basilikumspitze darauflegen und die Brötchendeckel daraufklappen.

#### **ANRICHTEN**

Die gefüllten Ciabatta-Brötchen auf einem Teller servieren oder in einer Lunchbox mitnehmen.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Das Antipasti-Gemüse hält sich luftdicht verpackt im Kühlschrank mindestens 2 Tage, falls ihr nicht 6 Ciabatta-Brötchen auf einmal machen wollt.



**Rosmarin-Focaccia**



**Ciabatta mit Antipasti**





# Prinzessinen-Sandwich

**FÜR 2 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MINUTEN**

## **FÜR DAS SANDWICH**

1 Hähnchenbrustfilet (ca. 150 g, von bester Qualität)

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 EL neutrales Pflanzenöl

8 dünne Scheiben Parmaschinken

1 Tomate

¼ Bund frischer Rucola

10 Scheiben Salatgurke

3 große Scheiben Toastbrot

## **FÜR DIE FRISCHKÄSECREME**

1 EL Frischkäse

1 EL Schafskäse

1 EL Mayonnaise

1 EL getrocknete Tomaten in Öl

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## **SANDWICH**

**1** Den Backofen rechtzeitig auf 80 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier bedecken.

**2** Die Hähnchenbrust waschen, gut trocken tupfen und rundherum mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrust darin von beiden Seiten je 1–2 Minuten anbraten. Die angebratene Hähnchenbrust auf das vorbereitete Backblech legen, in den Backofen schieben und etwa 15 Minuten nachgaren, bis das Fleisch durchgegart ist.

**3** In der Zwischenzeit den Parmaschinken in der Pfanne von beiden Seiten leicht anbraten und ebenfalls im Backofen warm stellen. Dann die Frischkäsecreme zubereiten (siehe unten).

**4** Die Tomate waschen, vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Die Rucolablätter waschen, gut trocken tupfen und in grobe Streifen schneiden.

**5** Die Toastbrotsscheiben im Toaster leicht rösten.

### **FRISCHKÄSECREME**

Den Frischkäse, den Schafskäse und die Mayonnaise in eine Schüssel geben und verrühren. Die getrockneten Tomaten klein schneiden und untermischen. Die Frischkäsecreme mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

### **FERTIGSTELLEN**

Die gare Hähnchenbrust in Scheiben schneiden. Die Toastbrotsscheiben abwechselnd mit Hähnchenfleisch, Parmaschinken, Tomaten- und Gurkenscheiben, Rucola und Frischkäsecreme belegen und übereinanderschichten. Das Sandwich mit zwei Holzstäbchen fixieren und mittig halbieren, sodass Dreiecke entstehen. Jedes Prinzessinnen-Sandwich auf einen Teller legen und servieren.



### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Das Sandwich lässt sich auch gut vorbereiten und kann als idealer Business-Lunch mit ins Büro genommen werden. Allerdings solltet ihr das Sandwich fest in Frischhaltefolie einwickeln, da die gerösteten Toastbrotsscheiben schnell trocken werden.



# Asia-Wrap

## mit Hähnchen, Tofu und Avocado

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 30–40 MINUTEN**

### **FÜR DIE MARINIERTEN HÄHNCHENFILETSTREIFEN**

6 EL Sojasauce  
3 EL süße ChilisaUCE  
1 TL flüssiger Honig  
1 EL frisch geriebener Ingwer  
1 Knoblauchzehe  
3 Zweige frischer Koriander  
1 TL Speisestärke  
400 g Hähnchenbrustfilet (ohne Haut, von bester Qualität)  
3 EL geröstetes Sesamöl

### **FÜR DIE WRAP-FÜLLUNG**

100 g frischer Weißkohl  
1 rote Paprikaschote  
1 kleine Zwiebel  
150 g geräucherter Tofu  
1 Avocado

### **ZUM FERTIGSTELLEN**

6–8 große Weizentortillas

### **MARINIERTE HÄHNCHENFILETSTREIFEN**

**1** Die Sojasauce, die ChilisaUCE, den Honig und den Ingwer in einen Topf geben. Die Knoblauchzehe schälen, durch eine Knoblauchpresse drücken und dazugeben. Die Korianderblätter von den Zweigen zupfen, fein hacken und unterrühren. Diese Marinade aufkochen. Die Speisestärke mit ganz wenig Wasser anrühren und unter die Marinade rühren. Die Marinade nochmals kurz aufkochen, bis sie sämig wird. Den Topf vom Herd nehmen und die Marinade vollständig abkühlen lassen.

**2** Das Hähnchenfleisch waschen, gut trocken tupfen und in Streifen schneiden. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbruststreifen darin von allen Seiten braten, bis sie durchgegart sind. Das Fleisch in die Marinade geben und durchmischen.

### **WRAP-FÜLLUNG**

Den Weißkohl in feine Streifen schneiden. Die Paprikaschote putzen, waschen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Die Avocado schälen, vom Stein befreien und in Spalten schneiden. Alle Zutaten in separate Schalen füllen.

### **FERTIGSTELLEN**

Die Tortillas nach Packungsangaben entweder im Backofen oder in der Mikrowelle aufwärmen (so lassen sie sich besser aufrollen). Die warmen Tortillas nacheinander auf einer sauberen Arbeitsfläche ausbreiten und etwas mariniertes Fleisch und etwas von allen Zutaten der Füllung mittig daraufgeben. Dabei rechts und links einen kleinen Rand frei lassen. Anschließend den rechten und den linken Rand über die Füllung klappen und von unten nach oben fest aufrollen. Die restlichen Weizentortillas auf diese Weise füllen und zu Wraps aufrollen.

### **ANRICHTEN**

Die Wraps in der Mitte schräg durchschneiden und auf 4 Teller verteilen. Der Asia-Wrap schmeckt warm und kalt.



### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Wer frischen Koriander mag, kann gerne ein paar frische Blätter zu der Füllung hinzugeben!

Zum Mitnehmen: Den fertigen Wrap in Pergamentpapier wickeln, die überstehenden Pergamentpapierränder nach innen krempeln und mit Klebefilm fixieren. Dann mit einem scharfen Messer die Wraps samt dem Pergamentpapier halbieren und in einer Lunchbox mitnehmen.







# DEUTSCHE KLASSIKER – HAUSMANNSKOST FÜR GOURMETS

## Feldsalat

mit lauwarmem Kartoffel-Speck-Dressing

FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

### FÜR DEN SALAT

4 Handvoll frischer Feldsalat (ca. 200 g)

### FÜR DAS KARTOFFEL-SPECK-DRESSING

2 festkochende Kartoffeln

4 Scheiben Frühstücksspeck

1 Schalotte

2 EL Sonnenblumenöl

100 ml heiße Gemüsebrühe

2–3 EL Weißweinessig

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### SALAT

Den Feldsalat putzen, gründlich waschen und vorsichtig trocken schleudern. Den Feldsalat kuppelartig in 4 tiefen Tellern oder Schalen arrangieren.

### KARTOFFEL-SPECK-DRESSING

**1** Die Kartoffeln schälen, fein würfeln und in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. Die Schalotte schälen und ebenfalls fein würfeln. Den Frühstücksspeck in Würfel schneiden.

**2** Das Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und die Speckwürfel darin auslassen. Die Schalottenwürfel zugeben und glasig schwitzen.

**3** Die rohen Kartoffelwürfel in ein Sieb gießen, abtropfen lassen und zu den Schalotten geben. Kurz mit anbraten und mit der heißen Gemüsebrühe aufgießen. Den Weißweinessig zugeben und alles im geschlossenen Topf 3–4 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Den Topf vom Herd nehmen.

**4** Das Dressing mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Je nach Geschmack nochmals mit Weißweinessig abschmecken. Das lauwarme Kartoffel-Speck-Dressing über dem Feldsalat verteilen und sofort servieren.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Im Winter könnt ihr 1 Handvoll frischen Winterportulak (Postelein) unter den Feldsalat mischen.

Im ganz frühen Frühjahr, wenn es die erste frische Brunnenkresse gibt, könnt ihr eine Handvoll unter den Feldsalat mischen, das gibt dem Salat eine feine Schärfe.



# Hochzeitsuppe

**FÜR 6 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 3,5–4 STUNDEN**

## **FÜR DIE RINDERBRÜHE**

1 Zwiebel  
100 g Karotten  
100 g Knollensellerie  
100 g Lauch  
Salz  
5 Markknochen vom Rind  
800 g Suppenfleisch vom Rind (z.B. Ochsenbrust)  
2 Lorbeerblätter  
3 Gewürznelken  
3 Wacholderbeeren  
1 TL schwarze Pfefferkörner  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## **RINDERBRÜHE**

**1** Die ungeschälte Zwiebel halbieren und mit den Schnittseiten nach unten in eine Pfanne legen. Die Zwiebeln ohne Fettzugabe sehr stark bräunen.

**2** Die Karotten und den Knollensellerie schälen und in grobe Würfel schneiden. Den Lauch waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden.

**3** In einem großen Topf 1,5 l Salzwasser aufkochen. Die Markknochen für 1 Minute in das kochende Salzwasser geben, wieder herausnehmen und kalt abspülen. Das Salzwasser wegschütten.

**4** Die gebräunten Zwiebelhälften, das Gemüse, die Markknochen und das Suppenfleisch in einen großen Topf geben und mit 3 l kaltem Wasser aufgießen. Die Lorbeerblätter, die Gewürznelken und die Wacholderbeeren zugeben und alles langsam zum Kochen bringen. Den aufsteigenden

Schaum immer wieder mit einer Schöpfkelle abtragen. Sobald die Suppe kocht, die Temperatur reduzieren und alles 3 Stunden sanft köcheln lassen.

**5** Die Rinderbrühe durch ein feines Sieb gießen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.



#### CHRISTIANS PROFITIPPS

Das Suppenfleisch für einen Rindfleischsalat verwenden oder mit einer Meerrettichsauce servieren.

Die Rinderbrühe kann ohne Weiteres bereits im Voraus gekocht werden. Sie hält sich einige Tage im Kühlschrank und lässt sich auch gut einfrieren.

## BRÄTKNÖDEL

### FÜR DIE BRÄTKNÖDEL

250 g frisches Kalbsbrät (vom Metzger)

1 Ei

2 EL Weizenmehl

½ EL feine Semmelbrösel

1 Msp abgeriebene, unbehandelte Zitronenschale

½ EL gehackte Blatt Petersilie

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**1** Das Kalbsbrät, das aufgeschlagene Ei, das Weizenmehl, die Semmelbrösel, die frisch abgeriebene Zitronenschale und die gehackte Blatt Petersilie in eine Schüssel geben und kräftig verrühren. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

**2** In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Mit zwei Teelöffeln kleine Nocken von dem Bräteeig abstechen und in das kochende Salzwasser gleiten lassen. Dabei die Teelöffel immer wieder ins kochende Wasser tauchen, damit die Brätmasse nicht haften bleibt. Die Temperatur reduzieren, den Deckel halb auf den Topf legen und die Brätknodel 10–15

Minuten ziehen lassen. Die fertigen Brätknödel mit einer Schöpfkelle herausnehmen und kurz abtropfen lassen.



#### CHRISTIANS PROFITIPPS

Den Topf mit den Brätknödeln nach den ersten 5 Minuten immer wieder etwas rütteln, sodass das Wasser leicht über die Brätknödel schwappt, so bleiben diese rundherum leicht rosé und werden nicht gräulich.

Falls die Brätknödel nicht gleich in die Suppe kommen, diese gleich mit Frischhaltefolie abdecken, sonst verfärben sie sich grau.

### GRIESSNOCKERL

#### FÜR DIE GRIESSNOCKERL

25 g wachsweiße Butter

40 g feiner Hartweizengrieß

1 kleines Ei

Salz

frisch gemahlene Muskatnuss

**1** Die wachsweiße Butter in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät (Rührbesen) schaumig rühren. Nach und nach den Hartweizengrieß und das verquirlte Ei unterrühren. Den Teig mit Salz und etwas frisch geriebener Muskatnuss abschmecken und 20–30 Minuten quellen lassen.

**2** In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Dann mit zwei Teelöffeln Nocken vom Teig abstechen und in das kochende Salzwasser gleiten lassen. Dabei die Teelöffel immer wieder ins kochende Wasser tauchen, damit die Grießmasse nicht haften bleibt. Die Temperatur reduzieren, den Deckel halb auf den Topf legen und die Grießnockerl 15 Minuten ziehen lassen. Die fertigen Grießnockerl mit einer Schaumkelle vorsichtig herausnehmen und kurz abtropfen lassen.





## CHRISTIANS PROFITIPPS

Kocht unbedingt ein »Probe-Nockerl«. Falls dieses im heißen Wasser zerfällt, gebt einfach noch etwas Grieß unter die Grießmasse.

### FÄDLE

#### FÜR DIE FÄDLE

80 g Weizenmehl Type 405

150 ml Vollmilch

1 Ei

1 Prise Salz

Butter zum Ausbacken

**1** Das Weizenmehl, die Vollmilch, das aufgeschlagene Ei und 1 Prise Salz mit einem Schneebesen zu einem glatten Pfannenkuchenteig verrühren. Den Teig 15 Minuten ruhen lassen.

**2** Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Eine Schöpfkelle Pfannenkuchenteig in die Pfanne geben und verteilen. Die Unterseite goldgelb braten, den Fladen dann mithilfe eines Pfannenwenders wenden und auch die zweite Seite goldgelb ausbacken. Den Pfannenkuchen auf einem Teller abkühlen lassen. Den restlichen Teig auf diese Weise zu dünnen Pfannenkuchen ausbacken. Diese nach dem Abkühlen aufrollen und in dünne Streifen schneiden. Die Fädle bis zum Gebrauch luftdicht verwahren.



### CHRISTIANS PROFITIPPS

Die Fädle sind gut geeignet zum Einfrieren, ihr könnt also gleich die doppelte Portion ausbacken. Die Fädle später einfach auftauen lassen und mit kochend heißer Brühe übergießen.

## FERTIGSTELLEN

### ZUM FERTIGSTELLEN

½ Bund Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten

Die heißen Brätknödel, Grießnockerl und Fädle in eine große Suppenterrine geben und mit der kochenden Rinderbrühe übergießen. Zum Schluss frische Schnittlauchröllchen darüberstreuen und bei Tisch auf tiefe Teller verteilen.



### CHRISTIANS PROFITIPPS

Die Hochzeitssuppe nach dem Aufgießen sofort servieren, sonst weichen die dünnen Fädle zu stark auf.



# Schaumiges Linsensüppchen

FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 1 STUNDE | EINWEICHZEIT: 1 TAG

## FÜR DAS LINSENSÜPPCHEN

100 g braune Linsen  
1 Karotte  
¼ Knolle Sellerie  
1 Zwiebel  
½ Stange Lauch  
50 g geräucherter Bauchspeck  
3 Zweige frischer Thymian  
4 EL Olivenöl  
100 ml weißer Portwein  
100 ml Madeira  
1 l Gemüsebrühe  
250 ml Sahne  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
etwas dunkler Aceto balsamico  
2 EL kalte Butter

## ZUM ANRICHTEN

8 hauchdünne Scheiben luftgetrockneter milder Schinken (z.B. Katenschinken oder Parmaschinken)

## LINSENSÜPPCHEN

**1** Die Linsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

**2** Am Folgetag die Karotte, den Sellerie und die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Lauch putzen, längs halbieren und gründlich waschen. Dann ebenfalls klein schneiden. Den Bauchspeck klein würfeln.

**3** Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Speckwürfel mit dem Gemüse und den Thymianzweigen darin anbraten. Die Linsen abgießen und

zugeben. Dann mit dem Portwein und dem Madeira ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Die Linsen mit der Brühe auffüllen und in 40 Minuten bei geringer Hitze weich köcheln.

**4** Die Kräuterzweige aus der Suppe nehmen. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren und durch ein feines Sieb zurück in den Topf streichen. Die Suppe erneut zum Kochen bringen, dabei die Sahne zugeben. Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und etwas dunklem Balsamico abschmecken.

**5** Die Linsensuppe nochmals mit einem Stabmixer aufschäumen, dabei nach und nach die kalte Butter untermixen und sofort anrichten.

#### **ANRICHTEN**

Das Linsensüppchen in 4 tiefe Teller oder Schalen geben. Die Schinkenscheiben in kleine Stücke zerpfücken und die Suppe damit garnieren.

#### **CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN**

Gefühlvoll zubereitet sind Linsen eine Delikatesse. Probiert dieses Süppchen auch mal mit Fischfond statt Gemüsebrühe und Räucherlachs statt dem luftgetrockneten Schinken!



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Die feine Säure des Balsamico-Essigs gibt dem Linsensüppchen einen wahren »Frische-Kick«.

Das Linsensüppchen lässt sich sehr gut vorbereiten. Einfach kurz vor dem Servieren nochmals erhitzen und mit der kalten Butter aufmixen.

# Käsespätzle

mit geschmolzenen Zwiebeln und Endiviensalat

FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 45 MINUTEN

## FÜR DIE KÄSESPÄTZLE

500 g Weizenmehl Type 405

oder griffiges Spätzlemehl

8–9 Eier (je nach Größe)

Salz

150 g Bergkäse

100 g Emmentaler

100 g Alpkäse oder Appenzeller

100 g Romadur oder Limburger

## KÄSESPÄTZLE

**1** Reichlich Wasser in einem großen Topf aufsetzen. Den Backofen auf 80 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

**2** Das Weizenmehl in eine große Schüssel sieben. In die Mitte des Mehls eine Vertiefung drücken. Die Eier aufschlagen und hineingeben. 1 TL Salz darüberstreuen. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und etwa 5 Minuten kräftig schlagen, bis der Teig glatt ist und leichte Blasen wirft. Den Spätzleteig 10 Minuten ruhen lassen.

**3** Die harten Käsesorten reiben. Den Romadur in kleine Würfel schneiden. Alle Käsesorten in einer Schüssel vermischen und beiseitestellen.

**4** Das inzwischen kochende Wasser gut salzen. Den Spätzleteig portionsweise in einen Spätzlehobel geben und in das sprudelnd kochende Salzwasser hobeln. Dann kurz aufkochen und die Temperatur reduzieren. Die Spätzle mit einem Schopflöffel abschöpfen, sobald sie an die



Oberfläche kommen und kurz abtropfen lassen. Die Spätzle nicht mit kaltem Wasser abschrecken. Das Spätzlekokchwasser nicht wegschütten.

**5** Die heißen Spätzle in eine ofenfeste Auflaufform (am besten aus Steingut) füllen und mit etwas Käsemischung bestreuen.

**6** Das Spätzlekokchwasser erneut aufkochen und den restlichen Teig portionsweise zu Spätzle verarbeiten. Die heißen Spätzle abwechselnd mit der restlichen Käsemischung in die Auflaufform schichten. 100 ml heißes Spätzlekokchwasser gleichmäßig über die Spätzle gießen und alles behutsam durchmischen.

**7** Die Auflaufform mit einem Deckel oder mit Alufolie verschließen und in den Backofen stellen, bis der Käse geschmolzen ist.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Den Spätzleteig nicht mit Wasser anrühren. Sollte der Teig zu fest sein, lieber noch ein Ei hinzufügen. Nur so bekommen die Spätzle einen knackigen »Biss«.

Den Spätzlehobel sofort nach dem Gebrauch in kaltes Wasser legen, so lösen sich die Teigreste beim Spülen am besten.

Geübte können natürlich die klassische schwäbische Zubereitungsart wählen: Dazu den Spätzleteig auf ein handliches Brett geben und mit einem Messer in bleistift-dicken Streifen nach und nach in das kochende Wasser schaben.

## **GESCHMOLZENE ZWIEBELN**

### **FÜR DIE GESCHMOLZENEN ZWIEBELN**

400 g Zwiebeln

125 g Butter

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

½ Bund Schnittlauch

**1** Die Zwiebeln schälen und mit einem Gemüsehobel in Ringe oder Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Zwiebeln zugeben und anbraten, bis sie weich sind und Farbe annehmen.

**2** Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

**3** Die Pfanne vom Herd nehmen. Die geschmolzenen Zwiebeln mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und mit den Schnittlauchröllchen vermengen. Dann mittig über die Käsespätzle geben und sofort servieren.

## **ENDIVIENSALAT**

### **FÜR DEN ENDIVIENSALAT**

1 Kopf Endiviensalat, gewaschen und geputzt

4 EL Rotweinessig

4 EL weißer Portwein oder süßer Sherry

1 TL Zucker

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

5 EL Rapskernöl

**1** Die trocken getupften Endiviensalatblätter in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.

**2** Für die Portwein-Vinaigrette den Rotweinessig, den weißen Portwein, den Zucker, etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer verrühren. Das Rapskernöl in einem dünnen Strahl mit einem Schneebesen unterrühren, bis eine Emulsion entsteht.

**3** Das Dressing über den Salat geben, locker vermengen und sofort servieren.



# Krosses Zanderfilet

## mit Rahmsauerkraut

FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 1 STUNDE

### FÜR DAS RAHMSAUERKRAUT

500 g Sauerkraut (aus dem Fass oder aus der Dose)

1 kleine Zwiebel

1 EL Butter

2 Msp. Currypulver

Zucker

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

300 g Sahne

100 g Crème fraîche

### FÜR DEN FISCH

4 Zanderfilets mit Haut (à ca. 160 g)

Salz

3 EL Weizenmehl

2 EL Sonnenblumenöl

1 EL Butter

### RAHMSAUERKRAUT

**1** Das Sauerkraut in einem Sieb gut abtropfen lassen. Falls es sehr sauer ist, das Kraut einige Minuten in kaltes Wasser legen, dann abgießen. Mildes Kraut nur in ein Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser abbrausen. Anschließend gut abtropfen lassen.

**2** Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebelwürfel darin glasig schwitzen. Das Sauerkraut zugeben und mit dem Currypulver, etwas Zucker und etwas Salz würzen. Die flüssige Sahne und die Crème fraîche einrühren und die Flüssigkeit langsam zum Kochen bringen.

**3** Das Rahmsauerkraut bei sehr milder Temperatur 45 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Flüssigkeit gut reduziert und das Kraut sämig ist. Das Rahmsauerkraut nochmals mit Salz, Zucker und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

## **FISCH**

**1** Aus den Zanderfilets die Gräten mithilfe einer Fischpinzette herauszupfen. Die entgräteten Filets unter fließendem kaltem Wasser abbrausen und gut trocken tupfen. Die Haut mit einem spitzen, scharfen Messer je 3-mal der Länge nach schräg länglich einritzen.

**2** Die Fischfilets salzen und in Weizenmehl wenden. Überschüssiges Mehl vorsichtig abschütteln.

**3** Das Sonnenblumenöl in eine kalte Pfanne geben. Die Fischfilets mit der Haut nach unten in das kalte Öl legen und langsam braten, bis die Haut goldbraun und kross ist. Nach etwa 3–5 Minuten wenden. Die Pfanne vom Herd nehmen. Die Butter zugeben, schmelzen und den Fisch mit der Restwärme durchziehen lassen. Die Bratbutter mit einem Löffel über den Fisch träufeln und sofort anrichten.

## **ANRICHTEN**

Das Rahmsauerkraut auf 4 Teller verteilen und die Fischfilets mit der kross gebratenen Haut nach oben darauflegen.

## **CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN**

Dazu passen Salzkartoffeln oder Petersilienkartoffeln.





## CHRISTIANS PROFITIPPS

Wenn ihr den Fisch nur auf der Hautseite langsam bratet, bleibt er schön saftig! Ihr könnt jedes beliebige Fischfilet verwenden. Schaut nach, was gerade aus heimischen Gewässern Saison hat, z.B. Forelle, Saibling oder auch Renke. Wenn ihr einen ganzen Fisch bekommt, findet ihr eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Filetieren auf Seite 20–21.





# Geschnetzeltes

## in Pilzrahm mit knusprigen Rösti

FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 45 MINUTEN

### FÜR DAS GESCHNETZELTE

600 g Pouladenbrustfilet oder

Kalbsschnitzel

1 Schalotte

1 Handvoll frische Morcheln (ca. 150 g)

1 Handvoll frische Pfifferlinge (ca. 150 g)

2 EL Butter

Salz

50 ml trockener Weißwein

200 ml Sahne

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

½ Bio-Zitrone

### GESCHNETZELTES

**1** Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Beides beiseitestellen.

**2** Die Morcheln und die Pfifferlinge trocken putzen und je nach Größe halbieren.

**3** Die Butter bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischstreifen hineinlegen, leicht salzen und gut anbraten, allerdings nicht durchbraten. Die Fleischstreifen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Dann die Schalottenwürfel zugeben und glasig schwitzen. Die Pilze zugeben und ebenfalls anbraten.

**4** Alles mit dem Weißwein ablöschen und mit der flüssigen Sahne aufgießen. Die Sauce etwas einköcheln lassen. Dann die Fleischstreifen zurück in die Pfanne geben. Die Pfanne an den Herdrand ziehen und das Geschnetzelte in der mit einem Deckel verschlossenen Pfanne ziehen lassen, bis das Fleisch durchgegart ist. Alles mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, einem Spritzer Zitronensaft und etwas frisch geriebener Zitronenschale würzen.



#### CHRISTIANS PROFITIPPS

Die Fleischstreifen locker in der Pfanne verteilen, sie sollen keinesfalls übereinanderliegen – sonst zieht alles schnell Wasser, das Fleisch wird dann eher gekocht als kross angebraten und bleibt nicht saftig.

Frische Pfifferlinge, vor allem aber frische Morcheln haben nur kurz Saison. Ihr könnt sie sehr gut durch jede andere beliebige Pilzart ersetzen: Gut geeignet sind Austernpilze, Kräuterseitlinge, Egerlinge oder Steinpilze.

Das Geflügelfleisch soll durchgegart sein, das Kalbfleisch darf gerne innen einen rosa Kern haben.

## RÖSTI

### FÜR DIE RÖSTI

600 g vorwiegend festkochende Kartoffeln

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 Zweige frischer Rosmarin

4 EL Butterschmalz

**1** Die Kartoffeln schälen und in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen.

**2** Die Kartoffeln mit einer Reibe fein raspeln. Die Kartoffelraspel sofort mithilfe eines Küchentuchs auspressen. Dann mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Die Nadeln von den Rosmarinzweigen streifen, fein hacken und unter die Kartoffeln mengen. Etwas Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen.

Mit einem Esslöffel kleine Portionen Kartoffelrapsel in die Pfanne setzen und mit diese mit dem Löffelrücken gleichmäßig flach drücken. Die runden Rösti portionsweise knusprig und goldgelb ausbacken und anschließend auf Küchenpapier etwas abtropfen lassen.

## **ANRICHTEN**

### **ZUM ANRICHTEN**

1 EL frisch gehackte Blattpetersilie

Das Geschnetzelte auf 4 vorgewärmte Teller geben und mit frisch gehackter Blattpetersilie bestreuen. Die knusprigen Rösti seitlich anlehnen und sofort servieren.

### **CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN**

Statt der Rösti passen als Beilage auch sehr gut in Butter geschwenkte Spätzle (siehe Rezept auf [Seite 54–55](#)).



### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Die geraspelten Kartoffeln immer sofort weiterverarbeiten, damit sie ihre schöne gelbe Farbe behalten und nicht braun werden.



# Knuspriges Brathähnchen mit Ofengemüse

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 2 STUNDEN**

## **FÜR DAS BRATHÄHNCHEN**

1 ganzes küchenfertiges Hähnchen von bester Qualität (ca. 1,2 kg)  
3 Knoblauchzehen  
1 unbehandelte Zitrone  
1 TL Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 EL frischer Rosmarin, feinst gehackt  
1 EL frischer Thymian, feinst gehackt  
½ TL Curry-Gewürzmischung  
etwas Cayennepfeffer  
5 EL gutes Olivenöl

## **FÜR DAS OFENGEMÜSE**

200 g Karotten  
150 g Knollensellerie  
300 g festkochende Kartoffeln  
150 g Zwiebeln  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
2 EL gutes Olivenöl  
400 ml trockener Weißwein

## **BRATHÄHNCHEN**

- 1** Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- 2** Das ganze Hähnchen mit kaltem Wasser von innen und außen kurz abspülen und trocken tupfen.
- 3** Die Knoblauchzehen schälen und durch die Presse drücken. Die Schale der Zitrone fein reiben und anschließend den Saft auspressen. Für die

Marinade den gepressten Knoblauch, den Zitronenabrieb, den Zitronensaft, das Salz, etwas frisch gemahlenen Pfeffer, die feinst gehackten Kräuter, die Curry-Gewürzmischung und das Olivenöl verrühren.

**4** Das Hähnchen kräftig innen und außen mit der Marinade einreiben und mit den Flügeln nach unten mittig auf ein Backblech setzen.

### OFENGEMÜSE

**1** Die Karotten, den Knollensellerie und die Kartoffeln schälen, in fingerdicke Stäbchen schneiden und in eine Schüssel geben. Die Zwiebeln schälen, in fingerdicke Spalten schneiden und dazugeben. Das Gemüse salzen und pfeffern und mit dem Olivenöl beträufeln. Alles gut durchmengen und um das Hähnchen auf dem Backblech verteilen. Zum Schluss den Wein angießen.

**2** Das Backblech auf der mittleren Schiene in den vorgeheizten Backofen schieben und das Brathähnchen darin ca. 1,5 Stunden knusprig garen.

### ANRICHTEN

Das Ofengemüse auf eine Servierplatte geben. Die Schmorsauce nach Bedarf nochmals abschmecken und über das Ofengemüse träufeln. Das knusprige Brathähnchen auf einem Brett tranchieren (siehe Technik [Seite 18–19](#)) und anschließend auf dem Ofengemüse anrichten.



### CHRISTIANS PROFITIPPS

Sollte der Weißwein zu sehr einkochen, einfach etwas Wasser angießen.  
Wer nicht viel Zeit hat, nimmt einfach nur Hähnchenkeulen. Diese brauchen ca. 45 Minuten, bis sie gar und knusprig sind. Das Ofengemüse dann in etwas dünnere Stäbchen schneiden.



# Kalbfleischpflanzerl

## mit Kartoffel-Rucola-Püree

**FÜR 6 PERSONEN | ERGIBT 12–15 PFLANZERL | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 45 MINUTEN**

### FÜR DIE KALBFLEISCHPFLANZERL

4 Brötchen vom Vortag  
125 ml Vollmilch  
125 g flüssige Sahne  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
100 g geräucherter Bauchspeck  
1 EL neutrales Pflanzenöl  
150 g Zwiebel, gewürfelt  
4 Knoblauchzehen, fein gehackt  
1 EL glatte Petersilie, gehackt  
500 g Kalbshackfleisch  
100 g frisches Kalbsbrät (vom Metzger)  
2 Eier  
1 EL scharfer Senf  
5 Spritzer Tabascosauce  
4 EL Butter

### FÜR DAS KARTOFFEL-RUCOLA-PÜREE

1 kg mehligkochende Kartoffeln  
400 ml Vollmilch  
80 g weiche Butter  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
frisch geriebene Muskatnuss  
1 Handvoll frischer Rucola

### FÜR DIE KALBFLEISCHPFLANZERL

**1** Die Brötchen in Würfel schneiden. Die Milch mit der Sahne in einem Topf erhitzen und über die Brötchenwürfel gießen, dann mit Salz und

Pfeffer würzen und einige Minuten quellen lassen.

**2** Den Bauchspeck würfeln. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Bauchspeckwürfel zugeben und einige Minuten anbraten. Die Zwiebelwürfel und den Knoblauch zugeben und bei milder Temperatur weiterbraten, bis die Zwiebeln weich sind. Dann die Petersilie zufügen und kurz verrühren. Die Zwiebel-Speck-Mischung aus der Pfanne nehmen und erkalten lassen.

**3** Das Hackfleisch, das Kalbsbrät und die Zwiebel-Speck-Mischung in eine Schüssel geben. Die eingeweichten Brötchen ausdrücken und zugeben. Die Eier, den Senf und die Tabascosauce zufügen und alles gut mit den Händen vermengen und durchkneten. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Mit nassen Händen 12–15 Pflanzlerl (Frikadellen) formen. Auf dem Herd zwei Pfannen erhitzen, jeweils 2 EL Butter hineingeben und aufschäumen lassen. Die Pflanzlerl in die heiße Butter legen und bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Die Pflanzlerl dabei öfters wenden.

#### **FÜR DAS KARTOFFELPÜREE**

**1** Die Kartoffeln schälen, je nach Größe halbieren oder vierteln und in Salzwasser weich kochen. Anschließend abgießen, gut ausdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse in eine Rührschüssel drücken.

**2** Die Vollmilch aufkochen und mit einem Kochlöffel unter die heiße Kartoffelmasse rühren. Die weiche Butter ebenfalls unterrühren. Das Kartoffelpüree mit Salz, Pfeffer und etwas frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

**3** Zum Schluss den Rucola grob hacken und unter das Kartoffelpüree heben.

#### **CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN**

Zu den Kalbfleischpflanzlerl schmeckt auch sehr gut ein lauwarmes Kartoffel-Gurken-Salat (siehe Rezept [Seite 108](#)).



## CHRISTIANS PROFITIPPS

Wie viel Flüssigkeit (Milch) die Kartoffeln beim Zubereiten des Pürees aufnehmen, ist je nach Sorte unterschiedlich. Am besten gebt ihr nicht gleich zu Beginn die ganze Milchmenge zu, sonst wird das Püree eventuell zu flüssig.

Die heiße Milch niemals mit einem Schneebesen oder mit dem elektrischen Handrührgerät unter die gepressten Kartoffeln rühren. Das Kartoffelpüree wird sonst zäh! Das Kartoffelpüree schmeckt auch wunderbar mit frischem Kerbel oder Bärlauch!



# Wiener Schnitzel

## mit Kartoffel-Gurken-Salat

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 60 MINUTEN**

### **FÜR DEN KARTOFFEL-GURKEN-SALAT**

800 g festkochende Kartoffeln

1 Salatgurke

1 Zwiebel

300 ml kräftige Fleisch- oder Gemüsebrühe

8 EL Weißweinessig

1 EL scharfer Senf

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

6 EL Sonnenblumenöl

### **KARTOFFEL-GURKEN-SALAT**

**1** Die ungeschälten Kartoffeln in Salzwasser gar kochen, dann abgießen und etwas abkühlen lassen. Die Kartoffeln dann schälen, in Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben.

**2** Die Salatgurke schälen, längs halbieren und die Kerne entfernen. Die Gurke in dünne Scheiben hobeln und beiseitestellen.

**3** Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebelwürfel zusammen mit der Brühe, dem Weißweinessig und dem Senf aufkochen. Den heißen Sud mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer kräftig abschmecken, dann sofort über die Kartoffelscheiben gießen. Die Gurkenscheiben zugeben, kurz vermengen und 20 Minuten ziehen lassen. Das Sonnenblumenöl darübergerben und vermengen. Den Kartoffelsalat nochmals mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und je nach Geschmack mit Weißweinessig abschmecken.





## CHRISTIANS PROFITIPPS

Der Kartoffel-Gurken-Salat schmeckt am besten noch leicht lauwarm.  
Statt der Gurken passt auch sehr gut 1 Handvoll frische Brunnenkresse in den Kartoffelsalat. Diese aber erst kurz vor dem Servieren unter den Salat heben.

## WIENER SCHNITZEL

### FÜR DIE WIENER SCHNITZEL

4 Kalbsschnitzel (à 160 g)  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
2 Eier  
1 Tasse Weizenmehl Type 405  
1–2 Tassen Semmelbrösel  
ca. 100 ml Sonnenblumenöl  
2 EL weiche Butter

**1** Jedes Kalbsschnitzel einzeln in einen großen Gefrierbeutel legen und mit einem Fleischklopfer oder einem Topfboden behutsam gleichmäßig dünn klopfen.

**2** Die Eier aufschlagen, etwas Salz zugeben und mit einem Stabmixer fein mixen. Die glatt gemixten Eier in einen tiefen Teller geben. Das Weizenmehl und die Semmelbrösel in zwei weitere tiefe Teller oder Fleischplatten geben. Voilà – das ist die sogenannte Panierstraße!

**3** Die Kalbsschnitzel von beiden Seiten mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

**4** Das erste Kalbsschnitzel mit etwas kaltem Wasser besprenkeln, dann sofort in Weizenmehl wenden. Das überschüssige Weizenmehl abklopfen und das Schnitzel vorsichtig in das Ei legen, wenden und kurz abtropfen lassen. Anschließend in den Semmelbrösel wenden, bis es vollständig

bedeckt ist. Die Semmelbrösel leicht festdrücken, damit sie gut am Fleisch haften. Die restlichen Kalbsschnitzel auf diese Weise panieren.

**5** Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Schnitzel darin bei mittlerer Hitze goldgelb ausbacken, dabei nur einmal wenden. Zum Schluss die Butter zugeben und die Schnitzel noch kurz einmal wenden, dann herausnehmen und auf Küchenkrepp kurz abtropfen lassen.



#### CHRISTIANS PROFITIPPS

Durch das Besprenkeln mit kaltem Wasser bekommen die Schnitzel eine fluffige und wellige Panade, da das Wasser beim Braten zwischen Fleisch und Panade verdampft. Überschüssige Semmelbrösel leicht abschütteln, da sie beim Braten sonst im Fett verbrennen und einen bitteren Geschmack machen.

Die frisch panierten Schnitzel immer sofort ausbacken, nie lange liegen lassen.

Die Schnitzel in reichlich Fett ausbacken, sonst bekommen sie keine gleichmäßig gebräunte Panade. Das Sonnenblumenöl dafür ca. 0,5–1 cm hoch in die Pfanne geben, je nach Pfannendurchmesser braucht man mehr oder weniger.

#### ANRICHTEN

##### ZUM ANRICHTEN

2 Zitronen

4 Lemon Wraps (Zitronenservietücher)

Die Zitronen halbieren, in je 1 »Lemon Wrap« einschlagen und mit einem Band verknoten. Den Kartoffel-Gurken-Salat und die Wiener Schnitzel auf 4 Teller verteilen und die Zitronenpäckchen dazu reichen.

#### CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN

Natürlich könnt ihr für Schnitzel »Wiener Art« auch anderes Fleisch, z. B. Hähnchen, Pute, Schwein oder auch Fisch verwenden. Zum Wiener Schnitzel passen auch sehr gut Bratkartoffeln (siehe Rezept [Seite 37](#)).





## CHRISTIANS PROFITIPPS

Die Serviertücher (»Lemon Wraps«) verhindern beim Ausdrücken, dass Zitronenkerne auf das Schnitzel fallen und der Zitronensaft in alle Richtungen spritzt.



# Krustenschweinebraten

## mit Krautsalat und Semmelknödel

**FÜR 6 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 2,5 STUNDEN**

### **FÜR DEN SCHWEINEBRATEN**

1,5 kg Schweineschulter oder Schweinebauch mit Schwarte (beste Qualität, vorzugsweise aus Bio-Haltung)

4 Schalotten

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

3 EL Sonnenblumenöl

700 ml Dunkelbier

300 ml Fleischbrühe

1 TL frische Thymianblättchen oder ½ getrockneter Thymian

20 g eiskalte Butterwürfel

### **SCHWEINEBRATEN**

**1** Den Backofen rechtzeitig auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Etwas heißes Wasser in einen Bräter gießen, sodass dieser 1–2 cm hoch gefüllt ist. Die Schweineschulter mit der Schwarte nach unten in den Bräter legen und für 25 Minuten in den Backofen schieben.

**2** Währenddessen die Schalotten schälen und grob würfeln.

**3** Das Fleisch herausnehmen und trocken tupfen. Das Wasser aus dem Bräter gießen. Die Schwarte vorsichtig mit einem sehr scharfen Messer oder einem Teppichmesser rautenförmig einritzen, sodass ein Gitter entsteht. Dabei darauf achten, dass nur die Schwarte und die Fettschicht eingeritzt und das Fleisch nicht verletzt wird. Anschließend das Fleisch rundherum kräftig mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer einreiben. Das Fleisch beiseitestellen.

**4** Das Sonnenblumenöl in dem Bräter erhitzen. Das Fleisch darin von allen Seiten einige Minuten anbraten. Die Schalotten zugeben und goldgelb rösten. Das Fleisch aus dem Bräter nehmen. Den Bratensatz mit dem Dunkelbier ablösen. Die Fleischbrühe angießen und die Flüssigkeit aufkochen. Das Fleisch anschließend mit der eingeritzten Schwarte nach oben in den Bräter setzen.

**5** Den Schweinebraten im offenen Bräter im auf 160 °C vorgeheizten Backofen weitere 90 Minuten garen. Das Fleisch dann aus dem Bräter nehmen.

**6** Die Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. Das Fleisch mit der Schwarte nach oben zurück in den Bräter setzen und an einem warmen Ort zugedeckt ruhen lassen. Die Backofentemperatur auf 250 °C (Grillfunktion) erhöhen.

**7** Die Sauce aufkochen. Den Thymian zugeben, aufkochen und je nach Geschmack etwas einkochen.

**8** Sobald die Backofentemperatur 250 °C erreicht hat, den Bräter in den Backofen schieben und den Schweinebraten grillen, bis die Schwarte knusprig aufpufft. Vorsicht: Die Schwarte verbrennt schnell, ihr müsst sie ständig beobachten.

**9** Den knusprigen Schweinebraten aus dem Backofen nehmen und auf einem Schneidebrett mindestens 5 Minuten ruhen lassen, damit sich der Fleischsaft verteilt.

**10** Die Schweinebratensauce mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die eiskalten Butterwürfel zugeben und mit einem Schneebesen unterrühren, bis die Sauce leicht gebunden ist. (Das nennt man montieren.)



## CHRISTIANS PROFITIPPS

Durch das Vorgaren wird die Schwarte weich und lässt sich ohne Kraftaufwand wunderbar einritzen. Ich verwende dazu immer ein Teppichmesser. Die Klinge kann optimal eingestellt werden, sodass beim Einritzen das Fleisch unter der Fettschicht nicht verletzt wird.

Keine Sorge, die Schwarte ist nach dem Garen bei 160 °C braun, aber noch nicht knusprig. Durch das anschließende Grillen bei hoher Temperatur pufft sie binnen wenigen Minuten knusprig auf.

## KRAUTSALAT

### FÜR DEN KRAUTSALAT

1 mittlerer Kopf Weiß- oder Spitzkraut

Salz

50 g geräucherter Bauchspeck in Scheiben

1 Schalotte

5 EL Sonnenblumenöl

½ TL Kümmelsamen

4 EL Weißweinessig

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**1** Das Weißkraut putzen, die äußeren Blätter entfernen und den Strunk herauschneiden. Das Kraut mit einem Gemüsehobel in feine Streifen hobeln, diese in eine große Schüssel geben und leicht mit Salz würzen. Anschließend mit den Händen kräftig durchkneten und beiseitestellen.

**2** Den Bauchspeck in feine Würfel schneiden. Die Schalotte schälen und ebenfalls fein würfeln. 1 EL Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen. Die Speckwürfel darin auslassen. Die Schalottenwürfel zugeben und glasig schwitzen. Die Kümmelsamen in einem Mörser grob anstoßen und zugeben.

**3** Die Speckmischung zu dem Kraut geben. Den Weißweinessig und das restliche Sonnenblumenöl (4 EL) dazugeben. Alles gut vermengen und mit

Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Den Krautsalat mindestens 30 Minuten ziehen lassen, dann nochmals abschmecken.

### CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN

Zu dem knusprigen Schweinebraten passen statt der Semmelknödel auch sehr gut Kartoffelklöße (siehe Rezept auf [Seite 42](#)).

Kalter Schweinebraten, in dünne Scheiben geschnitten passt wunderbar zu einer Scheibe knusprigem Bauernbrot!



### CHRISTIANS PROFITIPPS

Die frischen Krautstreifen gut mit den Händen kneten, um die Fasern mürbe zu machen.

## SEMMELKNÖDEL

### FÜR DIE SEMMELKNÖDEL

500 g altbackene Semmeln oder Weißbrot vom Vortag

250–350 ml Vollmilch

1 EL Butter

1 Zwiebel, fein gewürfelt

4 Eier

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

frisch gemahlene Muskatnuss

1 EL gehackte Blattpetersilie

Die Semmelknödel wie im Basic-Rezept auf [Seite 52–53](#) beschrieben zubereiten.

### ANRICHTEN

Das Fleisch in fingerdicke Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten und mit etwas Sauce übergießen. Den Krautsalat und Semmelknödel dazu reichen.







# Saftiges Gulasch

## mit gerösteten Knödelscheiben

FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 2,5 STUNDEN

### FÜR DAS GULASCH

800 g Zwiebeln  
5 Knoblauchzehen  
1 kg Rindfleisch aus der Wade oder Schulter  
1 EL Schweine- oder Butterschmalz  
3 EL edelsüßes Paprikapulver  
1 TL getrockneter Majoran  
½ getrockneter Thymian  
½ TL gemahlener Kümmel  
2 EL Weißweinessig  
100 ml Wasser  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### GULASCH

- 1** Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen ebenfalls schälen und fein hacken. Das Rindfleisch in ca. 4 cm große Würfel schneiden.
- 2** Das Schweineschmalz in einem Bräter erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin unter gelegentlichen Rühren goldgelb anbraten, bis sie weich werden.
- 3** Das Paprikapulver, den Majoran, den Thymian und den Kümmel zugeben und kurz verrühren. Dann mit dem Weißweinessig und dem Wasser ablöschen. Alles mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

**4** Das Fleisch zugeben und den Bräterinhalt vermengen. Das Fleisch nicht anbraten, sondern den Bräter sofort mit einem Deckel verschließen und das Fleisch ca. 2 Stunden bei milder Hitze ganz leise köcheln lassen. Bei Bedarf zwischendurch etwas Wasser nachgießen.

**5** Sobald das Fleisch zart ist, das Gulasch nochmals mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Das Gulasch wird besonders zart und saftig, wenn ihr das Fleisch nicht anbratet, sondern lange bei milder Hitze köcheln lasst.

Das Gulasch kann super schon am Vortag zubereitet werden, einfach am nächsten Tag behutsam aufwärmen. Es schmeckt sogar noch besser.

### **GERÖSTETE KNÖDELSCHEIBEN**

#### **FÜR DIE GERÖSTETEN KNÖDELSCHEIBEN**

400 g Semmeln vom Vortag

250 ml Vollmilch

3 EL Butter

80 g Zwiebeln, gewürfelt

4 Eier

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

frisch geriebene Muskatnuss

1 EL gehackte Blattpetersilie

**1** Die altbackenen Semmeln in kleine Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. Die Milch aufkochen und über die Semmelwürfel gießen. Alles zugedeckt 20 Minuten durchziehen lassen.

**2** Währenddessen 1 EL Butter in einer Kasserolle aufschäumen lassen und die Zwiebelwürfel darin glasig schwitzen. Dann zu den Semmeln geben.

**3** Die Eier aufschlagen, leicht verquirlen und ebenfalls zu den Semmeln geben.

**4** Die Semmelmasse mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und etwas frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Petersilie zugeben und alles gut mit den Händen vermengen.

**5** Die Knödelmasse halbieren und mit nassen Händen zu je einem Strang von ca. 4 cm Durchmesser formen. Die beiden Knödelstränge einzeln auf je 1 Lage Frischhaltefolie legen und diese zu einer Rolle formen. Die Enden straff eindrehen und verknoten, sodass jeweils ein kompaktes Bonbon entsteht. Jedes Bonbon in Alufolie wickeln und straff verschließen.

**6** In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Knödelrollen darin im leicht siedenden Wasser 30 Minuten garen. Dann herausnehmen und abkühlen lassen.

**7** Anschließend die Folien entfernen und die Knödelrollen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Etwas Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen und die Knödelscheiben darin langsam von beiden Seiten knusprig braten.

#### **CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN**

Für ein Gulasch »Szegediner Art« 300 g gekochtes Sauerkraut abtropfen lassen und 20 Minuten vor Ende der Garzeit hinzugeben. Alles gut vermengen und weiter leise schmoren lassen. Zum Servieren 1 Klecks Sauerrahm auf das Gulasch geben. Zu dem saftigen Gulasch passen auch sehr gut Salzkartoffeln.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Die Knödelrollen können problemlos schon am Vortag gegart werden. Kurz vor dem Anrichten die Knödelscheiben nur noch in schäumender Butter braten.

# Rosa gebratenes Rindersteak

## mit Rotweinschalotten und Bratkartoffeln

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 45 MINUTEN | MARINIERZEIT: 5 STUNDEN**

### FÜR DAS RINDERSTEAK

4 Steaks aus dem Rinderrücken (Roastbeef, Entrecôte, à 250 g)  
3 EL neutrales Pflanzenöl  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
¼ TL geschroteter schwarzer Pfeffer  
Salz

### FÜR DIE ROTWEINSCHALOTTEN

300 g Schalotten  
2 EL Zucker  
2 Lorbeerblätter  
1 Zweig Rosmarin  
300 ml trockener Rotwein  
300 ml roter Portwein  
2 EL eiskalte Butterwürfel  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 Spritzer Himbeeressig nach Belieben

### FÜR DIE BRATKARTOFFELN

siehe Rezept auf [Seite 37](#)

### RINDERSTEAKS

**1** Die Rindersteaks von allen Seiten locker trocken tupfen. Das Pflanzenöl, den geschroteten Pfeffer und den Knoblauch zu einer Marinade verrühren. Die Marinade in eine Schale geben. Die Fleischscheiben hineinlegen, in der Marinade wenden und 5 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

**2** Den Backofen auf 90 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

**3** Eine schwere Eisenpfanne ohne Fettzugabe erhitzen. Die marinierten Rindersteaks kurz abtropfen lassen und in die heiße Pfanne legen. Die Steaks auf jeder Seite ca. 4 Minuten scharf anbraten. Die Rindersteaks aus der Pfanne nehmen und beide Seiten mit Salz bestreuen. Dann auf den Backofenrost legen und im vorgeheizten Backofen 30 Minuten rosa garen. Die Pfanne mit dem Bratansatz warm halten.

### **ROTWEINSCHALOTTEN**

**1** Die Schalotten schälen und in Scheiben schneiden. Die Pfanne mit dem Bratansatz der Rindersteaks erneut erhitzen. Die Schalotten darin anbraten. Dann den Zucker darüberstreuen und die Lorbeerblätter und den Rosmarinzweig zugeben. Alles zusammen karamellisieren lassen. Anschließend mit dem Rotwein und dem Portwein ablöschen und in der offenen Pfanne ca. 25–30 Minuten köchelnd reduzieren.

**2** Die Lorbeerblätter und den Rosmarinzweig aus der Pfanne nehmen. Zum Binden die eiskalten Butterwürfel mit einem Kochlöffel nach und nach in die Sauce rühren. Die Rotweinschalotten mit Salz, Pfeffer und je nach Geschmack mit einem Spritzer Himbeeressig abschmecken.

### **BRATKARTOFFELN**

Die Bratkartoffeln wie im Basic-Rezept auf [Seite 37](#) zubereiten.

### **ANRICHTEN**

Die Rindersteaks aus dem Backofen nehmen, schräg aufschneiden und sofort mit den heißen Rotweinschalotten und den Bratkartoffeln servieren.

### **CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN**

Zu den rosa gebratenen Rindersteaks passt auch gut ein Kartoffelgratin (siehe Rezept auf [Seite 40–41](#)).



## CHRISTIANS PROFITIPPS

Die Rindersteaks keinesfalls vor dem Marinieren salzen. Das Salz würde sonst dem Fleisch Wasser entziehen.





# Sanft gegarte Rinderrouladen

## mit Kartoffelklößen und Blaukraut

FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 1,5 STUNDEN | SCHMORZEIT DER ROULADEN: 5 STUNDEN

### FÜR DIE RINDERROULADEN

1 Schalotte  
1 Bund glatte Petersilie  
1 EL Butter  
4 Rinderrouladen (à 200 g, z.B. aus der Oberschale)  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
4 TL mittelscharfer Senf  
8 dünne Scheiben durchwachsener Bauchspeck  
2 Cornichons  
1 Zwiebel  
100 g Karotten  
100 g Knollensellerie  
2 EL Butterschmalz  
1 EL Puderzucker  
1 EL Tomatenmark  
150 ml trockener Rotwein  
200 ml Rinder- oder Gemüsefond  
1 TL Speisestärke

### RINDERROULADEN

**1** Für die Füllung die Schalotte schälen und fein würfeln. Die Petersilienblätter fein hacken. Die Butter bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne erhitzen. Die Schalottenwürfel darin goldgelb anschwitzen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die gehackte Petersilie unterrühren. Die Schalotten-Petersilien-Mischung abkühlen lassen.

**2** Die Rouladen mit der schmalen Seite nach vorne auf einer sauberen Arbeitsfläche ausbreiten und mit den Fingern weiter flach

auseinanderziehen und austreichen. Dann mit Salz und Pfeffer würzen. Jede Rouladenscheibe mit 1 TL Senf bestreichen und je 1 Speckscheibe darauflegen. Die Cornichons würfeln und mit der Schalotten-Petersilien-Mischung vermengen. Diese Füllung auf den Speckscheiben verteilen.

**3** Die Längsseiten der Rouladenscheiben leicht nach innen schlagen und die Fleischscheiben vorsichtig von unten nach oben fest aufrollen. Die Rouladen entweder mit Rouladenklammern oder -nadeln feststecken oder fest mit Küchengarn umwickeln.

**4** Die Zwiebel, die Karotten und den Knollensellerie schälen und fein würfeln.

**5** Das Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Die vorbereiteten Rouladen darin von allen Seiten kräftig anbraten. Die angebratenen Rouladen herausnehmen und die Gemüswürfel in dem Bratensatz anbraten. Den Puderzucker darüberstauben und leicht karamellisieren lassen. Das Tomatenmark zugeben und unter ständigem Rühren anbraten. Mit dem Rotwein ablösen und diesen etwas einkochen.

**6** Die Sauce mit dem Rinderfond aufgießen und die Rouladen zurück in den Bräter legen. Den Bräter mit einem Deckel verschließen und für ca. 5 Stunden in den auf 120 °C vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze) schieben.

**7** Die Rouladen nach der Garzeit herausnehmen, mit Alufolie bedecken und warm stellen. Die Sauce durch ein Sieb gießen und das Gemüse etwas durchpassieren. Die Sauce nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und die Sauce damit binden.

**8** Die Rouladen von den Rouladenklammern, -nadeln oder Küchengarn befreien und bis zum Servieren zurück in die Sauce legen.



## CHRISTIANS PROFITIPPS

Wenn es etwas schneller gehen soll, können die Rouladen auch für ca. 2 Stunden im auf 180 °C vorheizten Backofen (Ober-/Unterhitze) gegart werden.

## BLAUKRAUT

### FÜR DAS BLAUKRAUT

siehe Rezept [Seite 37](#)

Das Blaukraut wie im Basic-Rezept auf [Seite 37](#) zubereiten.

## KARTOFFELKLÖSSE

### FÜR DIE KARTOFFELKLÖSSE

1,5 kg mehligkochende Kartoffeln  
1 Semmel vom Vortag  
1 EL Butter  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 TL Kartoffelstärke

**1** Die Kartoffeln schälen und in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. 750 g Kartoffeln grob würfeln, mit Wasser bedecken und mit etwas Salz weich kochen.

**2** Währenddessen die Semmel in 0,5 cm große Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen und die Semmelwürfel darin zu knusprigen Croûtons rösten. Die Croûtons aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Die garen Kartoffeln abgießen, gut ausdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Kartoffelmasse warm halten. Die restlichen Kartoffeln fein reiben, in ein Küchentuch geben und gut ausdrücken. Die

Kartoffelstärke über die ausgepresste rohe Kartoffelmasse streuen. Die noch warme gegarte Kartoffelmasse zugeben, etwas Salz zugeben und alles gut vermischen. Aus dem Kartoffelteig mit nassen Händen 7–8 cm dicke Klöße formen. Diese behutsam mit den Händen aufbrechen, mit den Croûtons füllen und wieder zusammendrücken.

**4** Rechtzeitig in einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffelklöße hineingleiten lassen und knapp unter dem Siedepunkt 15–20 Minuten ziehen lassen. Anschließend mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und sofort mit den Rinderrouladen, der Sauce und dem Blaukraut anrichten.

#### **CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN**

Zu den Rinderrouladen passt auch gut ein Kartoffelpüree (siehe Rezept [Seite 43](#)) oder Spätzle (siehe Rezept [Seite 54–55](#)).









# Karamellisierter Kaiserschmarrn

FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 25–30 MINUTEN

## FÜR DEN KAISERSCHMARRN

4 Eier  
1 Prise Salz  
300 ml Vollmilch  
150 g Weizenmehl  
2 EL Zucker  
½ unbehandelte Orange  
2 EL Butter

## ZUM KARAMELLISIEREN UND FLAMBIEREN

2 EL Butter  
2 EL Zucker  
1 EL Cointreau oder anderer Orangenlikör  
Puderzucker zum Übersieben

## KAISERSCHMARRN

**1** Die Eier trennen. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz in eine saubere und absolut fettfreie Rührschüssel geben und in der Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät (Rührbesen) zu steifem Eischnee schlagen.

**2** Die Vollmilch, das Weizenmehl und den Zucker in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Die Eigelbe unterrühren. Die Schale der Orange fein reiben und unter den Teig rühren. Zum Schluss den Eischnee behutsam mit dem Schneebesen unter den Teig heben.

**3** Je 1 EL Butter in 2 Pfannen aufschäumen lassen und den Teig je zur Hälfte hineingeben. Dann die Temperatur auf kleinste Stufe reduzieren und die Pfannen mit Deckeln verschließen. Die »Pfannkuchen« nach ca. 6

Minuten mit einem Pfannenwender wenden. Sie sollten auf der Unterseite goldbraun gebacken sein.

**4** Die »Pfannkuchen« weiter ausbacken, bis der Teig durchgebacken und die Unterseiten goldbraun geröstet sind. Anschließend die »Pfannkuchen« mithilfe von 2 Gabeln in grobe Stücke zerteilen und aus der Pfanne nehmen.

#### **KARAMELLISIEREN UND FLAMBIEREN**

**1** Die Temperatur erhöhen. Je 1 EL Butter in den Pfannen aufschäumen, dann je 1 EL Zucker hineinstreuen. Den Kaiserschmarrn zurück in die Pfannen geben und unter mehrmaligem Wenden karamellisieren lassen.

**2** Ein Küchen-Flambiergerät oder ein langes Stabfeuerzeug bereithalten. Je ½ EL Cointreau in die Pfannen geben und den aufsteigenden Alkohol mit dem Flambiergerät oder dem Stabfeuerzeug vorsichtig entzünden. Tretet dabei unbedingt einen Schritt zurück und beugt euch niemals über die Pfanne! Die Flamme erlischt von allein, sobald der Alkohol verbrannt ist. Den karamellisierten Kaiserschmarrn aus den Pfannen nehmen, mit etwas Puderzucker übersieben und sofort servieren. Dazu passt sehr gut Apfelmus oder ein frisches Kompott aus Beeren der Saison.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Den Teig nicht auf einmal in einer Pfanne braten. Lieber auf zwei Pfannen verteilt arbeiten, dann bleibt er schön locker.

Wer keine zwei Pfannen mit passenden Deckeln zur Hand hat, kann den Teig auch nacheinander in einer Pfanne ausbacken. Die schon fertige Portion Kaiserschmarrn dann im Backofen bei 80 °C warm halten.

Der Kaiserschmarrn schmeckt auch ohne Zugabe von Cointreau und anschließendem Flambieren. Aber der Geschmack intensiviert sich natürlich durch das Aroma des Orangenlikörs.



# Apfelküchle mit Vanilleeis

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN | MARINIER- UND KÜHLZEIT: CA. 7 STUNDEN**

## **FÜR DAS VANILLEEIS**

1 Blatt weiße Gelatine  
250 ml Sahne  
150 ml Vollmilch  
1 Vanilleschote  
5 Eigelb  
3 EL feiner Kristallzucker

## **VANILLEEIS**

- 1** Die Blattgelatine mindestens 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen.
- 2** Die Sahne und die Vollmilch in einen Topf geben. Die Vanilleschote mit einem spitzen Messer der Länge nach aufschneiden und das Mark mit der Messerspitze herauskratzen. Das Vanillemark zu der Milch-Sahne-Mischung geben. Die Flüssigkeit zum Kochen bringen.
- 3** In der Zwischenzeit die Eigelbe in eine Schüssel geben und mit dem Kristallzucker glatt rühren. Die heiße Milch-Sahne-Mischung vorsichtig darübergießen und verrühren.
- 4** Die Masse zurück in den Topf geben und bei geringer Temperatur und unter ständigem Rühren »zur Rose abziehen«. Achtung: Die Masse darf keinesfalls kochen, sonst gibt es Rührei.
- 5** Den Topf vom Herd nehmen, sobald die Vanillecreme die richtige Konsistenz erreicht hat. Die ausgedrückte Gelatine hinzufügen und unter Rühren auflösen. Die Vanillecreme sofort durch ein Sieb passieren, abkühlen lassen und mindestens 6 Stunden in den Kühlschrank stellen.

**6** Vor dem Anrichten die gut gekühlte Eismasse in eine Eismaschine geben und zu cremigem Vanilleeis gefrieren.



#### CHRISTIANS PROFITIPPS

Tauche einen Holzlöffel in die Creme, ziehe ihn heraus und puste leicht auf den Löffelrücken: Wenn die Creme feine, sichtbare Wellen bildet, die an eine Rose erinnern und die nicht wieder verlaufen, dann hat die Creme die richtige Konsistenz. Die leere Vanilleschote bitte unbedingt weiterverwenden: Schneide sie in Stücke, gebe diese in ein Weckglas und fülle reichlich feinen Kristallzucker darauf. Dann kräftig schütteln und mindestens 1 Woche ziehen lassen. So lange dauert es, bis der Zucker das Vanillearoma aufgenommen hat. Geht der Vanillezucker-Vorrat zur Neige, kannst du immer wieder Zucker nachfüllen.

## APFELKÜCHLE

### FÜR DIE APFELKÜCHLE

3 große säuerliche Äpfel  
3 EL Zucker  
1 EL brauner Rum  
125 g Weizenmehl Type 405  
1 Ei  
125 ml Vollmilch  
2 Eiweiß  
1 Prise Salz  
750 g Butterschmalz oder Pflanzenfett zum Ausbacken

**1** Die Äpfel schälen und das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher herausstechen. Die Äpfel quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Apfelscheiben in eine Schale legen, mit dem Zucker bestreuen und mit dem Rum beträufeln. Die Schale mit einem Deckel verschließen und die Äpfel 1 Stunde ziehen lassen.

**2** Für den Ausbackteig das Weizenmehl, das Ei und die Vollmilch in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Die Eiweiße und das Salz mit dem Handrührgerät (Rührbesen)

zu steifem Schnee schlagen. Den Eischnee mit einem Spatel behutsam unter den Teig heben.

**3** Das Butterschmalz in einem großen, hohen Topf auf 180 °C erhitzen.

**4** Die marinierten Apfelscheiben mit einer Gabel nacheinander in den Ausbackteig tauchen und etwas abtropfen lassen, anschließend in dem heißen Fett in wenigen Minuten auf beiden Seiten goldgelb ausbacken. Die fertigen Apfelküchle mit einem Schaumlöffel herausheben und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

## **ANRICHTEN**

### **ZUM ANRICHTEN**

Puderzucker zum Übersieben

Die Apfelküchle mit Puderzucker übersieben und mit je einer Kugel Vanilleeis anrichten. Die Apfelküchle heiß servieren.

## **CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN**

Wenn Kinder mitessen, lasst ihr den Rum einfach weg.  
Lecker schmecken die Apfelküchle wenn ihr sie in Zimtzucker wälzt.



## **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Das Fett ist heiß genug, wenn an einem ins Fett getauchten Holzlöffelstiel kleine Bläschen aufsteigen.



# Schwarzwälder Kirsch im Glas

**FÜR 6 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN | KÜHLZEIT: 2,5–3 STUNDEN**

## **FÜR DEN PUDDING**

250 ml Vollmilch

½ Päckchen Vanillepuddingpulver

1 EL Zucker

## **FÜR DIE KIRSCHEN**

200 g Kirschen (aus dem Glas)

3 EL Zucker

## **FÜR DIE SCHOKO-SAHNE**

300 g Sahne

6 EL Kirschwasser

8 EL dunkle Schokolade, geraspelt  
abgekühlter Pudding (siehe oben)

## **ZUM FERTIGSTELLEN**

6 kleine Einmachgläser oder Trinkgläser (ca. 200 ml Inhalt)

etwas dunkler Schokoladenbiskuit oder Löffelbiskuits

geraspelte dunkle Schokolade zum Bestreuen

## **PUDDING**

**1** 200 ml Vollmilch in einem Topf aufkochen. Die restliche Vollmilch (50 ml) mit dem Vanillepuddingpulver glatt rühren und unter die heiße Milch rühren. Den Zucker zugeben und alles unter Rühren köcheln lassen, bis der Pudding andickt.

**2** Die Oberfläche des Puddings mit Frischhaltefolie bedecken (die Folie soll direkt auf dem Pudding liegen) und vollständig abkühlen lassen.

## **KIRSCHEN**

Die Kirschen in einem Sieb gut abtropfen lassen und ohne Zugabe des Safts mit dem Zucker aufkochen lassen. 5 Minuten köcheln lassen und zugedeckt abkühlen lassen.

### **SCHOKO-SAHNE**

**1** Die Sahne steif schlagen. Das Kirschwasser unterrühren und die Schokoladenraspel unterheben.

**2** Den erkalteten Pudding kurz mit einem Schneebesen durchrühren. 2 EL Schokoladensahne unter den Pudding rühren, dann vorsichtig die restliche Schokoladensahne unterheben.

### **FERTIGSTELLEN**

Den Schokoladenbiskuit grob zerkrümeln. Alle Zutaten schichtweise in 6 kleine Gläser füllen, dabei mit dem Biskuit beginnen, dann die Kirschen einfüllen und mit der Schokosahne abschließen.

Die Schwarzwälder-Kirsch-Desserts mindestens 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Zum Servieren mit geraspelter Schokolade bestreuen.

### **CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN**

Probiert das Dessert statt mit Kirschen auch mal mit frisch eingekochten Aprikosen. Das Kirschwasser dann durch ein bisschen Amaretto ersetzen.



### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Wenn Kinder mitessen, lasst einfach das Kirschwasser weg.

Füllt die Schoko-Sahne am besten in einen Spitzbeutel, so könnt ihr die Creme besser in die Gläser spritzen und die Ränder bleiben schön sauber.



# FEUER FREI – BBQ UND GRILLEN

## Crostini mit weißem Bohnenpüree

FÜR 6 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 30–40 MINUTEN

### FÜR DAS BOHNENPÜREE

3 Knoblauchzehen  
100 g Zwiebeln  
5 EL gutes Olivenöl  
400 g weiße Bohnenkerne (aus der Dose)  
1 TL Rosmarinnadeln, gehackt (oder Thymian)  
Meersalz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
Zucker  
80 g Parmesan, frisch gerieben  
2–3 EL Gemüsebrühe oder Wasser

### FÜR DIE CROSTINI

50 ml gutes Olivenöl  
1 Zweig frischer Rosmarin  
1 Zweig frischer Thymian  
2 Knoblauchzehen  
12 Scheiben Ciabatta  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### BOHNENPÜREE

**1** Die Knoblauchzehen und die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin bei milder Temperatur farblos anschwitzen.

**2** Die Bohnen in ein Sieb geben, abtropfen lassen und unter fließendem kaltem Wasser abbrausen. Dann zu den Zwiebeln geben und 10 Minuten weiterbraten.

**3** Den gehackten Rosmarin darüberstreuen und kurz anbraten. Etwas Meersalz, frisch gemahlenen Pfeffer, etwas Zucker und den frisch geriebenen Parmesan zu den Bohnen geben und alles mit einer Gabel grob zerdrücken. Das Püree abschmecken. Wenn das Püree zu fest ist, etwas Brühe oder Wasser zugeben.

### **CROSTINI**

**1** Den Grill rechtzeitig vorheizen.

**2** Das Olivenöl in einem kleinen Topf leicht erwärmen. Die Rosmarinnadeln abzupfen und hacken. Die Thymianblättchen vom Zweig streifen. Die Kräuter in das erwärmte Olivenöl rühren und beiseitestellen.

**3** Die Knoblauchzehen schälen und halbieren.

**4** Die Ciabattascheiben auf den Grillrost legen und von beiden Seiten knusprig rösten. Die heißen Crostinischeiben fest mit dem Knoblauch einreiben und mit dem Kräuteröl bepinseln. Nochmals kurz auf den Grill legen.

**5** Zum Servieren das Bohnenpüree großzügig auf die heißen Brotscheiben streichen und mit grob gemahlenem Pfeffer bestreuen.



### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Lecker schmecken die Crostini auch, wenn ihr zusätzlich noch ein paar aromatische Tomatenwürfel auf das Bohnenpüree gebt.







# Lauwarmer Pasta-Salat

## mit Mozzarella und Basilikum

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN**

### **FÜR DEN PASTA-SALAT**

400 g Spaghetti

Salz

2 EL Pinienkerne

1 Kugel Büffel-Mozzarella

1 Handvoll Kirschtomaten (ca. 150 g)

2 Frühlingszwiebeln

### **FÜR DAS DRESSING**

5 EL weißer Aceto balsamico

Salz

Kristallzucker

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

5 EL gutes Olivenöl

### **ZUM FERTIGSTELLEN**

1 Handvoll frische Basilikumblätter

### **PASTA-SALAT**

**1** In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und kräftig salzen. Die Spaghetti darin nach Packungsangabe al dente kochen.

**2** Während die Pasta kocht, die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe kurz anrösten, dann sofort in eine große Salatschüssel geben. Den Mozzarella in grobe Stücke zerpfücken. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Röllchen schneiden.

**3** Die gegarten Spaghetti abgießen, etwas abtropfen lassen und in die Salatschüssel zu den Pinienkernen geben. Dann mit den restlichen Salatzutaten mischen.

#### **DRESSING**

Den weißen Balsamico mit etwas Salz, etwas Kristallzucker und frisch gemahlenem Pfeffer verrühren, bis sich die Zuckerkristalle aufgelöst haben. Dann unter ständigem Rühren das Olivenöl zugeben. Das Dressing über den warmen Salat gießen und alles gut durchmischen.

#### **FERTIGSTELLEN**

Das Basilikum waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Die Basilikumstreifen zum Salat geben und nochmals gut vermengen. Vor dem Servieren den Pasta-Salat nochmals abschmecken.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Der lauwarme Pasta-Salat ist superschnell vorbereitet und passt wunderbar zu Gegrilltem und auch »solo« als Mittagspausengericht mit einem knusprigen Weißbrot – sommerlich und leicht.

# Couscous-Salat

## mit Schafskäse und Limetten-Granatapfel-Dressing

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN**

### FÜR DEN COUSCOUS

200 g Couscous

200 ml heißes Wasser

Salz

### COUSCOUS

Den Couscous in eine große Schüssel geben. Dann mit dem heißen Wasser übergießen, leicht salzen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Den gequollenen Couscous mit einer Gabel auflockern und lauwarm abkühlen lassen.



### CHRISTIANS PROFITIPPS

Bei der Herstellung von Couscous wird das Getreide (meist Hartweizen) zunächst geschrotet und dann mit Hilfe von Wasserdampf schonend vorgegart und getrocknet. Sehr praktisch: Durch das Vorgaren ist der Couscous ruckzuck fertig – einfach mit kochendem Wasser übergießen und ein paar Minuten quellen lassen.

### SALAT

### FÜR DEN SALAT

1 Granatapfel

1 Salatgurke

300 g Schafskäse (z.B. Feta)

2 Zweige frischer Dill

**1** Den Granatapfel mit leichtem Druck auf der Arbeitsfläche hin- und herrollen, damit sich die Kerne aus den Kammern lösen. Den Granatapfel dann quer halbieren. Über einer Schüssel die Granatapfelkerne aus den Fruchtkammern lösen. Die weißen Zwischenhäute komplett entfernen. Die Granatapfelkerne in ein Sieb geben und abtropfen lassen, den Saft auffangen und anderweitig verwenden.

**2** Die Salatgurke längs halbieren, die Kerne mit Hilfe eines Löffels herauschaben und wegwerfen. Die Salatgurke in Würfel schneiden. Den Schafskäse ebenfalls würfeln.

**3** Den Dill waschen, trocken schütteln und die Dillspitzen abzupfen. Die Dillspitzen grob schneiden.

**4** Alle Salatzutaten zu dem lauwarmen Couscous geben.



#### CHRISTIANS PROFITIPPS

Tragt beim Entkernen eines Granatapfels am besten eine Schürze, denn die Gefahr, dass es spritzt, besteht immer. Den abgetropften Granatapfelsaft immer auffangen und pur trinken – ein Genuss.

## DRESSING

### FÜR DAS DRESSING

2 Limetten

8 EL gutes Olivenöl

Salz

Kristallzucker

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**1** Die Limetten auspressen und den Saft mit etwas Salz, Zucker und frisch gemahlenem Pfeffer verrühren. Dann unter ständigem Rühren löffelweise das Olivenöl unterrühren.

**2** Das Dressing über den Salat gießen und alles gut vermengen. Den Couscous-Salat kalt stellen und vor dem Servieren nochmals abschmecken.

#### **CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN**

Der Couscous-Salat eignet sich auch wunderbar für unterwegs oder in der Mittagspause. Dazu passt dann ein geräuchertes Forellenfilet, dieses extra verpacken und zum Anrichten etwas zerzupfen und auf den Salat geben.







# Gefüllte Tomaten

## mit sizilianischem Caponata-Gemüse

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 60 MINUTEN**

### **FÜR DAS CAPONATA-GEMÜSE**

1 kleine Aubergine  
3 Stangen Staudensellerie  
1 kleine Zwiebel  
3 EL grüne Oliven, entsteint  
2 EL Olivenöl  
3 EL Rosinen  
2 EL Pinienkerne  
3 EL heller Essig  
1 EL Kristallzucker  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
200 g Schafskäse (Feta)

### **FÜR DIE GEFÜLLTEN TOMATEN**

4 große Fleischtomaten (am besten Sorte »Ochsenherz«)  
Salz  
1 EL Olivenöl

### **ZUM ANRICHTEN**

2 EL Pinienkerne

### **CARPONATA-GEMÜSE**

**1** Rechtzeitig einen BBQ-Grill auf 200 °C vorheizen.

**2** Die Aubergine und den Staudensellerie waschen und putzen. Die Zwiebel schälen. Die Aubergine, den Staudensellerie und die Zwiebel fein würfeln. Die Oliven grob hacken.

**3** Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Auberginen-, Sellerie- und Zwiebelwürfel darin anbraten. Die grob gehackten Oliven, die Rosinen und die Pinienkerne zugeben und ebenfalls etwas anbraten.

**4** Mit dem Essig ablöschen und mit Zucker, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Den grob zerbröselten Schafskäse zugeben, alles gut mischen und nochmals abschmecken. Diese Füllung in eine Schüssel geben und beiseitestellen.

### **GEFÜLLTE TOMATEN**

**1** Die Tomaten waschen. Von jeder Tomate einen Deckel abschneiden und beiseitelegen. Die Tomaten mit einem kleinen Löffel aushöhlen. Die Tomaten innen leicht mit Salz würzen.

**2** Die Füllung gleichmäßig in die ausgehöhlten Tomaten geben und die Deckel wieder aufsetzen.

**3** Eine BBQ-Grillpfanne mit Olivenöl auspinseln. Die gefüllten Tomaten nebeneinander in die Grillpfanne setzen und etwa 8 Minuten bei mittlerer Temperatur unter geschlossenem Grilldeckel grillen.

### **ANRICHTEN**

**1** Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe kurz anrösten, dann sofort aus der Pfanne nehmen.

**2** Die fertig gegarten Tomaten auf vorgewärmte Teller verteilen. Die Deckel seitlich anlehnen und die Tomaten mit den gerösteten Pinienkernen garnieren.



## CHRISTIANS PROFITIPPS

Die Tomaten sollen reif, aber noch schön fest sein, damit sie beim Grillen nicht aufplatzen und auseinanderfallen.



# Zitronengras-Garnelen-Spieße

## mit Honig-Pfeffer-Mayonnaise

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN**

### **FÜR DIE HONIG-PFEFFER-MAYONNAISE**

1 Eigelb  
½ EL weißer Aceto balsamico  
1 Knoblauchzehe  
150 ml Sonnenblumenöl  
Salz  
Kristallzucker  
1 EL flüssiger Honig  
grob geschroteter schwarzer Pfeffer

### **FÜR DIE ZITRONENGRAS-GARNELEN-SPIESSE**

32 rohe Riesengarnelen (von bester Qualität, ca. 800 g, mit Schale und ohne Kopf)  
8 Stängel frisches Zitronengras  
Salz  
1 frische rote Chilischote  
1 Bio-Zitrone

### **ZUM ANRICHTEN**

geröstetes Weißbrot (z.B. Baguette oder Ciabatta)

### **HONIG-PFEFFER-MAYONNAISE**

**1** Die Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und in einen hohen Mixbecher geben. Das Eigelb und den Balsamico zugeben und alles mit einem Stabmixer pürieren. Unter stetigem Weitermischen in einem feinen Strahl das Sonnenblumenöl hineinlaufen lassen, bis eine gebundene Emulsion entsteht.

**2** Die Mayonnaise mit Salz und Kristallzucker würzen. Abschließend den Honig und etwas geschroteten schwarzen Pfeffer unterrühren. Vor dem Servieren mit Salz abschmecken.



### CHRISTIANS PROFITIPPS

Sollte die Mayonnaise zu dickflüssig sein, zum Schluss noch einige Tropfen Wasser unterrühren.

### ZITRONENGRAS-GARNELEN-SPIESSE

**1** Rechtzeitig einen Grill vorheizen.

**2** Die Garnelen säubern: Dazu den Rücken mit einem scharfen, spitzen Messer einschneiden und mit dem Messer den Darm entfernen. Die Garnelen nicht schälen. Die Garnelen unter fließendem Wasser abbrausen und auf Küchenpapier gut abtupfen.

**3** Die äußeren, harten Hüllblätter vom Zitronengras abziehen. Die Garnelen mittig mit einem Metallspieß durchstechen (zum »Bohren« der Löcher). Je **4** Garnelen auf einen Zitronengrasstängel stecken. Die Garnelenspieße rundherum mit Salz würzen.

**4** Für die Chilimarinade die Chilischote putzen und sehr fein hacken. Die Schale der Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen. Beides mit der Chilischote verrühren und beiseitestellen.

**5** Die Garnelenspieße von beiden Seiten je 2 Minuten grillen.



### CHRISTIANS PROFITIPPS

Wenn man die Garnelenschalen beim Grillen dranlässt, wird das feine Garnelenfleisch vor zu hoher Hitze geschützt und bleibt supersaftig.



## ANRICHTEN

Je 2 Zitronengras-Garnelen-Spieße auf 4 Teller legen und mit der Chilimarinate beträufeln. Bei Tisch die gegrillten Garnelen von den Zitronengrasspießen streifen und die Schalen abziehen. Die Honig-Pfeffer-Mayonnaise in einem separaten Schälchen zum Dippen reichen. Dazu passt geröstetes Weißbrot.





# Pulled-BBQ-Lachs

## mit Honig-Kräuter-Schmand und Röstbrot

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 20–30 MINUTEN | MARINIERZEIT: 3 STUNDEN**

### FÜR DEN BBQ-LACHS

600 g frisches Lachsfilet (ohne Haut)  
2 Knoblauchzehen  
½ TL Currypulver  
½ TL Zwiebelpulver  
½ TL edelsüßes Paprikapulver  
1 TL flüssiger Honig  
1 TL Salz  
3 EL Ananassaft  
3 EL Apfelsaft  
2 EL BBQ-Sauce

### FÜR DEN HONIG-KRÄUTER-SCHMAND

2 EL Schmand  
2 EL Frischkäse  
2 EL flüssiger Honig  
2 EL frisch gehackte Kräuter (nach Belieben, z.B. Schnittlauch, Zitronenthymian)  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### FÜR DAS RÖSTBROT

4 Scheiben Graubrot  
frische Schnittlauchröllchen zum Bestreuen

### BBQ-LACHS

**1** Aus dem Lachsfilet eventuell vorhandene Gräten mit einer Pinzette herauspicken und säubern. Das Fischfilet in 4 gleich große Tranchen schneiden und nebeneinander in eine Form legen.

**2** Für die Marinade die Knoblauchzehen schälen, sehr fein hacken und in eine kleine Rührschüssel geben. Das Currypulver, das Zwiebelpulver, das Paprikapulver, den Honig, das Salz, den Ananassaft, den Apfelsaft und die BBQ-Sauce hinzufügen und mit einem Schneebesen zu einer glatten Marinade verrühren. Die Marinade gleichmäßig über die Lachstranchen geben. Die Lachstranchen in der Marinade wenden. Die Form mit einem Deckel verschließen und den Lachs im Kühlschrank für 3 Stunden marinieren lassen.

**3** Rechtzeitig einen BBQ-Grill auf 250 °C vorheizen.

**4** Die Lachstranchen aus der Marinade nehmen (die Marinade aufbewahren) und nebeneinander in eine Grillschale legen und im geschlossenen Grill 8–10 Minuten garen. Den gegarten Fisch mit den Fingern oder mit zwei Gabeln zerzupfen und vorsichtig mit etwas Marinade vermengen. Den Pulled-Lachs abschmecken, je nach Bedarf noch etwas Marinade oder Salz hinzugeben und anschließend warm stellen.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Den Lachs nicht zu lang auf dem Grill lassen – zwischendurch immer wieder den Garzustand überprüfen: Der Lachs soll innen noch glasig und saftig sein.

#### **FÜR DEN HONIG-KRÄUTER-SCHMAND**

Den Schmand mit dem Frischkäse und dem Honig in eine Schüssel geben und glatt rühren. Die Kräuter vorsichtig unterrühren. Den Schmand mit Salz und Pfeffer würzen.

#### **RÖSTBROT**

Die Graubrotscheiben beidseitig kurz auf dem Grill rösten und mit dem Honig-Kräuter-Schmand bestreichen. Den Pulled-Lachs darauf anrichten. Die Röstbrote nach Belieben halbieren. Zum Schluss mit Schnittlauchröllchen bestreuen und sofort servieren.



# Fisch in Pergament

## mit geschmolzenen Tomaten und Rucolasauce

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN**

### **FÜR DIE GESCHMOLZENEN TOMATEN**

500 g rote Kirschtomaten  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Butter  
½ TL Kristallzucker  
5 EL süße ChilisaUCE  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### **FÜR DIE RUCOLASAUCE**

1 Handvoll frischer Rucola (ca. 100 g)  
2 EL Pinienkerne  
3 EL frisch geriebener Parmesan  
8 EL gutes Olivenöl  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 EL heller Aceto balsamico zum Verfeinern

### **FÜR DIE FISCHPÄCKCHEN**

4 frische Fischfilets ohne Haut (à ca. 180 g, z.B. Zander, Lachs, Barsch)  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
4 Blatt Kochpergament  
4 Lagen Alufolie  
Metallbüroklammern zum Fixieren

### **ZUM ANRICHTEN**

knuspriges Weißbrot (z.B. Ciabatta)

### **GESCHMOLZENE TOMATEN**

**1** Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

**2** Die Butter in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur aufschäumen. Die Tomaten und den Knoblauch hineingeben. Den Kristallzucker darüberstreuen und leicht karamellisieren. Dann die Chilisaucе zugeben, die Pfanne gut durchschwenken und alles mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

**3** Das Tomatenragout in einen tiefen Teller geben und abkühlen lassen.

#### **RUCOLASAUCE**

**1** Den Rucola waschen, gut trocken schütteln und grob zerkleinern. Den Rucola mit den Pinienkernen und dem Parmesan in einen hohen Mixbecher füllen und mit einem Stabmixer zerkleinern.

**2** Das Olivenöl zugeben und gut durchmixen. Diese Rucolasauce mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und etwas hellem Balsamico abschmecken.

#### **FISCHPÄCKCHEN**

**1** Rechtzeitig einen Grill vorheizen (200 °C).

**2** Die Fischfilets mit einer Pinzette von eventuell vorhandenen Gräten befreien, säubern und gut trocken tupfen. Rundherum mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

**3** Die Pergamentblätter auf der Arbeitsplatte ausbreiten. Die Ränder etwas nach oben biegen. In die Mitte jedes Blatts 2–3 EL geschmolzene Tomaten geben. Darauf je 1 Fischfilet legen. Über jedes Fischfilet 1 EL Rucolasauce träufeln.

**4** Die langen, gegenüberliegenden Seitenränder nach oben klappen und umkrempeln. Die seitlichen Ränder gut einschlagen, umkrempeln und am besten mit Büroklammern fixieren, sodass kompakte und fest verschlossene Fischpäckchen entstehen. Jedes Fischpäckchen mittig auf je 1 Lage Alufolie legen und erneut gut einpacken.

**5** Die Fischpäckchen auf den vorheizten Grill legen und ca. 10 Minuten grillen. Die Fischpäckchen nicht wenden.

#### **ANRICHTEN**

Die Fischpäckchen aus der Alufolie nehmen, vorsichtig auf 4 vorgewärmte Teller setzen und das Pergament etwas öffnen. Dazu knuspriges Weißbrot reichen.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Damit die Pergament-Fischpäckchen auf dem Grill nicht verbrennen, müsst ihr sie unbedingt zusätzlich in Alufolie einpacken. Falls ihr die Fischpäckchen im Backofen zubereiten möchtet, ist das nicht nötig.

Die Fischpäckchen könnt ihr ohne Weiteres schon einige Stunden vor dem Grillen vorbereiten und im Kühlschrank kalt stellen.





# Gegrillter Branzino

mit honigsüßen Kirschtomaten und  
Balsamicosirup

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 50–60 MINUTEN**

## **FÜR DEN BALSAMICOSIRUP**

2 Vanilleschoten  
200 ml dunkler Aceto balsamico  
200 ml Apfelsaft  
2 EL Zucker  
2 EL frische Rosmarinnadeln  
2 TL Orangenhonig  
½ TL Kartoffelstärke

## **BALSAMICOSIRUP**

**1** Die Vanilleschote mit einem scharfen, spitzen Messer der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen.

**2** Den Balsamico, den Apfelsaft, den Zucker, die Rosmarinnadeln, den Orangenhonig und das Vanillemark in einen Topf geben und aufkochen. Die Flüssigkeit auf  $\frac{1}{5}$  des Volumens einkochen lassen. Zum Schluss die Kartoffelstärke mit wenig kaltem Wasser verrühren, unter die Reduktion rühren und aufkochen.

**3** Den Balsamicosirup durch ein feines Sieb passieren, in eine kleine Glasflasche füllen und abkühlen lassen.



## CHRISTIANS PROFITIPPS

Der Balsamicosirup hält sich fest verschlossen im Kühlschrank mehrere Wochen.  
Er passt auch super zu Ziegenfrischkäse.

### GEFÜLLTE KIRSCHTOMATEN

#### FÜR DIE GEFÜLLTEN KIRSCHTOMATEN

12 große rote Kirschtomaten  
3 EL Mascarpone  
3 EL Frischkäse  
3 EL Trüffelhonig oder Akazienhonig  
1–2 EL feine Staudenselleriewürfel  
Meersalz  
weißer Pfeffer aus der Mühle  
3 EL Orangenblütenhonig

**1** Die Kirschtomaten über Kreuz einritzen, kurz mit kochendem Wasser überbrühen und in eiskaltem Wasser abschrecken. Dann mit einem kleinen Küchenmesser die Haut abziehen. An der Strunkseite einen Deckel abschneiden und die Tomaten mit einem Teelöffel oder Kugelausstecher vorsichtig aushöhlen.

**2** Den Mascarpone, den Frischkäse und den Trüffelhonig miteinander glatt rühren und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Dann die feinen Staudenselleriewürfel unterrühren. Diese Füllung in einen Einwegspritzebeutel füllen und in die ausgehöhlten Tomaten geben.

**3** Den Orangenhonig mit etwas Wasser in einem kleinen Topf aufkochen. Die gefüllten Kirschtomaten in diese Honigglasur setzen und kurz darin ziehen lassen.



### CHRISTIANS PROFITIPPS

Die Tomaten können sehr gut vorbereitet werden. Einfach im Kühlschrank kalt stellen und kurz vor dem Anrichten mit dem Orangenblütenhonig glasieren.

## FISCH

### FÜR DEN FISCH

4 küchenfertige Wolfsbarsche (italienisch: Branzino, französisch: Loup de mer, à 400 g)

Meersalz

4 Lorbeerblätter

4 kleine Zweige Rosmarin

4 kleine Zweige Estragon

4 EL Olivenöl

**1** Rechtzeitig einen Grill vorheizen.

**2** Die Wolfsbarsche unter fließendem kaltem Wasser gründlich reinigen, dann gut trocken tupfen. Die Fische innen und außen mit Meersalz einreiben. Je 1 Lorbeerblatt und 1 Zweig Rosmarin und Estragon in die Bauchhöhlen der Fische legen. Die Fische rundherum mit Olivenöl bestreichen. Jeden Fisch in einer Fischgrillzange fixieren.

**3** Die Wolfsbarsche ca. 10 Minuten grillen, dabei öfters wenden.



### CHRISTIANS PROFITIPPS

Falls es mal schnell gehen muss, einfach Fischfilets mit Haut verwenden. Dazu je 2 Fischfilets mit der Hautseite nach außen in eine Fischgrillzange legen und mit den Kräutern füllen.



## ANRICHTEN

Die gegrillten Branzinos aus den Fischzangen nehmen und auf Teller geben. Die Fischfilets vorsichtig auslösen und mit etwas Balsamicosirup beträufeln. Die glasierten Tomaten dazu reichen.



# Gefüllte Landhendlbrust

## mit Gorgonzola und gegrilltem Spargel

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN**

### **FÜR DIE GEFÜLLTE LANDHENDLBRUST**

4 Freiland-Hähnchenbrüste (am besten in Bio-Qualität, à 150–200 g)

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

100 g Gorgonzola

8 Scheiben Südtiroler Speck (oder anderer luftgetrockneter Rohschinken)

### **GEFÜLLTE LANDHENDLBRUST**

**1** Rechtzeitig einen BBQ-Grill auf hoher Stufe (250–300 °C) vorheizen und einen Grillrost auflegen.

**2** Die Hähnchenbrüste waschen und gut trocken tupfen. In jede Hähnchenbrust mit einem spitzen Messer horizontal eine Tasche schneiden. Das Fleisch dabei aber nicht durchschneiden.

**3** Die Hähnchenbrustfilets rundherum mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

**4** Für die Füllung den Gorgonzola klein schneiden. Den Südtiroler Speck in kleine Würfel schneiden, zu dem Gorgonzola geben, mit einer Gabel leicht zerdrücken und gut vermengen.

**5** Die Taschen in den Hähnchenbrustfilets aufklappen, etwas Gorgonzola-Speck-Füllung hineingeben und zusammenklappen. Die Ränder eventuell mit kleinen Holzstäbchen fixieren.

### **PARMESAN-KRÄUTER-KRUSTE**



## FÜR DIE PARMESAN-KRÄUTER-KRUSTE

3 EL weiche Butter  
1 große Knoblauchzehe  
5 EL frisch geriebener Parmesan  
3 EL Semmelbrösel  
2 EL klein gehackte Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum)  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**1** Die weiche Butter in eine Schüssel geben und kurz verrühren. Die Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und zu der Butter geben. Dann den frisch geriebenen Parmesan, die Semmelbrösel und die klein gehackten Kräuter hinzufügen und alles gut vermengen. Diese Gratiniermasse mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

**2** Die Gratiniermasse gleichmäßig auf die Oberseiten der gefüllten Hähnchenbrustfilets streichen.

**3** Die Hähnchenbrustfilets auf den heißen Grillrost setzen, den Grilldeckel verschließen und das Fleisch etwa 10 Minuten grillen. Anschließend das Fleisch an den Grillrand legen und bei milder Temperatur ziehen lassen, bis der Gorgonzola geschmolzen und das Fleisch durchgegart ist. Die gratinierten Landhendlbrüste vom Grill nehmen und die Holzstäbchen herausziehen.



### CHRISTIANS PROFITIPPS

Wichtig ist, dass der Grilldeckel von Anfang an geschlossen ist, so verteilt sich die Hitze gleichmäßig und die Gratiniermasse bekommt eine schöne Kruste.

Die Gelinggarantie für saftiges Hähnchenfleisch: Anfangs hohe Hitze und zum Schluss nur noch bei milder Hitze durchziehen lassen, bis das Fleisch gar ist.

## GEGRILLTER SPARGEL

### FÜR DEN GEGRILLTEN SPARGEL

20 Stangen grüner Spargel  
2 EL zerlassene Butter  
Salz  
etwas frisch gepresster Zitronensaft  
8 Metall-Schaschlikspieße oder gewässerte Holzspieße

**1** Die Enden der Spargelstangen etwa 2 cm abschneiden. Die Spargelstangen gründlich waschen und trocken tupfen. Dann je 5 Stangen flach auf die Arbeitsfläche legen und quer je 2 Metallspieße im Abstand von ca. 3 cm hindurchstecken. Die Spargelstangen auf den Spießen eng zusammenschieben.

**2** Die aufgespießten Spargelstangen auf den heißen Grill legen und beidseitig ca. 2–3 Minuten grillen.

**3** Die zerlassene Butter mit etwas Salz und etwas frisch gepresstem Zitronensaft verrühren. Die Spargelstangen vom Grill nehmen und rundherum mit der Zitronen-Butter-Emulsion bepinseln. Dann die Spieße herausziehen.

#### **CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN**

Dazu passt frischer Rucola, der mit etwas hellem Balsamico und Olivenöl mariniert wurde.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Wenn ihr die Spargelstangen mit zwei parallel verlaufenden Spießen fixiert, könnt ihr sie auf dem Grill besser wenden und sie drehen sich nicht in alle Richtungen.

#### **ANRICHTEN**

Die gratinierten Landhendlbrüste auf 4 Teller setzen und mit dem gegrillten Grünspargel servieren.



# Chorizo-Scamorza-Spieße

## mit Zitronenkartoffeln

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN | MARINIERZEIT: 12–24 STUNDEN**

### FÜR DIE ZITRONEN-ROSMARIN-MARINADE

- 1 Bio-Zitrone
- 1 frische rote Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 8 EL Olivenöl

### FÜR DIE CHORIZO-SCAMORZA-SPIESSE

- 4 kleine Chorizos (pikante Paprikawurst aus Spanien) zum Braten (à 70–80 g)
- 400 g Schweinefilet
- 4 dicke Scheiben durchwachsener Bauchspeck
- 1 Kugel Scamorza (350–400 g, geräucherter Kuhmilchkäse aus Italien)
- 1 Handvoll getrocknete Tomaten
- 16 frische Salbeiblätter
- 8 Schaschlik-Spieße

### FÜR DIE ZITRONEN-KARTOFFELN

siehe Rezept [Seite 45](#)

### ZITRONEN-ROSMARIN-MARINADE

Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Die Chilischote entkernen und fein würfeln. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Rosmarinnadeln abzupfen und ebenfalls fein hacken. Alles in eine Tasse geben und mit dem Olivenöl verrühren.

### CHORIZO-SCAMORZA-SPIESSE

**1** Die Chorizo in fingerdicke Scheiben schneiden. Das Schweinefilet, den Bauchspeck und den Scamorza in mundgerechte Stücke schneiden. (Alle Zutaten sollen ungefähr gleich groß sein.) Die Tomaten je nach Größe ganz

lassen oder halbieren. Alle Zutaten abwechselnd auf 8 Spieße stecken. Auf jeden Spieß 2 leicht eingerollte Salbeiblätter spießen.

**2** Die Spieße nebeneinander in eine flache Auflaufform legen und mit der Zitronen-Rosmarin-Marinade übergießen. Die Spieße wenden, damit sie gut mit Marinade überzogen sind. Die Auflaufform mit Frischhaltefolie bedecken und die Form über Nacht in den Kühlschrank stellen.

**3** Am nächsten Tag rechtzeitig einen Grill vorheizen. Die Spieße darauf rundherum scharf angrillen. Dann an den Grillrand ziehen und 1–2 Minuten durchziehen lassen.



#### CHRISTIANS PROFITIPPS

Verwendet unbedingt Chorzio, die zum Braten geeignet ist. Sie bleibt nach dem Grillen schön saftig.

Wenn ihr keine Chorzio bekommen könnt, nehmt Salsiccia. Die italienische Wurst hat so gar nichts mit unserer deutschen Bratwurst gemeinsam. Sie ist meist grober und durch die Gewürze wie Fenchel und Chili viel geschmacksintensiver.

Scarmorza ist ein typischer italienischer Filatakäse (in der klassischen Birnenform), er wird nach der Verarbeitung geräuchert. Der helle Käseteig erhält so eine schöne Bräunung und das von Natur aus milde Aroma wird durch die zarte Rauchnote abgerundet. Die dünne Rinde schmeckt toll, sie kann bedenkenlos mitgegessen werden.

#### ANRICHTEN

Die Spieße mit den Zitronenkartoffeln auf 4 Teller verteilen und servieren.

#### ZITRONENKARTOFFELN

Die Zitronenkartoffeln wie im Basic-Rezept [Seite 45](#) beschrieben zubereiten.





### CHRISTIANS PROFITIPPS

Die vorgegarten Kartoffeln können in einer Grillfeuerpfanne (z.B. aus Edelstahl oder Gusseisen) direkt auf dem Grill zubereitet werden.





# Marinierte Spareribs

## mit Ofenpommes

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 1–1, 5 STUNDEN | MARINIERZEIT: 24 STUNDEN**

### FÜR DIE SPARERIBS

1,5 kg fleischige Schweinerippchen  
Salz  
3 Knoblauchzehen  
1 Zweig frischer Rosmarin  
5 EL Tomatenketchup  
1 EL flüssiger Honig  
½ TL edelsüßes Paprikapulver  
½ TL Tabascosauce  
1 EL frisch geriebener Ingwer  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
etwas neutrales Pflanzenöl zum Grillen

### FÜR DIE OFENPOMMES

800 g festkochende Kartoffeln  
2–3 EL Olivenöl  
Meersalz  
1 TL edelsüßes Paprikapulver

### ZUM ANRICHTEN

BBQ-Sauce (siehe Rezept [Seite 36](#))

### SPARERIBS

**1** Die Schweinerippchenleisten in Stücke von jeweils 3–4 Rippchen zerteilen. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Rippchen hineinlegen und 25 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Dabei die Rippchen gelegentlich drehen.

**2** In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen schälen und die Rosmarinnadeln abzupfen. Beides fein hacken und in eine kleine Schüssel geben. Das

Tomatenketchup, den Honig, das Paprikapulver, die Tabascosauce und den Ingwer zugeben und verrühren. Diese BBQ-Marinade mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Das Fleisch aus dem Salzwasser nehmen und gut abtropfen lassen. Die Rippchen rundherum mit der BBQ-Marinade bestreichen und eng in eine verschließbare Schüssel schichten. Den Deckel auf die Schüssel legen und die Rippchen 24 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

**4** Rechtzeitig einen Grill vorheizen. Den heißen Grillrost mit etwas neutralem Pflanzenöl einpinseln. Die marinierten Rippchen nebeneinander auf den Grillrost legen und rundherum 15 Minuten grillen.

#### **OFENPOMMES**

**1** Den Backofen rechtzeitig auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

**2** Ein Backblech mit Backpapier bedecken und dieses mit Olivenöl bepinseln. Die Kartoffeln schälen und der Länge nach in fingerdicke Schnitze schneiden. Die Kartoffelschnitze nebeneinander auf das gefettete Backblech legen und mit Meersalz und Paprikapulver würzen.

**3** Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben und die Kartoffelschnitze darin etwa 30 Minuten goldbraun backen, bis sie innen weich und außen knusprig sind. Während des Garens 1–2-mal wenden.

#### **ANRICHTEN**

Die Spareribs auf 4 Tellern anrichten. Die Kartoffeln dazu reichen. Etwas BBQ-Sauce in einem separaten Schälchen zum Dippen anrichten.

#### **CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN**

Dazu passt sehr gut ein grüner oder ein gemischter Salat.



### CHRISTIANS PROFITIPPS

Frühkartoffeln müssen nicht zwingend geschält werden, da sie nur eine dünne Schale haben, die beim Backen nicht ledrig wird.

Wer es gerne scharf mag, streut zusätzlich noch etwas Chilipulver über die Kartoffelschnitze.



# Tagliata

## mit Trüffel-Aioli

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 60 MINUTEN**

### **FÜR DIE TAGLIATA**

2 Rumpsteaks von bester Qualität (à 450 g, ohne Fettrand)

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### **TAGLIATA**

**1** Rechtzeitig einen Grill auf hoher Stufe vorheizen.

**2** Die Rumpsteaks rundherum salzen. Die Rumpsteaks auf jeder Seite 2 Minuten sehr scharf angrillen. Die Steaks an den Rand des Grills ziehen und etwa 10 Minuten rosa durchziehen lassen. Zum Schluss mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

### **TRÜFFEL-AIOLI**

#### **FÜR DIE TRÜFFEL-AIOLI**

2 EL Mascarpone

2 EL Mayonnaise

1 EL fein gehackte schwarze Trüffel

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

etwas heller Aceto balsamico

etwas Trüffelöl

Den Mascarpone, die Mayonnaise und die gehackte Trüffel in einen hohen Mixbecher geben und mit einem Stabmixer gut durchmischen. Diese Trüffel-Aioli mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und etwas hellem Balsamico abschmecken. Zum Schluss mit etwas Trüffelöl verfeinern und kalt stellen.



### CHRISTIANS PROFITIPPS

Wer die Trüffel-Aioli etwas leichter haben möchte, ersetzt den Mascarpone und die Mayonnaise durch Naturjoghurt und Crème fraîche.

## KNOBLAUCH-CHIPS

### FÜR DIE KNOBLAUCH-CHIPS

5 Knoblauchzehen

150 ml neutrales Pflanzenöl

Die Knoblauchzehen schälen und in sehr feine Scheiben hobeln oder schneiden. Das Öl in einem Topf auf 180 °C erhitzen. Die Knoblauchscheiben darin portionsweise kurz goldgelb frittieren. Die Knoblauchchips mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.



### CHRISTIANS PROFITIPPS

Das Öl ist genau richtig zum Frittieren, wenn man den Stiel eines Holzkochlöffels hineintaucht und sich daran kleine Blasen bilden.

## TOMATEN-RUCOLA-SALAT

### FÜR DEN TOMATEN-RUCOLA-SALAT

1 Handvoll frischer Rucola

400 g aromatische Tomaten

1 rote Zwiebel

4 eingelegte Sardellen, abgetropft

1 EL eingelegte Kapern, abgetropft

1 frische Chilischote

Saft von 1 Zitrone

2 EL gutes Olivenöl  
Kristallzucker  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**1** Den Rucola waschen, gut trocken schütteln und beiseitestellen.

**2** Die Tomaten waschen und je nach Größe vierteln oder achteln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Sardellen und die Kapern grob hacken. Die Chilischote entkernen und fein würfeln. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.

**3** Aus dem Zitronensaft und dem Olivenöl eine Vinaigrette rühren und diese mit Kristallzucker, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Die Vinaigrette über die Tomaten träufeln. Dann den Rucola zugeben und alles locker vermengen.

## **ANRICHTEN**

### **ZUM ANRICHTEN**

100 g frischer Parmesan (am Stück)  
knuspriges Weißbrot

Den Tomaten-Rucola-Salat auf 4 flache Teller oder eine große Servierplatte geben. Die Rumpsteaks schräg in fingerdicke Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten. Den Parmesan mit einem Sparschäler fein hobeln und zusammen mit den Knoblauchchips über der Tagliata verteilen. Die Trüffel-Aioli in kleine Schälchen füllen und separat reichen. Dazu passt knuspriges Weißbrot.



# Rib-Eye-Steak

## mit Salsa Cruda

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 75 MINUTEN**

### **FÜR DAS STEAK**

2 Rib-Eye-Steaks (Entrecôte; von bester Qualität, à 400 g, 3–4 cm dick geschnitten; alternativ T-Bone- oder Flank-Steaks)

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### **STEAK**

**1** Das Fleisch mindestens 60 Minuten vor dem Grillen aus dem Kühlschrank nehmen, mit einem Küchentuch bedecken und bis zur Zubereitung temperieren lassen.

**2** Rechtzeitig einen Holzkohlegrill oder einen Gasgrill auf hoher Hitze vorheizen. Ein Elektrogrill ist weniger geeignet, da er meist nicht die nötige Power besitzt.

**3** Die Grillsteaks rundherum mit Salz bestreuen und kräftig einreiben.

**4** Die Steaks auf den heißen Grillrost legen und ca. 2 Minuten scharf grillen. Sobald sich das Fleisch vom Grillrost löst, die Steaks wenden und auf der anderen Seite ebenfalls 2 Minuten scharf grillen. Dabei nur einmal wenden. (Die Steaks nicht hin- und herwenden.)

**5** Die Steaks an den Grillrand ziehen und bei milder Temperatur einige Minuten bis zur gewünschten Garstufe durchziehen lassen. Die Temperatur am besten mit einem Fleischthermometer prüfen.

**6** Die Steaks vom Grill nehmen und kurz auf einem Brett ruhen lassen. (Dadurch verteilen sich die Säfte besser und das Fleisch wird noch saftiger.) Zum Schluss mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.



### CHRISTIANS PROFITIPPS

Grillt am besten dick geschnittene Steaks, so zwischen 3–4 cm, das Grillergebnis ist einfach besser und die Steaks bleiben saftiger. Wenn die Steaks für eine Person zu groß sind, lieber nach dem Grillen aufschneiden und teilen.

Es ist immer dieselbe Methode, um ein saftiges Steak zu grillen, egal welchen Fleischzuschnitt (»Cut«) ihr wählt: **1.** beidseitig scharf angrillen und **2.** bei milder Temperatur durchziehen lassen.

Wenn ihr die Steaks in der Pfanne zubereitet, gilt dasselbe Prinzip: **1.** beidseitig in der Pfanne in etwas hoch erhitzbarem Öl anbraten und **2.** im Backofen bei 80 °C durchziehen lassen.

Die Garstufe eines Rindersteaks hängt von der Temperatur im Inneren des Fleisches ab. »**Rare**« ist es bei 48–52 °C, »**Medium Rare**« bei 52–55 °C, »**Medium**« bei 55–59 °C und »**Well done**« bei 60–62 °C.

## SALSA CRUDA

### FÜR DIE SALSA CRUDA

- 1 Bund frischer Koriander
- 1 rote oder weiße Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten
- 300 g geschälte Eiertomaten (aus der Dose)
- Salz
- 1 EL Olivenöl

**1** Den Koriander waschen, gut trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Korianderblätter fein hacken und in einen großen Mörser geben.

**2** Die Zwiebeln schälen, fein hacken und zugeben. Die Knoblauchzehen schälen, sehr fein hacken und ebenfalls in den Mörser geben. Die

Chilischoten der Länge nach halbieren, die Kerne entfernen und die Stielansätze abschneiden. Die Chilihälften sehr fein hacken und ebenfalls zugeben.

**3** Die Eiertomaten unter fließendem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Dann würfeln und in den Mörser geben.

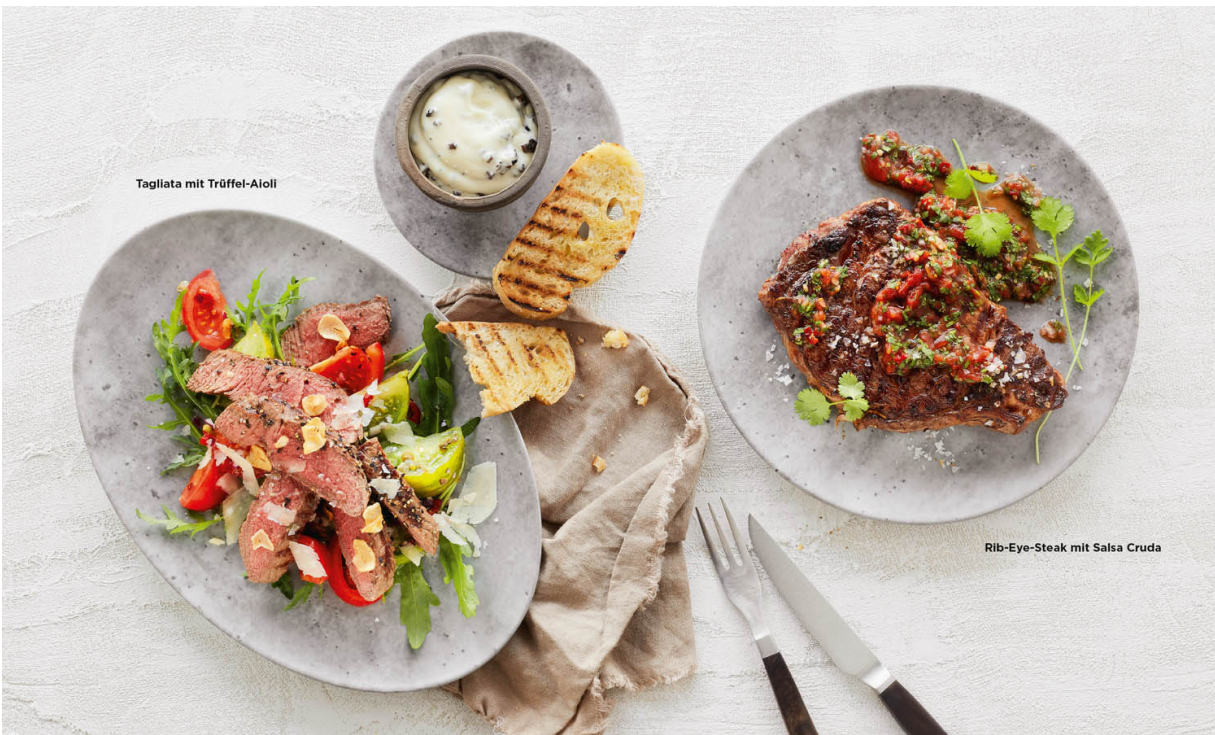
**4** Alles mit einem Stößel grob zerreiben. Die so entstandene Salsa Cruda mit Salz abschmecken und mit Olivenöl verfeinern. Dann im Kühlschrank mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.

## ANRICHTEN

### ZUM ANRICHTEN

feine Salzflocken oder Fleur de Sel zum Bestreuen

Die Steaks halbieren oder in dicke Streifen schneiden und auf 4 Teller verteilen. Nach Belieben mit feinen Salzflocken bestreuen und die Salsa Cruda dazu reichen.



# Gegrillte Wassermelone

## mit Agavensirup und Minze

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 25–30 MINUTEN**

½ rote Wassermelone (am besten kernlos)  
5 EL Agavensirup  
1 EL Olivenöl  
50 g Pinienkerne  
1 TL Puderzucker  
1 Zitrone  
1 kleine Handvoll frische Minzeblättchen

**1** Den Grill auf 220 °C vorheizen und einen Rost auflegen.

**2** Die Wassermelone in 3 cm dicke Scheiben schneiden. Die Schale von den Melonenscheiben abschneiden und die Ränder der Scheiben glatt zuschneiden.

**3** 2 EL Agavensirup mit dem Olivenöl verrühren. Die Melonenscheiben auf beiden Seiten damit bestreichen.

**4** Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe kurz anrösten. Den Puderzucker darüberstauben und unter Rühren karamellisieren. Die karamellisierten Pinienkerne sofort aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.

**5** Die marinierten Wassermelonenscheiben auf den sehr heißen Grillrost legen und auf beiden Seiten jeweils 4 Minuten grillen.

**6** Den Saft der Zitrone auspressen und mit dem restlichen Agavensirup (3 EL) zu einer süßen Vinaigrette verrühren.

**7** Die Melonenscheiben vom Grill nehmen und in grobe Dreiecke schneiden. Diese auf 4 Teller verteilen und mit der süßen Vinaigrette beträufeln. Die karamellisierten Pinienkerne darüberstreuen und alles mit grob gezupften Minzeblättchen garnieren.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Vorsicht: Die Pinienkerne verbrennen schnell, also nicht aus den Augen lassen.

# Lauwarmer Schokoladenkuchen

## mit gegrillter Ananas

**FÜR 6 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 30–45 MINUTEN**

### **FÜR DEN SCHOKOLADEN-KUCHEN**

100 g dunkle Schokolade (70 % Kakaogehalt)  
90 g weiche Butter  
3 Eier  
120 g Zucker  
70 g Weizenmehl Type 405  
weiche Butter und Weizenmehl für die Formen

### **SCHOKOLADENKUCHEN**

**1** Rechtzeitig den BBQ-Grill auf 200 °C vorheizen. Ein hitzebeständiges Muffin-Backblech (6 Mulden) sorgfältig mit weicher Butter einfetten und mit Weizenmehl mehlieren.

**2** Die Schokolade raspeln und mit der Butter in eine Edelstahlschüssel geben. In einem Topf etwas Wasser aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und die Edelstahlschüssel über das heiße Wasserbad stellen. Ab und zu die Schokolade mit einem Gummispatel umrühren, bis alles geschmolzen ist. (Der Topf muss so groß sein, dass die Schüssel darüber passt, ohne dass ihr Boden die Wasseroberfläche berührt.)

**3** In der Zwischenzeit die Eier und den Zucker in eine Rührschüssel geben und mit dem Handrührgerät (Rührbesen) 10 Minuten cremig aufschlagen, bis eine weißliche Schaummasse entstanden ist. Das geschmolzene Schokoladen-Butter-Gemisch nach und nach zugeben und unterrühren.

**4** Das Weizenmehl über die Schokoladenschaummasse sieben und mit einem Schneebesen vorsichtig locker unterheben. Den Schokoladenteig in



die Mulden des vorbereiteten Muffinblechs füllen. Das Blech auf den vorgeheizten Grill stellen und unter geschlossenem Deckel ca. 8 Minuten grillen.

**5** Die Schokoladenkuchen vom Grill nehmen und 1–2 Minuten beiseitestellen.



#### CHRISTIANS PROFITIPPS

Den Schokoladenteig nie ganz bis an den Rand der Muffinmulden füllen. Der Teig geht auf.

Der Teig soll nicht durchgebacken werden, die Schokoladenkuchen sollen innen noch einen weichen Kern haben. Die Backzeit kann man nie so genau sagen, sie richtet sich nach Hitze und Größe der Muffinformen.

Am besten eignen sich Muffinformen aus Metall oder Emaille oder eine Mini-Kokotte aus Gusseisen. Silikonformen sind nicht geeignet.

#### GEGRILLTE ANANAS

##### FÜR DIE GEGRILLTE ANANAS

1 kleine Ananas

50 ml Kokoslikör

1 EL Kristallzucker

1 EL Butter

1 EL gehackte Pistazienkerne

**1** Die Ananas schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Ananasscheiben auf dem Grill von beiden Seiten scharf angrillen, dann vom Grill nehmen.

**2** In einer Pfanne den Kristallzucker leicht karamellisieren und mit dem Kokoslikör ablöschen. Die Butter zugeben und alles bei mittlerer Temperatur sirupartig einkochen.

**3** Zum Schluss die gegrillten Ananasscheiben und die gehackten Pistazien in den Karamell legen. Die Flüssigkeit aufkochen, dabei die Ananasscheiben immer wieder wenden, bis sie karamellisiert sind.

#### **ANRICHTEN**

#### **ANRICHTEN**

4 Spitzen frische Minze

Die lauwarmen Schokoladenkuchen vorsichtig aus den Formen lösen und auf 6 Teller verteilen. Die karamellisierten Ananasscheiben dazugeben und mit je 1 Minzespitze garnieren.



# FASZINATION BURGER

## Knuspriger Scampi-Burger mit Avocado

**FÜR 4 BURGER | ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN**

### **FÜR DIE FRIKADELLEN**

350 g rohe Scampi oder Riesengarnelen, geschält

1 EL Crème fraîche

1 EL Semmelbrösel

1 Ei

Meersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 EL Butter

1 EL gutes Olivenöl

### **FÜR DEN AVOCADO-SALAT**

1 reife Avocado

1 frische rote Chilischote

Saft von ½ Zitrone

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

etwas Zucker

### **FÜR DEN BURGER**

4 knusprige kleine Sandwichoder Baguettebrötchen

### **FRIKADELLEN**

**1** Die Scampi oder Riesengarnelen säubern: Dazu den Rücken mit einem scharfen, spitzen Messer einschneiden und mit dem Messer den Darm entfernen. Die Scampi oder Riesengarnelen unter fließendem Wasser abbrausen und auf Küchenpapier gut abtupfen. Anschließend mit einem scharfen Messer klein hacken und in eine Schüssel geben.

**2** Die Crème fraîche, die Semmelbrösel und das Ei dazugeben und alles gut verkneten. Dann mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Aus der Masse mit nassen Händen 4 flache Frikadellen formen.

**3** Die Butter und das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Scampi-Frikadellen darin von beiden Seiten goldgelb braten, bis sie gar sind.

#### **AVOCADO-SALAT**

**1** Die Avocado längs halbieren, entkernen und schälen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Den Zitronensaft darüberträufeln und mit einem Löffel vorsichtig vermengen.

**2** Die Chilischote längs halbieren, die Samen entfernen und den Stielansatz abschneiden. Die Chilischote sehr fein würfeln und zu der Avocado geben. Den Avocado-Salat mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und etwas feinem Zucker abschmecken.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Wer gerne frischen Koriander mag, kann ein paar Blättchen hacken und unter den Avocado-Salat geben.

Probiert mal statt der Zitrone Limette, das schmeckt sehr erfrischend!

#### **BURGER**

Die Brötchen quer halbieren, aber nicht ganz durchschneiden. Auf die Unterseite je 1 EL Avocado-Salat geben, darauf je 1 Scampi-Frikadelle setzen und die obere Brötchenhälfte leicht andrücken.







# Tiger-Prawn-Burger

mit karamellisierter Ananas, Kokos-Chili-Mayo und Koriander

**FÜR 6 BURGER | ZUBEREITUNGSZEIT: 30–40 MINUTEN**

## **FÜR DIE GARNELEN-PATTIES**

300 g geschälte, rohe Garnelen (küchenfertig)  
100 g frisches Lachsfilet ohne Haut (küchenfertig)  
50 g Fischfarce (siehe Tipp)  
1 Msp. fein gehackter frischer Ingwer  
1 Msp. fein gehackter Knoblauch  
1 TL fein gehackter frischer Koriander  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 EL Sonnenblumen- oder Maiskeimöl

## **GARNELEN-PATTIES**

**1** Die Garnelen und das Lachsfilet in sehr feine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Fischfarce, den Ingwer, den Knoblauch und den Koriander dazugeben. Alles mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen, dann kräftig vermengen und mit angefeuchteten Händen 6 runde, etwas flach gedrückte Patties formen.

**2** Das Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne oder auf einer Grillplatte erhitzen und die Patties darin von beiden Seiten braten.



## CHRISTIANS PROFITIPPS

Für eine Fischfarce nehmt ihr helles Fischfilet, z.B. Zander. Das Fischfilet in Würfel schneiden und mit etwas kalter flüssiger Sahne im Mixer schnell zu einer glatten, glänzenden Farce verarbeiten. Damit die Farce gut bindet, müssen das Fischfilet und auch die Sahne eiskalt sein.

## KARAMELLISIERTE ANANAS

### FÜR DIE KARAMELLISIERTE ANANAS

½ reife, saftige Ananas  
1 EL Honig  
50 ml Ahornsirup  
50 g geriebener Palmzucker  
1 Prise gemahlener Zimt  
1 Msp. Vanillemark  
150 ml Ananassaft  
150 ml Kokoswasser  
1 EL Butter

**1** Die Ananas schälen und quer in 1,5 cm breite Scheiben schneiden. Den Strunk herausschneiden und die Scheiben beiseitestellen.

**2** Den Honig, den Ahornsirup und den Palmzucker unter Rühren in einer Pfanne schmelzen und leicht karamellisieren. Das Zimtpulver und das Vanillemark zugeben. Alles mit dem Ananassaft und dem Kokoswasser ablöschen.

**3** Die Ananasscheiben zugeben und die Flüssigkeit sirupartig einkochen, dabei öfters wenden. Zum Schluss die Butter einrühren. Die Pfanne beiseitestellen.

## KOKOS-CHILI-MAYO

### FÜR DIE KOKOS-CHILI-MAYO

100 ml Kokosmilch

100 ml klarer Tomatenfond (siehe Tipp)  
¼ frische rote Chili, fein gehackt  
2 TL frisches Ananaspüree  
2 TL frisches Passionsfruchtpüree  
½ TL Koriandersamen  
5 EL Mayonnaise  
1 TL saure Sahne  
Meersalz  
frisch gepresster Zitronensaft

**1** Die Kokosmilch und den klaren Tomatenfond in einem Topf sirupartig einkochen. Die Chili, die Fruchtpürees und die Koriandersamen hineinrühren. Den Sirup erkalten lassen.

**2** Die Mayonnaise und die saure Sahne zum Kokos-Tomaten-Sirup zugeben und mit einem Schneebesen aufschlagen. Mit Meersalz würzen und mit etwas frisch gepresstem Zitronensaft säuerlich abschmecken.

## **BURGER**

### **FÜR DIE BURGER**

6 Kartoffel-Buns (siehe Rezept [Seite 184](#))

Die Buns quer aufschneiden. Die unteren Brötchenhälften mit der Kokos-Chili-Mayo bestreichen. Je 1 Garnelen-Patty daraufsetzen und mit einer karamellisierten Ananasscheibe belegen. Dann die restlichen Brötchenhälften daraufsetzen und sofort servieren.



### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

So macht ihr Tomatenfond: 1,5 kg Tomaten waschen und den Strunk herausschneiden. Die Tomaten grob würfeln. Die Tomatenwürfel mit den Blättern von 1 Basilikumzweig, 1 TL Zucker und 2 TL Meersalz in einen Mixer geben und pürieren. Ein Passiertuch in eine hohe Schüssel legen und das Tomatenpüree hineinfüllen. Die Enden des Passiertuches verknoten und das Bündel mithilfe eines langen Kochlöffels über der Schüssel aufhängen. Die Schüssel mit dem Passiertuch für 12 Stunden in den Kühlschrank stellen. Den klaren abgetropften Tomatenfond nun verwenden.



# Black-Angus-Burger

mit knusprigem Parmesan, Jalapeño und Paprika-Mayo

**FÜR 4 BURGER | ZUBEREITUNGSZEIT: 1 STUNDE**

## **FÜR DIE PATTIES**

500 g Rindfleisch (Nacken, Schulter, Bug oder Brust, vorzugsweise vom Black Angus)

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## **PATTIES**

**1** Das Fleisch in 4 x 15 cm lange Streifen schneiden, auf einen Teller legen, mit Frischhaltefolie bedecken und für 20 Minuten im Tiefkühlfach anfrieren lassen.

**2** Die Fleischstreifen in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und mit dem Knethacken durchkneten (tumbeln).

**3** Das Fleisch mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und rasch durch den Fleischwolf drehen.

**4** Die Fleischmasse in 4 gleich große Portionen (à 125 g) teilen (die Portionen am besten abwiegen). Jede Portion mit den Händen zu Kugeln formen und diese flach drücken. Die Fleischpatties auf einen Teller legen, mit Frischhaltefolie überziehen und bis zum Gebrauch kalt stellen.





### CHRISTIANS PROFITIPPS

Durch das »Tumbeln«, also Hin- und Herwälzen wird die Struktur des Fleisches mechanisch verändert. Nach dem Wölfen bindet das Fleisch besser und die Patties bleiben zart.

Die Pfanne sollte beim Anbraten ordentlich heiß sein. Ist das nicht der Fall, gart das Patty durch, bevor sich Röstaromen bilden. Denkt daran: Niemand will ein graues, vertrocknetes Patty. Jeder mag sein Patty anders, der eine »rare«, der andere »medium«. Aber eines soll immer sein – außen braucht ein Patty schöne Röstaromen.

## PAPRIKA-MAYO

### FÜR DIE PAPRIKA-MAYO

- 4 rote Spitzpaprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL heller Aceto balsamico
- 1 frische rote Jalapeño-Chilischote
- 5 EL Mayonnaise
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**1** Die Spitzpaprikas waschen und der Länge nach halbieren. Die Samen herauslösen und den Stielansatz abschneiden. Das Paprikafruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die Jalapeño-Chilischote von den Samen und dem Stielansatz befreien und fein hacken.

**2** Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Paprika und den Knoblauch zugeben und scharf anbraten. Dann mit dem Balsamico ablöschen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

**3** Den Pfanneninhalt in einen Mixbecher füllen. Die gehackte Chilischote zugeben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Die Paprikapaste

abkühlen lassen. Dann die Mayonnaise unterrühren und je nach Geschmack mit Salz abschmecken.

## **PARMESANCRACKER**

### **FÜR DIE PARMESANCRACKER**

200 g frisch geriebener Parmesan

**1** 4 kleine Teller mit Backpapier auslegen und darauf kreisförmig je 50 g frisch geriebenen Parmesan verteilen. Die Teller nacheinander in die Mikrowelle stellen und den Parmesan bei 900 Watt für ca. 1,5 Min. schmelzen lassen.

**2** Die Teller herausnehmen und die Cracker knusprig aushärten lassen. Die Cracker nach dem Abkühlen vom Backpapier lösen.



### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Wer keine Mikrowelle hat, kann den Parmesan in 4 Kreisen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streuen und bei starker Oberhitze (Grillfunktion) schmelzen lassen. Aber Vorsicht: Das geht ziemlich schnell. Also passt auf, dass das Backpapier sich nicht entzündet.

## **BURGER**

### **FÜR DIE BURGER**

1 EL Sonnenblumen- oder Maiskeimöl zum Braten

4 Brioche-Burger mit Sesam (siehe Rezept [Seite 185](#))

**1** Kurz vor dem Anrichten das Öl in einer heißen beschichteten Pfanne oder auf einem heißen Grillrost erhitzen. Die Patties bei hoher Hitze beidseitig kurz braten und sofort anrichten.

**2** Die Buns quer halbieren und die Schnittflächen mit der Paprika-Mayo bestreichen. Auf die unteren Brötchenhälften je 1 Patty setzen, dann 1 Parmesankracker darauflegen und mit den restlichen Brötchenhälften bedecken.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Wer mag, kann die Schnittflächen der Buns vor dem Bestreichen noch kurz auf dem Grill oder in der Pfanne rösten.



# Big-Alpin-Burger

## mit Raclettekäse und knusprigem Speck

**FÜR 4 BURGER | ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN**

### **FÜR DIE RINDFLEISCH-KÄSE-PATTIES**

500 g Rindfleisch (Nacken, Schulter, Bug oder Brust)

50 g Raclettekäse am Stück

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### **FÜR DIE »KARTOFFEL-KASCROME«**

100 g gegarte Pellkartoffeln

2 EL Sauerrahm

2 EL Mayonnaise

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### **FÜR DIE MEERRETTICH-FEIGEN-SAUCE**

2 TL Mayonnaise

1 TL Feigensenf oder Honigsenf

1 TL scharfer Meerrettich aus dem Glas

### **FÜR DIE BURGER**

4 Burger-Buns mit Kartoffeln (siehe Rezept [Seite 184](#))

2 EL Sonnenblumen- oder Maiskeimöl

8 Scheiben Frühstücksspeck

4 Scheiben Raclettekäse

1 Handvoll frischer Rucola

4 Scheiben Cheddar-Schmelzkäse

### **RINDFLEISCH-KÄSE-PATTIES**

**1** Das Fleisch in 4 x 15 cm lange Streifen schneiden, auf einen Teller legen, mit Frischhaltefolie bedecken und für 20 Minuten im Tiefkühlfach anfrieren lassen.

**2** Die Fleischstreifen in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und mit dem Knethacken durchkneten (tumbeln).

**3** Das Fleisch mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und rasch durch den Fleischwolf drehen.

**4** Den Käse in kleine Würfel schneiden und unter das Hackfleisch mengen.

**5** Die Fleischmasse in 4 gleich große Portionen teilen. Jede Portion mit den Händen zu Kugeln formen und diese flach drücken. Die Fleisch-Käse-Patties auf einen Teller legen, mit Frischhaltefolie überziehen und bis zum Gebrauch kalt stellen.



#### CHRISTIANS PROFITIPPS

Ihr könnt auch Cheddar oder einen anderen gut schmelzenden Käse in die Fleischmasse geben.

#### »KARTOFFELKAS-CREME«

Die Pellkartoffeln schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Den Sauerrahm und die Mayonnaise dazugeben. Alles mit einem Kochlöffel gut vermengen. Die »Kartoffelkas-Creme« mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

#### MEERRETTICH-FEIGEN-SAUCE

Die Mayonnaise, den Feigensenf und den Meerrettich gut verrühren.

#### BURGER

**1** Kurz vor dem Anrichten auf dem Herd zwei beschichtete Pfannen erhitzen. In jede Pfanne 1 EL Öl geben. In die Mitte jeder Pfanne 2 Patties und außenherum je 4 Speckscheiben legen und bei hoher Hitze beidseitig



kurz anbraten. Auf jedes gebratene Patty 1 Scheibe Raclettekäse legen und leicht schmelzen lassen.

**2** Die Buns quer halbieren und die Schnittflächen der oberen Hälften mit je 1 EL »Kartoffelkas-Creme« bestreichen. Darauf etwas frischen Rucola geben und mit je 1 Scheibe Cheddar-Schmelzkäse belegen. Dann je 2 Scheiben knusprigen Speck darauflegen. Mit je 1 Rindfleisch-Käse-Patty mit dem geschmolzenen Raclettekäse abschließen.

**3** Die Schnittflächen der unteren Bun-Hälften mit je 1 TL Meerrettich-Feigen-Sauce bestreichen und die Burger damit abschließen.

**4** Die Burger umdrehen, sodass der Deckel oben liegt und mittig mit einem langen Holzstäbchen fixieren.



# Pulled-Pork-Burger

## mit Rotkrautsalat

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 30–45 MINUTEN MARINIER- UND KÜHLZEIT: CA. 6 STUNDEN | GARZEIT: CA. 3,5 STUNDEN**

### FÜR DEN SPICE-RUB

- 3 EL brauner Zucker
- 1 EL mildes Paprikapulver
- 1 EL geräuchertes Paprikapulver
- 1 EL Curry-Gewürzmischung
- 1 EL Zwiebelpulver
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ¼ TL gemahlener Cayennepfeffer
- 1 ½ EL Salz

### FÜR DAS PULLED PORK

- 500 g Schweinebauch
- 500 g Schweinenacken
- 2 weiße Zwiebeln
- 8 Knoblauchzehen
- 200 ml Apfelsaft
- 100 ml Ananassaft
- 3 frische Scheiben Bio-Orange
- 1 Stange Zimt
- 5 EL BBQ-Sauce

### SPICE-RUB

Alle Zutaten in einen Mörser geben, gut vermengen und kurz mörsern. Die Gewürzmischung beiseitestellen.

### PULLED PORK

**1** Die Schwarte des Schweinebauches abschneiden. Das Fleisch in 4 große Würfel schneiden. Den Schweinenacken ebenfalls in 4 große Würfel schneiden. Das Fleisch in eine große Schüssel legen.

**2** Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und würfeln. Beides zu dem Fleisch geben. Dann die komplette Gewürzmischung darüberstreuen. Alles mit den Händen gut vermengen und die Gewürze in das Fleisch einmassieren.

**3** Den Apfelsaft und den Ananassaft darüberträufeln. Eine Lage Frischhaltefolie direkt auf das Fleisch legen und die Schüssel in den Kühlschrank stellen. Das Fleisch 6 Stunden marinieren.

**4** Den Backofen rechtzeitig auf 135 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

**5** Die marinierten Fleischstücke mit der Marinade auf einem mit Backpapier bedeckten Backblech verteilen. Die Orangenscheiben und die Zimtstange darübergeben. Das Backblech mit Alufolie bedecken und das Fleisch im vorgeheizten Backofen ca. 3,5 Stunden garen. Das Fleisch muss sehr weich werden und fast zerfallen.

**6** Das Backblech aus dem Backofen nehmen und das Fleisch etwas abkühlen lassen. Das Fleisch mit einer Gabel oder mit den Händen zerpfücken und in eine Schüssel geben.

**7** Den Fleischsaft samt der reduzierten Marinade über das Fleisch gießen und alles locker vermengen. Die BBQ-Sauce dazugeben und nochmals gut vermengen. Je nach Geschmack mit Salz abschmecken.

**8** Das Pulled Pork kurz vor dem Anrichten in eine Pfanne geben und erwärmen.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Wichtig: Der Spice-Rub muss gut mit den Händen in das Fleisch einmassiert – also gut hineingeknetet werden. Da dürft ihr nicht zimperlich sein.

## ROTKRAUTSALAT

### FÜR DEN ROTKRAUTSALAT

200 g Rotkohl  
100 g weißer Rettich  
1 Karotte  
1 Frühlingszwiebel  
4 EL Obstessig  
1 EL brauner Zucker  
4 EL Ketjap Manis (indonesische würzig-süße Sojasauce)  
5 EL Sesamöl  
1 TL frisch geriebener Ingwer  
Salz

**1** Den Rotkohl putzen und in feine Streifen hobeln. Den Rettich und die Karotte schälen und grob raspeln. Die Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. Alles in eine Schüssel geben.

**2** Den Obstessig, den braunen Zucker, das Ketjap Manis, das Sesamöl, den frisch geriebenen Ingwer und etwas Salz zugeben. Anschließend mit den Händen kräftig durchkneten und nochmals abschmecken. Den Rotkrautsalat in 4 Gläser füllen.



### CHRISTIANS PROFITIPPS

Die frischen Krautstreifen gut mit den Händen kneten, dann werden die Fasern mürbe.

## BURGER

### FÜR DIE BURGER

4 große Burger-Brötchen (Buns)  
1–2 EL weiche Butter  
8 EL Ketjap Manis (indonesische würzig-süße Sojasauce)  
6–8 EL Guacamole (siehe Rezept [Seite 32](#))  
1 Handvoll frischer Rucola

4–6 EL frische Tomatensalsa (siehe Rezept [Seite 34](#))  
4 EL zerkrümelter Feta  
4 Scheiben Chilischmelzkäse

- 1** Den Backofen rechtzeitig auf 250 °C (Grillfunktion) vorheizen.
- 2** Die Brötchen halbieren, die Schnittflächen mit etwas weicher Butter bestreichen und unter dem Grill kurz goldgelb und knusprig rösten.
- 3** Das Ketjap Manis in einer Pfanne auf die Hälfte einkochen. Die gerösteten Schnittflächen der 8 Brötchenhälften damit beträufeln.
- 4** Auf die 4 unteren Brötchenhälften etwas Guacamole streichen. Darauf etwas frischen Rucola und etwas Tomatensalsa geben. Je 1 EL zerkrümelten Feta darauf verteilen und mit je 1 Scheibe Chilikäse belegen.
- 5** Die restliche Guacamole auf die gerösteten Schnittflächen der 4 Brötchendeckel streichen.
- 6** Das heiße Pulled Pork auf den Chilikäse geben und mit je 1 Brötchendeckel abschließen. Die Burger mittig mit einem langen Holzstäbchen fixieren.
- 7** Die Pulled-Pork-Burger auf Teller setzen und mit dem Rotkrautsalat servieren.



#### CHRISTIANS PROFITIPPS

Den Rotkrautsalat könnt ihr auch gleich mit in den Burger schichten.  
Es ist völlig egal, wie ihr den Burger aufbaut. Allerdings sollen der Chilikäse und das heiße Pulled Pork zusammen sein, damit der Käse anschmilzt.







# Leberkäse-Sensation

## in der röschen Semmel

**FÜR 6 BURGER | ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN**

### **FÜR DIE LEBERKÄSE-PFLANZERL**

200 g Bergkäse am Stück  
500 g rohes Leberkäsbrät (vom Metzger)  
2 EL frisch gehackte Blattpetersilie  
2 EL Butter zum Braten

### **FÜR DEN LEBERKÄS-SENSATIONS-BURGER**

12 rote Kirschtomaten  
1–2 Handvoll frischer Rucola  
6 Kaisersemmeln oder andere helle Weizenbrötchen  
6 TL scharfer Senf  
6 TL Meerrettich (aus dem Glas)

### **LEBERKÄSE-PFLANZERL**

**1** Die Rinde des Bergkäses abschneiden. Den Käse in 1 cm große Würfel schneiden. Das rohe Leberkäsbrät mit den Käsewürfeln und der gehackten Petersilie gut vermischen.

**2** Aus dem Brät mit nassen Händen 6 Pflanzlerl (Frikadellen) mit einem Durchmesser von ca. 8 cm formen.

**3** Die Butter in einer Pfanne aufschäumen. Die Pflanzlerl darin von jeder Seite etwa 4 Minuten goldbraun braten. Dann die Pfanne an den Herdbrand ziehen und die Pflanzlerl durchziehen lassen, bis das Brät durchgegart und der Käse geschmolzen ist.



### CHRISTIANS PROFITIPPS

Wenn ihr kein rohes Leberkäsebrät bekommen könnt, kauft einfach rohes Wurstbrät, das schmeckt auch sehr lecker.

Statt dem Bergkäse könnt ihr auch Gouda verwenden. Und statt der Petersilie passen auch gut Basilikum oder Kerbel in die Pflanze.

### LEBERKÄS-SENSATIONS-BURGER

- 1** Die Kirschtomaten waschen und je nach Größe halbieren oder in Scheiben schneiden. Den Rucola ebenfalls waschen und gut trocken schütteln.
- 2** Die Semmeln auf dem Brötchenaufsatz des Toasters beidseitig kurz aufbacken oder im auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Backofen knusprig aufbacken.
- 3** Die röschen (knusprigen) Semmeln halbieren. Die Unterseiten mit je 1 TL Senf und die Deckel mit je 1 TL Meerrettich bestreichen. Die unteren Semmelhälften mit Rucola und Kirschtomaten belegen, darauf die Leberkäs-Pflanze setzen und die Semmeldeckel aufsetzen.



# Saftiger Enten-Burger

mit winterlichem Schokoladen-Blaukraut und Preiselbeer-Dip

**FÜR 4 BURGER | ZUBEREITUNGSZEIT: 1–1,5 STUNDEN | SCHMORZEIT: 3 STUNDEN  
MARINIERZEIT: 3 STUNDEN**

## **FÜR DAS GEZUPFTE ENTENFLEISCH**

2 Entenkeulen (à ca. 350 g)  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
etwas edelsüßes Paprikapulver  
2 Knoblauchzehen  
2 Scheiben Bio-Zitrone  
250 ml trockener Rotwein

## **GEZUPFTES ENTENFLEISCH**

- 1** Den Backofen rechtzeitig auf 140 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- 2** Die Entenkeulen waschen und gut trocken tupfen, dann rundherum mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und etwas Paprikapulver würzen. Die Entenkeulen in eine ofenfeste Form legen. Die Knoblauchzehen in der Schale andrücken und mit den Zitronenscheiben in die Form geben.
- 3** Den Rotwein angießen und die Form in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Entenkeulen ca. 3 Stunden langsam schmoren. Sollte die Sauce zu stark einkochen, etwas warmes Wasser angießen.
- 4** Die Form aus dem Backofen nehmen und die Entenkeulen im Schmorsaft abkühlen lassen. Dann das weiche Entenfleisch mit den Fingern von den Knochen zupfen und mit etwas Schmorsaft vermengen.

**5** Das gezipfte Fleisch kurz vor dem Anrichten in einem Topf sanft erwärmen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.



#### CHRISTIANS PROFITIPPS

Das gezipfte Entenfleisch könnt ihr problemlos schon am Vortag vorbereiten.

### SCHOKOLADEN-BLAUKRAUT

#### FÜR DAS SCHOKOLADEN-BLAUKRAUT

1 Kopf Blaukraut (Rotkohl) (ca. 1 kg)  
100 ml Rotweinessig  
Salz  
1 Apfel  
2 Zwiebeln  
3 EL Gänse- oder Entenschmalz  
500 ml trockener Rotwein  
500 ml Rinderbouillon  
200 ml frisch gepresster Orangensaft  
2 EL Preiselbeeren (aus dem Glas)  
5 Lorbeerblätter  
5 Gewürznelken  
1 EL schwarze Pfefferkörner  
3 Msp. gemahlener Zimt  
1 TL Garam-Masala-Gewürzmischung  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
40 g dunkle Edelbitterschokolade  
30 g weiße Schokolade  
1 EL Speisestärke  
2 EL Honig

**1** Das Blaukraut putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Krautviertel fein hobeln und in eine Schüssel geben. Den Rotweinessig und etwas Salz zugeben, gut durchmischen und mindestens 3 Stunden ziehen lassen.

**2** Den Apfel und die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Gänseschmalz in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. Die Apfelwürfel darin kurz anbraten. Dann das marinierte Kraut zugeben.

**3** Den Rotwein, die Rinderbouillon, den frisch gepressten Orangensaft und die Preiselbeeren in das Kraut geben. Alles gut vermengen und zum Kochen bringen. Die Lorbeerblätter, die Gewürznelken und die Pfefferkörner in ein Gewürzsäckchen füllen, dieses fest verknoten und zu dem Kraut geben. Den Zimt, das Garam-Masala und etwas Salz zugeben und vermischen. Das Kraut im offenen Topf ca. 1 Stunde weich kochen.

**4** Beide Schokoladensorten raspeln. Das Gewürzsäckchen aus dem Kraut nehmen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, dann das Blaukraut damit binden. Die Schokoladenraspel unter das Kraut rühren. Zum Schluss mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und mit Honig verfeinern.



#### CHRISTIANS PROFITIPPS

Kocht das Blaukraut am besten schon am Vortag (bis Schritt 3), dann müsst ihr es am nächsten Tag nur aufwärmen und mit der Schokolade und dem Honig verfeinern.

#### PREISELBEER-DIP

##### FÜR DEN PREISELBEER-DIP

2 EL Preiselbeeren (aus dem Glas)

2 EL Crème fraîche

Die Preiselbeeren mit der Crème fraîche verrühren.

#### BURGER

##### FÜR DEN BURGER

1 süßsaurer Apfel



1 EL Butter  
1 TL brauner Zucker  
1 Zweig frischer Rosmarin  
4 rustikale Weizen- oder Vollkornbrötchen

**1** Den ungeschälten Apfel vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Die Apfelviertel in je 3 dicke Spalten schneiden.

**2** Die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Den Zucker in die Pfanne streuen. Dann die Apfelspalten zugeben. Die Rosmarinnadeln vom Zweig streifen und in der Pfanne verteilen. Die Apfelspalten karamellisieren lassen, dann wenden und kurz auf der anderen Seite braten. Die Pfanne vom Herd nehmen.

#### **ANRICHTEN**

Die Brötchen quer aufschneiden, aber nicht ganz durchschneiden. Je 2 EL Schokoladen-Blaukraut in die Brötchen füllen. Darauf das gezupfte Entenfleisch und je 3 karamellisierte Apfelspalten geben. Dann mit je 1 Klecks Preiselbeer-Dip abschließen und den Brötchendeckel anlehnen.



# Fluffige Buns

## mit Kartoffeln

**FÜR 12 STÜCK | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 3 STUNDEN**

### **FÜR DEN TEIG**

300 ml Vollmilch  
8 g Trockenhefe oder 20 g frische Hefe  
70 g brauner Zucker  
550 g Weizenmehl Type 550  
200 g vorgegarte Pellkartoffeln (vom Vortag)  
9 g Salz  
1 Ei  
80 g weiche Butter  
Weizenmehl zum Arbeiten

### **ZUM BESTREICHEN**

2 Eigelb  
2 EL Wasser  
weiße Sesamsamen zum Bestreuen

**1** Die Milch in einem Topf leicht erwärmen (maximal 45 °C). Die Hefe unter Rühren in der Milch auflösen. Den Zucker und 2 EL Mehl in einer Schüssel vermischen, dann das lauwarme Milch-Hefe-Gemisch unterrühren. Die Schüssel mit einem Teller bedecken und den Vorteig 10 Minuten gehen lassen.

**2** Die Pellkartoffeln schälen, durch eine Kartoffelpresse drücken und in die Knetschüssel der Küchenmaschine geben. Das restliche Weizenmehl, das Ei und das Salz dazugeben. Den Vorteig ebenfalls dazugeben und alles in der Küchenmaschine grob verkneten. Dann nach und nach die weiche Butter hineintrühren und alles 10 Minuten zu einem glatten, glänzenden Teig kneten.

**3** Den Hefeteig ca. 1–1,5 Stunden zugedeckt an einen warmen Ort gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

**4** Den Teig nach der Gehzeit mit einer Teigkarte aus der Schüssel nehmen und mit den Händen nochmals durchkneten. Dann den Teig zu einer langen Rolle formen und diese in 12 gleich große Teilstücke schneiden.

**5** Den ersten Teigrohling in die Hand nehmen und auf der Arbeitsfläche im Hohlraum der leicht gewölbten Hand mit kreisenden Bewegungen zu einer gleichmäßigen, glatten Kugel drehen. Alle Teigrohlinge auf diese Weise vorbereiten. Die Teiglinge im Abstand von 5–6 cm auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech setzen und mit der Hand leicht flach drücken. Dann mit Frischhaltefolie abdecken und nochmals 1 Stunde gehen lassen, bis sie ihr Volumen verdoppelt haben.

**6** Den Backofen rechtzeitig auf 200 °C (Umluft) vorheizen.

**7** Das Eigelb mit dem Wasser verrühren. Die Teiglinge nach der Gehzeit rundherum gleichmäßig damit bepinseln und mit Sesamsamen bestreuen.

**8** Das Blech in den vorgeheizten Backofen schieben und die Buns ca. 15 Minuten goldgelb backen. Dann herausnehmen und abkühlen lassen.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Der Kartoffelteig verändert sich während des Knetens, zuerst ist er fest, dann wird er weicher und zum Schluss sollte er sich vom Schüsselrand vollständig lösen.  
Zum Formen der Teiglinge stets nur wenig Mehl verwenden, sonst wird die Oberfläche rau und die Buns bekommen nicht den gewünschten Glanz.

# Brioche-Buns

## mit Sesam

FÜR 8 STÜCK | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 2,5–3 STUNDEN

### FÜR DEN TEIG

3 EL Vollmilch  
½ Würfel frische Hefe (21 g)  
40 g Rohrzucker  
380 g Weizenmehl Type 550  
1 Ei  
9 g Salz  
240 ml Wasser  
35 g weiche Butter  
Weizenmehl zum Arbeiten

### ZUM BESTREICHEN

1 Eigelb  
1 EL Wasser  
weiße Sesamsamen zum Bestreuen

**1** Die Milch in einem Topf leicht erwärmen (maximal 45 °C). Die Hefe unter Rühren in der Milch auflösen. Den Zucker unterrühren und diesen Vorteig 5 Minuten gehen lassen.

**2** Das Weizenmehl, das Ei und den Vorteig in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. Das Salz in dem Wasser auflösen und zugeben. Alles in der Küchenmaschine grob verkneten. Dann nach und nach die weiche Butter zugeben und alles 15 Minuten zu einem glatten, glänzenden Teig kneten.

**3** Den Hefeteig ca. 1–1,5 Stunden zugedeckt an einen warmen Ort gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

**4** Den Teig nach der Gehzeit mit einer Teigkarte aus der Schüssel nehmen und mit den Händen nochmals durchkneten. Dann den Teig zu einer langen Rolle formen und diese in 8 gleich große Teilstücke schneiden.

**5** Den ersten Teigrohling in die Hand nehmen und auf der Arbeitsfläche im Hohlraum der leicht gewölbten Hand mit kreisenden Bewegungen zu einer gleichmäßigen, glatten Kugel drehen. Alle Teigrohlinge auf diese Weise vorbereiten. Die Teiglinge im Abstand von 5–6 cm auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech setzen und mit der Hand leicht flach drücken. Dann mit Frischhaltefolie abdecken und nochmals 1 Stunde gehen lassen, bis sie ihr Volumen verdoppelt haben.

**6** Den Backofen rechtzeitig auf 200 °C (Umluft) vorheizen.

**7** Das Eigelb mit dem Wasser verrühren. Die Teiglinge nach der Gehzeit rundherum gleichmäßig damit bepinseln und mit Sesamsamen bestreuen.

**8** Das Blech in den vorgeheizten Backofen schieben und die Buns ca. 15 Minuten goldgelb backen. Dann herausnehmen und abkühlen lassen.



# Kartoffel-Wedges

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 45–60 MINUTEN**

800 g festkochende Kartoffeln  
2–3 EL Olivenöl  
Meersalz  
1 TL edelsüßes Paprikapulver

- 1** Den Backofen rechtzeitig auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- 2** Ein Backblech mit Backpapier auskleiden. Das Papier mit etwas Olivenöl bepinseln.
- 3** Die Kartoffeln schälen und der Länge nach in fingerdicke Schnitze schneiden. Die Kartoffelschnitze nebeneinander auf das geölte Backblech legen und mit Meersalz und Paprikapulver bestreuen.
- 4** Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben und die Kartoffeln ca. 30 Minuten goldbraun backen, bis sie innen weich und außen knusprig sind. Zwischendurch ein- bis zweimal wenden.



## CHRISTIANS PROFITIPPS

Frühkartoffeln müssen nicht zwingend geschält werden, da sie nur eine dünne Schale haben, die nach dem Backen nicht ledrig wird.  
Wer es gerne scharf mag, streut zusätzlich noch etwas Chilipulver oder scharfes Currypulver über die Kartoffelschnitze.

# Süßkartoffel-Fries

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 3 STUNDEN | ZEIT ZUM WÄSSERN: 8–12 STUNDEN**

400 g Süßkartoffeln  
4 EL Speisestärke  
1 Eiweiß  
2 EL Olivenöl  
1 TL Purple-Curry-Gewürzmischung  
Salz

**1** Die Süßkartoffeln waschen, schälen und in ca. 0,5 cm dicke Stifte schneiden. Diese in eine große Schüssel geben und mit reichlich kaltem Wasser bedecken. Die Süßkartoffeln im Kühlschrank mehrere Stunden – am besten über Nacht – wässern.

**2** Am nächsten Tag das Wasser abgießen. Die Süßkartoffeln auf Küchenpapier gut trocknen.

**3** Die Speisestärke zu den Kartoffeln geben und kräftig vermengen.

**4** Das Eiweiß steif schlagen und mit den Süßkartoffeln vermengen.

**5** Die Süßkartoffelstifte auf einem mit Backpapier bedeckten Backblech verteilen und mit dem Olivenöl beträufeln. Das Blech in den auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheiztem Backofen schieben und die Süßkartoffelstifte ca. 10 Minuten backen. Die Fries dann wenden und weitere 10 Minuten backen, bis sie leicht Farbe annehmen.

**6** Die Süßkartoffelstifte aus dem Backofen nehmen und in eine Schüssel geben. Die Purple-Curry-Mischung darüberstauben und salzen. Alles gut

durchschütteln und vermengen.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Die Süßkartoffelstifte dürfen auf dem Backblech keinesfalls übereinanderliegen, sonst werden sie nicht knusprig.

In der Purple-Curry-Gewürzmischung ist Hibiskus enthalten. Hibiskus verleiht dem Curry nicht nur die rötlich-violette Farbe, sondern auch das mild-säuerliche Aroma. Das passt super zu den Süßkartoffeln!

# Feuriger Tomatensalat mit Wasabi

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN**

8 große reife Strauchtomaten  
1 kleines Stück frischer Ingwer (2 cm)  
3 EL heller Aceto balsamico, etwas mehr zum Abschmecken  
1 Msp. Purple-Curry-Pulver  
1 TL Wasabipaste  
5 EL Sonnenblumenöl  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 frische rote Chilischote  
1 kleine Handvoll frische Korianderblätter

**1** Die Tomaten waschen, den Strunk herausschneiden und je nach Größe vierteln oder achteln. Die Tomatenspalten in eine große Schüssel geben.

**2** Den Ingwer schälen, sehr fein hacken und mit dem Balsamico, dem Curry-Pulver, der Wasabi-Paste und dem Sonnenblumenöl zu einer Vinaigrette verrühren. Diese Wasabi-Vinaigrette mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und über die Tomaten gießen.

**3** Die Chilischote von Stielansatz und Samen befreien und in feine Ringe schneiden. Je nach Schärfe der Chili – und Geschmack – ganz wenig oder etwas mehr zu den Tomaten geben. Den Salat locker vermengen.

**4** Die Korianderblätter waschen, gut trocken tupfen, grob hacken und zugeben.

**5** Zum Schluss den Salat je nach Geschmack nochmals mit Balsamico und Salz abschmecken. Den feurigen Tomatensalat am besten in kleine Weckgläser füllen und als Beilage zum Burger servieren.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Während der Saison hat man echt eine sehr große Auswahl an Tomaten, schaut auch mal nach alten Tomatensorten in den buntesten Farben, wie zum Beispiel Ochsenherz, dunkle »Schwarzer Prinz« oder gestreifte »Tigerella«.

# Fruchtiger Karotten-Kraut-Salat mit Walnüssen

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 20–30 MINUTEN | MARINIERZEIT: 2 STUNDEN**

½ Spitzkohl  
3 Karotten  
3 EL frisches Mangopüree  
1 TL Ahornsirup  
1 TL scharfer Senf  
3 EL heller Aceto balsamico, etwas mehr zum Abschmecken  
2 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl  
3 EL saure Sahne oder Naturjoghurt  
Salz  
3 EL Walnusskerne  
1 kleine Salatgurke  
½ Mango (reif und fest)  
½ Bund Schnittlauch

**1** Den Spitzkohl putzen und in Streifen schneiden. Die Karotten schälen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Beides in eine Schüssel geben.

**2** Das Mangopüree, den Ahornsirup, den Senf, den Balsamico, das Sonnenblumenöl, die saure Sahne und etwas Salz in einer Schüssel verrühren. Das Dressing über die Gemüsestreifen gießen und alles gut vermengen. Den Salat in den Kühlschrank stellen und 2 Stunden durchziehen lassen.

**3** Die Walnusskerne in einer heißen Pfanne ohne Fettzugabe rösten, bis sie aromatisch duften. Dann auf einem Teller verteilen und abkühlen lassen.



4 Die Salatgurke waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die Mango schälen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Beides zu dem marinierten Salat geben. Den Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden und über den Salat streuen. Alles locker vermengen und nochmals mit Balsamico und Salz abschmecken. Den Karotten-Kraut-Salat am besten in kleine Weckgläser füllen und als Beilage zum Burger servieren.



### CHRISTIANS PROFITIPPS

Probiert mal statt den Walnüssen gesalzene Erdnusskerne, das schmeckt auch sehr lecker. Dann müsst ihr aber beim Abschmecken aufpassen: Nicht zu viel Salz zugeben, sonst wird's versalzen.



# Kirsch-Burger

## mit Tonkabohnencreme und Minze

**FÜR 8 BURGER | ZUBEREITUNGSZEIT: 3–3,5 STUNDEN | MARINIERZEIT: 1 TAG**

### **FÜR DIE EINGELEGTE MINZE**

4–6 Zweige frische Minze  
reichlich Erdnussöl zum Frittieren  
reichlich Ahornsirup zum Einlegen

### **EINGELEGTE MINZE**

- 1** In einem hohen Topf reichlich Erdnussöl auf 160 °C erhitzen.
- 2** Die Minzeblättchen von den Zweigen zupfen. Die Minzeblättchen portionsweise kurz in dem heißen Erdnussöl frittieren, dann mit einem Schaumlöffel heraus schöpfen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die frittierten Blättchen in ein Glas geben, mit reichlich Ahornsirup bedecken und 1 Tag marinieren.



### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Die Minzeblättchen nur ganz kurz frittieren, sie dürfen nicht braun werden.

### **TONKABOHNENCREME**

#### **FÜR DIE TONKABOHNENCREME**

200 ml Vollmilch  
300 ml Sahne  
4 EL Zucker  
2 EL Butter

1 große Prise Salz  
2 Msp. frisch geriebene Tonkabohne  
36 g Speisestärke  
60 g Mangopüree

**1** 100 ml Vollmilch, die Sahne, den Zucker, die Butter, das Salz und die frisch geriebene Tonkabohne in einem Topf verrühren und einmal aufkochen.

**2** Die restliche Vollmilch (100 ml) mit der Speisestärke glatt rühren und unter ständigem Rühren in die kochende Tonkabohnensahne rühren. Sobald die Creme zu stocken beginnt, den Topf vom Herd nehmen. Die Creme in eine Schüssel füllen. Die Oberfläche der Creme mit Frischhaltefolie bedecken (die Folie soll direkt auf der Creme liegen) und vollständig abkühlen lassen, damit sich keine Haut bildet. Die Tonkabohnencreme im Kühlschrank vollständig erkalten lassen.

**3** Die kalte Tonkabohnencreme aus dem Kühlschrank nehmen, das Mangopüree zugeben und alles mit einem Stabmixer cremig aufmixen. Die Tonkabohnencreme kalt stellen.

## **ZIMT-BUNS**

### **FÜR DIE GEBACKENEN ZIMT-BUNS**

3 EL Vollmilch  
½ Würfel frische Hefe (21 g)  
40 g Rohrzucker  
380 g Weizenmehl Type 550  
1 Ei  
9 g Salz  
240 ml Wasser  
35 g weiche Butter  
Weizenmehl zum Arbeiten  
1 l Erdnussöl zum Ausbacken  
reichlich Zimtzucker zum Wälzen

**1** Die Milch in einem Topf leicht erwärmen (maximal 45 °C). Die Hefe unter Rühren in der Milch auflösen. Den Zucker unterrühren und den

Vorteig 5 Minuten gehen lassen.

**2** Das Weizenmehl, das Ei und den Vorteig in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. Das Salz in dem Wasser auflösen und zugeben. Alles in der Küchenmaschine grob verkneten. Dann nach und nach die weiche Butter hinzufügen und alles 15 Minuten zu einem glatten, glänzenden Teig kneten.

**3** Den Hefeteig ca. 1–1,5 Stunden zugedeckt an einen warmen Ort gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

**4** Den Teig nach der Gehzeit mit einer Teigkarte aus der Schüssel nehmen und mit den Händen nochmals durchkneten. Dann den Teig zu einer langen Rolle formen und diese in 8 gleich große Teilstücke schneiden.

**5** Den ersten Teigrohling in die Hand nehmen und auf der Arbeitsfläche im Hohlraum der leicht gewölbten Hand mit kreisenden Bewegungen zu einer gleichmäßigen, glatten Kugel drehen. Alle Teigrohlinge auf diese Weise vorbereiten. Die Teiglinge im Abstand von 5–6 cm auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech setzen und mit der Hand leicht flach drücken. Dann mit Frischhaltefolie abdecken und nochmals 1 Stunde gehen lassen, bis sie ihr Volumen verdoppelt haben.

**6** Das Erdnussöl in einem hohen Topf auf 175 °C erhitzen. Die Buns nach der Gehzeit darin nacheinander von beiden Seiten goldgelb ausbacken. Die Buns mit einem Frittierlöffel aus dem Fett heben und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann noch heiß in Zimtucker wälzen und auf einem Kuchengitter lauwarm abkühlen lassen.

## **MARINIERTE KIRSCHEN**

### **FÜR DIE MARINIERTEN KIRSCHEN**

400 g frische Kirschen

4 EL Holunderblütensirup

Die Kirschen waschen, entstielen, halbieren und entsteinen. Dann mit dem Holunderblütensirup marinieren und beiseitestellen.

## **SÜSSE KIRSCH-BURGER**

### **FÜR DIE SÜSSEN KIRSCHBURGER**

50 g Zartbitterschokolade

Die lauwarmen Zimt-Buns quer aufschneiden. Die unteren Bun-Hälften zuerst mit Tonkabohnencreme, dann mit den marinierten Kirschen und den abgetropften Minzeblättchen belegen. Zum Schluss mit einer Reibe etwas Zartbitterschokolade darüberreiben. Die Bun-Deckel daraufsetzen und sofort servieren.









# MEDITERRANES: DIE MITTELMEERKÜCHE

## Tomaten-Bruschetta mit Jakobsmuscheln **Crostini** mit Pesto alla genovese und Tapenade

FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 30–40 MINUTEN

### FÜR DIE TAPENADE

100 g entsteinte schwarze Oliven (z.B. Taggiasca-Oliven)

5 EL gutes Olivenöl

2 EL frisch geriebener Parmesan

Meersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### TAPENADE

Die Oliven, das Olivenöl und den frisch geriebenen Parmesan in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Diese Tapenade mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.



### CHRISTIANS PROFITIPPS

Wer die Tapenade gern würziger mag, kann ein Anchovis-Filet zugeben.

### PESTO ALLA GENOVESE

## **FÜR DAS PESTO ALLA GENOVESE**

2 Handvoll frische Basilikumblätter (ca. 80–100 g)

40 g Pinienkerne

½ Knoblauchzehe

50–70 ml gutes Olivenöl

50 g frisch geriebener Parmesan

Meersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**1** Die Basilikumblätter waschen und gut trocken schütteln. Die Basilikumblätter mit den Pinienkernen und dem geschälten, grob gehackten Knoblauch in einen hohen Mixbecher geben. Etwas Olivenöl zugeben. Den Becherinhalt mit einem Stabmixer gut zerkleinern.

**2** Nach und nach das Olivenöl zugeben, bis eine sämige Paste entstanden ist. Zum Schluss kurz den frisch geriebenen Parmesan untermixen. Das Pesto mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

## **MARINIERTE TOMATEN**

### **FÜR DIE MARINIERTEN TOMATEN**

100 g reife Tomaten

1 Zweig frisches Basilikum

2 EL gutes Olivenöl

Meersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**1** Die Tomaten waschen, den Strunk herausschneiden und die Tomaten vierteln. Die Kerne herausschneiden und das Fruchtfleisch würfeln. Das Basilikum waschen, gut trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Basilikumblätter in feine Streifen schneiden.

**2** Die Tomaten mit dem Basilikum in eine Schüssel geben. Mit dem Olivenöl, etwas Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und etwas durchziehen lassen.

## **CROSTINI UND BRUSCHETTA**

## **FÜR DIE CROSTINI UND BRUSCHETTA**

50 ml Olivenöl

1 Zweig frischer Rosmarin

1 Zweig frischer Thymian

2 Knoblauchzehen, geschält

12 Scheiben Weißbrot (z.B. Ciabatta)

## **FÜR DIE JAKOBSMUSCHELN**

4 große frische Jakobsmuscheln, ausgelöst

1 EL neutrales Pflanzenöl

Meersalz

**1** Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zum Aromatisieren die Kräuterzweige dazugeben. Die Brotscheiben nebeneinander in die Pfanne legen und gut rösten.

**2** Die gerösteten Brotscheiben auf Küchenkrepp abtropfen lassen, dann gut mit den halbierten Knoblauchzehen einreiben.

## **JAKOBSMUSCHELN**

**1** Die Jakobsmuscheln unter fließendem Wasser abwaschen und gut trocken tupfen.

**2** Eine kleine Pfanne stark erhitzen, dann das Pflanzenöl hineingeben. Die Jakobsmuscheln auf jeder Seite kurz und scharf anbraten, sodass sie innen noch glasig sind. Die Jakobsmuscheln sofort aus der Pfanne nehmen, quer halbieren, leicht salzen und sofort auf der Tomaten-Bruschetta anrichten.



### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Die Jakobsmuscheln erst kurz vor dem Anrichten ganz scharf und schnell braten. Ist die Temperatur zu gering, verliert das Muschelfleisch sofort Wasser und die Jakobsmuscheln werden zäh.

## ANRICHTEN

### ZUM ANRICHTEN

etwas Limonenöl

Auf 4 geröstete Brotscheiben etwas Pesto geben. Weitere 4 Scheiben mit etwas Tapenade bestreichen. Für die Tomaten-Bruschetta die marinierten Tomaten auf den restlichen 4 Brotscheiben verteilen und darauf die Jakobsmuscheln anrichten. Zum Schluss ein paar Tropfen Limonenöl über die Jakobsmuscheln träufeln. Alles auf einer großen Servierplatte oder auf 4 Tellern anrichten und sofort servieren.









# Kleine Köstlichkeiten

rund ums Mittelmeer: Tapas & Co.

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: AUBERGINENRÖLLCHEN: 45 MINUTEN;  
TORTILLA: 35–40 MINUTEN; DATTELN: 10–15 MINUTEN; MANCHEGO: 5 MINUTEN**

## **AUBERGINENRÖLLCHEN MIT RIESENGARNELEN**

2 mittelgroße Auberginen  
9 EL Olivenöl  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 TL frisch gehackter Rosmarin  
1 TL frisch gehackter Thymian  
1 EL Tomatenmark  
2 EL Obstessig  
3 EL frisch geriebener Parmesan  
12 rohe geschälte küchenfertige Riesengarnelen (à ca. 40 g)  
1 EL Aceto balsamico  
5 EL passierte Tomaten  
10 frische Basilikumblätter

## **AUBERGINENRÖLLCHEN MIT RIESENGARNELEN**

**1** Die Auberginen waschen, putzen und der Länge nach in 3 mm dicke Scheiben schneiden. 2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Darin 12 Auberginenscheiben portionsweise beidseitig braun anbraten. Die Auberginenscheiben herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Die restlichen Auberginenscheiben sehr fein würfeln und beiseitestellen.

**2** Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 3 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Zwiebel und des Knoblauchs mit den Auberginenwürfeln, dem fein gehackten Rosmarin und

Thymian darin anbraten. Das Tomatenmark dazugeben und verrühren. Dann mit dem Essig ablöschen und den frisch geriebenen Parmesan unterrühren. Diese Auberginen-Parmesan-Füllung mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und beiseitestellen.

**3** Die Garnelen vom Darm befreien, unter fließendem kaltem Wasser säubern und gut trocken tupfen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen darin auf jeder Seite 2 Minuten braten.

**4** Die Auberginenscheiben mit der Auberginen-Parmesan-Füllung bestreichen. Je 1 Garnele darauflegen und die Scheiben einrollen. Die Auberginenröllchen in der Mitte mit kleinen Holzstäbchen fixieren.

**5** Das restliche Olivenöl (2 EL) in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Röllchen darin rundherum goldbraun anbraten. Die restliche Zwiebel und den restlichen Knoblauch dazugeben und anschwitzen. Alles mit dem Balsamico ablöschen. Die passierten Tomaten angießen und erhitzen.

**6** Die Basilikumblätter fein schneiden und untermischen. Zum Schluss die Sauce mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

**7** Die Auberginenröllchen auf kleine Gläser oder Schälchen verteilen und mit der Sauce beträufeln.



#### CHRISTIANS PROFITIPPS

Besonders schön sieht es aus, wenn bei den Riesengarnelen das letzte Schalenstück vom Schwanz noch dran ist.

#### TORTILLA MIT OLIVEN, PINIENKERNEN UND CHORIZO

#### TORTILLA MIT OLIVEN, PINIENKERNEN UND CHORIZO

200 g festkochende Kartoffeln

Salz  
6 Knoblauchzehen  
100 g Zwiebeln  
150 g entsteinte schwarze und grüne Oliven  
50 g Kapern  
3 EL Pinienkerne  
6 EL gutes Olivenöl  
2 EL fein gehackte Korianderblätter  
2 EL fein gehackte Petersilienblätter  
6 Eier  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
2 kleine Chorizos zum Braten (pikante Paprikawurst aus Spanien, à 70–80 g)

**1** Die Kartoffeln schälen und in 0,5 cm große Stücke schneiden. Die Kartoffelwürfel in reichlich Salzwasser knapp gar kochen, dann abgießen und abkühlen lassen.

**2** Die Knoblauchzehen und die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Oliven, die abgetropften Kapern und die Pinienkerne grob hacken. In einer beschichteten Pfanne 5 EL Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln, den Knoblauch, die Oliven, die Kapern und die Pinienkerne darin anschwitzen. Die Kartoffel mit den gehackten Kräutern ebenfalls in eine Pfanne geben und anbraten.

**3** Die Eier in eine Schüssel schlagen, verquirlen, gut salzen und pfeffern, dann über die Kartoffeln gießen. Die Tortilla bei milder Temperatur von beiden Seiten je 8 Minuten goldbraun backen. Zum Wenden einen großen Teller auf die Pfanne legen, zusammen mit der Pfanne zügig umdrehen und die Tortilla auf den Teller stürzen. Die gewendete Tortilla in die Pfanne gleiten lassen. Die gebratene Tortilla auf diese Weise auf einen großen Teller stürzen.

**4** Die Chorizo in Scheiben schneiden und im restlichen Olivenöl (1 EL) kurz anbraten. Je 1 Tortilla-Würfel mit je 1 Chorizo-Scheibe auf Holzstäbchen stecken und servieren.



## CHRISTIANS PROFITIPPS

Die Tortilla schmeckt warm und kalt.

### GEFÜLLTE DATTELN IM SPECKMANTEL

#### GEFÜLLTE DATTELN IM SPECKMANTEL

12 große Datteln

12 blanchierte Mandelkerne

6 dünne Scheiben durchwachsener Frühstücksspeck

1 EL Olivenöl

**1** Die Datteln der Länge nach aufschneiden und entsteinen. Jede Dattel mit einem Mandelkern füllen.

**2** Die Speckscheiben der Länge nach halbieren. Jede Dattel mit einem Speckstreifen umwickeln und mit einem kleinen Holzstäbchen fixieren.

**3** Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Speckdatteln darin rasch von allen Seiten anbraten, bis der Speck goldbraun ist. Die Speckdatteln kurz auf Küchentuch abtropfen lassen, dann je 3 Stück in kleine Schälchen geben – sofort heiß servieren oder abkühlen lassen.



## CHRISTIANS PROFITIPPS

Die Datteln schmecken heiß, lauwarm und zimmerwarm.

### MANCHEGO MIT ROSMARINÖL

#### MANCHEGO MIT ROSMARINÖL

200 g Manchego (am Stück)  
½ TL frisch gehackter Rosmarin  
4 EL Olivenöl

**1** Den Manchego mit einem großen Messer oder einem Käsebeil in dünne Scheiben schneiden. Den fein gehackten Rosmarin mit dem Olivenöl verrühren.

**2** Den Käse in kleine Gläser oder Schälchen geben und mit dem Rosmarinöl beträufeln. Ein kleines Holzstäbchen zum Aufpicken hineinstecken.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Der Manchego kommt aus der spanischen Region La Mancha. Er wird handwerklich aus Schafsmilch hergestellt, er ist fest und von einem mild-säuerlichen bis pikanten, leicht nussigen Aroma. Er schmeckt auch als Nachtisch umwerfend gut – mit etwas Akazien- oder Thymianhonig beträufelt.





# Meeresfrüchtesalat

## mit Zitrone und Olivenöl

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN | AUFTAUZEIT: ETWA 12 STUNDEN**

500 g gemischte Meeresfrüchte (TK-Ware oder frisch)

1 Zwiebel

100 ml trockener Weißwein

100 ml Noilly Prat (Wermut)

2 Lorbeerblätter

½ TL Meersalz

1 EL Zucker

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

150 g Staudensellerie

1 Handvoll Petersilienblätter

1 frische rote Chilischote

100 ml bestes Olivenöl

2 Zitronen

**1** Tiefgefrorene Meeresfrüchte im Kühlschrank etwa 12 Stunden auftauen lassen. Die Meeresfrüchte dann unter fließendem kaltem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen.

**2** Die Zwiebel schälen und vierteln. Den Weißwein und den Noilly Prat mit den Zwiebelvierteln und den Lorbeerblättern in einen Topf geben und diesen mit einem Deckel verschließen. Die Flüssigkeit einmal aufkochen. Den Sud 10 Minuten ziehen lassen.

**3** Die Meeresfrüchte in den Sud geben. Die Flüssigkeit einmal aufkochen. Die Meeresfrüchte im geschlossenen Topf am Herdbrand 5–10 Minuten ziehen lassen. Anschließend das Meersalz, den Zucker und etwas frisch gemahlenen Pfeffer in den Sud rühren.

**4** Während die Meeresfrüchte ziehen, den Staudensellerie putzen: Dazu die Enden abschneiden und die Fäden abziehen. Den Staudensellerie in dünne Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben.

**5** Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen und fein hacken. Die Petersilienblätter waschen, gut trocken tupfen und in Streifen schneiden. Beides zu dem Staudensellerie in die Schüssel geben.

**6** Die Meeresfrüchte über einer Schüssel in ein Sieb gießen, um den Sud aufzufangen. Die Lorbeerblätter und die Zwiebeln entfernen. Die heißen Meeresfrüchte zu dem Staudensellerie in die Schüssel geben.

**7** Für die Vinaigrette 100 ml warmen Sud abmessen und langsam das Olivenöl unterrühren. Den Saft der Zitronen auspressen und die Vinaigrette damit abschmecken. Die lauwarme Vinaigrette über den Salat geben und gut vermengen.

**8** Den Meeresfrüchtesalat abkühlen lassen, anschließend nochmals mit viel frisch gepresstem Zitronensaft, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Den Meeresfrüchtesalat auf 4 Teller verteilen und am besten knuspriges Weißbrot dazu reichen.



#### CHRISTIANS PROFITIPPS

In einem Meeresfrüchte-Mix aus dem Tiefkühlregal sind meistens Tintenfisch, Sepia, Garnelen, Miesmuschel- und Herzmuschelfleisch, alles natürlich schon küchenfertig und mundgerecht geschnitten. Perfekt für diesen Salat!

Tiefgekühlte Meeresfrüchte am besten im Kühlschrank auftauen lassen. Den Inhalt aus der Packung nehmen und in einem Sieb über einer Schüssel abtropfen lassen, damit die Meeresfrüchte nicht im Tauwasser liegen.

# Panzanella

## mit Thunfisch und Basilikum

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN**

### **FÜR DAS GERÖSTETE BROT**

250 g Weißbrot vom Vortag (z.B. Ciabatta)

4–5 EL gutes Olivenöl

### **GERÖSTETES BROT**

**1** Den Backofen rechtzeitig auf 200 °C (Umluft) vorheizen.

**2** Das Weißbrot in grobe Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Das Olivenöl darüberträufeln und gründlich vermengen, bis die Brotwürfel rundherum mit Olivenöl überzogen sind.

**3** Ein Backblech mit Backpapier bedecken und die Brotwürfel darauf verteilen. Das Blech in den vorgeheizten Backofen schieben und das Brot darin ca. 10 Minuten knusprig rösten. Das Röstbrot dann herausnehmen und abkühlen lassen.

### **GEMÜSE**

#### **FÜR DAS GEMÜSE**

1 rote Paprikaschote

1 Zucchini

4 Lauchzwiebeln

1 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen

2 EL Kapern

**1** Die Paprikaschote, die Zucchini und die Lauchzwiebeln waschen, putzen und grob würfeln.

**2** Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Paprika- und Zucchiniwürfel darin gut anbraten. Die Lauchzwiebeln zugeben und kurz mitbraten. Den Knoblauch schälen, fein würfeln und zusammen mit den abgetropften Kapern unterrühren. Den Pfanneninhalt in eine große Salatschüssel geben und leicht abkühlen lassen.

## **SALAT**

### **FÜR DEN SALAT**

6 EL heller Aceto balsamico oder Rotweinessig

Zucker

Meersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2–3 reife aromatische Tomaten

150 g guter Thunfisch (aus der Dose, in Lake oder Öl)

**1** Den Essig über das noch leicht warme Gemüse geben. Das Gemüse und mit Zucker, Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Alles gut vermengen, dann abkühlen lassen.

**2** Die Tomaten waschen, den Strunk herausschneiden und das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden. Die Tomaten und das geröstete Brot zum marinierten Gemüse geben.

**3** Den Thunfisch abtropfen lassen, in grobe Stücke zupfen und auf den Salat geben. Alles locker vermengen und je nach Geschmack nochmals abschmecken.

## **ANRICHTEN**

### **ZUM ANRICHTEN**

1 Handvoll frische Basilikumblätter

4 EL gutes Olivenöl

Den Brotsalat mindestens 10 Minuten ziehen lassen, dann auf tiefe Teller verteilen. Die gewaschenen Basilikumblätter grob zerrupfen und darüberstreuen. Zum Schluss mit etwas Olivenöl beträufeln.



### CHRISTIANS PROFITIPPS

Panzanella ist ein schlichtes Rezept aus der Toskana für einen sommerlichen Salat. Am besten schmeckt dieser Salat in seiner einfachsten Zubereitungsform ohne großen Schnickschnack. Es ist also völlig egal, mit welchen Zutaten ihr den Salat verfeinert, je nachdem, was ihr gerne esst. Es passen auch milde rote Zwiebeln oder fein geschnittener roher Staudensellerie in den Salat – nur das geröstete Brot darf nicht fehlen!

Probiert mal statt dem Thunfisch, frische Burrata (ein dem Mozzarella ähnlicher Filata-Käse) – einfach in grobe Stücke zupfen und über dem Salat verteilen. Die Burrata zergeht auf der Zunge!





# Gnocchi

## mit Salbeibutter und Parmesanspänen

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 60 MINUTEN**

### **FÜR DIE GNOCCHI**

500 g mehligkochende Kartoffeln  
Salz  
100 g Weizenmehl Type 405  
2 gehäufte EL Stärkemehl  
2 Eigelb  
1 EL weiche Butter  
130 g frisch geriebener Parmesan  
etwas frisch geriebene Bio-Zitronenschale  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
Weizenmehl für die Arbeitsfläche

### **GNOCCHI**

- 1** Die Kartoffeln in reichlich Salzwasser gar kochen, dann abgießen, pellen und etwas ausdampfen lassen. Die noch warmen Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in eine große Schüssel drücken.
- 2** Das Weizenmehl, das Stärkemehl, die Eigelbe, die Butter und den frisch geriebenen Parmesan zu den durchgedrückten Kartoffeln geben. Alles mit etwas frisch geriebener Zitronenschale, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
- 3** Das Kartoffelgemisch mit den Händen zu einem gebundenen Kartoffelteig verkneten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche portionsweise daumendick ausrollen. Von den Rollen mit einer Teigkarte oder mit einem Messer 2–3 cm lange Stücke abstechen. Daraus zwischen den Handflächen kleine Kugeln formen. Mit einer Gabel das typische

Rillenmuster in die Kugeln drücken und die Kugeln dabei leicht flach drücken. Die Gnocchi locker auf einem bemehlten Brett verteilen.

**4** Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Gnocchi in das kochende Wasser gleiten lassen, dann mit einem Kochlöffel vorsichtig umrühren, damit sie sich nicht am Topfboden festsetzen. Die Gnocchi im siedenden Salzwasser 2–3 Minuten gar ziehen lassen. Sie sind fertig, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Währenddessen die Salbeibutter zubereiten (siehe unten).

**5** Die fertigen Gnocchi mit einem Schaumlöffel aus dem Salzwasser heben und sofort tropfnass in die Salbeibutter geben. Die Pfanne gut durchschwenken, die Gnocchi leicht bräunen und nochmals abschmecken.

## **SALBEIBUTTER**

### **FÜR DIE SALBEIBUTTER**

100 g Butter

3 Zweige frischer Salbei

Salz

Während die Gnocchi garen, die Butter in einer großen Pfanne aufschäumen lassen. Die Salbeiblätter abzupfen, zur Butter geben und kurz braten. Die Salbeibutter mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

## **ANRICHTEN**

### **ZUM ANRICHTEN**

100 g frischer Parmesan (am Stück)

grob gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Gnocchi auf 4 Teller verteilen und mit der Salbeibutter aus der Pfanne beträufeln. Reichlich frischen Parmesan darüberhobeln. Zum Schluss etwas groben Pfeffer darübermahlen.



### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Gnocchi schmecken auch super mit gebratenen Austernpilzen und Parmaschinken. Dazu die Austernpilze mit etwas Knoblauch knusprig braten. Die Butter mit einigen Thymianzweigen aufschäumen lassen und die tropfnassen Gnocchi in die Pfanne geben. Die Austernpilze dazugeben und alles gut durchschwenken. Mit hauchdünnschnittenem Parmaschinken garnieren – fertig.





# Risotto

## mit grünem Spargel und Tomatenpesto

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MINUTEN**

### FÜR DEN RISOTTO

250 g frischer grüner Spargel  
1 l Geflügelbrühe (am besten hausgemacht, siehe Rezept [Seite 26](#))  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL gutes Olivenöl  
300 g Risottoreis (z.B. Vialone nano, Arborio oder Carnaroli)  
150 ml trockener Weißwein  
100 ml Wermut (z.B. Noilly Prat)  
100 g frisch geriebener Parmesan  
2 EL kalte Butter  
Meersalz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### RISOTTO

**1** Die Spargelstangen waschen und die holzige Enden abschneiden. Das untere Drittel der Spargelstangen schälen. Die Spitzen abschneiden und beiseitelegen. Die Spargelstangen in 1–2 cm lange Stücke schneiden.

**2** Die Geflügelbrühe in einem Topf aufkochen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

**3** Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin bei milder Temperatur farblos anschwitzen. Den ungewaschenen Risottoreis hineinrühren und ca. 2 Minuten glasig schwitzen. Die Spargelstücke zugeben und kurz weiterbraten.



**4** Mit dem Weißwein und dem Wermut ablöschen. Die Flüssigkeit bei hoher Temperatur unter Rühren reduzieren. Dann eine Schöpfkelle kochend heiße Brühe aufgießen und bei mittlerer Temperatur einkochen lassen. (Der Risotto darf nicht zu stark kochen.) Dabei immer wieder mit einem Kochlöffel umrühren. Erst wenn der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat, die nächste Schöpfkelle heiße Brühe zugeben. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis der Reis nach etwa 18–20 Minuten gar ist, aber noch guten Biss hat. Die Spargelspitzen ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit dazugeben.

**5** Den Topf vom Herd nehmen. Den geriebenen Parmesan und die kalte Butter in den Risotto rühren. Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und frisch geriebener Zitronenschale abschmecken. Kurz ruhen lassen, dann auf Teller verteilen und sofort servieren.

## **TOMATENPESTO**

### **FÜR DAS TOMATENPESTO**

8 Kirschtomaten  
3–4 getrocknete Tomaten (Soft-Tomaten)  
2 EL Pinienkerne  
3 EL frisch geriebener Parmesan  
ca. 8 EL gutes Olivenöl  
1–2 EL heller Aceto balsamico  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**1** Die Kirschtomaten kurz mit kochendem Wasser überbrühen und in kaltem Wasser abschrecken. Die Haut der Tomaten mit einem spitzen Messer abziehen. Das Tomatenfruchtfleisch in Würfel schneiden und in einen Mixbecher geben.

**2** Die getrockneten Tomaten fein würfeln und zusammen mit den Pinienkernen und dem Parmesan in den Mixbecher geben. Alles mit dem Pürierstab zerkleinern. Das Olivenöl löffelweise zugeben, bis eine grobe Paste entstanden ist.

**3** Das Tomatenpesto mit etwas hellem Balsamico, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

#### **CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN**

Statt dem Spargel schmecken auch frische Artischocken toll in dem Risotto. Dazu von 4 großen frischen Artischocken zunächst den Stiel abbrechen und die äußeren Blätter komplett abziehen, bis die zartgelben inneren Blätter sichtbar sind. Die harten Blattspitzen abschneiden. Dann am besten mit einem Parisienne-Ausstecher mittig das »Heu« (die Härchen) entfernen. Die Artischockenböden rundherum mit einem kleinen Messer zuschneiden, falls noch harte Stellen vorhanden sind. Die Artischockenböden in Zitronenwasser legen, sonst werden sie braun. Etwa 10 Minuten vor Garende des Risottos die Artischockenböden in Spalten schneiden, in etwas Olivenöl goldgelb braten und unter den Risotto rühren.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Die Zwiebel unbedingt bei milder Temperatur glasig schwitzen, sie darf keinesfalls bräunen, sonst wird der Risotto bitter.

Den Reis vor dem Kochen auf gar keinen Fall waschen, denn dadurch würde man die Stärkeschicht der Reiskörner abwaschen, die für die cremige Konsistenz des Risottos wichtig ist.

Unbedingt mit kochend heißer Brühe aufgießen! Gebt ihr kalte oder lauwarme Brühe zum Reis in den heißen Topf, wird der Kochprozess unterbrochen. Außerdem zieht sich der Reis dann zu sehr zusammen und wird hart.

Den Risotto nicht zu lange garen, er zieht nach – und er soll ja noch einen guten Biss haben, wenn die Teller bei Tisch sind.





# Penne

## mit Salsiccia, Tomaten und Puntarelle

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 60–70 MINUTEN**

### FÜR DIE TOMATENSAUCE

1 Zwiebel  
1 kleine Karotte  
¼ Stange Lauch  
2 Knoblauchzehen  
5 EL Olivenöl  
500 g geschälte Eiertomaten (aus der Dose)  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle Kristallzucker

### TOMATENSAUCE

**1** Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Karotte schälen und den Lauch putzen. Beides in feine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

**2** Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Das Gemüse darin gut anbraten, dann mit den Eiertomaten aufgießen. Die Tomaten mit einem Pfannenwender grob zerkleinern. Alles mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und etwas Kristallzucker würzen. Die Sauce ca. 15 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

### SALSICCE-BÄLLCHEN

#### FÜR DIE SALSICCIA-BÄLLCHEN

3–4 rohe Salsicce (à 250–300 g, ersatzweise rohe grobe Schweinsbratwürste)  
1 rote Zwiebel  
100 g Pancetta oder durchwachsener Bauchspeck  
2 EL neutrales Pflanzenöl  
1 Zweig frischer Rosmarin

**1** Das Brät aus den Salsicce in eine Schüssel drücken. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Pancetta sehr fein würfeln. Beides zu dem Brät geben und gut vermischen. Aus dem Fleischteig ungefähr walnussgroße Bällchen formen. (Dabei die Hände zwischendurch immer wieder leicht mit kaltem Wasser befeuchten.)

**2** Das Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fleischbällchen mit dem Rosmarinzwig in die Pfanne setzen. Die Bällchen von allen Seiten gut anbraten, anschließend herausnehmen und auf einem Teller im auf 80 °C vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze) warm halten. Die Pfanne beiseitestellen. Sollte sehr viel Bratfett entstanden sein, etwas davon abgießen.

## **PASTA**

### **FÜR DIE PASTA**

500 g Penne

Salz

In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und kräftig salzen. Die Penne darin nach Packungsangabe »al dente« kochen, dann in ein Nudelsieb gießen und gut abtropfen lassen.

## **FERTIGSTELLEN UND ANRICHTEN**

### **ZUM FERTIGSTELLEN UND ANRICHTEN**

1 Kopf Puntarelle romane

Salz

2 Zweige Basilikum

etwas frisch geriebener Parmesan

**1** Den Strunk vom Puntarelle-Kopf abschneiden und einige der äußeren grünen Blätter entfernen. Die inneren Spitzen voneinander lösen, das harte Ende von jeder einzelnen Spitze abschneiden. Dann je nach Größe längs halbieren, waschen und gut trocken tupfen.

**2** Die beiseitegestellte Pfanne erneut erhitzen. Die Puntarelle-Spitzen darin kurz und scharf anbraten, dabei öfters durchschwenken – die Spitzen sollen sehr knackig gegart sein. Die Puntarelle-Spitzen leicht salzen, dann mit der Tomatensauce aufgießen und die Salsicce-Bällchen zugeben. Alles gut vermengen und einmal aufkochen. Die Penne dazugeben und gut vermengen.

**3** Das Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in grobe Streifen schneiden. Die Basilikumstreifen in die Sauce rühren und je nach Geschmack nochmals mit Salz, Kristallzucker und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

**4** Die Pasta auf 4 vorgewärmte tiefe Teller verteilen und mit etwas frisch geriebenem Parmesan bestreuen.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Puntarella romana ist ein Zichorien-Gewächs. Im Sommer heißt sie Catalogna, ihre Blätter schmecken bitter. Im Winter wachsen neue Triebe aus der Mitte der Blattrosette, die so genannten Puntarelle. Sie sind hohl, sehen aus wie zartgrüne Spargelköpfe und schmecken superknackig und frisch. Auch Puntarelle sind nicht frei von Bitterstoffen, aber die Dosierung ist perfekt. Ein kleiner Hauch Bitterkeit tut nämlich sehr vielen Gerichten gut – vor allem, wenn's deftig wird.

Puntarelle gibt es in den Wintermonaten auf dem Markt oder beim Gemüsehändler um die Ecke. Wer keine Puntarelle bekommen kann, nimmt ersatzweise »Cima di rapa« – das ist ein italienischer, brokkoliähnlicher Stängelkohl – oder normale Brokkoliröschen.



# Papardelle al ragù

FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 2,5 STUNDEN

## FÜR DIE SAUCE

1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
2 kleine Karotten  
2 Stangen Staudensellerie  
100 g Pancetta oder durchwachsener Bauchspeck  
5 EL gutes Olivenöl  
1 EL Butter  
500 g frisches Hackfleisch (je zur Hälfte Kalb und Rind)  
150 ml trockener Rotwein  
ca. 500 ml Rinderbrühe  
200 g passierte Eiertomaten (aus der Dose)  
1 Lorbeerblatt  
2 Gewürznelken  
1 EL getrocknete Steinpilze etwas frisch geriebene Muskatnuss  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
etwas Kristallzucker

## SAUCE

**1** Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Karotten schälen und den Staudensellerie putzen. Beides ebenfalls in feine Würfel schneiden. Den Pancetta klein schneiden.

**2** Das Olivenöl und die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Den Pancetta darin anbraten. Anschließend das Hackfleisch – eventuell in 2 Portionen – darin gut anbraten. Dann die Gemüswürfel und den Knoblauch dazugeben und nochmals gut anbraten.

**3** Das Hackfleisch mit dem Rotwein ablöschen und diesen einkochen lassen. Dann mit der Rinderbrühe und den Eiertomaten aufgießen. Das Lorbeerblatt und die Gewürznelken (eventuell in ein Gewürzsäckchen gepackt) sowie die zerbröselten Steinpilze in die Sauce geben.

**4** Die Sauce mit frisch geriebener Muskatnuss, Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Die Sauce mindestens 2 Stunden unter gelegentlichem Umrühren sanft köcheln lassen. Die Sauce vor dem Anrichten nochmals abschmecken.

## **PASTA**

### **FÜR DIE PASTA**

500 g Papardelle  
Salz

In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und kräftig salzen. Die Papardelle darin nach Packungsangabe »al dente« kochen, dann in ein Nudelsieb gießen und abtropfen lassen.

## **ANRICHTEN**

### **ZUM ANRICHTEN**

etwas frisch geriebener Parmesan

Die Papardelle unter die Sauce mischen und auf 4 vorgewärmten tiefe Teller verteilen. Mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

## **CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN**

Die Hackfleischsauce eignet sich super für die Zubereitung einer Lasagne al forno!



## CHRISTIANS PROFITIPPS

Beim Anbraten nicht zu viel Fleisch auf einmal in die Pfanne geben. Sonst zieht alles schnell Wasser, das Fleisch wird dann eher gekocht als angebraten. Die Röststoffe beim Anbraten sind aber der Garant für eine gute Sauce.

Die Hackfleischsauce lässt sich sehr gut einfrieren. Ihr könnt also ein Vielfaches der Menge kochen, dabei aber immer die angebratenen Zutaten in einen großen Topf umfüllen. Die Sauce dann in Gefrierboxen füllen und bei Bedarf für eine schnelle, superleckere Mahlzeit auftauen.

Falls ihr mal Lust habt, Pasta selbst zu machen, im Kapitel Basics auf Seite 46–47 findet ihr das Grundrezept für einen Nudelteig.



# Christians Gourmetpizza

»hoch zwei«

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 90 MINUTEN (INKLUSIVE TEIG UND SUGO)**

## **FÜR DEN TEIG**

1 Portion Pizzateig (siehe Rezept [Seite 48–49](#))

## **TEIG**

Den Pizzateig wie im Grundrezept beschrieben vorbereiten.

## **TOMATENSUGO**

## **FÜR DEN TOMATENSUGO**

1 Portion Tomatensugo (siehe Basics [Seite 29](#))

Den Tomatensugo wie im Grundrezept beschrieben vorbereiten und beiseitestellen.

## **PIZZA**

## **FÜR DIE PIZZA**

2 Kugeln Mozzarella (à 125 g)

4 EL Gorgonzola

16 Scheiben Chorizo

16 Scheiben dünn geschnittener Parmaschinken

2 EL Kapern

**1** Den Backofen rechtzeitig auf höchster Stufe (mindestens 250 °C, Ober-/Unterhitze) vorheizen.

**2** Den Pizzateig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einem auf das verwendete Backblech passenden Rechteck ausrollen. Diese Teigplatte

auf das mit Backpapier bedeckte Backblech legen.

**3** Den Tomatensugo gleichmäßig auf dem Teig verstreichen. Die Teigränder dabei etwas frei lassen.

**4** Den Mozzarella klein schneiden oder mit den Fingern zerpfücken. Den Gorgonzola mit einer Gabel zerteilen. Beide Käse auf dem Pizzaboden verteilen. Die Chorizo- und Parmaschinkenscheiben ebenfalls gleichmäßig auf der Pizza verteilen. Die Kapern gut abtropfen lassen und über den Pizzaboden streuen.

**5** Das Blech in die unterste Schiene des vorgeheizten Backofens schieben und die Pizza 15–20 Minuten backen.

## **TRÜFFEL-AIOLI**

### **FÜR DIE TRÜFFEL-AIOLI**

2 EL Mascarpone

2 EL Mayonnaise

2 EL Naturjoghurt (Fettgehalt 3,5 %)

2 EL getrocknete geschnittene Trüffeln (aus dem Glas)

3 TL Trüffelöl

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Kristallzucker

Während die Pizza im Ofen ist, die Trüffel-Aioli zubereiten: Dafür den Mascarpone, die Mayonnaise, den Naturjoghurt, die Trüffeln, das Trüffelöl, etwas Salz, etwas Zucker und frisch gemahlenen Pfeffer in einen hohen Mixbecher füllen und mit einem Stabmixer gut durchmischen. Anschließend nochmals gut abschmecken.

## **ANRICHTEN**

### **ZUM ANRICHTEN**

1 Handvoll frischer Rucola

Den dicken Teigrand der fertig gebackenen Pizza mit einem Pizzaschneider abschneiden und in ca. 10 cm lange Stücke schneiden. Diese Sticks in ein Glas stellen. Die Pizza in 4 Stücke schneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den Rucola darauf verteilen. Die Teigsticks im Glas und die Trüffel-Aioli in einem separaten Schälchen zum Dippen danebenstellen.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Natürlich könnt ihr den Pizzateig auch in 4 Portionen teilen und daraus runde Pizzen formen.

Die abgeschnittenen Pizzaränder sind eine geniale Idee, wenn jemand den Pizzarand nicht so gerne essen möchte, weil er vielleicht zu langweilig schmeckt. Die Teigsticks serviere ich dann wie Grissini mit der Trüffel-Aioli extra dazu. Was soll ich euch sagen – es hat noch nie jemand diesen Pizzarand stehen gelassen!





# Mediterrane Fischsuppe

## à la Saint-Tropez

FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 50–60 MINUTEN

### FÜR DIE FISCHSUPPE

4 Schalotten  
4 Knoblauchzehen  
1 Knolle Fenchel  
5 EL Olivenöl  
150 ml Wermut (z.B. Noilly Prat)  
250 ml trockener Weißwein  
400 g passierte Tomaten  
400 ml Fischfond oder Gemüsebrühe  
3 Gewürznelken  
4 frische Salbeiblätter  
1 kg küchenfertige gemischte frische Fischfilets, Krustentiere und Muscheln  
2 EL frisch gehackter Estragon  
2 Msp. gemahlener Safran  
4 EL Anisschnaps (z.B. Pernod)  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### FISCHSUPPE

**1** Die Schalotten und die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die Fenchelknolle putzen und ebenfalls fein würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Das Gemüse darin scharf anbraten, anschließend mit dem Wermut und dem Weißwein ablöschen. Die passierten Tomaten und den Fischfond dazugeben und die Flüssigkeit aufkochen. Dann die Temperatur reduzieren. Die Gewürznelken und die Salbeiblätter zugeben und die Suppe 20 Minuten köcheln lassen.

**2** Die Fischfilets mit einer Fischpinzette sorgfältig von allen Gräten befreien. Die Fischfilets unter fließendem Wasser waschen, gut trocken

tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Muscheln verlesen und gut wässern. Offene Exemplare wegwerfen, diese sind ungenießbar.

**3** Die Fischstücke und die Muscheln zur Suppe in den Topf geben und darin etwa 15 Minuten sanft ziehen lassen. Die Fischsuppe nicht mehr kochen lassen, bei Bedarf die Temperatur nochmals reduzieren.

**4** Zum Schluss den Estragon, den Safran und den Anisschnaps zugeben und die Bouillabaisse mit Salz und reichlich frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.



#### CHRISTIANS PROFITIPPS

Generell kann man jede Fischart in einer Fischsuppe verarbeiten, ganz nach Belieben. Gut geeignet sind Mittelmeerfische wie z.B. Seeteufel, Rotbarbe, Drachkopf, Knurrhahn, Petersfisch und Loup de mer und dazu Krustentiere wie Garnelen sowie Miesmuscheln und Jakobsmuschelfleisch.

Am besten ihr fragt den Fischhändler, er stellt euch bestimmt eine gute Auswahl zusammen!

## SAUCE ROUILLE

### FÜR DIE SAUCE ROUILLE

100 g mehligkochende Kartoffeln

Salz

1 zimmerwarmes Eigelb

1 TL scharfer Senf

1 Msp. gemahlener Safran

1 Msp. Cayennepfeffer

1 TL frisch gepresster Zitronensaft

150 ml gutes Olivenöl

1 Knoblauchzehe

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

etwas Gemüsebrühe, nach Bedarf

**1** Die Kartoffeln in reichlich Salzwasser gar kochen, dann abgießen und pellen. Die heißen Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel pressen und beiseitestellen.

**2** Das Eigelb, den Senf, den Safran, den Cayennepfeffer und den Zitronensaft in eine kleine Schüssel geben und mit einem Schneebesen gut verrühren. Unter ständigem Rühren in einem dünnen Strahl langsam das Olivenöl hineinlaufen lassen, bis eine cremige Emulsion entstanden ist.

**3** Die Knoblauchzehe schälen, durch die Presse drücken und unter die Sauce rühren. Die Knoblauchmayonnaise mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

**4** Zum Schluss die lauwarmen Kartoffeln unterrühren und nochmals abschmecken. Sollte die Sauce zu dick sein, etwas warme Gemüsebrühe unterrühren.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Wichtig: Das Eigelb und das Olivenöl müssen beide dieselbe Temperatur (Zimmertemperatur) haben, damit sich die Mayonnaise gut aufschlagen lässt und eine gebundene Emulsion entsteht.

### **KNOBLAUCHBROT**

#### **FÜR DAS KNOBLAUCHBROT**

8 Scheiben Baguette

Olivenöl zum Bestreichen

3–4 Knoblauchzehen

Die Baguettescheiben mit Olivenöl bestreichen und auf beiden Seiten in einer Pfanne knusprig rösten. Die Knoblauchzehen schälen und halbieren. Die heißen Baguettescheiben fest mit dem Knoblauch einreiben.



## ANRICHTEN

Die Fischsuppe auf 4 tiefe Teller verteilen. Die Sauce Rouille und das Knoblauchbrot dazu reichen.



# Loup de mer

## in der Salzkruste mit Paprika-Mandel-Pistou

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 75 MINUTEN**

### **FÜR DAS PAPRIKA-MANDEL-PISTOU**

1 gelbe Paprikaschote  
1 EL heller Essig  
3–4 getrocknete Tomaten (Soft-Tomaten)  
½ frische Chilischote  
50 g blanchierte Mandelkerne  
1 Handvoll frischer Rucola oder frisches Basilikum  
ca. 8 EL gutes Olivenöl  
Fleur de Sel oder gutes Meersalz  
1 Msp. fein gehackte Knoblauchzehe  
½ Bio-Zitrone

### **FÜR DEN FISCH IN SALZKRUSTE**

1 frischer küchenfertiger Loup de mer (Wolfsbarsch, ca. 1,5 kg)  
½ Bio-Zitrone  
1 Knoblauchzehe  
2 Lorbeerblätter  
2 kg grobes Meersalz  
2 Eiweiß

### **ZUM ANRICHTEN**

etwas Arganöl oder gutes Olivenöl zum Beträufeln

### **PAPRIKA-MANDEL-PISTOU**

**1** Den Backofen auf Grillfunktion oder auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

**2** Die Paprikaschote vierteln. Den Strunk abschneiden und die Kerne entfernen. Die Paprikaviertel mit der Haut nach oben auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech legen und in den heißen Backofen



schieben. Die Paprikaschoten grillen, bis die Haut an einigen Stellen dunkel bis schwarz wird und Blasen wirft. Das Backblech herausnehmen (den Backofen nicht ausschalten), die Paprikaschoten sofort mit einem feuchten Geschirrtuch bedecken und etwas abkühlen lassen. Anschließend die verbrannte Haut abziehen. Die gerösteten Paprikafilets würfeln, in eine Schüssel geben und mit dem Essig beträufeln.

**3** Die getrockneten Tomaten klein würfeln und zu den Paprikastücken geben. Die Chilischote putzen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Diese ebenfalls dazugeben.

**4** Die ganzen Mandelkerne ohne Fettzugabe in einer Pfanne goldbraun rösten. Dann herausnehmen, lauwarm abkühlen lassen und mit einem Messer grob hacken. Die gerösteten Mandeln ebenfalls zu dem Gemüse geben. 2 EL gutes Olivenöl und etwas Fleur de Sel darüberstreuen und alles mit einem Löffel vermengen.

**5** Den Rucola waschen, gut trocken schütteln und hacken. Dann in einen Mixbecher geben. Den Knoblauch und 5–6 EL Olivenöl zugeben und alles mit dem Stabmixer zu einer groben, aber nicht zu festen Kräuterpaste mixen. Dieses Pistou zu der Paprika-Mandel-Mischung geben und mit einem Löffel vermengen. Das Pistou mit etwas frisch geriebener Zitronenschale, 1–2 Spritzern frisch gepresstem Zitronensaft, Fleur de Sel und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Das Paprika-Mandel-Pistou beiseitestellen und durchziehen lassen.

## **FISCH IN SALZKRUSTE**

**1** Die Backofentemperatur auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) reduzieren. Ein Backblech mit Backpapier bedecken.

**2** Den geschuppten und ausgenommenen Loup de mer abwaschen und mit Küchenkrepp außen und innen gut trocken tupfen. Die Rückenflossen und die Schwimmflossen mit einer Schere abschneiden. Die Schwanzflosse und den Fischkopf nicht abtrennen.

**3** Die Zitrone in Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Zitronen- und Knoblauchscheiben und die Lorbeerblätter in die Bauchhöhle des Fisches stecken.

**4** Das grobe Meersalz in eine große Schüssel geben. Das Eiweiß mit einer Gabel ganz leicht aufschlagen und zu dem Salz geben. Alles gut vermengen.  $\frac{1}{3}$  der Salzmasse mittig auf das vorbereitete Backblech geben und in der Größe des Fisches ausstreichen. Den Loup de mer daraufsetzen und mit der restlichen Salzmischung vollständig bedecken. Die Salzmischung gut andrücken und fixieren.

**5** Das Backblech in den Backofen schieben und den Fisch 35–40 Minuten garen. Den garen Fisch aus dem Backofen nehmen, samt dem Backpapier auf ein großes Brett ziehen und servieren.

#### **ANRICHTEN**

Bei Tisch mit einem großen Messer die Salzkruste aufbrechen. Den Fisch dabei mit einem sauberen Küchentuch festhalten. Den Salzdeckel entfernen, bis der Fisch freigelegt ist. Dann mit einem Messer entlang des Rückens die Haut einschneiden und beginnend an der Schwanzflosse die Haut vorsichtig ablösen. Die Fischfilets mit Hilfe von 2 Löffeln von der Gräte lösen und auf 4 vorgewärmte Teller verteilen. Zum Schluss etwas Paprika-Mandel-Pistou auf den zarten Fisch geben und mit ein paar Tropfen Arganöl beträufeln.

#### **CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN**

Im Salzmantel lassen sich auch heimische Süßwasserfische garen, wie z.B. Lachsforelle oder Saibling.

Das Paprika-Mandel-Pistou schmeckt auch super auf einer frisch gebratenen Seezunge oder auf einem frisch gerösteten Weißbrot.



## CHRISTIANS PROFITIPPS

Die Rückenflossen und auch die kleinen Schwimmflossen am Fischbauch unbedingt abschneiden. Diese würden sonst zu sehr mit der Salzkruste verkleben und die Salzkruste wäre schwierig zu lösen.

Der Fischkopf muss unbedingt dranbleiben, auch die Fischhaut muss unversehrt sein, sonst wird der zarte Fisch zu salzig schmecken.

Schaut, dass das Backpapier das Blech vollständig bedeckt. Eingebrenntes Salz auf dem Blech lässt einen nämlich später beim Spülen fast verzweifeln.



# Saltimbocca von der Maispoularde mit Zitrone und Rosmarinkartoffeln

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN**

## **FÜR DIE ROSMARINKARTOFFELN**

600 g kleine festkochende Kartoffeln

Salz

2 EL Olivenöl

2 Zweige frischer Rosmarin

## **FÜR DIE SALTIMBOCCA**

4 Maispoulardenbrüste (von bester Qualität à 200 g)

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

12 frische Salbeiblätter

12 hauchdünne Scheiben Parmaschinken

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

1 EL Butter

200 ml trockener Weißwein

1 Zitrone

1 große Prise Zucker

2 EL kalte Butter zum Binden

## **FÜR DIE ROSMARINKARTOFFELN**

**1** Die ungeschälten Kartoffeln in reichlich Salzwasser weich kochen, anschließend leicht abkühlen lassen und schälen. Die Pellkartoffeln halbieren oder vierteln.

**2** Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln in die Pfanne legen, mit Salz würzen und rundherum gut anbraten.

**3** Die Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und zu den Kartoffeln geben. Alles weiterbraten, bis die Kartoffeln knusprig sind.

### **SALTIMBOCCA**

**1** Den Backofen rechtzeitig auf 80 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Auf den Rost eine ofenfeste Servierplatte legen und vorwärmen.

**2** Die Maispouardenbrüste waschen und gut trocken tupfen, dann horizontal in je 3 Scheiben schneiden und zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie leicht flach klopfen. Das Fleisch rundherum mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Vorsicht: Nicht zu stark salzen, wenn der Schinken schon recht salzig ist.

**3** Auf jede Fleischscheibe 1 Salbeiblatt legen und mit je 1 Scheibe Parmaschinken umwickeln.

**4** Die Knoblauchzehen schälen und halbieren. Das Olivenöl und die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die halbierten Knoblauchzehen in die Pfanne geben. Die Saltimboccas in die Pfanne legen und bei milder Temperatur von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Die Saltimbocca herausnehmen, auf die vorgewärmte Platte legen und im Backofen einige Minuten durchziehen lassen, bis sie komplett durchgegart sind.

**5** Für die Sauce den Bratensatz mit dem Weißwein ablöschen und kräftig einkochen. Mit viel frisch gepresstem Zitronensaft abschmecken und mit Salz, 1 Prise Zucker und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

**6** Zum Schluss die Butter mit einem Schneebesen unterrühren und die Sauce damit binden. Die Sauce nicht mehr kochen lassen. Die Saltimboccas aus dem Backofen nehmen, in die Zitronensauce gleiten lassen und kurz durchschwenken. Dann sofort anrichten.

### **ANRICHTEN**

Je 3 Saltimboccas auf 4 vorgewärmte Teller verteilen und die zitronige Sauce darüberträufeln. Die Rosmarinkartoffeln dazu reichen.

## CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN

Zu dem Hähnchen-Saltimbocca passen auch Gnocchi mit Pesto. Das Rezept findet ihr im Kapitel Basisc auf [Seite 38–39](#).



### CHRISTIANS PROFITIPPS

Das Fleisch nicht zu scharf und nicht zu lange anbraten, sonst wird es sehr trocken. Durchgegart wird es nämlich bei Niedrigtemperatur im Backofen – es bleibt also saftig! Saltimbocca alla romana – das so viel heißt wie: »Spring in den Mund!« – ist eine bekannte Spezialität der römischen Küche. Dazu verwendet man klassisch dünne Kalbsschnitzel. Der Geschmack von rohem Schinken in Kombination mit dem würzigen Salbei ist einfach unschlagbar.





# Involtini

## mit grünem Olivenpesto und Parmesan-Polenta

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN**

### **FÜR DAS OLIVENPESTO**

100 g entsteinte grüne Oliven  
2 Knoblauchzehen  
1 kleine Chilischote  
Meersalz  
30 g Pinienkerne  
80 g frisch geriebener Parmesan  
50 ml gutes Olivenöl

### **FÜR DIE INVOLTINI**

4 dünne Kalbsschnitzel (à 160 g)  
Meersalz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
4 dünn geschnittene Scheiben Parmaschinken  
2 EL Olivenöl  
100 ml trockener Weißwein  
1 EL kalte Butter

### **FÜR DIE PARMESAN-POLENTA**

375 ml helle Geflügel- oder Gemüsebrühe  
375 ml Vollmilch  
Meersalz  
150 g Maisgrieß für Polenta  
100 g frisch geriebener Parmesan  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
3 EL kalte Butter

### **ZUM ANRICHTEN**

4 frische Basilikumspitzen

### **OLIVENPESTO**

Die Oliven fein hacken. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Chilischote putzen, entkernen und ebenfalls fein hacken. Alles in einen Mörser geben, etwas Meersalz dazugeben und zerreiben. Die Pinienkerne, den frisch geriebenen Parmesan und zum Schluss das Olivenöl unter das Pesto rühren.

### **INVOLTINI**

**1** Den Backofen rechtzeitig auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

**2** Jedes Kalbsschnitzel in einen großen Gefrierbeutel legen und behutsam gleichmäßig dünn klopfen.

**3** Die Kalbsschnitzel leicht mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen, dann mit je einer Scheibe Parmaschinken belegen und dünn mit Olivenpesto bestreichen. Die Schnitzel einrollen. Jedes Röllchen mit einem Holzspießchen fixieren.

**4** Das Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Involtini darin von allen Seiten anbraten. Dann mit dem Weißwein ablöschen. Die Pfanne sofort in den vorgeheizten Backofen stellen und die Involtini darin 5 Minuten schmoren.

**5** Die Involtini aus der Pfanne nehmen, auf ein Brett legen, mit Alufolie bedecken und kurz ruhen lassen. Die Sauce in der Pfanne erhitzen und etwas einköcheln. Dann die kalte Butter mit einem Schneebesen unterrühren. Die leicht gebundene Sauce je nach Geschmack nochmals abschmecken. Die Involtini in die Sauce legen und darin wenden.

### **PARMESAN-POLENTA**

**1** Die Brühe und die Vollmilch in einen Topf geben, aufkochen und salzen. Den Maisgrieß unter Rühren hineinrieseln lassen. Die Polenta bei milder Temperatur 15 Minuten eher quellen als kochen lassen. Dabei immer wieder umrühren, damit sie nicht am Topfboden ansetzt.

**2** Den frisch geriebenen Parmesan unter die Polenta rühren. Dann die kalte Butter stückchenweise unterrühren. Die Parmesan-Polenta mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und sofort anrichten.

#### **ANRICHTEN**

Die Parmesan-Polenta auf 4 vorgewärmte Teller verteilen und mit je 1 Basilikumspitze garnieren. Die Involtini mittig quer halbieren, auf die Teller setzen und mit Sauce beträufeln.

#### **CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN**

Dazu passt sehr gut ein mediterranes Zucchini-Tomaten-Gemüse.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Im Handel gibt es Instant-Polentagrieß: Dazu werden die Maiskörner schonend vorgegart und anschließend getrocknet, das spart jede Menge Zeit, denn diese Polenta ist binnen 15–20 Minuten fertig.

Wer es gerne würziger mag, nimmt statt Parmesan 100 g Gorgonzola! Die Butter dann weglassen.





# Cremige Panna Cotta

## mit Erdbeeren und Rosmarin

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 60 MINUTEN**

### **FÜR DIE PANNA COTTA**

4 Blatt weiße Gelatine  
100 g Mascarpone  
400 ml flüssige Sahne  
1 Vanilleschote  
3 EL Zucker

### **FÜR DIE ROSMARIN-ERDBEEREN**

200 g frische Erdbeeren  
1 EL Vanillezucker oder Holunderblütensirup  
½ frischer Rosmarinzweig  
1 Spritzer frisch gepresster Zitronensaft

### **PANNA COTTA**

**1** Die Gelatine in eine kleine Schale geben, mit kaltem Wasser bedecken und einweichen.

**2** Den Mascarpone und 300 ml flüssige Sahne in einen Topf geben.

**3** Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und mit einem spitzen Messer das Mark herauskratzen. Die leeren Schoten und das Vanillemark zu der Sahnemischung in den Topf geben. Den Zucker zugeben und die Flüssigkeit einmal aufkochen. Dann den Topf vom Herd nehmen und die leeren Vanilleschoten entfernen. Die Vanillesahne 2–3 Minuten abkühlen lassen.

**4** Die eingeweichte Gelatine gut ausdrücken und unter Rühren in der warmen Vanillesahne auflösen. Das Gemisch auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.



**5** Die restliche Sahne (100 ml) mit dem Handrührgerät (Rührbesen) steif schlagen. Mit einem Schneebesen vorsichtig unter die zimmerwarme Sahnecreme rühren.

**6** Die Creme in 4 Dessertgläser füllen und für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen, damit die Creme fest wird.

#### **ROSMARIN-ERDBEEREN**

**1** Die Erdbeeren waschen und die Kelche herauszupfen. Die Erdbeeren je nach Größe vierteln oder achteln und in eine kleine Schüssel geben. Den Vanillezucker darüberstreuen. Alles mit einem Löffel kurz vermengen.

**2** Die Nadeln vom Rosmarinzweig streifen und sehr fein hacken.  $\frac{1}{2}$ –1 TL davon zu den marinierten Erdbeeren geben und vermengen. Die Erdbeeren 4–5 Minuten marinieren lassen und zum Schluss mit 1 Spritzer frisch gepresstem Zitronensaft abschmecken.

#### **ANRICHTEN**

Die Gläser aus dem Kühlschrank nehmen und die marinierten Rosmarin-Erdbeeren auf der cremigen Panna Cotta anrichten.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Erdbeeren und Rosmarin, das klingt zunächst ungewohnt. Probiert es unbedingt aus – der Rosmarin gibt den Erdbeeren eine sehr feine Würze!

# Zitronen-Tartelettes

## mit Meringue

**FÜR 8 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 1,5 STUNDEN KÜHLZEIT: MEHRERE STUNDEN ODER ÜBER NACHT**

### **FÜR DEN MÜRBTEIG**

150 g Weizenmehl Type 405

100 g kalte Butterwürfel

50 g Kristallzucker

1 Eigelb

weiche Butter und Mehl für die Förmchen

getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken (z.B. Erbsenkerne oder Linsen)

### **FÜR DIE ZITRONEN-FÜLLUNG**

3 Eigelb

3 Eier

150 g Kristallzucker

1 TL Vanillezucker

180 ml frisch gepresster Zitronensaft

Abrieb von 2 Bio-Zitronen

180 g Butter

### **FÜR DIE MERINGUE-MASSE**

160 g feiner Kristallzucker

50 ml Wasser

3 frische Eiweiß

1 Prise Salz

1 Msp. Weinsteinbackpulver

### **MÜRBTEIG**

**1** Das Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben. Die kalten Butterwürfel, den Zucker und das Eigelb zugeben und alles mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, leicht platt drücken, in Frischhaltefolie wickeln und für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

**2** Nach der Kühlzeit den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. 8 Tartelette-Förmchen (10–12 cm Durchmesser) mit weicher Butter einfetten und bemehlen.

**3** Den Teig ca. 0,5 cm dick ausrollen und die Förmchen damit auskleiden. Jeden Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen, damit er sich beim Backen nicht wölbt.

**4** 8 große Backpapierkreise zuschneiden. Diese mit etwas Wasser benetzen, damit sie formbar werden. Einen Backpapierkreis auf jeden Mürbteigboden legen und mit getrockneten Hülsenfrüchten beschweren. Die Förmchen auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen etwa 20–25 Minuten blindbacken. Nach der Backzeit die Hülsenfrüchte und das Backpapier entfernen und die Tarteletteböden in den Formen abkühlen lassen.

#### **ZITRONENFÜLLUNG**

**1** Das Eigelb, die Eier, den Kristallzucker und den Vanillezucker in einen Topf geben und verrühren. Dann den Zitronensaft und den Zitronenabrieb unterrühren. Die Butter in Würfel schneiden und zugeben.

**2** Alles unter Rühren langsam aufkochen, dann durch ein feines Sieb passieren und etwas abkühlen lassen. Diese Zitronencreme auf die gebackenen Teigböden gießen. Die Tartelette-Förmchen mindestens mehrere Stunden oder bis zum nächsten Tag in den Kühlschrank stellen – bis die Zitronenfüllung fest ist.

#### **MERINGUE-MASSE**

**1** Den Zucker mit dem Wasser in einen kleinen Topf geben und unter Rühren köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat, das Wasser verdampft ist und ein heller Sirup entstanden ist.

**2** Währenddessen die Eiweiße mit dem Salz und dem Weinsteinbackpulver in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und zu steifem Schnee schlagen. Dabei bei stetigem Rühren langsam in dünnem Strahl den heißen Sirup hineinlaufen lassen. Den Eischnee weiterschlagen, bis er cremig und glänzend ist. Anschließend so lange weiterschlagen, bis der Eischnee auf

Raumtemperatur abgekühlt ist. Diese Meringuemasse in einen Kunststoffspritzbeutel mit glatter Tülle füllen.

### **FERTIGSTELLEN**

**1** Die Zitronen-Tartelettes aus dem Kühlschrank nehmen, aus der Form lösen und auf eine Servierplatte setzen. Vom Rand ausgehend kleine Meringue-Tupfen mit langen Spitzen aufspritzen, diese sollen wie kleine Zipfelmützen aussehen.

**2** Die Meringuetupfen mit einem Bunsenbrenner vorsichtig abflämmen, bis sich die Spitzen braun färben. Die Zitronen-Tartelettes sofort servieren.



### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Falls ihr keinen Bunsenbrenner zur Hand habt, könnt ihr die Tartelettes auch kurz unter den Backofengrill (250 °C) schieben und die Spitzen bräunen. Aber Vorsicht: Das geht blitzschnell!

Die Zitronen-Tartelettes schmecken am besten frisch. Man kann die Meringue-Masse schon ein paar Stunden vorher zubereiten, in einen Spritzbeutel füllen und kalt stellen. Kurz vor dem Servieren kleine Tupfen aufspritzen, abflämmen und sofort servieren.





# ASIEN – EINE KULINARISCHE RUNDREISE

## Thunfisch-Sashimi mit Wasabi-Gurken

FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

### FÜR DEN THUNFISCH

6 EL weiße Sesamsamen  
400 g sehr frisches Thunfischfilet (Sashimi-Qualität)  
Salz  
5 EL Chiliöl

### FÜR DIE WASABI-GURKEN

1 große Salatgurke  
6 EL Sushi-Essig  
1 TL Wasabipaste (aus der Tube)  
Salz

### ZUM ANRICHTEN

Salzflocken  
etwas geröstetes Sesamöl nach Belieben

### THUNFISCH

- 1 Den Backofen rechtzeitig auf 75 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- 2 Die Sesamsamen in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie duften. Dann aus der Pfanne nehmen und in einen tiefen Teller streuen.
- 3 Das frische Thunfischfilet in lange Balken mit einer Kantenlänge von 3–4 cm schneiden. Den Thunfisch rundherum leicht salzen und mit Chiliöl bepinseln.



**4** Eine beschichtete Pfanne stark erhitzen, dann 1 EL Chiliöl hineingeben. Die Thunfischbalken vorsichtig in die Pfanne legen und von jeder Seite nur wenige Sekunden sehr scharf anbraten. Die angebratenen Thunfischbalken sofort aus der Pfanne nehmen. (Der Thunfisch soll nicht durchgebraten sein, er bleibt innen roh.) Die angebratenen Thunfischbalken in den Sesamsamen wälzen und etwa 5 Minuten im vorgeheizten Backofen warm halten.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Kauft bitte nur absolut ganz frisches Fischfilet, da der Fisch roh bleibt. Am besten ihr fragt den Fischhändler eures Vertrauens nach Fisch in »Sashimi-Qualität«.

#### **WASABI-GURKEN**

Die Salatgurke waschen, die Enden abschneiden und die Gurke quer halbieren. Die Salatgurke mit einem Spiralschneider zu langen Gurkenspaghetti verarbeiten. Die Gurkenspaghetti in eine Schüssel geben. Den Sushi-Essig mit der Wasabipaste verrühren, über die Gurkenspaghetti träufeln und alles mit zwei Löffeln locker vermengen. Die Wasabi-Gurken mit Salz abschmecken und sofort anrichten.

#### **ANRICHTEN**

Die Wasabi-Gurken auf 4 Teller verteilen. Den Thunfisch aus dem Ofen nehmen, in fingerdicke Scheiben schneiden und auf den Wasabi-Gurken anrichten. Zum Schluss den Fisch mit einigen Salzflöcken bestreuen und nach Belieben rundherum einige Tropfen Sesamöl träufeln.



## CHRISTIANS PROFITIPPS

Spiralschneider, teils mit verschiedenen Messereinsätzen, gibt es im Fachhandel oder im Internet. Damit könnt ihr Gurken, Zucchini, Karotten, rote Beten oder Kohlrabi spiralisieren. Rohkostspiralen sind als Salat und Gemüsepasta schnell vorzubereiten und schmecken superlecker!



# Fruchtiger Glasnudelsalat mit Gambas

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN**

## **FÜR DEN SALAT**

200 g tiefgekühlte Gambas (geschält)  
150 g Glasnudeln  
1 kleine rote Paprikaschote  
1 kleine grüne Paprikaschote  
4 Frühlingszwiebeln  
100 g frische kleine Champignons  
3 Knoblauchzehen  
½ vollreife Mango  
3 EL Sonnenblumenöl  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## **FÜR DAS DRESSING**

5 EL helle Sojasauce  
4 EL Weißweinessig  
½ TL frisch geriebener Ingwer  
2 EL Mango-Chutney (aus dem Glas)  
1 EL Kristallzucker  
3 Msp. Chilipulver

## **SALAT**

**1** Die Gambas in einem Sieb auftauen lassen, anschließend unter fließendem Wasser abbrausen und gut trocken tupfen.

**2** In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen. Die Glasnudeln hineingeben, nach 1 Minute abgießen. Die Glasnudeln sofort unter fließendem kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und vollständig abkühlen lassen.

**3** Die Paprikaschoten waschen. Den Stielansatz, die Samen sowie die Samenwände abschneiden. Die Paprikahälften in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und ebenfalls in ca. 1 cm lange Stücke schneiden.

**4** Die Champignons mit einem trockenen Tuch putzen und halbieren oder vierteln. Die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in dünnen Scheiben vom Kern schneiden.

**5** Das Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das vorbereitete Gemüse und die Gambas darin bei starker Hitze 5 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Zum Schluss die Mango untermengen.

#### **DRESSING**

**1** Die Sojasauce, den Weißweinessig, den frisch geriebenen Ingwer, das Mango-Chutney, den Zucker und das Chilipulver in eine Schüssel geben und verrühren.

**2** Dieses Dressing über das Gemüse geben und alles noch einmal aufkochen. Die Glasnudeln untermengen und gut durchschwenken.

#### **ANRICHTEN**

Den Glasnudelsalat auf 4 große Schalen verteilen und lauwarm servieren.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Falls die Glasnudeln zu lang sind oder ein undurchdringliches Knäuel bilden, schneidet sie einfach mit einer Küchenschere ein paarmal durch.





# Sommerrollen

## mit Gemüse

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN**

### FÜR DIE SOMMERROLLEN

300 g frischer Weißkohl  
4 EL heller Reisessig  
4 EL geröstetes Sesamöl  
Salz  
4 EL Cashewkerne  
½ reife Mango, geschält und vom Stein geschnitten  
½ reife Avocado, geschält und vom Kern geschnitten  
1 rote Chilischote  
1 kleine Handvoll frische Korianderblätter  
16 getrocknete runde Reispapierblätter (ca. 22 cm Durchmesser, aus dem Asialaden)

### ZUM ANRICHTEN

6–8 EL süße Chilisauce oder Mango-Chili-Sauce (siehe Rezept [Seite 36](#))

### SOMMERROLLEN

- 1** Den Weißkohl putzen, mit einem Gemüsehobel fein hobeln oder mit einem großen Messer sehr fein aufschneiden. Den Kohl in eine Schüssel geben. Den Reisessig und das Sesamöl sowie etwas Salz dazugeben und alles mit den Händen kräftig durchkneten. So wird das Kraut weich und geschmeidig.
- 2** Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften, dann aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen und grob hacken.
- 3** Das Mango- und das Avocadofruchtfleisch in Streifen schneiden. Die Chilischote putzen, entkernen und in feine Ringe schneiden. Die Korianderblätter waschen, gut trocken schütteln und grob hacken. Alles zu dem Weißkraut geben und vorsichtig vermengen.



**4** Das erste Reispapierblatt in eine große Schüssel mit kaltem Wasser legen. Das Blatt aus dem Wasser heben, sobald es weich wird, und auf ein sauberes Küchentuch legen. Etwas Weißkohlfüllung in die Mitte des unteren Drittels geben. Die Ränder des Reisblattes nach oben über die Füllung klappen und das Reisblatt mit leichtem Druck aufrollen. Diese gefüllte Sommerrolle auf eine leicht angefeuchtete Platte legen und mit einem feuchten Küchentuch bedecken. Auf diese Weise 15 weitere Sommerrollen zubereiten und bis zum Servieren kalt stellen.

#### **ANRICHTEN**

Die Sommerrollen auf 4 Teller verteilen. Die Sauce in einem separaten Schälchen zum Tunken reichen.

#### **CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN**

Die Sommerrollen schmecken auch super mit Paprika- und Gurkenstreifen. Einfach das Gemüse nach Belieben bunt mischen oder zusätzlich vorgegarte Shrimps mit aufrollen.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Die Reisblätter unbedingt einzeln einweichen – legt ihr alle auf einmal ins kalte Wasser, verkleben sie und lassen sich nicht mehr voneinander lösen.

Die fertigen Sommerrollen immer sofort mit einem feuchten Tuch bedecken, damit sie an der Oberfläche nicht trocken werden.

Die Sommerrollen eignen sich super zum Mitnehmen. Zum Transport in eine innen gefettete Dose geben und die Dipsauce extra in ein Schraubglas füllen.

# Frühlingsrollen

## mit Shrimps

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN**

### **FÜR DIE GEMÜSE-SHRIMPS-FÜLLUNG**

180 g tiefgekühlte Shrimps (geschält)  
1 Karotte  
2 kleine Zwiebeln  
1 Zucchini  
100 g frische Champignons  
3 Knoblauchzehen  
5 EL neutrales Pflanzenöl  
1 EL Speisestärke  
5 EL Sojasauce  
2 EL dunkler Aceto balsamico  
1 EL Zucker  
5 EL geröstetes Sesamöl  
2 EL gehackte Petersilie

### **FÜR DIE FRÜHLINGSROLLEN**

12 große Blätter TK-Frühlingsrollenteig aus Weizenmehl (ca. 21,5 x 21,5 cm, noch gefroren)  
1 Eigelb  
750 ml neutrales Pflanzenöl zum Frittieren

### **FÜR DIE SOJA-TUNKE**

8 EL Sojasauce  
4 EL Weißweinessig  
1 EL Zucker  
3 EL fein geschnittene Frühlingszwiebeln

### **GEMÜSE-SHRIMPS-FÜLLUNG**

**1** Die Shrimps in ein Sieb geben und auftauen lassen. Dann unter fließendem kaltem Wasser abspülen und gut trocken tupfen.

**2** Die Karotten und die Zwiebel schälen. Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Das gesamte Gemüse in feine, schmale Streifen schneiden. Die Champignons mit einem trockenen Tuch putzen und in Stifte schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

**3** In einem Wok oder in einer Pfanne 2 EL Pflanzenöl erhitzen. Die Shrimps darin kurz und scharf anbraten, dann herausnehmen und beiseitestellen. Das restliche Pflanzenöl (3 EL) in den Wok geben. Das Gemüse kurz darin anbraten, sodass es noch Biss hat. Die Shrimps zurück in den Wok geben.

**4** Die Speisestärke mit der Sojasauce, dem Balsamico, dem Zucker, dem Sesamöl und der Petersilie verrühren. Die so angerührte Speisestärke über das Gemüse gießen und einmal aufkochen. Die Gemüse-Shrimps-Mischung sofort aus dem Wok nehmen und in einem tiefen Teller vollständig abkühlen lassen.

## FRÜHLINGSROLLEN

**1** Die Teigblätter rechtzeitig aus der Packung nehmen, mit einem feuchten Küchentuch bedecken und auftauen lassen. Das Eigelb mit ½ EL Wasser glatt rühren und beiseitestellen.

**2** Die Teigblätter einzeln entnehmen. Das erste Teigquadrat vor sich auf die Arbeitsfläche legen, dass es wie eine Raute liegt. (Eine Ecke zeigt zu dir.) 2 EL Füllung etwa 4–5 cm über dieser Ecke platzieren. Die 4 Ränder des Teigblatts mit etwas Eigelb bestreichen. Die untere Ecke nach oben über die Füllung schlagen, sodass die Füllung bedeckt ist. Leicht andrücken.

**3** Die rechte Ecke über die Füllung falten. Die linke Ecke ebenfalls über die Füllung falten, sodass die Füllung gut eingepackt ist. Die obere freie Ecke nochmals mit Eigelb bestreichen. Nun vom unteren Ende her fest nach oben bis zur Spitze rollen. Die Spitze gut andrücken.

**4** Die Frühlingsrolle mit der Naht nach unten auf eine Platte legen und mit einem feuchten Küchentuch bedecken. Auf diese Weise die restlichen Teigblätter zu gefüllten Frühlingsrollen verarbeiten.

**5** Das Pflanzenöl in einem Topf oder in einer Fritteuse auf 180 °C erhitzen. Die Frühlingsrollen im heißen Fett einzeln goldgelb und knusprig frittieren, dann mit einem Schaumlöffel herausnehmen, kurz auf Küchenkrepp abtropfen lassen und heiß anrichten.

#### **SOJA-TUNKE**

Die Sojasauce, den Weißweinessig und den Zucker verrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Dann die geschnittenen Frühlingszwiebeln unterrühren.

#### **ANRICHTEN**

Die Frühlingsrollen auf 4 Teller verteilen und mit der Soja-Tunke in einem extra Schälchen servieren.

#### **CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN**

Für eine vegetarische Variante die Shrimps einfach weglassen. Sehr gut schmeckt die Füllung auch mit Shiitakepilzen statt Champignons.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Die Teigblätter immer einzeln entnehmen und auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Die restlichen Teigblätter sofort wieder bedecken, da sie sonst austrocknen und die Frühlingsrollen beim Aufrollen zerbrechen.

Die Frühlingsrollen können gut ein paar Stunden im Voraus vorbereitet werden. Einfach mit Frischhaltefolie überziehen und kalt stellen. Zum Schluss müsst ihr sie nur noch frittieren.



# Spargel-Tempura

## mit Limetten-Chili-Mayonnaise

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MINUTEN**

### **FÜR DEN SPARGEL**

400 g dünne weiße Spargelstangen

400 g grüne Spargelstangen

### **FÜR DEN TEMPURATEIG**

8 EL Speisestärke

8 EL Weizenmehl Type 405

eiskaltes Wasser

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### **SPARGEL**

**1** Die weißen und grünen Spargelstangen unter fließendem Wasser waschen und kurz abtropfen lassen.

**2** Die holzigen Enden (etwa 2 cm) der weißen Spargelstangen mit einem Messer abschneiden. Dann die Spargelstange einzeln flach in die Hand legen und mit einem Sparschäler beginnend von der Spitze nach unten schälen. Ab dem unteren Drittel etwas mehr Druck ausüben, damit der Spargel dort dicker geschält wird, denn zum Ende hin werden die Stangen oft noch holziger. Die Spargelstange nur leicht drehen und erneut eine lange Bahn abschälen. Rundherum großzügig schälen. Die weißen Spargelstangen je nach Dicke längs halbieren.

**3** Von den grünen Spargelstangen ebenfalls die holzigen Enden abschneiden und das untere Drittel der Stangen schälen. Die Spargelstangen je nach Länge quer halbieren.



## TEMPURATEIG

Die Speisestärke und das Weizenmehl in einer großen Schüssel vermischen. Dann so viel eiskaltes Wasser zugeben und verrühren, bis ein zähflüssiger Teig entsteht.



### CHRISTIANS PROFITIPPS

Das Wasser für den Tempurateig muss wirklich eiskalt sein, sonst wird der Tempuramantel nicht richtig knusprig. In den Sommermonaten einfach ein paar Eiswürfel mit in den Teig rühren.

Für ein anderes Aroma und eine farbliche Variante könnt ihr den Tempurateig mit ½ TL Kurkumapulver verrühren. Dann wird die Tempura schön gelb.

## FRITTIEREN

### ZUM FRITTIEREN

1 l neutrales Pflanzenöl

### FÜR DIE LIMETTEN-CHILI-MAYONNAISE

8 EL Mayonnaise

5 EL Naturjoghurt

1 EL süße Chilisauce

1 frische rote Chilischote

Salz

1–2 Bio-Limetten

**1** Das Pflanzenöl in einem großen Topf auf 180 °C erhitzen. Die Spargelstangen einzeln durch den Tempurateig ziehen und portionsweise im heißen Pflanzenöl 3–4 Minuten frittieren, bis sie knusprig sind.

**2** Die Spargel-Tempura mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heben, kurz auf Küchenkrepp abtropfen lassen und sofort heiß servieren.



### CHRISTIANS PROFITIPPS

Das Fett ist heiß genug, wenn an einem ins Fett getauchten Holzlöffelstiel kleine Bläschen aufsteigen. Vorsicht: Achtet darauf, dass der Löffel trocken ist. Sonst spritzt das heiße Öl aus dem Topf.

### LIMETTEN-CHILI-MAYONNAISE

Die Mayonnaise, den Naturjoghurt und die Chilisauce in eine kleine Schüssel geben. Die Chilischote putzen, entkernen und sehr fein hacken. Den Chili zugeben und alles verrühren. Die Mayonnaise mit Salz, frisch abgeriebener Limettenschale und frisch gepresstem Limettensaft abschmecken.

### ANRICHTEN

Die Spargel-Tempura auf 4 Teller verteilen. Die Limetten-Chili-Mayonnaise in einem separaten Schälchen zum Dippen reichen.

### CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN

Zum Frittieren in Tempurateig eignet sich auch anderes Gemüse, wie etwa junge Karotten, Zucchini, Brokkoli, Blumenkohl, Lauchzwiebeln, Hokkaido-Kürbis oder Shiitakepilze.



### CHRISTIANS PROFITIPPS

Super schmecken auch Garnelen in Tempurateig: Dazu die gesäuberten, rohen Garnelenschwänze leicht salzen und mit etwas Limetten- oder Zitronensaft beträufeln, dann durch den Tempurateig ziehen und ausbacken. Wer es scharf mag, der kann zusätzlich etwas Chilipulver in den Tempurateig rühren!



# Knusper-Sushi

## mit Lachs und Avocado-Mayonnaise

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 1–1 ¼ STUNDEN**

### **FÜR DEN SUSHI-REIS**

400 g Sushi-Reis (z.B. Nishiki)  
800 ml Wasser  
4 EL heller Reisessig  
1 ½ EL Kristallzucker  
1 TL Salz

### **FÜR DIE SUSHI-ROLLEN**

200 g ganz frisches Lachsfilet (küchenfertig, ohne Haut und Gräten)  
50 g Salatgurke  
2 Lauchzwiebeln  
¼ TL Wasabipaste  
4 Noriblätter  
2 Eiweiß  
5 EL Panko (japanisches Paniermehl aus Weißbrotkrume)  
750 ml neutrales Pflanzenöl zum Frittieren

### **FÜR DIE AVOCADO-MAYONNAISE**

1 reife Avocado  
2 Spritzer Zitronensaft  
4 EL Mayonnaise (aus dem Glas)  
2 EL süße Chilisauce  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### **ZUM ANRICHTEN**

etwas Wasabi-Paste

### **SUSHI-REIS**

**1** Den Sushi-Reis in ein Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar abläuft. Den Reis gut abtropfen lassen.

**2** Den gewaschenen Reis in einen Topf schütten und mit 800 ml kaltem Wasser auffüllen. Das Wasser aufkochen und den Reis bei milder Temperatur im geschlossenen Topf 20–30 Minuten quellen lassen, bis er die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat.

**3** Den Reissessig, den Zucker und das Salz in einem kleinen Topf zu einem Aufguss aufkochen.

**4** Den fertig gegarten Reis in eine weite Holzschüssel füllen, mit dem Aufguss beträufeln und mit einem Holzlöffel vermengen. Die Schüssel mit einem feuchten Geschirrtuch bedecken und den Reis 10 Minuten ruhen lassen.

## **SUSHI-ROLLEN**

**1** Das Lachsfilet in lange, dünne Stäbchen (1 cm Durchmesser) schneiden. Die Salatgurke schälen, entkernen und ebenfalls in dünne Stäbchen schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen und das Weiße in lange Streifen schneiden.

**2** Eine rechteckige Sushimatte (aus Bambus) mit der schmalen Seite nach unten auf eine saubere Arbeitsplatte legen. Das erste Noriblatt mit der glänzenden Seite nach unten glatt auf der Bambusmatte ausbreiten. Etwas Sushi-Reis auf das Noriblatt geben und verteilen. Am oberen und unteren Rand soll jeweils etwa 1 cm frei bleiben. In die Mitte der Reisschicht so viele Gurkenstäbchen legen, dass sie über die gesamte Breite reichen. Die Lachsstäbchen mit etwas Wasabipaste bestreichen. Auf die Gurken eine Schicht Lachs und Lauchzwiebelstreifen legen.

**3** Das Noriblatt mit Hilfe der Bambusmatte vorsichtig, aber fest von unten nach oben rollen. Abschließend das Noriblatt gut andrücken.

**4** Die Eiweiße in einer kleinen Schale kurz mit einer Gabel aufschlagen. Das Panko in eine flache Schale geben. Das Pflanzenöl in einem großen Topf auf 180 °C erhitzen.



**5** Die Sushirollen mit dem Eiweiß bepinseln, dann im Panko wenden. Die Sushirollen nacheinander etwa 20 Sekunden frittieren, mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Rollen in daumendicke Scheiben schneiden.

#### **AVOCADO-MAYONNAISE**

Das Avocadofruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und in einen hohen Mixbecher geben. Den Zitronensaft, die Mayonnaise und die Chilisauce dazugeben und alles mit einem Stabmixer pürieren. Die Avocado-Mayonnaise mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

#### **ANRICHTEN**

Die knusprigen Sushi-Röllchen auf 4 Teller verteilen. Auf jeden Teller einen kleinen Klecks Wasabi-Paste geben. Die Avocado-Mayonnaise in einem separaten Schälchen dazu reichen.

#### **CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN**

Statt dem Lachs eignet sich auch frischer Thunfisch (fragt auch hier nach Sashimi-Qualität).



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Den Sushi-Reis nach dem Beträufeln nicht zu stark umrühren, die Reiskörner sollen nämlich unversehrt bleiben.

Kauft bitte nur ganz frisches Lachsfilet, da der Fisch roh bleibt. Am besten ihr fragt den Fischhändler eures Vertrauens nach Lachs in »Sashimi-Qualität«.

Die Bambusmatte ist für das Aufrollen eine große Hilfe, ohne wird das Noriblatt leicht brechen und die Sushi-Rolle wird nicht gleichmäßig geformt. Eine Bambusmatte findet ihr für wenig Geld in jedem Asia-Markt – sie heißt dort »makisu«!

Die Sushi-Röllchen isst man mit Stäbchen, nicht mit Messer und Gabel, und trinkt traditionell grünen Tee dazu.





# Thai-Basilikumsuppe

## mit scharfem Gemüse

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN**

### **FÜR DIE SUPPE**

1 Lauchzwiebel  
1 Knoblauchzehe  
3 EL neutrales Pflanzenöl  
3 EL Kokosraspel  
1 EL Weizenmehl  
500 ml Kokosmilch  
300 ml Geflügelbrühe  
1 EL geriebener Palmzucker (oder brauner Zucker)  
1 Stängel Zitronengras  
2 kleine rote Chilischoten  
3 Kaffir-Limettenblätter  
1 Bund Thai-Basilikum  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### **FÜR DAS SCHARFE GEMÜSE**

100 g Karotten  
100 g Lauch  
100 g Staudensellerie  
1 Knoblauchzehe  
1 EL neutrales Pflanzenöl  
1 EL frisch gehackter Ingwer  
1 EL Mango-Chutney  
5 EL süße Chilisauce  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### **ZUM FERTIGSTELLEN**

1 Bund Thai-Basilikum  
1 kleine Handvoll frischer Koriander

## **SUPPE**

**1** Die Lauchzwiebel waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und in Scheiben schneiden.

**2** Das Pflanzenöl in einem großen Topf erhitzen. Die Lauchzwiebeln, den Knoblauch und die Kokosraspel darin anbraten. Das Weizenmehl darüberstauben, kurz verrühren und mit der Kokosmilch und der Geflügelbrühe aufgießen. Den Palmzucker darüberstreuen.

**3** Das Zitronengras putzen, dann klopfen, bis die Fasern etwas gequetscht sind. Das Zitronengras in etwa 3 cm große Stücke schneiden und in die Suppe geben. Die ganzen Chilischoten und die Kaffir-Limettenblätter dazugeben und die Flüssigkeit einmal aufkochen. Die Temperatur reduzieren und die Suppe 10 Minuten ziehen lassen.

## **SCHARFES GEMÜSE**

**1** Die Karotte schälen. Den Lauch und den Staudensellerie putzen. Das Gemüse in dünne Stifte schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

**2** Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Gemüsestifte, den Ingwer und den Knoblauch darin anbraten. Das Mango-Chutney und die Chilisauce unterrühren und das Gemüse mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

## **FERTIGSTELLEN**

Das Thai-Basilikum waschen, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Gewürze aus der Suppe nehmen. Das Basilikum zugeben und die Suppe mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Die Suppe nicht mehr kochen lassen.

## **ANRICHTEN**

Die Suppe mit dem Pürierstab schaumig mixen und auf 4 tiefen Suppenschalen verteilen. Das scharfe Gemüse dazugeben und die Suppe mit grob gehacktem Koriander garnieren.





### CHRISTIANS PROFITIPPS

Klopft das Zitronengras vor der Verwendung am besten mit einem Fleischklopfer oder einem kleinen Stieltopf, damit die Fasern gequetscht werden. So gibt es sein frisches Aroma besser an die Suppe ab.

Frisches Thai-Basilikum kauft man am besten im nächstgelegenen Asia-Markt. Dort wird es frisch verpackt im Kühlregal angeboten. Es ist leicht scharf und hat Aromen von Anis und Lakritze – in der thailändischen Küche ist es unverzichtbar!



# Teriyaki-Lachs

mit Erdnüssen, Zuckerschoten und Reismudeln

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 35–40 MINUTEN**

## **FÜR DEN TERIYAKI-LACHS**

4 Tranchen frisches Lachsfilet (mit Haut, à ca. 150 g)  
8 EL Teriyaki-Sauce (aus dem Asia-Laden)  
2 EL weiße Sesamsamen  
2 TL Ingwerpulver  
2 TL Speisestärke  
Salz  
1 EL neutrales Pflanzenöl zum Braten

## **FÜR DIE ZUCKERSCHOTEN-ERDNUSS-NUDELN**

250 g frische Zuckerschoten  
300 g asiatische Reisbandnudeln (5 mm breit)  
Salz  
4 EL geröstetes Sesamöl  
1 EL frisch gehackte Chilischote  
100 g geröstete, gesalzene Erdnuskerne  
Saft von 1–2 Limetten  
2 EL frisch gehackte Korianderblätter

## **ZUM ANRICHTEN**

1 Limette, geviertelt

## **TERIYAKI-LACHS**

**1** Die Lachsfilets säubern, entgräten und rundherum gut abtupfen.

**2** Die Teriyaki-Sauce, die Sesamsamen, das Ingwerpulver, die Speisestärke und etwas Salz in einer Schüssel verrühren. Die Lachstranchen hineinlegen und rundherum einreiben. Die Lachsfilets 20 Minuten in der Marinade ziehen lassen.

**3** Kurz vor dem Anrichten das Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den marinierten Lachs darin auf der Hautseite 3–4 Minuten anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, den Lachs wenden und kurz durchziehen lassen, sodass er innen noch glasig und saftig ist.

#### **ZUCKERSCHOTEN-ERDNUSS-NUDELN**

**1** Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.

**2** Die Zuckerschoten waschen, die Stielenden mit einem spitzen Messer abschneiden und die Fäden bis zum Ende abziehen. Die Zuckerschoten anschließend der Länge nach in Streifen schneiden.

**3** Die Reisbandnudeln in das kochende Wasser geben, leicht salzen und nach Packungsangabe bissfest kochen. Achtung: Die Reisnudeln werden schnell matschig.

**4** Während die Reisbandnudeln kochen, das Sesamöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zuckerschotenstreifen darin bei hoher Temperatur 1–2 Minuten durchschwenken und sautieren. (Die Zuckerschoten sollen sehr knackig bleiben.) Dann den gehackten Chili und die Erdnüsse zugeben.

**5** Die bissfest gegarten Reisbandnudeln abgießen, kurz abtropfen lassen und heiß in die Pfanne geben. Sofort gut durchschwenken. Dann mit viel frisch gepresstem Limettensaft abschmecken. Zum Schluss den frischen Koriander zugeben und sofort anrichten.

#### **ANRICHTEN**

Die Zuckerschoten-Erdnuss-Nudeln auf 4 Teller verteilen. Darauf je ein Stück Teriyaki-Lachs legen und mit je 1 Limettenspalte servieren.



## CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN

Der Teriyaki-Lachs schmeckt auch ohne die Reismnudeln, zum Beispiel mit einem Gurkensalat.

Für eine vegetarische Variante einfach den Lachs durch Tofu ersetzen. Den Tofu in daumendicke Scheiben schneiden und mit der Teriyaki-Marinade ziehen lassen. Dann von allen Seiten kurz und scharf anbraten.



## CHRISTIANS PROFITIPPS

Ich bevorzuge bei asiatischen Gerichten das geröstete Sesamöl, es ist viel würziger und nussiger im Geschmack als das milde, ja fast neutrale Sesamöl, das aus ungerösteten Sesamsamen gepresst wurde.



# Knusprige Peking-Ente

## mit Mandarin-Pfannenkuchen

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 4 STUNDEN | RUHEZEIT: 2 TAGE**

### **FÜR DIE PEKING-ENTE**

1 küchenfertige junge Ente (von bester Qualität, ca. 2 kg)

5 EL Gin

Salz

150 g Honig

8 EL Wasser

### **PEKING-ENTE**

**1** Die Ente waschen und gut trocken tupfen. Mit einer Küchenschere oder einem kleinen scharfen Messer das Fett aus der Bauchhöhle heraus schneiden. Die Ente innen und außen mit Gin einreiben, mit einem Tuch bedecken und 1 Stunde ruhen lassen.

**2** In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Ente hineingeben und 3 Minuten darin ziehen lassen. Die Ente dann herausnehmen und gründlich trocken tupfen. Die Bauchhöhle der Ente mit 1 EL Salz einreiben. Die Schenkel mit einem dicken Küchengarn fest zusammenbinden. Einen Haken daran befestigen und die Ente an einem luftigen Ort so lange aufhängen, bis die Haut schön angetrocknet ist und sich wie Papier anfühlt. (Das dauert etwa 4 Stunden. Achtung: Sollte die Haut noch feucht sein, die Ente lieber etwas länger hängen lassen.)

**3** Für den Honiglack den Honig mit 8 EL heißem Wasser glatt rühren und die Ente damit im Abstand von je 30 Minuten einpinseln, bis der Honiglack verbraucht ist. Dann die Ente wieder aufhängen und weitere 24 Stunden trocknen lassen, bis die Haut fast wie Pergament aussieht.

**4** Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

**5** Die Ente auf einen Gitterrost legen und darauf in den Backofen schieben. In die Schiene unter dem Rost ein Backblech schieben. Die Ente 30 Minuten braten. Dann die Temperatur auf 150 °C (Ober-/Unterhitze) reduzieren und die Ente in weiteren 70 Minuten fertig braten.



#### CHRISTIANS PROFITIPPS

Achtet darauf, dass ihr eine gute und vor allem frische Ente kauft. Bitte keine Tiefkühlware nehmen!

Die Ente müsst ihr unbedingt an einem kühlen und luftigen Ort aufhängen, damit die Haut trocknen kann. Im Kühlschrank funktioniert das nicht, da die Luft dort nicht zirkuliert.

### MANDARIN-PFANNENKUCHEN

#### FÜR DIE MANDARIN-PFANNENKUCHEN

250 g Weizenmehl Type 405

7 EL geröstetes Sesamöl

Salz

175 ml Wasser

**1** Das Weizenmehl mit 2 EL Sesamöl und 1 Prise Salz in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. 175 ml kochendes Wasser dazugießen und alles zu einem elastischen Teig verkneten. Die Schüssel mit Frischhaltefolie bedecken und den Teig 1 Stunde ruhen lassen. In dieser Zeit die Essig-Sauce und das Gemüse vorbereiten.

**2** Den Teig nach der Ruhezeit in 8 gleich große Stücke teilen. Jede Teigportion zu einem dünnen Fladen (etwa 15 cm Durchmesser) ausrollen. Die Oberflächen von 4 Teigkreisen mit je 1 TL Sesamöl bestreichen. Je einen unbestrichenen Teigkreis darauflegen und festdrücken.

**3** Diese doppelten Pfannenkuchen nacheinander in 3 EL Sesamöl (das Öl dabei esslöffelweise bei Bedarf zugeben) von beiden Seiten goldbraun backen. Nach dem Backen die doppelten Pfannenkuchen wieder voneinander lösen. Die Pfannenkuchen übereinanderstapeln, den Stapel in Alufolie wickeln und auf ein Brett stellen. Die heiße Pfanne umdrehen, über den Turm stülpen und die Pfannenkuchen warm halten.



#### CHRISTIANS PROFITIPPS

Die Mandarin-Pfannenkuchen dürfen keinesfalls abkühlen oder sogar kalt werden. Ihr müsst sie immer gut in Alufolie einwickeln, damit sie nicht austrocknen und stets warm bleiben. Sonst schmecken sie nicht mehr.

### ESSIGSAUCE

#### FÜR DIE ESSIGSAUCE

8 EL Sojasauce

5 EL Obstessig

1 TL Zucker

½ TL Speisestärke

Die Sojasauce, den Obstessig, den Zucker und die Speisestärke kalt verrühren, in einen Topf geben und einmal aufkochen lassen. Diese Essigsauce beiseitestellen.

### GEMÜSE

#### FÜR DAS GEMÜSE

1 Salatgurke

1 Bund Frühlingszwiebeln

Die Salatgurke schälen, quer dritteln oder vierteln und längs in dünne Spalten schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und längs in feine Streifen schneiden.

#### **FERTIGSTELLEN UND ANRICHTEN**

Die gebratene Ente etwas abkühlen lassen, das Fleisch mit der Haut vom Knochen lösen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Das knusprige Entenfleisch mit Gurkenspalten und Frühlingszwiebelstreifen auf den warmen Mandarin-Pfannenkuchen anrichten. Dann mit etwas Essigsauce beträufeln und servieren. Bei Tisch aufrollen und ohne Besteck genießen.









# Geflügelcurry

## mit Zitronengras und roten Linsen

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN**

600 g frische ganze Hähnchenschenkel von bester Qualität

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Zwiebel

4 Knoblauchzehen

150 g frisches Zitronengras

5 EL geröstetes Sesamöl

1 EL frisch gehackter Galangal (Thai-Ingwer) oder Ingwer

80 g getrocknete rote Linsen

2 EL grüne Currypaste (aus dem Asialaden)

500 ml Kokosmilch

1 Bio-Limette

5 EL helle Sojasauce

1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel

½ Kurkumapulver

2 EL Mango-Chutney

**1** Die Hähnchenschenkel gründlich waschen. Die Schenkel mit einem scharfen Messer zwischen Ober- und Unterschenkel direkt im Gelenk durchtrennen. Das Fleisch mit einem spitzen Messer vom Knochen lösen und in etwa 4 cm große Stücke schneiden. Das Fleisch rundherum mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

**2** Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Das Zitronengras putzen, leicht klopfen und in 3–4 cm lange Stücke schneiden.

**3** Das Sesamöl in einem Wok oder in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel, den Knoblauch, den Ingwer, die Linsen und die Currypaste darin unter Rühren anbraten, bis es aromatisch duftet. Dann die Kokosmilch und das

Zitronengras zugeben und kurz aufkochen. Die Geflügelstücke in den Wok geben und ca. 30 Minuten bei milder Temperatur sanft köcheln lassen.

**4** Die Schale der Limette fein abreiben und den Saft auspressen. Den Abrieb und den Saft in das Geflügelcurry geben. Das Curry mit der Sojasauce, dem Kreuzkümmel, dem Kurkuma und dem Mango-Chutney würzen. Zum Schluss mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

#### **CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN**

Safranreis schmeckt als Beilage zu Geflügelcurry besonders gut.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Klopft das Zitronengras vor der Verwendung am besten mit einem Fleischklopfer oder einem kleinen Stieltopf, damit die Fasern gequetscht werden. So gibt es sein frisches Aroma besser an das Curry ab.

Wer es gerne scharf mag, kann eine kleine rote Chilischote (im Ganzen) mitkochen.





# Schweinebauch

## mit Gewürz-Honig-Lack und Pak Choi

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN | GARZEIT: 4–5 STUNDEN  
RUHE- UND KÜHLZEIT: ETWA 12 STUNDEN**

### **FÜR DEN SCHWEINEBAUCH**

800 g Schweinebauch (am Stück mit Schwarte, am besten Bio-Qualität)  
2 EL neutrales Pflanzenöl  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### **FÜR DEN GEWÜRZ-HONIG-LACK**

300 g Honig  
3 ganze Sternanis  
2 kleine Zimtstangen  
1 EL Koriandersamen  
2 EL helle Sesamsamen  
1 Stück frischer Ingwer (2–3 cm)  
1 frische kleine rote Chilischote  
1 TL heller Essig (Reis- oder Obstessig)  
etwas Sojasauce  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### **SCHWEINEBAUCH**

- 1** Den Backofen rechtzeitig auf 130 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- 2** Den Schweinebauch (am Stück) rundherum mit Pflanzenöl einreiben und kräftig mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
- 3** 1 Tasse Wasser in eine Fettpfanne geben und auf der untersten Schiene in den Ofen schieben. Ein Gitter in die Schiene darüber schieben. Das Fleisch mit der Schwarte nach oben auf das Gitter legen. Das Fleisch 4–5 Stunden sanft garen.



**4** Den gegarten Schweinebauch aus dem Ofen nehmen. Den Bratensaft aus der Fettpfanne in eine Schale gießen und beiseitestellen. Eine passende Auflaufform mit Frischhaltefolie auskleiden. Den Schweinebauch mit der Schwarte nach unten hineinlegen. Die Folienränder über das Fleisch ziehen und ein ausreichend großes Brett darauflegen. Auf das Brett Gewichte (z.B. einen großen Stein oder gefüllte Konservendosen) stellen, um das Fleisch zu pressen. Das Fleisch abkühlen lassen. Den beschwerten Schweinebauch über Nacht in den Kühlschrank stellen.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Es ist nicht relevant, ob das Fleisch 4 oder 5 Stunden im Ofen ist. Wichtig ist: Die Temperatur darf nicht zu hoch sein, 130 °C reichen völlig aus. Das entscheidet darüber, ob das Fleisch zum Schluss saftig ist. Lasst den Schweinebauch einfach so lange im Ofen, bis er butterzart ist.

#### **GEWÜRZ-HONIG-LACK**

**1** Den Honig, die Sternanise, die Zimtstangen, die Koriandersamen und die Sesamsamen in einen Topf geben, aufkochen und kräftig einkochen. Den Bratensaft des Schweinebauchs in diesen Sirup rühren.

**2** Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilischote der Länge nach halbieren und entkernen. Den Ingwer und den Chili in den Sirup geben. Den Sirup erneut aufkochen und nochmals kräftig einkochen, bis er schön dickflüssig ist. Die Reduktion mit etwas Essig, Sojasauce und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Den Gewürz-Honig-Lack abkühlen lassen und bis zum nächsten Tag kalt stellen.

#### **PAK-CHOI-GEMÜSE**

##### **FÜR DAS PAK-CHOI-GEMÜSE**

300 g frischer Mini-Pak-Choi

150 g Weißkohl

150 g frische Shiitake-Pilze

2 Knoblauchzehen  
1–2 frische kleine rote Chilischoten  
2 EL neutrales Pflanzenöl  
1 EL weiße Sesamsamen  
1 EL frisch gehackter Ingwer  
1 kleine Handvoll Cashewkerne  
½ Bund frischer Koriander  
1 EL Mango-Chutney  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**1** Die Pak-Choi-Köpfe putzen und je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Den Weißkohl putzen und in Streifen schneiden. Die Shiitake-Pilze putzen und halbieren. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Chilischote aufschneiden, entkernen und in Ringe schneiden.

**2** Das Pflanzenöl in einer Pfanne oder in einem Wok erhitzen. Die Sesamsamen darin kurz anrösten. Das Gemüse, die Pilze, den Knoblauch, die Chiliringe und den Ingwer dazugeben und anbraten. Das Gemüse ca. 5 Minuten sehr bissfest garen, dabei ab und zu durchschwenken.

**3** Die Korianderblätter abzupfen und grob schneiden. Das Mango-Chutney, die Cashewkerne und den Koriander zu dem Pak Choi geben und alles mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

## FERTIGSTELLEN

### ZUM FERTIGSTELLEN UND ANRICHTEN

1 EL neutrales Pflanzenöl  
einige frische Korianderblätter  
zum Garnieren

**1** Den gepressten Schweinebauch aus der Folie nehmen und in 5–6 cm große Würfel schneiden.

**2** Den Gewürz-Honig-Lack in einem kleinen Topf aufkochen. Die Sternanise und die Zimtstangen entfernen.

**3** Das Pflanzenöl in einer Pfanne stark erhitzen. Die Fleischwürfel mit der Schwarte nach unten in das heiße Öl setzen und etwa 2 Minuten knusprig anbraten, dann mit dem heißen Gewürz-Honig-Lack beträufeln. Das Fleisch gut in dem Lack wenden, warm ziehen lassen und glasieren.

#### **ANRICHTEN**

Das Pak-Choi-Gemüse auf 4 Teller verteilen und den lackierten Schweinebauch daraufsetzen. Nach Belieben mit ein paar Korianderblättern garnieren.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Ihr könnt die vorgegarten Schweinebauchstücke auch mit der Schwarte nach unten auf einem Holzkohle- oder Gasgrill knusprig grillen. Dann rundherum mit dem Gewürz-Honig-Lack bepinseln und bei milder Temperatur warm ziehen lassen.











# Cremiges Mangosorbet

## mt Passionsfrucht-Bananen

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN**

**ABKÜHL- UND KÜHLZEIT: MINDESTENS 4 STUNDEN | GEFRIERZEIT: 20–30 MINUTEN**

### **FÜR DAS MANGOSORBET**

400 g frisches Mangofruchtfleisch  
5 EL Kristallzucker  
2 gehäufte TL Vanillezucker  
1 Vanilleschote  
Saft und Abrieb von 1 Bio-Limette

### **FÜR DIE PASSIONSFRUCHT-BANANEN**

50 g Kristallzucker  
150 ml Passionsfrucht- oder Maracujasaft  
1 Vanilleschote  
½ TL Speisestärke  
3 Bananen

### **ZUM ANRICHTEN**

4 frische Minzespitzen nach Belieben

### **MANGOSORBET**

**1** Das Mangofruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Mangowürfel mit dem Zucker und dem Vanillezucker in einen Topf geben. Die Vanilleschote mit einem spitzen Messer der Länge nach aufschneiden und das Mark mit der Messerspitze herauskratzen. Die leeren Schoten und das Vanillemark in den Topf geben. Die Flüssigkeit kurz aufkochen. Die leeren Vanilleschoten wieder herausnehmen.

**2** Das Mangogemisch mit dem Stabmixer gut pürieren. Das Mangopüree durch ein feines Sieb streichen. Das Mangopüree mit dem Limettenabrieb und -saft abschmecken. Anschließend abkühlen lassen und kalt stellen. Das

Mangopüree vor dem Anrichten in der Eismaschine zu cremigem Mangosorbet gefrieren.

#### **PASSIONSFRUCHT-BANANEN**

**1** Den Kristallzucker in eine beschichtete Pfanne streuen und vorsichtig schmelzen lassen. Von dem Passionsfruchtsaft 2 EL abnehmen und beiseitestellen. Mit dem restlichen Passionsfruchtsaft den Karamell ablöschen.

**2** Die Vanilleschote mit einem spitzen Messer der Länge nach aufschneiden und das Mark mit der Messerspitze herauskratzen. Das Vanillemark in den Karamell rühren.

**3** Den restlichen Passionsfruchtsaft (2 EL) mit der Speisestärke glatt rühren. Die angerührte Speisestärke in den kochenden Passionsfruchtsaft rühren und die Sauce damit binden.

**4** Die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und mit in die Pfanne geben. Nochmals kurz aufkochen und sofort anrichten.

#### **ANRICHTEN**

Die Passionsfrucht-Bananen auf 4 Teller verteilen. Je eine Nocke cremiges Mangosorbet dazugeben. Nach Belieben mit je 1 Minzespitze garnieren.



### CHRISTIANS PROFITIPPS

Die leere Vanilleschote bitte unbedingt weiterverwenden: Schneidet sie in Stücke, gebt diese in ein Weckglas und füllt reichlich feinen Kristallzucker darauf. Dann kräftig schütteln und mindestens 1 Woche ziehen lassen. So lange dauert es, bis der Zucker das Vanillearoma aufgenommen hat. Geht der Vanillezucker-Vorrat zur Neige, könnt ihr immer wieder Zucker nachfüllen.

Braucht ihr schnell eine Vanilleschote (das Vanillearoma ist nicht nur im Mark, sondern auch in den Schoten vorhanden) – zum Beispiel nur kurz zum Aromatisieren eines Obstkompottes – nehmt einfach einige Vanilleschotenstücke aus dem Vanillezucker heraus und kocht sie mit. Dann gut abwaschen, trocknen und wieder zurück in den Vanillezucker geben!

# Gebackene Babybananen

## mit fruchtigem Kokos-Chili-Eis

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN | KÜHL- UND GEFRIERZEIT: 6–7 STUNDEN**

### **FÜR DAS KOKOS-CHILI-EIS**

300 ml Sahne  
150 ml Kokosmilch  
40 g Mangopüree  
65 g Kristallzucker  
1 EL frische rote Chilischote, entkernt und fein gehackt  
2 EL Kokosflocken  
5 Eigelb

### **KOKOS-CHILI-EIS**

**1** Die Sahne, die Vollmilch, das Mangopüree, die gehackte Chilischote und die Kokosflocken in einen Topf geben und die Flüssigkeit zum Kochen bringen.

**2** Die Eigelbe in einer Schüssel mit dem Kristallzucker glatt rühren. Die heiße Sahnemischung vorsichtig darübergießen und verrühren. Die Masse zurück in den Topf geben und bei geringer Temperatur und unter ständigem Rühren zur Rose abziehen (80 °C). Vorsicht: Die Masse darf keinesfalls kochen, sonst gibt es Rührei!

**3** Die Kokos-Sahne-Creme sofort in eine Glas- oder Metallschüssel füllen. Diese am besten auf ein Eiswürfelbad stellen und die Creme rasch abkühlen lassen. Anschließend mindestens 6 Stunden (je länger, desto besser) in den Kühlschrank stellen.

**4** Die gut gekühlte Eismasse vor dem Anrichten in eine Eismaschine geben und zu cremigem Eis gefrieren.



## CHRISTIANS PROFITIPPS

Taucht einen Holzlöffel in die Creme, zieht ihn heraus und pustet leicht auf den Löffelrücken: Wenn die Creme feine, sichtbare Wellen bildet, die an eine Rose erinnern und die nicht wieder verlaufen, dann hat die Creme die richtige Konsistenz.

## GEBACKENE BANANEN

### FÜR DIE GEBACKENEN BANANEN

250 g Weizenmehl Type 405

1 Ei

1 EL Zucker

250 ml kalte Vollmilch

3 EL Wasser

3 Eiswürfel

800 ml neutrales Pflanzenöl zum Frittieren

8 Babybananen

**1** Das Weizenmehl in eine Schüssel sieben. Das Ei, den Zucker, die Vollmilch, das Wasser und die Eiswürfel zugeben und alles mit dem Schneebesen zu einem cremigen Ausbackteig verrühren.

**2** Das Pflanzenöl in einem Wok oder in einem großen Topf auf 180 °C erhitzen.

**3** Die Bananen schälen, nacheinander in den Ausbackteig legen und mehrmals darin wenden, damit sie vollständig mit Teig umschlossen sind.

**4** Die Bananen nacheinander in das heiße Öl geben und goldbraun ausbacken. Die frittierten Bananen mit einem Schaumlöffel aus dem Topf und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann heiß anrichten.





### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Auf die Eiswürfel nicht verzichten! Sie halten den Ausbackteig schön kalt. Ist er zu warm, geht er beim Frittieren nicht mehr so fluffig auf und saugt sich mit Fett voll.

### **ANRICHTEN**

Je 2 frisch gebackene Babybananen auf 4 Teller geben. Je eine große Kugel fruchtiges Kokos-Chili-Eis danebensetzen und gleich servieren.



# ORIENTALISCHE GEWÜRZKÜCHE – 1001 NACHT

## Dreierlei Hummus mit Fladenbrot

FÜR 6–8 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN | EINWEICHZEIT:  
MINDESTENS 12 STUNDEN KOCH- UND KÜHLZEIT: 2,5 STUNDEN

### FÜR DAS KLASSISCHE HUMMUS MIT KNOBLAUCH UND PETERSILIE

225 g getrocknete Kichererbsen  
2 Knoblauchzehen  
1 TL Salz  
4 EL frisch gepresster Zitronensaft  
6 EL gutes Olivenöl  
4 EL Tahini (Sesampaste)  
1 Prise edelsüßes Paprikapulver, etwas mehr zum Anrichten  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
2–3 EL frisch gehackte Petersilie  
reichlich gutes Olivenöl zum Anrichten

### FÜR DAS HUMMUS MIT RAZ EL HANOUT

225 g getrocknete Kichererbsen  
2 Knoblauchzehen  
1 TL Salz  
4 EL frisch gepresster Zitronensaft  
6 EL gutes Olivenöl  
4 EL Tahini (Sesampaste)  
½ TL Raz-el-Hanout-Gewürzmischung, etwas mehr zum Anrichten  
etwas Orangensaft  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
2 EL entsteinte schwarze Oliven  
reichlich gutes Olivenöl zum Anrichten

## **KLASSISCHES HUMMUS MIT KNOBLAUCH UND PETERSILIE**

**1** Die Kichererbsen über Nacht (mindestens 12 Stunden) in reichlich kaltem Wasser einweichen, dann abgießen und abtropfen lassen.

**2** Die eingeweichten Kichererbsen in einen Topf geben, vollständig mit kaltem Wasser bedecken und aufkochen. Die Temperatur reduzieren und die Kichererbsen im geschlossenen Topf etwa 1,5 Stunden köcheln lassen, bis sie gar sind.

**3** Die garen Kichererbsen abgießen und abkühlen lassen, dabei etwas Kochwasser auffangen und beiseitestellen. 2 EL Kichererbsen abnehmen und bis zum Anrichten kalt stellen. Die restlichen gegarten Kichererbsen in einen Mixer füllen und zu einer dicken Paste pürieren.

**4** Die Knoblauchzehen schälen, grob hacken und zusammen mit dem Salz mit einer Messerklinge zerdrücken. Die Knoblauch-Salz-Paste mit dem Olivenöl, dem Tahini und 1 Prise Paprikapulver zu der Kichererbsenpaste geben und nochmals gut durchmixen. Sollte die Kichererbsenpaste zu fest sein, 2–3 EL Kichererbsen-Kochwasser dazugeben. Das Hummus mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

**5** Kurz vor dem Anrichten das Hummus in eine flache Servierschale geben und mit einem Löffel kreisförmig verteilen. Mit dem Rücken eines Esslöffels eine kreisrunde Rille in die Kichererbsenpaste drücken. Auf das Hummus die beiseitegestellten gegarten Kichererbsen geben. Außenherum die gehackte Petersilie sowie 1 Prise Paprikapulver streuen. In die Rille reichlich gutes Olivenöl geben und servieren.

## **HUMMUS MIT RAZ EL HANOUT**

**1** Die Kichererbsen über Nacht (mindestens 12 Stunden) in reichlich kaltem Wasser einweichen, dann abgießen und abtropfen lassen.

**2** Die eingeweichten Kichererbsen in einen Topf geben, vollständig mit kaltem Wasser bedecken und aufkochen. Die Temperatur reduzieren und die

Kichererbsen im geschlossenen Topf etwa 1,5 Stunden köcheln lassen, bis sie gar sind.

**3** Die garen Kichererbsen abgießen und abkühlen lassen. Die gegarten Kichererbsen in einen Mixer füllen und zu einer dicken Paste pürieren.

**4** Die Knoblauchzehen schälen, grob hacken und zusammen mit dem Salz mit einer Messerklinge zerdrücken. Die Knoblauch-Salz-Paste mit dem Olivenöl, dem Tahini und ½ TL Raz el hanout zu der Kichererbsenpaste geben und nochmals gut durchmixen. Sollte die Kichererbsenpaste zu fest sein, 2–3 EL Orangensaft dazugeben. Das Hummus mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

**5** Kurz vor dem Anrichten das Hummus in eine flache Servierschale geben und mit einem Löffel kreisförmig verteilen. Mit dem Rücken eines Esslöffels eine kreisrunde Rille in die Kichererbsenpaste drücken. Auf das Hummus die Oliven geben. Außenherum 1–2 Prisen Raz el hanout streuen. In die Rille reichlich gutes Olivenöl geben und servieren.



#### CHRISTIANS PROFITIPPS

Raz el hanout ist eine aromatische, typisch marokkanische Gewürzmischung aus verschiedenen duftenden exotischen Gewürzen, wie z.B. Kurkuma, Koriander, Piment, Zimt, Chili, Pfeffer, Kardamom, Kreuzkümmel, Muskatnuss, Sternanis, Orangenschalen, Bockshornklee und mehr. Es hat einen aromatisch-blumigen Geschmack und schmeckt sehr würzig, aber nicht zu scharf. Es ist sehr intensiv, daher nicht zu großzügig dosieren.

### CURRY-ROSINEN-GRANATAPFEL-HUMMUS

#### FÜR DAS ROSINEN-GRANATAPFEL-HUMMUS MIT CURRY

225 g getrocknete Kichererbsen

1 TL Salz



4 EL frisch gepresster Zitronensaft  
6 EL gutes Olivenöl  
4 EL Tahini (Sesampaste)  
½ TL Currypulver, etwas mehr zum Anrichten  
etwas frisch gepresster Orangensaft  
2–3 EL weiche Rosinen  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
2 EL frische Granatapfelkerne  
reichlich gutes Olivenöl zum Anrichten

**1** Die Kichererbsen über Nacht (mindestens 12 Stunden) in reichlich kaltem Wasser einweichen, dann abgießen und abtropfen lassen.

**2** Die eingeweichten Kichererbsen in einen Topf geben, vollständig mit kaltem Wasser bedecken und aufkochen. Die Temperatur reduzieren und die Kichererbsen im geschlossenen Topf etwa 1,5 Stunden köcheln lassen, bis sie gar sind.

**3** Die garen Kichererbsen abgießen und abkühlen lassen. Die gegarten Kichererbsen in einen Mixer füllen und zu einer dicken Paste pürieren. Das Olivenöl, das Tahini und ½ TL Currypulver zu der Kichererbsenpaste geben und nochmals gut durchmischen.

**4** Die Rosinen mit einem Messer hacken und mit einem Löffel unter das Hummus rühren. Sollte die Kichererbsenpaste zu fest sein, 2–3 EL Orangensaft dazugeben. Das Hummus mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

**5** Kurz vor dem Anrichten das Hummus in eine flache Servierschale geben und mit einem Löffel kreisförmig verteilen. Mit dem Rücken eines Esslöffels eine kreisrunde Rille in die Kichererbsenpaste drücken. Auf das Hummus die Granatapfelkerne geben. Außenherum 1–2 Prisen Raz el hanout streuen. In die Rille reichlich gutes Olivenöl geben und servieren.

**ANRICHTEN**

**ZUM ANRICHTEN**

1 großes Fladenbrot

Als Vorspeise die drei Hummus-Varianten in Schalen füllen und in die Mitte des Tisches stellen. Das Fladenbrot in Ecken schneiden und zum Stippen dazu reichen.

### CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN

Dazu passt sehr gut der Orangen-Fenchel-Salat mit Granatapfel (siehe Rezept [Seite 272](#))!



### CHRISTIANS PROFITIPPS

Falls ihr wenig Zeit habt, könnt ihr die Hummusrezepte auch mit vorgegarten Kichererbsen aus der Dose zubereiten. Dazu nehmt ihr pro Rezept eine Dose Kichererbsen (Füllmenge 400 g).

Statt mit Fladenbrot könnt ihr das Hummus auch mit Pita oder Naan stippen!



# Orangen-Fenchel-Salat

## mit Granatapfel

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN**

200 g Romanasalat  
2 EL Pinienkerne  
1 große Fenchelknolle  
2 Orangen  
1 Granatapfel  
2 ½ EL heller Aceto balsamico  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
5 EL gutes Olivenöl

**1** Den Romanasalat putzen, waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zerteilen.

**2** Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten, bis sie würzig duften. Dann sofort aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.

**3** Die Fenchelknolle waschen und putzen, dabei etwas zartes Grün beiseitelegen. Den Fenchel der Länge nach vierteln, vom harten Strunk befreien und quer in sehr feine Scheiben hobeln. Die Fenchelscheiben in eine große Schüssel geben.

**4** Von der Orange oben und unten einen Deckel abschneiden, sodass sie eine Standfläche hat. Die Orange zum Filetieren auf eine der flachen Seiten stellen. Dann mit einem sehr scharfen Messer die Schale vorsichtig so dick abschneiden, dass auch die weiße Haut (sie heißt Mesocarp) vollständig entfernt wird. Die Orange dann in die Hand nehmen und die einzelnen



Orangenfilets mit einem Messer zwischen den Trennwänden herausschneiden. Die Orangenfilets zum Fenchel in die Schüssel geben.

**5** Den Granatapfel mit leichtem Druck auf der Arbeitsfläche hin- und herrollen, damit sich die Kerne besser aus den Kammern lösen. Den Granatapfel quer halbieren und die Granatapfelkerne über einer Schüssel aus den Fruchtkammern lösen. Die weißen Zwischenhäute dabei komplett entfernen. Die Granatapfelkerne in ein Sieb geben und dieses über eine Schüssel hängen. Die Kerne abtropfen lassen, den Saft auffangen.

**6** Die abgetropften Granatapfelkerne zu den Orangenfilets und zu den Fenchelstreifen in die Schüssel geben. Dann den Romanasalat dazugeben.

**7** Den Granatapfelsaft durch ein Sieb gießen und mit dem Essig, etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer verrühren. Dann nach und nach mit einem Schneebesen das Olivenöl unterrühren.

**8** Das Dressing über den Salat gießen und alles locker vermengen. Je nach Bedarf nochmals abschmecken.

**9** Den Salat auf 4 Salatschalen verteilen und mit den gerösteten Pinienkernen und etwas zartem Fenchelgrün garnieren.

#### **CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN**

Zu dem Orangen-Fenchel-Salat passt sehr gut Fladen-, Pita- oder Naan-Brot!





## CHRISTIANS PROFITIPPS

Den Fenchel könnt ihr auch in kleine Würfel schneiden und in der heißen Pfanne mit etwas Olivenöl scharf anbraten, sodass er an einigen Stellen goldbraun gebraten ist. Die Röststoffe geben dem Salat ein super Aroma!



# »Dal«-Linsensuppe

**FÜR 6 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 50 MINUTEN**

30 g Ghee (geklärte Butter) oder Butter  
1 große Zwiebel, fein gehackt  
2 Knoblauchzehen, fein gehackt  
1 EL frisch gehackter Ingwer  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
2 TL gemahlener Koriander  
1 TL gemahlener Kurkuma  
1 TL gelbe indische Currymischung  
ca. 400 ml Gemüsebrühe  
1 Dose Kokosmilch  
250 g rote Linsen  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
30 g Tomatenmark  
etwas frisch gepresster Zitronensaft  
2 EL frisch gehackter Koriander

**1** Das Ghee in einem Topf zerlassen. Die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig schwitzen. Den Knoblauch und den Ingwer dazugeben und 2–3 Minuten mitbraten. Den Kreuzkümmel, den Koriander, das Kurkumapulver und das Currypulver darüberstreuen, verrühren und 30 Sekunden mitbraten. Mit 400 ml Gemüsebrühe ablöschen. Die Kokosmilch und die Linsen dazugeben und die Suppe im geschlossenen Topf bei milder Temperatur etwa 40 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen zerfallen sind.

**2** Die Linsensuppe mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und je nach Geschmack Tomatenmark abschmecken. Falls die Suppe zu dickflüssig ist, noch etwas Wasser oder Gemüsebrühe dazugeben.

**3** Den Topf vom Herd nehmen und die Linsensuppe mit etwas frisch gepresstem Zitronensaft verfeinern. Zum Schluss den gehackten Koriander unterrühren.

**4** Die Linsensuppe auf 6 Teller verteilen und heiß servieren.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Wer die Suppe schärfer mag, gibt zusammen mit dem Knoblauch und dem Ingwer 2–3 frische entkernte, gehackte Chilischoten in die Suppe.

Für ein fruchtiges Tomaten-Linsen-Suppe: Zusätzlich 300–500 g geschälte und zerkleinerte Tomaten hineingeben.





# Karamellisierte Kürbissticks

## mit Sesam und Mango-Kartoffel-Chutney

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MINUTEN**

### FÜR DIE KÜRBISSTICKS

1 kg Speisekürbis (Hokkaido oder Butternut)  
2 TL frisch geriebener Ingwer  
1 TL Currypulver  
1 TL Kurkumapulver  
2 TL flüssiger Honig  
2 TL Puderzucker  
6 EL geröstetes Sesamöl  
2 TL weiße Sesamsamen  
Salz

### FÜR DAS KARTOFFEL-MANGO-CHUTNEY

400 g festkochende Kartoffeln  
Salz  
½ EL Butter  
2 EL Mango-Chutney (aus dem Glas)  
4 EL Weißweinessig  
5 EL süße Chilisauce  
1 Msp. Safran  
¼ TL Currypulver  
1 Knoblauchzehe  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### KÜRBISSTICKS

- 1** Den Backofen rechtzeitig auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- 2** Den Kürbis halbieren, die Kerne mit einem Löffel herausschaben und das Fruchtfleisch in daumendicke Spalten schneiden. Diese Kürbissticks in eine Schüssel geben.



**3** Den Ingwer, das Currypulver, das Kurkumapulver, den Honig, den Puderzucker, das Sesamöl, die Sesamsamen und etwas Salz in eine Schüssel geben und verrühren. Diese Sesammarinade über die Kürbisspalten träufeln. Jede Kürbisspalte gut mit der Marinade einreiben. Die Sticks nebeneinander auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech legen.

**4** Die Kürbissticks im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten backen.

#### **KARTOFFEL-MANGO-CHUTNEY**

**1** Die Kartoffeln schälen und in 0,5 cm große Würfel schneiden. Die Kartoffelwürfel in reichlich Salzwasser gar kochen, dann abgießen und kurz abkühlen lassen.

**2** Die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Die Kartoffelwürfel darin kurz anbraten. Dann das Mango-Chutney, den Weißweinessig, die Chilisaucе, den Safran und das Currypulver zugeben. Die Knoblauchzehe schälen, durch die Presse drücken und unterrühren.

**3** Das Kartoffel-Mango-Chutney mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und lauwarm abkühlen lassen.

#### **ANRICHTEN**

Die karamellisierten Kürbissticks auf 4 Teller verteilen und das lauwarme Kartoffel-Mango-Chutney dazu reichen.

#### **CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN**

Das Kartoffel-Mango-Chutney passt auch super zu gegrillten Hähnchenfleischspießen!



### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Den Butternut-Kürbis solltet ihr vorher schälen, beim Hokkaidokürbis kann die Schale dranbleiben!



# Gemüse-Tempura

## mit Zwiebel-Chili-Dip

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 30–40 MINUTEN**

### **FÜR DAS GEMÜSE**

800 g gemischtes Gemüse (z.B. Karotten, Blumenkohl, Paprika, Aubergine, Zucchini)  
Schale von 2 Bio-Limetten  
Saft von 1 Limette  
2 TL Zucker  
Salz

### **FÜR DEN ZWIEBEL-CHILI-DIP**

1 Gemüsezwiebel  
3 Knoblauchzehen  
5 eingelegte rote Chilischoten  
Saft von 1 Limette  
1 EL Ketchup  
1 TL Zucker  
Salz

### **FÜR DEN KICHERERBSENTEIG**

2 Eier  
150 g Kichererbsenmehl (aus dem Asia-Laden)  
150 ml Wasser  
2 EL gehackte Petersilie  
1 TL Salz  
2 TL Zucker

### **ZUM AUSBACKEN**

750 ml neutrales Pflanzenöl  
3 EL Speisestärke

### **GEMÜSE**

**1** Das Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stäbchen, Scheiben oder Würfel schneiden.



**2** Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Schale der Limetten mit einem Sparschäler abschälen und zusammen mit dem Limettensaft sowie dem Zucker und etwas Salz in das kochende Wasser geben. Das Gemüse im siedenden Wasser 5–8 Minuten sanft bissfest garen. Das gegarte Gemüse mit einem Schaumlöffel herausschöpfen, in eiskaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb gut abtropfen lassen.

#### **ZWIEBEL-CHILI-DIP**

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Chilischoten abtropfen lassen und ebenfalls fein hacken. Alles in einen Mixer geben. Den Limettensaft, das Ketchup und den Zucker zugeben und alles pürieren. Den Zwiebel-Chili-Dip mit Salz abschmecken und bis zum Anrichten kalt stellen.

#### **KICHERERBSENTEIG**

**1** Die Eier trennen. Die Eiweiße in eine Rührschüssel geben.

**2** Die Eigelbe mit dem Kichererbsenmehl, dem Wasser, der gehackten Petersilie, dem Salz und dem Zucker in einer Schüssel kräftig verrühren.

**3** Die Eiweiße mit dem Handrührgerät (Rührbesen) zu sehr steifem Schnee schlagen. Den Eischnee vorsichtig unter den Kichererbsenteig heben.

#### **AUSBACKEN**

**1** Das Pflanzenöl in einem Topf oder in einer Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

**2** Das Gemüse auf einem kleinen Blech verteilen und mit der Speisestärke bestäuben. Alles kurz wenden. Die Gemüsestücke nacheinander mit Hilfe einer Gabel oder einer langen Küchenpinzette durch den Kichererbsenteig ziehen und im heißen Öl portionsweise goldbraun ausbacken. Das frittierte Gemüse auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort anrichten.

#### **ANRICHTEN**

Das gebackene Gemüse auf Teller verteilen. Den Zwiebel-Chili-Dip in einem separaten Schälchen zum Dippen reichen. Sofort heiß servieren.





### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Den Kichererbsenteig könnt ihr zusätzlich mit ½ TL mildem Currypulver oder Kurkumapulver verfeinern.

Die Gemüsestücke beim Ausbacken immer wieder mit heißem Fett übergießen, zum Beispiel mit einem Saucenlöffel, und ab und zu hin und her bewegen, damit sie nicht aneinanderkleben. Nicht zu viel Gemüse auf einmal in den Topf geben!



# Falafel

## mit Mango-Harissa-Chutney

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 60 MINUTEN | EINWEICHZEIT: 12 STUNDEN**

### FÜR DIE FALAFEL

250 g getrocknete Kichererbsen (ersatzweise 2 Dosen à 400 g gegarte Kichererbsen)  
2–3 Zweige glatte Petersilie  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Eigelb  
2 EL Semmelbrösel  
3 EL Weizenmehl Type 405  
1 TL Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel  
750 ml neutrales Pflanzenöl zum Frittieren

### FÜR DAS MANGO-HARISSA-CHUTNEY

2 reife Mangos  
3–4 EL Mango-Chutney (aus dem Glas)  
1 TL frisch geriebener Ingwer  
¼ TL Harissapaste  
1 Spritzer Limettensaft  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 Zweig frische Minze, geschnitten

### ANRICHTEN

4 frische Minzespitzen

### FALAFEL

**1** Die getrockneten Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

**2** Die eingeweichten (oder die vorgegarten Kichererbsen aus der Dose) abgießen, unter fließendem Wasser gründlich abspülen und abtropfen lassen.

**3** Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken.

**4** Die eingeweichten Kichererbsen, die Petersilie, die Zwiebeln und den Knoblauch in einen Mixer geben und alles fein pürieren. Die Masse in eine Schüssel umfüllen.

**5** Das Eigelb, die Semmelbrösel und das Weizenmehl zu den zerkleinerten Kichererbsen geben und alles glatt rühren. Diesen Kichererbsenteig mit dem Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und dem Kreuzkümmel abschmecken und für etwa 30 Minuten kalt stellen.

**6** Das Pflanzenöl in einem Topf oder in einer Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

**7** Aus dem Kichererbsenteig mit den Händen kleine walnussgroße Bällchen formen. Dabei die Hände ab und zu in kaltes Wasser tauchen, damit nichts an den Fingern klebt. Die Falafel portionsweise im heißen Pflanzenöl ausbacken goldbraun ausbacken. Die gebackenen Falafel mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

### **MANGO-HARISSA-CHUTNEY**

**1** Während die Falafelmasse im Kühlschrank durchzieht, das Mango-Harissa-Chutney zubereiten: Die reifen Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in feine Würfel schneiden.

**2** Das Mango-Chutney mit dem frisch geriebenen Ingwer und der Harissapaste verrühren. Dann zu dem Mangofruchtfleisch geben und vermengen. Das Chutney mit frisch gepresstem Limettensaft, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Zum Schluss etwas Minze zugeben.

## ANRICHTEN

Die heißen Falafel auf 4 Teller verteilen und das Mango-Harissa-Chutney in separaten Schälchen dazu reichen. Zum Schluss mit je 1 Minzespitze garnieren.

## CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN

Zu den Falafel passt auch sehr gut ein Granatapfel-Minz-Joghurt. Dazu 300 g Naturjoghurt mit dem Saft von 1 Zitrone verrühren. Dann 4 EL frische Granatapfelkerne und etwas frisch gehackte Minze unterrühren. Zum Schluss mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Schnell gemacht und super erfrischend!



## CHRISTIANS PROFITIPPS

Kein Scherz: Die über Nacht eingeweichten Kichererbsen müssen nicht zusätzlich gekocht werden. Es reicht, wenn der rohe Falafelteig 30 Minuten im Kühlschrank durchzieht.

Ich nehme die Falafelmasse immer mit einem Eisportionierer ab und drehe sie anschließend zu Bällchen. So werden alle gleich groß!

Frittiert immer nur so viele Falafel auf einmal, dass sie nicht aneinanderkleben.





# Garnelen-Curry

## mit Kokos und Reis

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN**

### **FÜR DAS GARNELEN-CURRY**

500 g rohe Garnelen (TK-Produkt, geschält, vom Darm befreit)

1 Zwiebel

2 EL Butter

400 ml ungesüßte Kokosmilch

1 frische rote Chilischote

1 EL frisch geriebener Ingwer

Abrieb und Saft von 1 Bio-Limette

1 TL mildes Currypulver

1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

100 g rote oder gelbe Linsen

### **FÜR DEN REIS**

200 g Basmatireis

Salz

### **ZUM ANRICHTEN**

4 EL Kokosrapsel

einige kleine violette Basilikumblättchen oder kleinblättriges Basilikum

### **GARNELEN-CURRY**

**1** Die Garnelen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. Das Sieb über eine Schüssel hängen und die Garnelen auftauen lassen.

**2** Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin farblos anschwitzen. Dann mit der Kokosmilch aufgießen.

**3** Die Chilischote putzen, in feine Würfel schneiden und mit dem Ingwer in die heiße Kokosmilch geben. Die Kokosmilch mit dem Limettenabrieb, dem Limettensaft, dem Currypulver, dem Cumin, etwas Salz und etwas frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Die Linsen in die Kokosmilch geben und alles etwa 15 Minuten köcheln lassen. Wenn die Linsen fast weich sind, die Garnelen zugeben und weitere 5 Minuten sanft köcheln lassen.

**4** Das Curry abschließend nochmals abschmecken.

#### **REIS**

Den Basmatireis mit 400 ml Wasser in einen Topf geben, kräftig salzen, aufkochen und bei ganz geringer Temperatur im geschlossenen Topf in ca. 15 Minuten bissfest garen.

#### **ANRICHTEN**

Die Kokosraspel in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe goldgelb rösten. Den fertig gegarten Reis in 4 große Tassen füllen und darin auf die vorgewärmten Teller stürzen. Den Reis mit der gerösteten Kokosraspel bestreuen. Daneben das Garnelen-Curry anrichten und mit kleinen violetten Basilikumblättchen garnieren.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Rote und gelbe Linsen müssen – anders als manche festeren braunen Linsen – vor dem Kochen nicht eingeweicht werden und sind dennoch bereits nach 15–20 Minuten Kochzeit gar. Die roten und gelben Linsen sind im Handel üblicherweise als geschälte Linsen erhältlich. Es handelt sich also quasi um »Hülsenfrüchte ohne Hülse«.

Statt dem Reis könnt ihr auch Fladenbrot zum Garnelen-Curry reichen!





# Dattel-Geflügel-Tajine

## mit Couscous

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 75 MINUTEN**

### **FÜR DIE DATTEL-GEFLÜGEL-TAJINE**

4 ganze Hähnchenschenkel (à 180–200 g)

Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

100 g Butter

1 Zimtstange

50 g getrocknete Datteln

3 EL flüssiger Honig

½ TL Safranfäden

1 EL weiße Sesamsamen

100 g blanchierte Mandelkerne

### **FÜR DEN COUSCOUS**

300 ml Gemüsebrühe

1 Prise edelsüßes Paprikapulver

4–5 Safranfäden

150 g Couscous

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Saft von 1 Limette

2 EL frisch gehackte Petersilie

1 EL frisch gehackte Minze

### **DATTEL-GEFLÜGEL-TAJINE**

**1** Die Hähnchenschenkel gründlich waschen, dann mit einem scharfen Messer zwischen Ober- und Unterschenkel direkt am Gelenk durchtrennen. Das Hähnchenfleisch rundherum mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe schälen und würfeln.



**2** Die Butter in einer Tajine zerlassen. Die Hähnchenteile in die Tajine legen. Die Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben. Dann mit 500 ml Wasser aufgießen. Die Zimtstange in die Flüssigkeit legen.

**3** Die Tajine mit dem Deckel verschließen und den Inhalt etwa 50 Minuten schmoren. Die Datteln entkernen und zusammen mit dem Honig und dem Safran in die Sauce rühren. Nochmals 5 Minuten köcheln lassen.

**4** Die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten, dann auf einem Teller verteilen und beiseitestellen. In der Pfanne etwas Pflanzenöl erhitzen. Die Mandelkerne darin goldbraun rösten, dann herausnehmen und mit einem Messer in grobe Stücke hacken. Die Mandelkerne und die Sesamsamen kurz vor dem Servieren über das fertige Gericht streuen.

#### **COUSCOUS**

Die Gemüsebrühe mit dem Paprikapulver und den Safranfäden aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und den Couscous-Grieß zugeben. Den Couscous im geschlossenen Topf mindestens 5 Minuten quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern und mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, frisch gepresstem Limettensaft, Petersilie und Minze abschmecken.

#### **ANRICHTEN**

Die Dattel-Geflügel-Tajine zusammen mit dem Couscous servieren.



### CHRISTIANS PROFITIPPS

Klassisch wird die Tajine auf einem Holzkohlefeuer erhitzt. Das fertige Gericht wird dann auf dem Tisch angerichtet und man isst gemeinsam direkt aus dem Gefäß. Moderne Tajines aus Hartkeramik oder einer Gusseisen-Keramik-Kombination mit glatten Böden können auf Ceranfeldern, Elektro- und Gasherden benutzt werden. Außerdem ist es möglich, mit der Tajine im Backofen zu garen (dazu direkt auf den Backofenboden stellen).

Falls ihr keine Tajine habt, könnt ihr das Gericht auch in einem Topf zubereiten und das fertige Gericht dann auf einer vorgewärmten Servierplatte servieren!

Statt Couscous könnt ihr auch Bulgur als Beilage servieren. Bulgur wird aus vorgegartem Weizenschrot hergestellt, das Korn ist etwas grober und würziger als Couscous. Bulgur quellt nicht alleine, ihr müsst ihn ungefähr 20 Minuten kochen.



# Tandoori-Hähnchen

## mit Kartoffeln

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 60 MINUTEN MARINIERZEIT: EINIGE STUNDEN, AM BESTEN ÜBER NACHT**

### FÜR DAS HÄHNCHEN

4 küchenfertige Hähnchenbrustfilets (à 180 g)  
4 EL Naturjoghurt (3,5 % Fettgehalt)  
1 EL rote Tandooripaste  
½ EL flüssiger Honig  
2 Knoblauchzehen, geschält  
2 Msp. Cayennepfeffer  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### FÜR DIE GEWÜRZ-KARTOFFELN

500 g festkochende Kartoffeln  
7 EL geröstetes Sesamöl  
1 EL frisch geriebener Ingwer  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
5 EL süße Chilisauce  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### HÄHNCHEN

**1** Die Hähnchenbrustfilets waschen und gut trocken tupfen.

**2** Den Joghurt mit der Tandoori-Paste, dem Honig und den gepressten Knoblauchzehen in einer Schüssel verrühren. Mit Cayennepfeffer, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrustfilets waschen, mit der Marinade bestreichen und am besten über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

### GEWÜRZ-KARTOFFELN

- 1** Den Grill rechtzeitig auf mittlerer Temperatur (180 °C) vorheizen.
- 2** Die Kartoffeln schälen und in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen.
- 3** Für das Würzöl das Sesamöl mit dem geriebenen Ingwer, der gepressten Knoblauchzehe und der Chilisauce verrühren und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
- 4** Die geschälten Kartoffeln abtropfen lassen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Kartoffelscheiben in dem Würzöl wenden und etwa 40 Minuten auf dem vorgeheizten Grill garen.

#### **FERTIGSTELLEN**

Die Hähnchenbrustfilets aus der Marinade nehmen, leicht abtropfen lassen und auf dem Grill auf beiden Seiten vorsichtig je 5 Minuten grillen. Dann an den Grillrand legen und ziehen lassen, bis das Fleisch komplett durchgegart ist.

#### **ANRICHTEN**

Die Kartoffelscheiben auf 4 Teller verteilen und mit je 1 gegrilltem Hähnchenbrustfilet servieren.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Sollte auf dem Grill nicht genug Platz sein, können die Gewürz-Kartoffeln auch im auf 180 °C vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze) gegart werden. Dabei öfters mal umdrehen.







# Lamm-Curry

## mit roten Linsen

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 60–70 MINUTEN**

800 g Lammfleisch ohne Knochen (aus der Keule)

400 g festkochende Kartoffeln

300 g Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

2 rote Paprikaschoten

4 EL neutrales Pflanzenöl

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 EL Curry-Gewürzmischung

½ TL Chilipulver

¼ TL gemahlener Zimt

3 Gewürznelken

250–300 ml Gemüsebrühe

3 EL Kokosmilch

100 g rote Linsen

1 Bio-Limette

**1** Das Lammfleisch waschen und gut trocken tupfen. Die Kartoffeln schälen. Beides in etwa 3 cm große Würfel schneiden.

**2** Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Paprikaschoten waschen, halbieren und die Samen sowie Samenwände entfernen. Die Paprikahälften in etwa 0,5 cm breite Streifen schneiden.

**3** In einer Pfanne 2 EL Pflanzenöl erhitzen. Das Lammfleisch und die Kartoffeln darin von allen Seiten scharf anbraten, dann mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Das Lammfleisch und die Kartoffeln aus der Pfanne nehmen. Das restliche Pflanzenöl (2 EL) in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Paprika darin anbraten.

**4** Das Lammfleisch und die Kartoffeln zurück in die Pfanne geben. Die Curry-Gewürzmischung, das Chilipulver, den gemahlenen Zimt und die Gewürznelken zugeben und alles gut vermengen. Dann mit 250 ml Gemüsebrühe aufgießen. Die Kokosmilch dazugießen und das Curry im geschlossenen Topf etwa 40 Minuten sanft köcheln lassen. 10–15 Minuten vor Ende der Garzeit die Linsen in den Topf geben und mitköcheln lassen.

**5** Die Limette gründlich waschen und trocken reiben. Eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden, von der anderen Hälfte den Saft auspressen. Das Lamm-Curry mit Limettensaft, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

**6** Das Lamm-Curry auf 4 Teller verteilen und mit den Limettenscheiben garnieren.

#### **CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN**

Zum Lammcurry passt gut Basmatireis.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Wer mag, kann zum Schluss noch etwas grob gehackte Minze auf das Lamm-Curry geben, aber nur ein bisschen, sonst wird es zu intensiv.



# Amrakhand Shrikhand

## mit Mango

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN | ABTROPFZEIT: 2 STUNDEN**

250 g Sahnejoghurt (10 % Fettgehalt)  
1 reife Mango  
½ EL Puderzucker  
6 grüne Kardamomkapseln  
1 EL grüne Pistazienkerne  
8 Safranfäden  
6 EL Vollmilch

**1** Den Joghurt in einen Kaffeefilter aus Papier geben, diesen in ein Sieb (am besten ein Spitzsieb) stellen, das Sieb über eine Schüssel hängen und den Joghurt etwa 2 Stunden abtropfen lassen.

**2** Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Vom Fruchtfleisch 4–8 kleine Spalten abschneiden und zum Garnieren beiseitestellen. Das restliche Fruchtfleisch mit dem Puderzucker in einen Mixbecher geben und mit einem Pürierstab fein pürieren.

**3** Die Kardamomkapseln mit einer Messerklinge vorsichtig drücken, die schwarzen Samen herausnehmen und im Mörser zermahlen.

**4** Die Vollmilch in einem kleinen Topf erhitzen, aber nicht kochen lassen. Die Safranfäden zugeben und einige Minuten ziehen lassen.

**5** Die Pistazienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten, dann grob hacken.

**6** Den abgetropften Joghurt, das Mangopüree, den Kardamom und die gehackten Pistazienkerne gut verrühren und auf 4 Dessertschälchen verteilen. Je 1–2 Mangospalten hineinstecken und zum Schluss die Safranmilch darübergießen.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Verwendet für dieses traumhafte indische Dessert nur gute und wirklich reife Mangos! Unschlagbar lecker sind Thai-Mangos vom Obsthändler.



# Orientalische Grießmousse

»Tausendundeine Nacht«

FÜR 10 KLEINE GLÄSER | ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN | KÜHLZEIT:  
MINDESTENS 1 STUNDE

4 Blatt weiße Gelatine  
½ Vanilleschote  
165 ml Vollmilch  
165 ml Granatapfelsaft  
85 g Zucker  
1 Gewürznelke  
½ Zimtstange  
85 g Zucker  
5 g Hartweizengrieß  
250 g flüssige Sahne  
1–2 EL grüne Pistazienkerne  
frische Granatapfelkerne zum Garnieren

**1** Die Gelatine einige Minuten in kaltem Wasser einweichen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen.

**2** Die Vollmilch und den Granatapfelsaft mit dem Zucker, der Gewürznelke und der Zimtstange sowie dem Vanillemark und der leeren Vanilleschote in einen Topf geben. Die Flüssigkeit vorsichtig aufkochen. Den Grieß langsam in die kochende Flüssigkeit rieseln lassen und einmal aufkochen. Dann den Topf an den Herdrand ziehen. Den Grießbrei 5 Minuten quellen lassen.

**3** Die eingeweichte Gelatine gut ausdrücken, in den heißen Grießbrei geben und unter Rühren darin auflösen. Den Grießbrei anschließend in eine Glas- oder Metallschüssel füllen. Die Zimtstange, die Vanilleschote und die Gewürznelke herausnehmen. Die Schüssel über ein Eiswürfelbad stellen und die Grießmasse kalt rühren, bis sie Zimmertemperatur erreicht hat.

**4** Die Sahne steif schlagen und unter die kalt gerührte Grießmousse heben. Die Grießmousse in Gläser geben und mindestens 1 Stunde kalt stellen.

**5** Kurz vor dem Servieren die Pistazienkerne grob hacken. Die Grießmousse mit einigen frischen Granatapfelkernen und gehackten Pistazienkernen garnieren.



### CHRISTIANS PROFITIPPS

Den Grießbrei unbedingt mit einem Schneebesen auf dem kalten Wasserbad kalt rühren. Lasst ihr ihn einfach so zum Abkühlen stehen, stockt er zu sehr und die Sahne lässt sich nicht mehr gut unterheben.



## VEGAN & VEGETARISCH

# Karamellisierte Frühlingskarotten mit Granatapfelquark

FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN

### FÜR DIE ORANGEN-MARINADE

300 ml frisch gepresster Orangensaft  
1 EL fein gehackter frischer Ingwer  
½ TL Garam-Masala-Gewürzmischung  
1 TL Currypulver  
Salz  
2 EL flüssiger Honig

### FÜR DIE KAROTTEN

2 Bund kleine Frühlingskarotten (Zuckermöhren)  
2 EL Butter  
1 EL Puderzucker

### FÜR DEN GRANATAPFELQUARK

8 EL Magerquark  
4 EL Crème fraîche  
2–3 EL Vollmilch  
2 EL Mango-Chutney (aus dem Glas)  
4 EL frische Granatapfelkerne  
Salz  
Kristallzucker  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### ZUM ANRICHTEN

einige kleine frische Minzeblättchen

### ORANGEN-MARINADE

Den Orangensaft, den Ingwer, die Garam-Masala-Gewürzmischung, das Currypulver, den Honig und etwas Salz in einen Topf geben und aufkochen. Die Temperatur reduzieren und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen. Die Orangenmarinade beiseitestellen.

### **KAROTTEN**

**1** Den Backofen rechtzeitig auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

**2** Die Karotten putzen, dabei etwas Grün stehen lassen. Die Schale mit einer scharfen Messerklinge dünn abschaben. Die Karotten je nach Größe und Dicke ganz lassen oder der Länge nach halbieren.

**3** Die Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Die Karotten darin von allen Seiten anbraten. Die angebratenen Karotten nebeneinander auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech legen. Die Orangen-Marinade gleichmäßig darübergießen, dann mit Puderzucker bestauben.

**4** Die Karotten im Backofen etwa 20 Minuten bissfest garen und dabei schön karamellisieren lassen. Die Flüssigkeit sollte während des Garens nochmals ordentlich reduziert werden – bei Bedarf müsst ihr sie ein paar Minuten länger im Ofen lassen.

### **GRANATAPFELQUARK**

Den Quark, die Crème fraîche und die Vollmilch in eine Schüssel geben und glatt rühren. Das Mango-Chutney und die Granatapfelkerne unterrühren. Den Dip mit Salz, Zucker und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

### **ANRICHTEN**

Die karamellisierten Frühlingskarotten am besten in 4 Gläser stecken und mit dem Orangenschmorsaft beträufeln. Den Granatapfelquark in separaten Schälchen zum Dippen reichen. Alles mit kleinen Minzeblättchen garnieren.





## CHRISTIANS PROFITIPPS

Für unterwegs die fertigen Karotten und den Dip getrennt verpacken. Die karamellisierten Frühlingskarotten schmecken auch kalt zu dem Dip.





# Rote-Bete-Carpaccio

mit gebratenen Austernpilzen und Kürbiskern-Schmand

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN | KOCH- UND ABKÜHLZEIT: 70 MINUTEN**

## **FÜR DAS ROTE-BETE-CARPACCIO**

6 mittelgroße rote Beten  
Salz  
1 Knoblauchzehe  
5 EL dunkler Aceto balsamico  
1 TL flüssiger Honig oder Agavensirup  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
6 EL gutes Olivenöl

## **FÜR DIE GERÖSTETEN KÜRBISKERNE UND DEN KÜRBISKERN-SCHMAND**

4 EL Kürbiskerne  
3 EL Schmand

## **FÜR DIE AUSTERNPILZE**

200 g frische Austernpilze  
2 EL Sonnenblumenöl  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
2 EL frisch gehackte Petersilie  
1 Spritzer Zitronensaft  
1 TL Butter

## **ROTE-BETE-CARPACCIO**

**1** Die roten Beten waschen und ungeschält in einen Topf geben. (Die Wurzeln und die oberen Blattansätze nicht abschneiden.) Mit reichlich kaltem Wasser aufgießen, etwas Salz hinzufügen und das Wasser zum Kochen bringen. Die roten Beten 30–45 Minuten gar kochen, dann abgießen und etwas abkühlen lassen. Die lauwarmen roten Beten schälen

(dabei am besten Einmalhandschuhe tragen) und im Kühlschrank vollständig abkühlen lassen.

**2** Die roten Beten auf einem Gemüsehobel in ca. 2 mm dünne Scheiben hobeln und rosettenartig auf 4 flachen Tellern anrichten. Die Rote-Bete-Scheiben leicht salzen.

**3** Für das Dressing die Knoblauchzehe schälen, durch die Presse drücken und mit dem Balsamico, dem Honig und etwas frisch gemahlenem Pfeffer verrühren. Das Olivenöl nach und nach unterrühren, bis eine gebundene Emulsion entstanden ist.

**4** Das Dressing mit einem Pinsel gleichmäßig auf die Rote-Bete-Scheiben auftragen und mindestens 15 Minuten marinieren lassen.

#### **GERÖSTETE KÜRBISKERNE UND KÜRBISKERN-SCHMAND**

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten, bis sie anfangen zu duften und leicht gebräunt sind. Die Kürbiskerne sofort aus der Pfanne auf einen Teller streuen und abkühlen lassen. 2 EL geröstete Kürbiskerne mit einem Messer fein hacken und unter den Schmand rühren. Den Rest beiseitestellen.

#### **AUSTERNPILZE**

**1** Die Austernpilze putzen und die Stiele mit einem Messer kürzen. Größere Exemplare halbieren.

**2** Das Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die geputzten Austernpilze mit der Lamellenseite nach unten nebeneinander in die Pfanne legen und scharf anbraten, bis sie goldbraun und knusprig geröstet sind. Die Pilze mit einer Gabel oder einer langen Küchenpinzette wenden und die Kappen ebenfalls anbraten.

**3** Die Pilze mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Dann die Petersilie, 1 Spritzer Zitronensaft und die Butter zugeben und sofort gut

durchschwenken, bis die Butter geschmolzen ist. Die Austernpilze aus der Pfanne nehmen.

#### **ANRICHTEN**

Die heißen Austernpilze nebeneinander auf dem vorbereiteten Rote-Bete-Carpaccio anrichten und mit etwas kaltem Kürbiskern-Schmand beträufeln. Zum Schluss mit einigen gerösteten Kürbiskernen bestreuen und servieren.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Bitte nehmt Rote-Bete-Knollen, die alle ungefähr gleich groß sind, damit sie gleichzeitig gar sind. Die Knollen immer ungeschält kochen, auch die Wurzel und die oberen Blattansätze nicht abschneiden, sonst laugen sie beim Kochen aus und verlieren ihre tolle Farbe.

Wenn's mal schnell gehen soll: Es gibt im Supermarkt bereits vorgegarte, vakuumierte rote Beten. Sie findet man meist in der Gemüseabteilung.



# Lauwarmer Pilzsalat

## mit gegrillter Paprika und Burrata

FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 60 MINUTEN

### FÜR DEN PILZSALAT

2 rote Paprikaschoten  
400 g gemischte frische Pilze  
2 EL gutes Olivenöl  
Salz

### FÜR DAS DRESSING

3 EL heller Aceto balsamico  
1 TL scharfer Senf  
1 TL flüssiger Honig  
3 EL gutes Olivenöl  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### FÜR DIE KARELLISIERTEN PINIENKERNE

3 EL Pinienkerne  
1 EL Puderzucker

### ZUM ANRICHTEN

2 Kugeln frische Burrata (à ca. 250 g)  
etwas gutes Olivenöl zum Beträufeln  
1 Handvoll frische Basilikumblätter

### PILZSALAT

**1** Den Backofen auf Grillfunktion oder auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

**2** Die Paprikaschoten auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech legen und im heißen Backofen grillen, bis die Haut an einigen Stellen dunkel bzw. schwarz wird und Blasen wirft. Das Backblech herausnehmen, die Paprikaschoten sofort mit einem feuchten Geschirrtuch bedecken und



abkühlen lassen. Anschließend die verbrannte Haut abziehen, die Kerne und die Stielansätze entfernen. Die gerösteten Paprikafilets in grobe Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.

**3** Die Pilze sorgfältig putzen, je nach Größe halbieren oder in Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze darin anbraten. Die Pilze leicht salzen und zu den Paprikastreifen geben.

#### **DRESSING**

Den Balsamico, den scharfen Senf, den Honig und das Olivenöl zu einem Dressing verrühren. Das Dressing über die Paprika-Pilz-Mischung geben und alles gut vermengen. Den Pilzsalat mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

#### **KARAMELLISIERTE PINIENKERNE**

Die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Temperatur anrösten. Dann den Puderzucker darüberstauben und vorsichtig karamellisieren lassen. Achtung: Die Pinienkerne verbrennen leicht! Die karamellisierten Pinienkerne sofort vom Herd nehmen und auf einem Teller etwas abkühlen lassen.

#### **ANRICHTEN**

Den lauwarmen Pilzsalat auf 4 Tellern verteilen. Die Burrata-Kugeln vorsichtig halbieren, jeweils eine Hälfte in die Mitte jeder Salatportion setzen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Die karamellisierten Pinienkerne über den Salat streuen und mit Basilikumblättern garnieren.



## CHRISTIANS PROFITIPPS

Verwendet die Pilze, die es gerade gibt. Gut schmecken in dem Salat Steinchampignons, Pfifferlinge, Kräuterseitlinge und Steinpilze.

Burrata gehört zu den italienischen Frischkäsen des Filata-Typs – wie Mozzarella. Burrata wird auch so hergestellt: Der gebrühte Käsebruch wird geknetet und gezogen, bis er die typische elastische Konsistenz von Mozzarella bekommt. Doch dann kommt der Clou: Burrata bekommt nun eine Füllung aus von Hand zerrissenen Mozzarellastückchen und Sahne. Dann wird die Burrata wie ein Säckchen verknötet und harrt in Salzlake so lange, bis sie gekauft wird. Hat man die Burrata angeschnitten, fließt aus dem Inneren eine sahnig-cremige Frischkäsecreme. Und die zergeht auf der Zunge. Unbedingt frisch genießen!

Manchmal findet man auf dem Markt kleine Burrata-Kugeln, sogenannte Burratinas. Das Stück wiegt so um 120 g. Wenn ihr die Burratina auf den Salat setzt, müsst ihr sie unbedingt mittig aufbrechen und mit etwas Öl beträufeln.



# Fregola Sarda

## mit Tomaten und Fenchel

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 60 MINUTEN**

1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Knolle Fenchel  
2 EL Butter  
300 g Fregola Sarda  
150 ml Wermut (z.B. Noilly Prat)  
300–400 ml Gemüsebrühe  
400 g geschälte Eiertomaten (aus der Dose)  
75 g frisch geriebener Parmesan  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
2 Handvoll frische Basilikumblätter

**1** Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die Fenchelknolle waschen, putzen und ebenfalls fein würfeln.

**2** Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Gemüsegewürfel darin sanft anbraten.

**3** Die Fregola Sarda zugeben und mit dem Wermut ablöschen. Danach 300 ml Gemüsebrühe aufgießen. Die Tomaten abtropfen lassen, grob zerteilen und dazugeben. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und die Fregola etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Nudelkügelchen bissfest gegart sind. Während des Garens nach Bedarf noch etwas Gemüsebrühe nachgießen.

**4** Den frisch geriebenen Parmesan unter die Fregola rühren und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Dann abkühlen lassen.

**5** Die Basilikumblätter zerzupfen und unterrühren. Die Fregola Sarda auf 4 Teller geben oder für unterwegs in schöne Gläser füllen.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Fregola Sarda sind kleine, kugelförmige Nudeln aus Sardinien, die bei der Herstellung im Ofen geröstet werden. So bekommen sie ein würziges und nussiges Röstaroma. Wenn ihr es eilig habt: Das Gericht schmeckt auch warm!







# Zitronengras-Süppchen

FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 30 MINUTEN | ZIEHZEIT: 24 STUNDEN

## FÜR DEN ZITRONENGRAS-SUD

400 g frisches Zitronengras

1,2 l Gemüsebrühe

## FÜR DIE ZITRONENGRAS-SUPPE

3 Knoblauchzehen

250 ml Sahne

200 g Mango-Chutney

1 ½ EL Zucker

1 Msp. Kurkumapulver

1 gehäufte TL Currypulver

1 TL frisch geriebener Ingwer

Saft von 1 Zitrone

2 TL Speisestärke

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

100 g kalte Butterwürfel

## ZITRONENGRAS-SUD

**1** Das Zitronengras putzen, dann der Länge nach halbieren und leicht klopfen, bis die Fasern spröde werden. Das Zitronengras nach dem Klopfen in dünne Streifen schneiden.

**2** Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen, das Zitronengras hineingeben und die Brühe einmal aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und den Zitronengras-Sud abkühlen lassen, dann für 24 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Den kalten Zitronengras-Sud nach dem Ziehen durch ein feines Sieb passieren.

## ZITRONENGRASSUPPE

**1** Den Zitronengras-Sud in einen Topf geben. Die Knoblauchzehen schälen, durch die Presse drücken und zu dem Zitronengras-Sud geben. Die flüssige Sahne, das Mango-Chutney, den Zucker, das Kurkumapulver, das Currypulver, den frisch geriebenen Ingwer und den frisch gepressten Zitronensaft dazugeben. Die Flüssigkeit langsam aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen.

**2** Die Speisestärke mit 1–2 EL kaltem Wasser glatt rühren. Die angerührte Stärke in die Suppe geben und diese unter Rühren leicht binden. Die Zitronengras-Suppe mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

**3** Dann nach und nach unter Rühren die kalten Butterstückchen zugeben und die Suppe mit einem Stabmixer schaumig aufmixen.

**4** Die schaumige Zitronengras-Suppe auf 4 Suppenschalen verteilen und servieren.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Vom Zitronengras nur die äußeren, sehr spröden Blätter entfernen. Der untere Teil, die so genannte Bulbe, ist weiß und im Inneren sieht man einen leicht violetten Schimmer zwischen den einzelnen Blattschichten. Wenn ihr das Zitronengras dann der Länge nach halbiert und zum Beispiel mit einer Stielkasserolle klopft, werden die Fasern spröde und das Zitronengras gibt mehr Aroma an den Sud ab.

Wenn ihr kein frisches Zitronengras bekommen könnt, schaut ersatzweise in der Tiefkühlabteilung nach gefrorenen Zitronengras-Stengeln.



# Exotische Tomatensuppe

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 35 MINUTEN**

1 kg reife, aromatische Strauchtomaten  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Butter  
100 ml trockener Weißwein  
½ Banane  
1 EL Curry-Gewürzmischung  
½ TL Garam masala (indische Gewürzmischung)  
1 TL Ingwerpulver  
1 EL Mango-Chutney  
3 EL Kokosraspel  
3 EL Kokosmark (aus dem Glas)  
800 ml Gemüsebrühe  
200 ml Sahne  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
frische Kräuter nach Belieben (z.B. Petersilie, Basilikum oder Thai-Basilikum)

**1** Die Tomaten waschen, den Strunk herausschneiden und das Fruchtfleisch würfeln. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

**2** Die Butter in einem Topf zerlassen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin farblos anschwitzen. Die Tomaten zugeben und leicht anbraten, bis sie leicht zerfallen. Dann mit dem Weißwein ablöschen.

**3** Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und zu den Tomaten geben. Dann die Curry-Gewürzmischung, das Garam masala, das Ingwerpulver, das Mango-Chutney, die Kokosraspel und das Kokosmark zugeben.

**4** Alles mit der Gemüsebrühe und der Sahne auffüllen und die Suppe 20 Minuten köcheln lassen, bis sie schön sämig ist. Den Topfinhalt dann mit einem Stabmixer fein pürieren und anschließend durch ein Sieb passieren. Die Tomatensuppe mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

**5** Die Tomatensuppe auf 4 Suppenschalen verteilen und nach Belieben mit Kräuterblättchen garnieren.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Ersatzweise könnt ihr auch gute Eiertomaten aus der Dose verwenden, falls es gerade keine sonnengereiften, aromatischen Tomaten gibt!  
Unbedingt nachkochen, die Suppe ist der Hammer!





# Gebratener Spargel

## mit Orangen-Pistazien-Salsa

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 35–40 MINUTEN**

### **FÜR DEN GEBRATENEN SPARGEL**

20 Stangen grüner und weißer Spargel  
2 EL neutrales Pflanzenöl  
1 EL Aceto balsamico  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### **FÜR DIE ORANGEN-PISTAZIEN-SALSA**

2 rote Zwiebeln  
3 EL Olivenöl  
1 große Orange  
2 Strauchtomaten  
4 Zweige frisches Basilikum  
3 EL grüne Pistazienkerne  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### **SPARGEL VORBEREITEN**

**1** Die weißen und grünen Spargelstangen unter fließendem Wasser waschen und kurz abtropfen lassen. Die holzigen Enden der Spargelstangen (ca. 2 cm) mit einem Messer abschneiden. Dann die weißen Spargelstangen einzeln flach in die Hand legen und mit einem Sparschäler beginnend von der Spitze nach unten schälen. Ab dem unteren Drittel etwas mehr Druck ausüben, damit der Spargel dort dicker geschält wird, denn zum Ende hin werden die Stangen oft noch holziger. Die Spargelstange nur leicht drehen und erneut eine lange Bahn abschälen. Rundherum großzügig schälen. Die weißen Spargelstangen je nach Dicke längs halbieren.

**2** Von den grünen Spargelstangen ebenfalls die holzige Enden abschneiden und das untere Drittel der Stangen schälen. Die Spargelstangen je nach Länge quer halbieren, und mit einem feuchten Tuch bedecken und beiseitestellen.

### **ORANGEN-PISTAZIEN-SALSA**

**1** Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen, anschließend aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

**2** Von der Orange oben und unten einen Deckel abschneiden, sodass sie eine Standfläche hat. Die Orange zum Filetieren auf eine der flachen Seiten stellen. Dann mit einem sehr scharfen Messer die Schale vorsichtig so dick abschneiden, dass auch die weiße Haut (sie heißt Mesocarp) vollständig entfernt wird. Die Orange dann in die Hand nehmen und die einzelnen Orangenfilets mit einem Messer zwischen den Trennwänden herausschneiden. Die Orangenfilets in ca. 1 cm große Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

**3** Die Strauchtomaten waschen, den Strunk herausschneiden und die Tomaten vierteln. Die Kerne herausschneiden und die Tomatenfilets in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten zu den Orangen in die Schüssel geben.

**4** Die Basilikumzweige waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Basilikumblätter in Streifen schneiden und ebenfalls zu der Salsa geben.

**5** Die Pistazienkerne in einem Mörser grob zerstoßen oder mit einem Messer gut hacken, dann ebenfalls zugeben. Die Salsa mit einem Löffel vermengen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

### **SPARGEL BRATEN**

**1** Kurz vor dem Anrichten das Pflanzenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Den Spargel darin bei hoher Temperatur 3–4 Minuten

scharf anbraten, dabei immer wieder gut durchschwenken, bis der Spargel sehr knackig gegart ist.

**2** Den Spargel mit dem Balsamico ablöschen, sofort durchschwenken und zum Schluss mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

#### **ANRICHTEN**

Den sautierten Spargel auf 4 Teller verteilen. Mittig die Orangen-Pistazien-Salsa daraufgeben und heiß servieren.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Ihr könnt den Spargel auch auf Spieße stecken und auf dem Grill knackig garen, das gibt zusätzlich noch ein leichtes Raucharoma! Wenn ihr die Spargelstangen mit zwei parallel gesteckten Spießen fixiert, könnt ihr sie auf dem Grill besser wenden und sie drehen sich nicht in alle Richtungen.











# Kichererbsen

## mit Zucchini und exotischer Karotten-Jus

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 30 MINUTEN**

### **FÜR DAS KICHERERBSEN-ZUCCHINI-GEMÜSE**

1 kleine Zwiebel  
1 mittelgroße Zucchini  
500 g vorgegarte Kichererbsen (aus der Dose oder am Vortag zubereitet)  
1 EL Olivenöl  
2 Msp. mildes Currypulver  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### **FÜR DIE EXOTISCHE KAROTTEN-JUS**

400 g Karotten  
¼ rote frische Chilischote  
1 TL frisch geriebener Ingwer  
1 Knoblauchzehe  
½ TL Kristallzucker  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 EL Arganöl oder Olivenöl

### **ANRICHTEN**

2 Zweige frischer Zitronenthymian

### **KICHERERBSEN-ZUCCHINI-GEMÜSE**

**1** Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Zucchini waschen, den Stielansatz abschneiden und die Zucchini in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Kichererbsen in ein Sieb gießen und gut abspülen.

**2** Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Zwiebel- und Zucchiniwürfel darin anbraten. Dann die Kichererbsen und das Currypulver zugeben, gut durchschwenken und erhitzen. Das Kichererbsen-Zucchini-Gemüse mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

#### **EXOTISCHE KAROTTEN-JUS**

**1** Die Karotten waschen und putzen, dann ungeschält in einen Entsafter geben und zu Karottensaft verarbeiten. Den Karottensaft in einen Topf gießen und aufkochen, dabei den aufsteigenden Schaum mit einer Schaumkelle abschöpfen.

**2** Die Chilischote aufschneiden, entkernen, fein hacken und mit dem frisch geriebenen Ingwer zum Karottensaft geben. Die Knoblauchzehe schälen und durch eine Presse in den Karottensaft drücken. Den Karottensaft gut mit Zucker, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen, dann in einen hohen Mixbecher gießen, das Arganöl zugeben und den Saft mit einem Stabmixer kräftig aufmixen.

#### **ANRICHTEN**

Das Kichererbsen-Zucchini-Gemüse auf 4 vorgewärmte Teller geben. Rundherum je 1 kleine Schöpfkelle exotische Karotten-Jus gießen und mit frischen Zitronenthymianblättchen garnieren.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Gegarte Kichererbsen gibt es in Dosen und im Glas zu kaufen. Getrocknete Kichererbsen müssen zunächst für mindestens 12 Stunden eingeweicht werden. Vor dem Garen abgießen, die Kichererbsen gründlich waschen und in frischem Wasser aufsetzen. Die Garzeit beträgt dann noch etwa 2 Stunden.



# Süßkartoffel-Nuggets

## mit Honig-Chili-Schmand

FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 60 MINUTEN

### FÜR DIE SÜSSKARTOFFEL-NUGGETS

500 g Süßkartoffeln  
Salz  
1 Zucchini  
¼ rote Paprikaschote  
2 Eier  
2 EL Weizenmehl Type 405  
¼ TL edelsüßes Paprikapulver  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
5 EL Butter

### FÜR DEN HONIG-CHILI-SCHMAND

200 g Schmand  
½ frische rote Chilischote  
2 EL flüssiger Honig  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### SÜSSKARTOFFEL-NUGGETS

**1** Die Süßkartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 20–25 Minuten sehr weich garen. Die weichen Süßkartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Dann noch warm durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken und abkühlen lassen.

**2** Die Zucchini waschen und auf einem Gemüsehobel fein raspeln. Die Zucchiniraspel etwas ausdrücken und zu dem abgekühlten Süßkartoffelpüree geben. Die Paprikaschote putzen, fein würfeln und zu dem Süßkartoffelpüree geben.



**3** Die Eier, das Weizenmehl, das Paprikapulver, Salz und frisch gemahlenen Pfeffer hinzufügen und alles zu einem gleichmäßigen Teig vermengen.

**4** 2 EL Butter in eine beschichtete Pfanne geben und bei mittlerer Temperatur erhitzen. Aus dem Süßkartoffelteig Nuggets formen und diese portionsweise von allen Seiten goldgelb braten. Bei Bedarf mehr Butter zugeben.

#### **HONIG-CHILI-SCHMAND**

Den Schmand in eine kleine Schüssel geben. Die Chilischote putzen, entkernen und sehr fein hacken. Die Chilischote mit dem Honig unter den Schmand rühren. Abschließend mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Den Honig-Chili-Schmand in einem Schälchen zu den Nuggets reichen.

#### **CHRISTIANS REZEPTBAUKASTEN**

Zu den Nuggets passt als Beilage sehr gut ein frischer Tomatensalat mit milden weißen Zwiebeln.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Macht die Nuggets anstatt mit Süßkartoffeln auch mal mit Topinambur, das schmeckt auch superköstlich!





# Gebratener Duftreis mit Kichererbsen, getrockneten Feigen und Minz-Joghurt-Sauce

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 40 MINUTEN**

## **FÜR DEN GEBRATENEN DUFTREIS**

200 g Basmatireis  
Salz  
1 Zimtstange  
1 große Zwiebel  
3 EL Olivenöl  
1 TL brauner Zucker  
100 g getrocknete Feigen  
1 Knoblauchzehe  
25 g frischer Ingwer  
250 g Karotten  
250 g Zucchini  
2 TL Raz el hanout, (arabische Gewürzmischung)  
1 Dose gegarte Kichererbsen (400 g)  
3 EL frisch gepresster Limettensaft  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## **FÜR DIE MINZ-JOGHURT-SAUCE**

5 Zweige frische Minze  
2 TL frisch geriebene Bio-Limettenschale  
1 EL Olivenöl  
300 g Soja-Joghurt  
Salz

## **ZUM ANRICHTEN**

gezupfte Blätter von 1 Zweig frischer Minze

### **GEBRATENER DUFTREIS**

**1** Den Basmatireis mit 400 ml Wasser, etwas Salz und der Zimtstange in einen Topf geben und das Wasser aufkochen. Den Reis bei niedriger Temperatur im geschlossenen Topf etwa 15 Minuten quellen lassen. Sobald der Reis gar ist, die Zimtstange entfernen.

**2** Während der Reis gart, die Zwiebel schälen und grob würfeln. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel hineingeben, mit dem braunen Zucker bestreuen und bei mittlerer Temperatur etwa 10 Minuten braten.

**3** Die Feigen sehr fein hacken. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken. Die Karotten schälen und die Zucchini putzen. Beides auf einer Küchenreibe grob raspeln. Den Knoblauch, den Ingwer, die Karotten, die Zucchini und das Raz el hanout zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und kräftig anbraten.

**4** Die Kichererbsen in ein Sieb gießen, abspülen und abtropfen lassen. Den gekochten Reis, die Kichererbsen und die Feigenwürfel zu dem gebratenen Gemüse geben und alles unter Rühren etwa 10 Minuten kräftig braten. Die Reispfanne mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und frisch gepresstem Limettensaft würzen.

### **MINZ-JOGHURT-SAUCE**

Die Minzeblättchen von den Zweigen zupfen, waschen, gut trocken tupfen und fein hacken. Die gehackte Minze, die frisch geriebene Limettenschale und das Olivenöl unter den Soja-Joghurt rühren. Die Minz-Joghurt-Sauce mit Salz abschmecken.

### **ANRICHTEN**

Den gebratenen Duftreis auf 4 Teller verteilen und mittig mit etwas Minz-Joghurt-Sauce beträufeln. Die frischen Minzeblättchen darüberstreuen. Die restliche Minz-Joghurt-Sauce in einem separaten Schälchen dazu reichen.



### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Lecker ist auch eine Kombi aus Basmati- und Wildreis, diese Reismischung gibt es schon fertig zu kaufen. Der Wildreis macht das Gericht noch würziger und nussiger!





# Ratatouille-Lasagne

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 75 MINUTEN**

## **FÜR DAS RATATOUILLE-GEMÜSE**

1 Aubergine  
200 g Zucchini  
1 rote Paprikaschote  
80 g Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
4 EL gutes Olivenöl  
½ Zweig Rosmarin  
1 Zweig Thymian  
1 EL Tomatenmark  
100 ml trockener Weißwein  
1 EL Chilisauce  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
etwas weißer Aceto balsamico

## **FÜR DIE LASAGNE**

ca. 200 g Lasagne-Teigplatten  
Salz  
etwas Olivenöl  
2 Kugeln Mozzarella (à 125 g)  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Crème fraîche  
1 Zweig Basilikum  
8 EL frisch geriebener Parmesan

## **ZUM ANRICHTEN**

4 frische Basilikumspitzen  
4 TL Basilikumpesto

## **RATATOUILLE-GEMÜSE**

**1** Die Aubergine und die Zucchini waschen, die Stielansätze abschneiden und das Gemüse in kleine Würfel schneiden. Die Paprikaschote waschen,

die Samen heraustrennen und den Stielansatz abschneiden. Die Paprika ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

**2** Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Aubergine, die Zucchini, die Paprika und die Zwiebeln darin unter Rühren anbraten. Die Rosmarinnadeln und die Thymianblättchen von den Zweigen streifen und fein hacken. Die Kräuter und den gehackten Knoblauch zu dem Gemüse in die Pfanne geben und kurz verrühren.

**3** Das Tomatenmark in die Pfanne geben und verrühren. Das mit dem Tomatenmark verrührte Gemüse etwas anbraten, anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Das Gemüse etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis es eine sämige Konsistenz hat. Das Ratatouille-Gemüse dann mit der Chilisaucе, Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und etwas weißem Balsamico abschmecken und beiseitestellen.

## **LASAGNE**

**1** Den Backofen rechtzeitig auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

**2** Die Lasagne-Teigplatten in reichlich sprudelnd kochendem Salzwasser al dente kochen, dann in Eiswasser abschrecken und nebeneinander auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

**3** Eine kleine Auflaufform (etwas kleiner als ein DIN-A4-Blatt) mit etwas Olivenöl einpinseln. Eine Lage Lasagne-Teigblätter hineinschichten. Die Hälfte des Ratatouille-Gemüses darauf verteilen und mit einer Lage Lasagne-Teigblätter abdecken. Darauf das restliche Ratatouille-Gemüse geben. Das Gemüse erneut mit vorgegarten Lasagne-Teigblättern bedecken.

**4** Den Mozzarella abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Die Mozzarellascheiben nebeneinander auf die Lasagne-Teigblätter legen.

**5** Die Knoblauchzehe schälen, durch die Presse drücken und mit der Crème fraîche verrühren. Die Basilikumblätter vom Zweig zupfen, fein schneiden

und zusammen mit dem frisch geriebenen Parmesan unter die Crème fraîche rühren. Diese Parmesanpaste mit einem Löffel auf die Mozzarellascheiben streichen.

**6** Die Auflaufform in den Ofen schieben und die Ratatouille-Lasagne ca. 30 Minuten backen, bis der Käse schön goldbraun gratiniert ist. Die fertige Lasagne aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen.

#### **ANRICHTEN**

Die Ratatouille-Lasagne in 4 Portionen schneiden, auf 4 Teller verteilen und mit je einer Basilikumspitze garnieren. Daneben je 1 Klecks Basilikumpesto setzen und servieren.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Pesto schmeckt immer am besten, wenn es frisch ist – und es ist superschnell gemacht! Das Rezept für »Pesto alla genovese« findet ihr auf Seite 196.

Ihr könnt die Lasagne auch in kleinen ofenfesten Förmchen (Cocottes) oder in großen, hohen Metallringen backen. Dazu die vorgegarten Lasagneblätter in der jeweiligen Größe oval oder rund ausstechen!

Falls ihr die Nudelplatten selber machen wollt, im Kapitel Basics auf Seite 46–47 findet ihr das Grundrezept für den Nudelteig.











# Zwetschgen-Apfel-Crumble

## mit Mandel-Vanille-Sauce

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 50 MINUTEN**

### **FÜR DIE FRUCHTMISCHUNG**

250 ml roter Portwein  
250 ml schwarzer Johannisbeersaft  
2 EL heller Rohrzucker  
500 g Zwetschgen  
2 Äpfel (Sorte: Boskoop)  
4 EL Calvados

### **FÜR DIE STREUSEL**

140 g Weizenmehl Type 405  
100 g heller Rohrzucker  
¼ TL Lebkuchengewürz oder  
Zimtpulver  
200 g weiche Bio-Margarine (aus ungehärteten Pflanzenfetten), etwas mehr für die Form

### **FÜR DIE MANDEL-VANILLE-SAUCE**

100 g weißes Mandelmus (aus dem Glas)  
ca. 50 ml Mandelmilch  
Mark von 1 Vanilleschote  
1–2 TL Agavensirup

### **FRUCHTMISCHUNG**

**1** Den Portwein und den Johannisbeersaft mit dem Rohrzucker in einen Topf geben und aufkochen. Die Flüssigkeit stark zu einem Sirup einkochen.

**2** Die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse herauschneiden. Die Äpfel in grobe Stücke

schneiden. Die Zwetschgen und Äpfel mit dem Calvados in eine Schüssel geben und vermischen.

**3** Die Fruchtmischung in den heißen Sirup geben, gut vermischen und den Sirup kurz aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen.

### **STREUSEL**

**1** Den Backofen rechtzeitig auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine ofenfeste Form (z.B. eine Quicheform aus Keramik) mit weicher Bio-Margarine einfetten.

**2** Das Weizenmehl, den Rohrzucker und das Lebkuchengewürz in einer Schüssel vermischen. Die weiche Bio-Margarine stückchenweise zugeben und mit den Fingern zu Bröseln verreiben.

**3** Das heiße Fruchtkompott samt dem Sirup in die gefettete Form geben. Die Streusel darauf verteilen und den Crumble im vorgeheizten Backofen 30 Minuten backen.

### **MANDEL-VANILLE-SAUCE**

Das Mandelmus mit etwas Mandelmilch zu einer sämigen Sauce verrühren. Das Vanillemark unterrühren und die Sauce mit etwas Agavensirup süßen.

### **ANRICHTEN**

Den Zwetschgen-Apfel-Crumble aus dem Backofen nehmen und noch warm in der Form servieren. Die Mandel-Vanille-Sauce in einem separaten Kännchen servieren.



### CHRISTIANS PROFITIPPS

Falls ihr kleine Auflaufförmchen (zum Beispiel Soufflé-Förmchen oder ofenfeste Weckgläser) habt: Darin könnt ihr den Crumble backen und servieren. Sieht super aus!

Der Crumble schmeckt auch super mit Brombeeren und Birnen oder im Frühsommer mit Herzkirschen!







# Chia-Creme

## mit gegrillter Ananas und Minz-Pesto

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN**

**KÜHLZEIT: MINDESTENS 45 MINUTEN (AM BESTEN ÜBER NACHT)**

### **FÜR DIE CHIA-CREME**

600 ml Mandelmilch

100 g Chia-Samen

4 EL Agaven- oder Ahornsirup

1 Vanilleschote

### **FÜR DIE GEGRILLTE ANANAS**

¼ reife, aromatische Ananas

### **FÜR DAS MINZ-PESTO**

100 ml Agaven- oder Ahornsirup

50 ml Wasser

30 g blanchierte Mandelkerne

10 Zweige frische Minze

### **ZUM FERTIGSTELLEN**

2 Bananen

### **CHIACREME**

Die Mandelmilch, die Chia-Samen und den Agavensirup in eine Schüssel geben. Die Vanilleschote mit einem spitzen Messer der Länge nach aufschneiden, das Mark herauskratzen und zu der Chia-Mischung geben. Alles gut verrühren und mindestens 45 Minuten (am besten über Nacht) im Kühlschrank quellen lassen.

### **MINZ-PESTO**



**1** Den Agavensirup und das Wasser in einen hohen Mixbecher geben und kurz mit einem Stabmixer durchmixen. Die Mandelkerne zugeben.

**2** Die Minzezweige waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Blätter ebenfalls zugeben und alles mit dem Stabmixer zu einem süßen Minz-Pesto mixen.

### **GEGRILLTE ANANAS**

**1** Die Ananas schälen, den Strunk herausschneiden und das Ananasdruchtfleisch in 5 mm dicke Scheiben schneiden.

**2** Eine Grillpfanne gut vorheizen. Die Ananasscheiben darin ohne Fettzugabe beidseitig kurz und scharf grillen.

### **FERTIGSTELLEN**

Die Chia-Creme aus dem Kühlschrank nehmen und mit einem Schneebesen kurz aufschlagen. Die Bananen schälen, in dünne Scheiben schneiden und vorsichtig unter die Creme mengen.

### **ANRICHTEN**

Die Chia-Bananen-Creme auf 4 Glasschalen oder Gläser verteilen. Die gegrillten Ananasscheiben in die Creme stecken und mit etwas süßem Minz-Pesto garnieren.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Chia-Samen binden unheimlich viel Flüssigkeit. Nach dem Quellen wird aus der anfangs viel zu flüssigen Masse ein gel-artiger Pudding.

Die leere Vanilleschote am besten in ein Glas mit Kristallzucker stecken. Nach einer Durchziehzeit von mindestens 1 Woche habt ihr einen unglaublich aromatischen und zudem hausgemachten Vanillezuckervorrat für die nächsten Monate.





# Tapiokapudding

## mit Ananas, Mango und Kokos

**FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MINUTEN**

### **FÜR DEN VANILLESIRUP**

80 g geriebener Palmzucker oder Rohrzucker  
75 ml Wasser  
Mark von 1 Vanilleschote

### **FÜR DEN TAPIOKAPUDDING**

1,5 l Wasser  
100 g weiße Tapiokaperlen  
1 Prise Salz  
80 ml Kokosmilch

### **ZUM FERTIGSTELLEN**

3 EL Kokosraspel  
200 g frische Ananas  
1 reife Mango

### **VANILLESIRUP**

Den Palmzucker, das Wasser und das Vanillemark in einem Topf aufkochen und sirupartig einköcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den Vanillesirup auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

### **TAPIOKAPUDDING**

**1** In einem großen Topf 1,5 l Wasser mit 1 Prise Salz zum Kochen bringen. Die Tapiokaperlen hineinrieseln lassen und unter Rühren bei mittlerer Temperatur 5 Minuten kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Tapiokaperlen weitere 15 Minuten quellen lassen.

**2** Die Tapiokaperlen in ein Sieb gießen und unter fließendem kaltem Wasser die Stärke abspülen. Die Tapiokaperlen mit der Kokosmilch vermischen.

#### **FERTIGSTELLEN**

**1** Die Kokosraspel in einer heißen Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten, dann aus der Pfanne auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

**2** Die Ananas und die Mango schälen. Das Fruchtfleisch in 1 cm große Stücke schneiden.

**3** Die Tapioka-Kokos-Mischung mit den Fruchtwürfeln vermengen und mit Vanillesirup abschmecken. Alles in 4 große Gläser füllen und mit gerösteten Kokosraspel bestreuen.



#### **CHRISTIANS PROFITIPPS**

Tapioka ist ein zu Perlen gepresstes Stärkemehl aus den Wurzelknollen des Maniok. Die Perlen nehmen beim Kochen die Flüssigkeit auf und werden immer größer, zugleich geben sie ihre Stärke an das Wasser ab. Wenn die Tapiokaperlen schön durchsichtig sind oder nur noch einen ganz kleinen weißen Kern haben, sind sie genau richtig zum Abgießen und Abschrecken.







Für die freundliche Unterstützung unseres Fotoshootings danken wir dem FrischeParadies ganz herzlich: Die Zutaten und Produkte, mit denen wir die Speisen für das vorliegende Kochbuch zubereitet haben, wurden uns vom FrischeParadies zur Verfügung gestellt. Das FrischeParadies finden Sie hier:

Berlin Charlottenburg  
Morsestraße 2  
10587 Berlin  
Tel.: +49 (0) 30 390815-23  
[marktleitung.berlin@frischeparadies.de](mailto:marktleitung.berlin@frischeparadies.de)

Berlin Prenzlauer Berg  
Hermann-Blankenstein-Straße 48  
10249 Berlin  
Tel.: +49 (0) 30 390815-131  
[marktleitung-berlinost@frischeparadies.de](mailto:marktleitung-berlinost@frischeparadies.de)

Essen  
Lützowstraße 24  
45141 Essen  
Tel.: +49 (0) 201 8313-416  
[marktleitung-essen@frischeparadies.de](mailto:marktleitung-essen@frischeparadies.de)

Frankfurt am Main  
Lärchenstraße 101  
65933 Frankfurt  
Tel.: +49 (0) 69 380323-35  
[marktleitung-frankfurt@frischeparadies.de](mailto:marktleitung-frankfurt@frischeparadies.de)

Hamburg  
Große Elbstraße 210  
22767 Hamburg  
Tel.: +49 (0) 40 38908-220  
[marktleitung-hamburg@frischeparadies.de](mailto:marktleitung-hamburg@frischeparadies.de)

Hürth / Köln  
Max-Planck-Straße 44  
50354 Hürth  
Tel.: +49 (0) 2233 6996-0  
[marktleitung-huerth@frischeparadies.de](mailto:marktleitung-huerth@frischeparadies.de)

Leipzig  
Maximilianallee 5

04129 Leipzig  
Tel.: +49 (0) 341 14908-0  
[marktleitung-leipzig@frischeparadies.de](mailto:marktleitung-leipzig@frischeparadies.de)

München  
Zenettistraße 10 e  
80337 München  
Tel.: +49 (0) 89 7671-0  
[marktleitung-muenchen@frischeparadies.de](mailto:marktleitung-muenchen@frischeparadies.de)

Stuttgart  
Ulmer Straße 159  
70188 Stuttgart  
Tel.: +49 (0) 711 55300-0  
[marktleitung-stuttgart@frischeparadies.de](mailto:marktleitung-stuttgart@frischeparadies.de)

Fruchthof Innsbruck • Fruchthof Handels GmbH  
Josef-Wilberger-Straße 19  
A-6020 Innsbruck  
Tel.: +43 (0) 512 2626-64  
[office@fruchthof.com](mailto:office@fruchthof.com)

Alle weiteren Infos finden Sie unter  
[www.frischeparadies.de](http://www.frischeparadies.de)



Für die großzügige Unterstützung unseres Fotoshootings mit Geschirr geht ein herzliches Dankeschön an:

Art and More Shop  
Otto-Hahn-Straße 35  
63303 Dreieich (Sprendlingen)  
Tel.: + 49 (0) 171 8446615  
E-Mail: [mail@artandmore-shop.de](mailto:mail@artandmore-shop.de)

Hier gibt es hochwertiges nostalgisches Geschirr aus Porzellan und Steingut von ausgewählten Herstellern und moderne Accessoires für Tisch & Tafel. Das gesamte Sortiment, das ganz passend nach dem Motto »Liebe Sachen, die glücklich machen« ausgewählt wird, finden Sie unter [www.artandmore-shop.de](http://www.artandmore-shop.de)

Ebenfalls ganz herzlich bedanken wir uns bei Tafelstern. Die kreativen Kollektionen von Tafelstern bieten ideale Voraussetzungen, um Genuss mit Erlebnis zu verbinden und diese abwechslungsreich und raffiniert zu inszenieren. Dabei lässt das klassisch-elegante Design der Sortimente den Speisepräsentationen stets den Vortritt.

Das gesamte Sortiment finden Sie unter [www.tafelstern.de](http://www.tafelstern.de).  
Telefon: +49 (0) 9287 73-1711  
Telefax +49 (0) 9287 73-1719  
E-Mail: [info@tafelstern.de](mailto:info@tafelstern.de)



# Register

## A

Amrakhand Shrikhand [292](#)  
Antipasti-Sauce [29](#)  
Apfelküchle mit Vanilleeis [126](#)  
Aprikosen-Ingwer-Kugeln [68](#)  
Asia-Wrap mit Hähnchen, Tofu und Avocado [88](#)  
Asiasauce, dunkle [36](#)  
Asiasauce, helle [36](#)  
Auberginenröllchen mit Riesengarnelen [200](#)

## B

Babybananen, gebackene, mit fruchtigem Kokos-Chili-Eis [265](#)  
Basilikumpesto [33](#)  
Basilikumschaumsüppchen mit Lachs [31](#)  
BBQ-Sauce [38](#)  
Big-Alpin-Burger mit Raclettekäse und knusprigem Speck [172](#)  
Black-Angus-Burger mit knusprigem Parmesan, Jalapeño und Paprika-Mayo [169](#)  
Blaubeer-Pancakes mit Ahornsirup und Vanilleschmand [66](#)  
Blaukraut [37](#)  
Branzino, gegrillter, mit Kirschtomaten und Balsamicosirup [144](#)  
Bratenjus, dunkle [14](#)  
Brathähnchen, knuspriges, mit Ofengemüse [105](#)  
Bratkartoffeln [37](#)  
Brioche-Buns mit Sesam [185](#)  
Buns, fluffige, mit Kartoffeln [184](#)

## C

Chia-Creme mit gegrillter Ananas und Minz-Pesto [324](#)  
Chorizo-Scamorza-Spieße mit Zitronenkartoffeln [150](#)  
Ciabatta mit Antipasti, Balsamico und Parmesanspänen [83](#)  
Couscous-Salat mit Schafskäse und Limetten-Granatapfel-Dressing [133](#)  
Crème brûlée [56](#)  
Crêpes Suzette [56](#)  
Crêpeteig [56](#)  
Crostini mit Pesto alla genovese und Tapenade [196](#)  
Crostini mit weißem Bohnenpüree [130](#)  
Curry-Dip [32](#)

## D

- Dal-Linsensuppe [274](#)
- Dattel-Geflügel-Tajine mit Couscous [286](#)
- Datteln, gefüllte, im Speckmantel [203](#)
- Dressing, mediterranes [37](#)
- Duftreis, gebratener, mit Kichererbsen, getrockneten Feigen und Minz-Joghurt-Sauce [316](#)

## E, F

- Enten-Burger, saftiger, mit winterlichem Schokoladen-Blaukraut und Preiselbeer-Dip [180](#)
- Falafel mit Mango-Harissa-Chutney [281](#)
- Feldsalat mit lauwarmem Kartoffel-Speck-Dressing [90](#)
- Fisch filetieren
  - Plattfische [22](#)
  - Rundfische [20](#)
- Fisch, Grillmarinaden
  - Honig-Marinade [34](#)
  - Limetten-Marinade [34](#)
- Fisch in Pergament mit geschmolzenen Tomaten und Rucolasauce [142](#)
- Fischfond [26](#)
- Fischsuppe, mediterrane, à la Saint-Tropez [220](#)
- Fleisch und Geflügel, Grillmarinaden
  - Asiatische Marinade [35](#)
  - Mediterrane Marinade [35](#)
  - Curry-Marinade [35](#)
  - Bier-Marinade [35](#)
- Fregola Sarda mit Tomaten und Fenchel [303](#)
- Frischkäse-Kräuter-Dressing [35](#)
- Frühlingskarotten, karamellisierte, mit Granatapfelquark [296](#)
- Frühlingsrollen mit Shrimps [241](#)

## G

- Garnelen-Curry mit Kokos und Reis [284](#)
- Geflügelbrühe, helle [26](#)
- Geflügelcurry mit Zitronengras und roten Linsen [258](#)
- Geflügelfond [26](#)
- Gemüse-Tempura mit Zwiebel-Chili-Dip [278](#)
- Gemüsebrühe, Instant [27](#)
- Geschnetzeltes in Pizrahm mit knusprigen Rösti [102](#)
- Glasnudelsalat, fruchtiger, mit Gambas [239](#)
- Gnocchi [38](#)
- Gnocchi mit Salbeibutter und Parmesanspänen [208](#)
- Gorgonzola-Speck-Sauce [28](#)
- Gourmetpizza [218](#)
- Grießmousse, orientalische [293](#)
- Guacamole [34](#)
- Gulasch, saftiges, mit gerösteten Knödelscheiben [116](#)

Gurken-Cashew-Salsa [33](#)  
Guten-Morgen-Granola [60](#)

## **H, I**

Hähnchen tranchieren [18](#)  
Haselnuss-Spätzle [55](#)  
Hochzeitssuppe [93](#)  
Hummus, dreierlei, mit Fladenbrot [268](#)  
Involtini mit grünem Olivenpesto und Parmesan-Polenta [229](#)

## **K**

Kaiserschmarrn, karamellisierter [124](#)  
Kalbfleischpflanzerl mit Kartoffel-Rucula-Püree [106](#)  
Kalbsfond [26](#)  
Karotten-Kraut-Salat [189](#)  
Kartoffel-Aprikosen-Gratin [42](#)  
Kartoffel-Kräuter-Püree [43](#)  
Kartoffel-Lauch-Püree [43](#)  
Kartoffel-Meerrettich-Püree [43](#)  
Kartoffel-Rosenkohl-Püree [44](#)  
Kartoffel-Sellerie-Püree [44](#)  
Kartoffel-Steinpilz-Gratin [42](#)  
Kartoffel-Trüffel-Püree [43](#)  
Kartoffel-Wedges [186](#)  
Kartoffel-Zitronen-Püree [43](#)  
Kartoffelgratin [40](#)  
Kartoffelklöße [42](#)  
Kartoffelpüree [43](#)  
Kartoffelrösti [44](#)  
Kartoffelsalat [44](#)  
Kartoffelschaumsüppchen mit Steinpilzen [30](#)  
Kartoffelteig [40](#)  
Käsespätzle mit geschmolzenen Zwiebeln und Endiviensalat [97](#)  
Kichererbsen mit Zucchini und exotischer Karotten-Jus [312](#)  
Kirsch-Burger mit Tonkabohnencreme und Minze [192](#)  
Knusper-Sushi mit Lachs und Avocado-Mayonnaise [247](#)  
Krustenschweinebraten mit Krautsalat und Semmelknödel [112](#)  
Kürbiscremesuppe mit Maronen und Aprikosen [31](#)  
Kürbissticks, karamellisierte, mit Sesam und Mango-Kartoffel-Chutney [277](#)

## **L**

Lachs-Croissant mit Honig-Kresse-Creme und Gurke [73](#)  
Lamm-Curry mit roten Linsen [290](#)  
Landhendlbrust, gefüllte mit Gorgonzola und gegrilltem Spargel [147](#)  
Laugen-Bagel mit Taleggio-Obatztem und Radieschen [74](#)  
Leberkäse-Sensation in der röschen Semmel [178](#)

Linsensüppchen, schaumiges [96](#)  
Loup de mer in der Salzkruste mit Paprika-Mandel-Pistou [223](#)

## **M, N**

Macaire-Kartoffeln [47](#)  
Manchego mit Rosmarinöl [203](#)  
Mango-Chili-Sauce [36](#)  
Mangosorbet, cremiges, mit Passionsfrucht-Bananen [264](#)  
Meeresfrüchteöl mit Zitrone und Olivenöl [204](#)  
Muschel-Knoblauch-Sauce [28](#)  
Nudelteig [46](#)

## **O**

Orangen-Fenchel-Salat mit Granatapfel [272](#)  
Overnight-Müsli [62](#)

## **P**

Panieren [16](#)  
Panna Cotta, cremige, mit Erdbeeren und Rosmarin [232](#)  
Panzanella mit Thunfisch und Basilikum [205](#)  
Papardelle al ragù [216](#)  
Parmesansüppchen mit Pesto [30](#)  
Pasta-Salat, lauwarmer, mit Mozzarella und Basilikum [132](#)  
Pastasaucen  
    Aglio e oglio [29](#)  
    Antipasti-Sauce [29](#)  
    Gorgonzola-Speck-Sauce [28](#)  
    Muschel-Knoblauch-Sauce [28](#)  
    Scampi-Tomaten-Sauce [28](#)  
Pastrami-Sandwich mit Rucola und pikanter Tomatenmarmelade [75](#)  
Peking-Ente, knusprige, mit Mandarin-Pfannkuchen [254](#)  
Penne mit Salsiccia, Tomaten und Puntarelle [214](#)  
Pesto, rotes [35](#)  
Pfifferlings-Omelett mit Serrano-Schinken und Manchego [70](#)  
Pilzsalat, lauwarmer, mit gegrillter Paprika und Burrata [300](#)  
Pizzateig [48](#)  
Plattfische [14](#)  
Porridge, lauwarmer, mit Vanille, Sesam-Crunch und Aprikosen [63](#)  
Prinzessinnen-Sandwich [86](#)  
Pulled-BBQ-Lachs mit Honig-Kräuter-Schmand und Röstbrot [140](#)  
Pulled-Pork-Burger mit Rotkrautsalat [174](#)

## **R**

Ratatouille-Lasagne [318](#)  
Rib-Eye-Steak mit Salsa Cruda [156](#)  
Rinderbrühe, klare [27](#)  
Rinderrouladen, sanft gegarte, mit Kartoffelklößen und Blaukraut [120](#)

Rindersteak, rosa gebratenes, mit Rotweinschalotten und Bratkartoffeln [118](#)  
Risotto [50](#)  
Risotto mit grünem Spargel und Tomatenpesto [211](#)  
Rosmarin-Focaccia mit Bresaola, Ziegenfrischkäse und Cranberrys [81](#)  
Rote-Bete-Carpaccio mit gebratenen  
Austernpilzen und Kürbiskern-Schmand [298](#)  
Rucola-Limetten-Salsa [33](#)  
Rumpsteak (Tagliata) mit Trüffel-Aioli [154](#)

## **S**

Salatvinaigrette, schnelle [36](#)  
Saltimbocca von der Maispoularde mit Zitrone und Rosmarinkartoffeln [226](#)  
Sauce Hollandaise [24](#)  
Sauce Remoulade [32](#)  
Scampi-Burger, knuspriger, mit Avocado [164](#)  
Scampi-Tomaten-Sauce [28](#)  
Schmorbraten [10](#)  
Schokoladenkuchen, lauwarmer, mit gegrillter Ananas [161](#)  
Schokoladenmousse [57](#)  
Schwarzwälder Kirsch im Glas [128](#)  
Schweinebauch mit Gewürz-Honig-Lack und Pak Choi [260](#)  
Semmelknödel [52](#)  
Sommerrollen mit Gemüse [240](#)  
Spareribs, marinierte, mit Ofenpommes [152](#)  
Spargel zubereiten [24](#)  
Spargel-Tempura mit Limetten-Chili-Mayonnaise [244](#)  
Spargel, gebratener, mit Orangen-Pistazien-Salsa [308](#)  
Spargelcremesuppe [30](#)  
Spätzle [54](#)  
Spinat-Spätzle [55](#)  
Süßkartoffel-Fries [187](#)  
Süßkartoffel-Nuggets mit Honig-Chili-Schmand [314](#)

## **T**

Tafelspitz [12](#)  
Tagliata mit Trüffel-Aioli [154](#)  
Tandoori-Hähnchen mit Kartoffeln [288](#)  
Tapas, mediterrane [200](#)  
Tapiokapudding mit Ananas, Mango und Kokos [326](#)  
Teriyaki-Lachs mit Erdnüssen, Zuckerschoten und Reismudeln [252](#)  
Thai-Basilikum-Suppe mit scharfem Gemüse [250](#)  
Thunfisch-Sashimi mit Wasabi-Gurken [236](#)  
Tiger-Prawn-Burger mit karamellisierter Ananas, Kokos-Chili-Mayo und Koriander [166](#)  
Tiramisu im Glas [57](#)  
Tomaten-Bruschetta mit Jakobsmuscheln [196](#)  
Tomaten, gefüllte, mit sizilianischem Caponata-Gemüse [136](#)



Tomatensalat, feuriger, mit Wasabi [188](#)  
Tomatensalsa [34](#)  
Tomatensugo [29](#)  
Tomatensuppe, exotische [306](#)  
Tortilla mit Oliven, Pinienkernen und Chorizo [202](#)  
Tramezzini, zweierlei [78](#)

## **V, W**

Vollkornbrot mit Meerrettich-Frischkäse und Räucherforelle [72](#)  
Wassermelone, gegrillte, mit Agavensirup und Minze [160](#)  
Wiener Schnitzel mit Kartoffel-Gurken-Salat [108](#)

## **Z**

Zanderfilet mit Rahmsauerkraut [100](#)  
Zitronen-Petersilien-Vinaigrette [36](#)  
Zitronen-Tartelettes mit Meringue [233](#)  
Zitronengras-Garnelen-Spieße mit Honig-Pfeffer-Mayonnaise [138](#)  
Zitronengras-Süppchen [304](#)  
Zitronenkartoffeln [45](#)  
Zitronensorbet [57](#)  
Zwetschgen-Apfel-Crumble mit Mandel-Vanille-Sauce [322](#)

# Dank

Ein Buch zu machen ist immer Teamwork. So wie meine gesamte tägliche Arbeit Teamwork ist – egal ob in meiner Kochschule, meinem Restaurant, meinem Catering-Unternehmen, bei meinen TV-Auftritten oder während meiner Kochshow-Tour. Ohne mein Team, auf das ich mich immer und überall hundertprozentig verlassen kann, könnte ich das alles gar nicht schaffen. Und damit das klappt, ist es mir extrem wichtig, dass ich mit meinem Team auf einer Wellenlänge bin. Ich will mit meinen Leuten nicht nur arbeiten, ich will mich gut mit ihnen verstehen. Kurz gesagt:

Ich kann nur mit Menschen arbeiten, die ich mag. Unsere tägliche Arbeit ist ein Miteinander, ein Geben und Nehmen. Hiermit möchte ich ein großes Dankeschön zurückgeben an:

Nadja Scholder – Sie ist nicht nur meine persönliche Assistentin, sie ist die Managerin meines Büroalltags. Sie hat den Überblick über meinen Terminkalender und sorgt unbeirrbar dafür, dass alles läuft.

Veronika Rölle – Sie ist in meinem Unternehmen verantwortlich für Presse und Marketing. Sie ist auch verantwortlich für unseren Social-Media-Auftritt und das Online-Marketing. Wir sind in den letzten Jahren unheimlich gewachsen, da ist dieser Bereich natürlich extrem wichtig.

Stefanie Näbrig – Sie ist ganz neu bei uns im Marketing-Team, in dem sie die Jüngste ist. Sie ist für die Umsetzung neuer Ideen verantwortlich, was wir natürlich immer gut gebrauchen können.

Imran Farzand – Er ist mein Küchenchef im Restaurant, der Kochschule und im Catering. Imran und sein Küchenteam sorgen dafür, dass nichts anbrennt und alles wie am Schnürchen läuft. Wer

je in einer Profiküche stand, weiß, welche Herausforderung das ist! Danke auch an das gesamte Küchenteam, das beim Shooting der Step-Fotos dafür gesorgt hat, dass alles klappt.

Den Christian Verlag und meine Lektorin Sonya Mayer – Von ihnen kam die eigentlich naheliegende Idee, gemeinsam eine Kochschule zu machen. Wenn man die Danksagung schreibt, hält man das Buch noch nicht in Händen. Ich kann es kaum erwarten!

Irmi Rumberger – Sie hat meine Rezepte adaptiert, geprüft und redigiert. Der Titel und das Motto unseres Buchs lautet »So kocht man heute!« Ich denke, diesen Anspruch haben wir voll erfüllt.

Kay Johannsen und sein Fototeam – Die Fotos für dieses Buch sind wirklich ganz große Klasse. Die Arbeit mit Kay hat richtig Spaß gemacht, wir haben uns super verstanden. Er ist ein Hundefreak, genau wie ich. Beim Shooting draußen hatte er seinen Hund dabei, das hat für reichlich Abwechslung gesorgt.

Meine Familie – Als ich meiner Frau Pia erzählt habe, dass ich ein neues Buch machen will, hat sie im Spaß gefragt: »Was, schon wieder?« Um dann sofort zu ergänzen: »Eine Kochschule ist eine tolle Idee!« Auf Pia verlasse ich mich blind, ihr Rat ist mir immer wichtig, und er ist immer richtig. Meine Familie hat kaum etwas von mir, weil ich ständig unterwegs bin. Ein neues Buch bedeutet, dass ich noch weniger Zeit für sie habe. Vielen Dank, dass ihr mich immer voll unterstützt!

Last, but not least: Danke an alle meine Freunde, die mir in vielen gemeinsamen Gesprächen immer wieder Ideen, Anregungen und Denkanstöße geben, aus denen ich dann letztendlich neue Rezepte entwickle. Danke für euren kreativen Input!



# Impressum

Produktmanagement: Sonya Mayer  
Umschlaggestaltung, Layout und Satz: Helen Garner, München  
Erarbeitung, Adaption und Redaktion der Rezepte: Irmgard Rumberger  
Korrektur: Martin Thorn  
Repro: LUDWIG:media, Zell am See  
Herstellung: Barbara Uhlig  
Partnermanagement: Thomas Nehm

Text und Rezepte: Christian Henze  
Fotografie: Kay Johannsen  
Foodstyling: Guido Gravelius  
Coverfoto: Adrian Schätz

Printed in Italy by Printer Trento



**Sind Sie mit diesem Titel zufrieden?**

**Dann würden wir uns über Ihre Weiterempfehlung freuen.**

Erzählen Sie es im Freundeskreis, berichten Sie Ihrem Buchhändler oder bewerten Sie bei Onlinekauf. Und wenn Sie Kritik, Korrekturen, Aktualisierungen haben, freuen wir uns über Ihre Nachricht an: Christian Verlag, Postfach 40 02 09, D-80702 München oder per E-Mail an [lektorat@verlagshaus.de](mailto:lektorat@verlagshaus.de)

Unser komplettes Programm finden Sie unter:



[www.christian-verlag.de](http://www.christian-verlag.de)



Alle Angaben in diesem Werk wurden vom Autor sorgfältig recherchiert und auf den aktuellen Stand gebracht sowie vom Verlag geprüft. Für die Richtigkeit der Angaben kann jedoch keinerlei Haftung übernommen werden. Sollte dieses Werk Links auf Webseiten Dritter enthalten, so machen wir uns die Inhalte nicht zu eigen und übernehmen für die Inhalte keine Haftung.

## Bildnachweis

Alle Fotografien im Innenteil stammen von Kay Johannsen. Für die freundliche Unterstützung unserer Fotoproduktion danken wir dem Frischeparadies Stuttgart, Tafelstern und Art and More. Für die freundliche Unterstützung mit frischem Gemüse und Kräutern danken wir Obst & Mehr, Kirchheim-Teck.



Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2017 Christian Verlag GmbH, München

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN 978-3-95961-113-8  
eISBN 978-3-95961-296-8