

Aus unserer Küche.

Unsere wachsende Sammlung Lieblingsrezepte, von Sauerteigbrot über Kochkurs-Menüs bis zum Familienkuchen. Viele davon mit Foto, damit du gleich siehst, worauf du dich freuen kannst.

Die Rezepte stammen aus Kochbüchern, Kochkursen und von der Familie, aufgeschrieben in unseren eigenen Worten und Mengen. Wo eine Idee klar aus einer Quelle kommt, ist das beim Rezept vermerkt. Die Sterne sind unsere ganz persönliche Wertung. Nachkochen ausdrücklich erwünscht.

Brot

Helles Weizen-Sauerteigbrot

1 Laib · ca. 40 Min Arbeit · mind. 15,5 Std Gehzeit · ca. 45 Min Backzeit · anspruchsvoll

Zutaten

Weizensauerteig

- 40 g Weizenvollkornmehl
- 40 ml lauwarmes Wasser
- 4 g Sauerteigansatz

Vorteig

- 85 g Weizenvollkornmehl
- 85 ml lauwarmes Wasser
- 0,5 g Hefe

Hauptteig

- 320 g Weizenmehl Type 550, plus etwas zum Verarbeiten
- 1½ TL Salz
- 4 g Hefe
- 200 ml lauwarmes Wasser
- Vorteig und Weizensauerteig von oben
- 1 EL Rapsöl

Außerdem

- rundes Gärkorbchen (Ø ca. 21 cm)

Zubereitung

- Am Tag davor Weizensauerteig und Vorteig getrennt in je einer Schüssel anrühren, abdecken und 12 bis 14 Stunden reifen lassen.
- Am nächsten Tag Mehl und Salz mischen. Die Hefe im Wasser auflösen, mit Sauerteig, Vorteig und Öl zum Mehl geben. Erst 8 Minuten langsam kneten, dann 5 Minuten auf höherer Stufe. Zugedeckt 2,5 Stunden gehen lassen und den Teig dabei zweimal ziehen und falten.
- Teig auf die leicht bemehlte Fläche stürzen und mit möglichst wenig Druck rund formen. Mit dem Schluss nach oben ins bemehlte Körbchen setzen, abdecken, eine weitere Stunde gehen lassen. Ofen rechtzeitig auf 250 °C vorheizen, ein Blech mit Backpapier belegen und eine Schale Wasser auf den Ofenboden stellen.
- Laib mit dem Schluss nach unten aufs Blech kippen, zügig kreuzweise einschneiden und sofort in den heißen Ofen schieben. 10 Minuten backen, dann die Wasserschale herausnehmen, auf 220 °C zurückdrehen und noch etwa 35 Minuten fertig backen. Vor dem Anschneiden komplett auf dem Gitter auskühlen lassen.

Tipp: Der Teig läuft beim Einschneiden schnell breit, also nicht zu tief und nicht zu lange schneiden.

Inspiziert von einem Brotbackbuch

Würziges Roggenbrot

1 Laib · ca. 40 Min Arbeit · mind. 15 Std Gehzeit · ca. 50 Min Backzeit · mittel

Zutaten

Sauerteig

- 125 g Roggenmehl Type 1150
- 125 ml lauwarmes Wasser
- 15 g Sauerteigansatz

Hauptteig

- 400 g Roggenmehl Type 1150, plus etwas zum Verarbeiten
- 1½ TL Salz
- je ¼ TL gemahlene Fenchelsamen, Kümmel und Koriander
- 3 g Hefe
- 220 ml lauwarmes Wasser
- Sauerteig von oben

Außerdem

- je 1½ TL Fenchelsamen und Kümmel zum Bestreuen
- rundes Gärkorbchen (Ø ca. 21 cm)

Zubereitung

- Am Vortag für den Sauerteig Mehl, Wasser und Ansatz verrühren, zudecken und 12 bis 16 Stunden reifen lassen.
- Mehl mit Salz und den gemahlenden Gewürzen mischen. Hefe im Wasser auflösen, mit dem Sauerteig dazugeben und rund 8 Minuten zu einem klebrigen Teig kneten, erst langsam, dann schneller. Zugedeckt 1 Stunde gehen lassen.
- Teig auf die bemehlte Fläche geben, mit etwas Mehl bestäuben und rund wirken. Mit Fenchel und Kümmel bestreuen und mit dem Schluss nach oben ins bemehlte Körbchen legen. Zugedeckt 2 Stunden gehen lassen.
- Ofen auf 250 °C vorheizen, Blech mit Backpapier belegen, Wasserschale auf den Ofenboden. Brot aufs Blech stürzen, alle paar Zentimeter seitlich schräg einschneiden und 10 Minuten backen. Dann Wasserschale raus, auf 220 °C reduzieren und etwa 40 Minuten fertig backen. Auf dem Gitter auskühlen lassen.

Tipp: Roggenteig klebt deutlich mehr als Weizenteig, deshalb Hände und Arbeitsfläche großzügig bemehlen.

Inspiziert von einem Brotbackbuch

Bauernbrot

1 runder Laib · ca. 45 Min Arbeit · mind. 15 Std Gehzeit · 45–50 Min Backzeit · anspruchsvoll

Zutaten

Sauerteig

- 125 g Roggenmehl Type 1150
- 125 g lauwarmes Wasser
- 12 g Sauerteigansatz

Hauptteig

- 200 g Roggenmehl Type 1150
- 175 g Weizenmehl Type 1050, plus etwas zum Verarbeiten
- 1½ TL Salz
- 3 g Hefe
- 190 ml lauwarmes Wasser
- 1½ TL Honig
- Sauerteig von oben

Außerdem

- rundes Gärkörbchen (Ø ca. 21 cm)

Zubereitung

- Am Vortag Mehl, Wasser und Sauerteigansatz verrühren und zugedeckt 12 bis 18 Stunden reifen lassen.
- Für den Hauptteig beide Mehle mit dem Salz mischen. Hefe im Wasser auflösen, mit Honig und Sauerteig zum Mehl geben. Erst 5 Minuten langsam, dann 3 Minuten schneller kneten. Zugedeckt 2 Stunden gehen lassen. Nach der ersten Stunde den leicht klebrigen Teig auf der bemehlten Fläche einmal kurz und kräftig durchkneten.
- Teig rund wirken und mit dem Schluss nach unten ins bemehlte Körbchen setzen. Zugedeckt noch 1 Stunde gehen lassen. Gegen Ende den Ofen auf 240 °C vorheizen, Blech mit Backpapier belegen und eine Wasserschale auf den Ofenboden stellen.
- Brot mit dem Schluss nach oben aufs Blech stürzen und 10 Minuten backen. Dann Wasserschale entfernen, auf 215 °C reduzieren und weitere 35 bis 40 Minuten backen. Vor dem Anschneiden auf dem Gitter auskühlen lassen.

Tipp: Der Honig gibt Farbe und nimmt der Säure die Spitze, also nicht weglassen.

Inspiziert von einem Brotbackbuch

Sauerteig-Bauernbrot ohne Hefe

1 großes Brot · ca. 15 Min Arbeit · ca. 12 Std Gehzeit · 55 Min Backzeit · mittel

Zutaten

- 400 g Weizenmehl Type 405
- 200 g Roggenmehl Type 1150
- 330 ml Wasser, lauwarm
- 90 g Sauerteig-Ansatz
- 12 g Salz

Zubereitung

- Beide Mehle in einer großen Schüssel mischen. Wasser, Sauerteigansatz und Salz zugeben und 7 bis 10 Minuten zu einem glatten Teig kneten, bei Bedarf 10 bis 20 ml Wasser mehr.
- Den Teig abgedeckt 5 bis 6 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.
- Den Teig auf die leicht bemehlte Fläche geben, ein paar Mal dehnen und falten, zur Kugel formen und in einen gut bemehlten Gärkorb setzen. Abgedeckt weitere 5 bis 7 Stunden gehen lassen.
- Ofen und Dutch Oven mit Deckel auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Teigkugel hineingeben, 10 Minuten mit Deckel backen. Dann auf 230 °C reduzieren und 25 Minuten backen. Deckel abnehmen und weitere ca. 20 Minuten backen, bis das Brot kräftig gebräunt ist und beim Klopfen hohl klingt.

Tipp: Ohne Dutch Oven geht es auch in einer Springform oder frei geschoben. Für eine knusprige Kruste eine hitzebeständige Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen.

Nachgebacken und in eigenen Worten aufgeschrieben.

Der beste Pizzateig (24 Stunden Teigruhe)

3 Pizzen (ca. 280 g pro Stück) · 1 Tag Teigruhe · ca. 2 Std Arbeit · mittel

Zutaten

- 500 g Weizenmehl Typ 00 (z. B. Caputo Cuoco)
- 325 g kaltes Wasser
- 15 g Meersalz
- 1 g frische Hefe

Zubereitung

- Die Hefe im Wasser auflösen. Nach und nach das Mehl einrühren, den Teig auf die Arbeitsfläche stürzen und kneten.
- Das Salz zugeben und rund 20 Minuten durchkneten. Den Teig von außen nach innen falten, damit Luft hineinkommt, zur glatten Kugel formen und abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen.
- In ein luftdichtes Behältnis geben und 18 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen. Danach in 3 Teiglinge (ca. 280 g) teilen, jeweils zur Kugel formen und weitere 6 Stunden ruhen lassen.
- Ofen mit Pizzastein oder -stahl auf höchster Stufe heizen. Die Teiglinge in Semola wenden und vorsichtig zur Pizza formen,

den Rand aussparen. Im Backofen die Sauce auftragen, ca. 4 Minuten backen, herausnehmen, belegen und weitere ca. 4 Minuten backen.

Tipp: Einen Tag vor dem Pizzabacken beginnen. Die 65 % Hydratation machen den Teig locker und leicht.

Nachgebacken und in eigenen Worten aufgeschrieben.

Sauerteigbrot wie vom Bäcker

1 Brot · ca. 30 Min Arbeit · Vorteig 12 Std · Stückgare 12 Std · ca. 50 Min Backzeit · anspruchsvoll

Zutaten

Vorteig

- 30 g Sauerteig
- 110 g Wasser, handwarm
- 145 g Weizenmehl Type 405/550

Hauptteig

- Vorteig
- 300 g Wasser, handwarm
- 140 g helles Roggenmehl (Type 610 oder 815)
- 285 g Weizenmehl Type 405/550
- 9 g Salz

Zubereitung

- Für den Vorteig das Mehl mit Wasser und Sauerteig verkneten, zur Kugel formen und in ein hohes Gefäß geben. Die Höhe markieren, verschließen und 12 Stunden bei Raumtemperatur gären lassen, bis sich das Volumen verdreifacht hat.
- Alle Zutaten für den Hauptteig in der Küchenmaschine kurz ankneten, dann bei mittlerer Geschwindigkeit 10 Minuten weiterkneten, bis der Teig die Fensterprobe besteht. Rund formen und zugedeckt 2 Stunden gehen lassen.
- Den Teig rund wirken, bis er Spannung aufbaut, und mit dem Schluss nach oben in einen gut bemehlten Gärkorb (ca. 22 cm) setzen. Zugedeckt 12 Stunden im Kühlschrank gehen lassen.
- Den Teigling stürzen (Schluss unten) und über Kreuz einschneiden. Im vorgeheizten Ofen bei 230 °C Ober-/Unterhitze backen: im Gusseisentopf 40 Minuten mit Deckel, dann 10 Minuten offen auf dem Rost. Auf Blech/Stein mit etwas Wasser für Dampf backen, nach 20 Minuten das Wasserblech herausnehmen und ca. 30 Minuten knusprig fertig backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

Nachgebacken und in eigenen Worten aufgeschrieben.

Suppen & Essenzen

Ochsenschwanzessenz mit Brätstrudel, Wurzelgemüse und Schnittlauch

als Zwischengang · gut 1 Std · anspruchsvoll · Menü Osterschmaus (Kochkurs 19.03.2024)

Zutaten

Klärlösung

- 3 Eiweiß
- 100 g Karotte, gewürfelt
- 100 g Sellerie, gewürfelt
- 100 g Lauch, in Scheiben
- 300 g Rinderhackfleisch
- ¼ l Wasser

Essenz

- etwas Rapsöl
- 1 kg Ochsenschwanz, geschnitten
- 200 g Karotten
- 100 g Knollensellerie
- 250 g Lauch
- Salz
- 250 ml Rotwein
- 1 Prise Zucker
- 1 Zweig Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 40 ml Madeira
- Tomatenmark

Zubereitung

- Für die Klärlösung das Eiweiß verquirlen, nicht schlagen, und mit Klärgemüse, Hackfleisch und Wasser vermengen. Abgedeckt im Kühlschrank kalt stellen.
- Den Ochsenschwanz in heißem Rapsöl rundum kräftig anbraten. Gemüsewürfel dazugeben, salzen, pfeffern und glasig anschwitzen, bis alles etwas Farbe nimmt.
- Tomatenmark, Thymian, Zucker und Lorbeer zufügen und rund 30 Minuten schmoren lassen. Mit Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen.

Tipp: Ein Kochkurs-Rezept: Die kalte Klärlösung wird später in die Essenz eingerührt, um sie klar zu ziehen.

Aus einem Kochkurs (Osterschmaus, 19.03.2024), in eigenen Worten aufgeschrieben.

Tomatenessenz und Schmortomaten

ergibt einen großen Topf Fond · ca. 3 Std · mittel

Zutaten

Tomatenessenz

- 2 kg Dosentomaten
- 3 EL Salz
- 2 EL Zucker
- 1 TL gemahlener Pfeffer
- 4 Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Knoblauchzehen
- etwas Wurzelgemüse
- 2 Zwiebeln
- ca. 5 l Wasser

Schmortomaten

- 200 g Kirschtomaten
- Olivenöl
- Knoblauch
- Thymian, Rosmarin, Basilikum
- Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung

- Alle Zutaten für die Essenz in einen Topf geben, mit dem Schneebesen kräftig zerstoßen und mit Wasser auffüllen.
- Bei kleiner Hitze 2 bis 3 Stunden köcheln lassen. Zum Schluss durch ein Passiertuch sieben, dabei nicht drücken oder rühren, sonst wird die Brühe trüb und rot.
- Für die Schmortomaten die Kirschtomaten halbieren, auf ein Blech legen und mit Salz, Pfeffer, Zucker, Kräutern, Knoblauch und Olivenöl würzen. Bei etwa 100 °C rund 100 Minuten trocknen lassen.

Tipp: Die Tomatenessenz ist eine feine Basis für Saucen und Suppen und passt gut zu den Kochkurs-Gerichten.

Aus einem Kochkurs, in eigenen Worten aufgeschrieben.

Vorspeisen & Gemüse

Burrata mit gegrillten Trauben und Basilikum

6 Personen als Vorspeise · ca. 20 Min · einfach

Zutaten

- ca. 320 g kernlose dunkle Trauben, von den Rispen gezupft
- 2 EL Sherry-Essig
- 3 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1½ TL brauner Zucker
- 1½ TL Fenchelsamen, geröstet und leicht zerstoßen
- 3 große Kugeln Burrata oder Büffelmozzarella (600 g)
- 6 kleine Stängel Basilikum (5 g)
- Meersalzflocken und schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- Trauben mit Essig, Öl, Knoblauch, Zucker, 1 TL Fenchelsamen, einer Prise Salzflocken und reichlich Pfeffer vermengen. Gut durchmischen und kurz ziehen lassen.
- Eine Grillpfanne richtig heiß werden lassen und für Durchzug sorgen. Trauben zu je fünf bis sechs auf Spieße stecken, die Marinade dabei aufheben. Spieße portionsweise in die heiße Pfanne legen und etwa 2 bis 3 Minuten grillen, nach der Hälfte wenden. Herausnehmen.
- Zum Servieren die Burrata in der Mitte aufreißen. Auf jeden Teller eine Hälfte und zwei Spieße legen, je 1½ TL Marinade darüber, dann mit den restlichen Fenchelsamen, Basilikum, Salzflocken und Pfeffer bestreuen.

Tipp: Burrata unbedingt bei Zimmertemperatur servieren, kalt schmeckt sie nach nichts. Die Trauben lassen sich schon einen Tag vorher marinieren.

Inspiziert von Ottolenghi, „Simple“

Heiße geröstete Kirschtomaten auf kaltem Joghurt

4 Personen als Vorspeise oder Mezze · ca. 40 Min · einfach

Zutaten

- 350 g Kirschtomaten
- 3 EL Olivenöl
- ½ TL Kreuzkümmelsamen
- ½ TL Zucker
- 3 Knoblauchzehen, in dünnen Scheiben
- 3 Zweige Thymian
- 5 Stängel Oregano (5 g)
- 1 Bio-Zitrone: von einer Hälfte 3 Streifen Schale dünn abgeschält, von der anderen ½ TL Schale abgerieben
- 350 g fester griechischer Joghurt, kühl-schränkt
- 1 TL Meersalzflocken
- 1 TL Isot Biber (oder ½ TL Chiliflocken)
- schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
- Tomaten mit Öl, Kreuzkümmel, Zucker, Knoblauch, Thymian, drei Stängeln Oregano, den Schalenstreifen, einer halben TL Salzflocken und viel Pfeffer mischen. In eine passende ofenfeste Form geben, in der sie gerade Platz haben, und 20 Minuten rösten, bis die Haut Blasen wirft und die Flüssigkeit blubbert. Dann den Grill zuschalten und 6 bis 8 Minuten grillen, bis die Tomaten oben dunkel werden.
- In der Zwischenzeit den Joghurt mit der abgeriebenen Zitronenschale und einer viertel TL Salzflocken verrühren und bis zum Servieren kalt stellen.
- Joghurt auf einer Platte verstreichen und in der Mitte eine Mulde formen. Erst die Tomaten samt Saft, Knoblauch und Kräutern hineinlöffeln, dann die abgezupften Oreganoblätter und den Isot Biber darüberstreuen. Sofort mit Brot servieren.

Tipp: Der ganze Reiz ist der Kontrast heiß auf kalt, also wirklich erst kurz vorm Servieren zusammensetzen. Dazu passt knuspriges Sauerteigbrot.

Inspiziert von Ottolenghi, „Simple“

Grüner Spargel aus dem Ofen mit Mandeln, Kapern und Dill

4 Personen als Beilage · ca. 25 Min · einfach

Zutaten

- 600 g grüner Spargel, holzige Enden entfernt (400 g)
- 3 EL Olivenöl
- 30 g Butter
- 20 g gehobelte Mandeln
- 30 g sehr kleine Kapern, trocken getupft
- 10 g Dill, grob gehackt

- Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
- Spargel mit 1 EL Öl, einer großzügigen Prise Salz und Pfeffer mischen. Auf einem Blech mit Backpapier verteilen, sodass zwischen den Stangen viel Platz bleibt. Je nach Dicke 8 bis 12 Minuten rösten, bis der Spargel weich und stellenweise braun ist. Auf eine Platte legen.
- Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer bis starker Hitze schmelzen und die Mandeln darin unter Rühren 1 bis 2 Minuten goldbraun braten. Butter und Mandeln gleichmäßig über den Spargel geben.
- Restliche 2 EL Öl in den Topf geben und stark erhitzen. Kapern darin 1 bis 2 Minuten braten, bis sie aufplatzen und knusprig sind. Mit einem Schaumlöffel herausheben und mit dem Dill über den Spargel streuen. Das Öl wegschütten. Warm servieren.

Tipp: Kapern spritzen beim Braten, also einen Deckel griffbereit halten.

Inspiziert von Ottolenghi, „Simple“

Blumenkohlsalat mit Granatapfel und Pistazien

4 Personen · ca. 40 Min · einfach

Zutaten

- 1 großer Blumenkohl (800 g)
- 1 Zwiebel, in groben Ringen (130 g)
- 5½ EL Olivenöl
- 15 g Petersilie, grob gehackt
- 10 g Minze, grob gehackt
- 10 g Estragon, grob gehackt
- 80 g Granatapfelkerne
- 40 g Pistazienkerne, geröstet und grob gehackt
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1½ EL Zitronensaft
- Salz

Zubereitung

- Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
- Ein Drittel des Blumenkohls fein raspeln und beiseitestellen. Den Rest in etwa 3 cm große Röschen teilen und mit den Blättern (falls vorhanden) und der Zwiebel in eine Schüssel geben. Mit 2 EL Öl und einer viertel TL Salz mischen, auf einem Blech mit Backpapier verteilen und rund 20 Minuten rösten, bis alles gar und goldbraun ist. Abkühlen lassen.
- Das abgekühlte Röstgemüse mit den restlichen 3½ EL Öl, den Blumenkohlraspeln, den Kräutern, Granatapfel, Pistazien, Kreuzkümmel, Zitronensaft und einer viertel TL Salz in eine große Schüssel geben. Vorsichtig durchheben, auf einer Platte anrichten und servieren.

Tipp: Die Blumenkohlblätter nicht wegwerfen, geröstet werden sie knusprig und richtig gut. Der Blumenkohl lässt sich ein paar Stunden vorher rösten, gemischt wird aber erst kurz vor dem Servieren.

Inspiziert von Ottolenghi, „Simple“

Auberginenkaviar

als Beilage · ca. 45 Min · einfach · Menü Osterschmaus (Kochkurs 19.03.2024)

Zutaten

- 2 Auberginen
- 100 ml Olivenöl
- Rosmarin
- Thymian
- Knoblauch
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Auberginen waschen, halbieren und die Schnittflächen kreuzweise einritzen. Salzen und 10 Minuten stehen lassen.
- Die Auberginen ausdrücken und trocken tupfen. Mit der Schnittfläche nach unten auf ein geöltes Blech legen und 20 Minuten backen.
- Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und grob durchhacken.
- Knoblauch fein würfeln und in Olivenöl andünsten. Das Auberginenfleisch dazugeben und mit Salz, Pfeffer, fein gehacktem Thymian und Rosmarin abschmecken.

Aus einem Kochkurs (Osterschmaus, 19.03.2024), in eigenen Worten aufgeschrieben.

Grüner Spargelsalat mit Kartoffeln, Speck und Ofentomaten

4 Personen · ca. 1½ Std · mittel

Zutaten

- 1 Bund grüner Spargel
- 150 g kleine, festkochende Kartoffeln
- 50 g Räucherspeck, gewürfelt
- 100 g Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel

- 100 g Babyspinat
- 1 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Zucker
- 1 TL Honig
- 1 TL Senf
- 30 ml Olivenöl
- Chiliflocken
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Die Tomaten halbieren, mit Olivenöl, Chiliflocken, Salz, Zucker und gedrücktem Knoblauch anmachen und mit der Schnittfläche nach oben auf ein Blech legen. Bei 130 °C etwa 1 Stunde trocknen, dann beiseitestellen.
- Vom Spargel die Enden abschneiden, unten schälen und in fingerbreite Rauten schneiden. Die Kartoffeln zur Hälfte schälen, vierteln, mit Öl, Salz und Pfeffer anmachen und bei 200 °C etwa 15 Minuten rösten.
- Speck und Zwiebelstreifen in einer Pfanne 2 bis 3 Minuten anbraten, den Spargel zugeben und 3 Minuten mitbraten.
- Kartoffeln, Tomaten, Honig und Senf unterrühren. Vom Herd nehmen, den Spinat unterheben und mit dem Saft einer halben Zitrone abschmecken. Lauwarm servieren.

Nachgekocht und in eigenen Worten aufgeschrieben.

Schwarze-Bohnen-Hummus

4 Personen · ca. 2 Std plus Einweichen · einfach

Zutaten

- 150 g schwarze Bohnen
- 50 ml Bohnenkochwasser
- Saft und Zeste von 1 Zitrone
- 1 großer EL Tahin
- je 1 TL Kreuzkümmel, Koriandersamen, Chilipulver
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 30 ml Rapsöl
- 50 ml Olivenöl

Zubereitung

- Die Bohnen 3 bis 4 Stunden in kaltem Wasser einweichen.
- Mit Lorbeerblatt und Knoblauchzehe 1,5 bis 2 Stunden weich kochen, dabei nach Bedarf Wasser nachgießen. 20 Minuten ziehen lassen, das Lorbeerblatt entfernen und etwa 50 ml Kochwasser aufheben.
- Bohnen mit Gewürzen, Zitronensaft und -zeste, Kochwasser und Rapsöl fein pürieren. Das Olivenöl einarbeiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nachgekocht und in eigenen Worten aufgeschrieben.

Miso-Aubergine mit gelbem Basmatireis und Shiitake-Brokkoli-Gemüse

4 Personen · ca. 1 Std · mittel

Zutaten

Aubergine

- 2 Auberginen
- 1 EL Miso-Paste (Shiro)
- 1 EL Ingwer, gehackt
- 1 EL Öl
- 1 TL Sesamöl
- Saft von ½ Limette
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Zucker

Gelber Reis

- 150 g Basmatireis
- 1 EL Kokosfett
- 1 TL Kurkuma
- 2 Kardamomkapseln
- Saft von ½ Limette
- 1 Handvoll Koriander

Gemüse

- 1 Kopf Brokkoli
- 100 g Shiitake
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 30 ml Reisweinessig
- 4 EL Bratöl
- 1 TL Sesamkerne

- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Die Auberginen halbieren, rautenförmig einritzen, mit 1 EL Salz einreiben und 15 Minuten ziehen lassen. Den Reis mit Kokosfett, Kurkuma, Kardamom, ½ TL Salz und 300 ml Wasser aufsetzen, zum Kochen bringen, zugedeckt bei kleinster Hitze garen.
- Die Auberginen abwaschen und mit Miso, Ingwer und Öl bestreichen. Bei 185 °C Umluft mit der Schnittfläche nach unten 15 Minuten backen, dann bei 210 °C weitere 10 Minuten.
- Den Brokkoli 1 Minute blanchieren und kalt abschrecken. Shiitake in Öl 4 Minuten scharf anbraten, weißen Lauch und Knoblauch zugeben, kurz mitbraten und mit Reissessig und Sojasauce ablöschen. Brokkoli und Sesam zugeben.
- Aus Sesamöl, Limettensaft, Sojasauce und Zucker eine Marinade rühren. Die Auberginen wenden, damit bestreichen und 5 Minuten unter dem Grill goldbraun rösten.
- Den Reis auflockern, mit Limettensaft und Koriander würzen. Reis, Pilz-Brokkoli-Gemüse und Aubergine anrichten, mit dem grünen Lauch garnieren.

Nachgekocht und in eigenen Worten aufgeschrieben.

Pico de Gallo und Guacamole

4 Personen · ca. 15 Min · einfach

Zutaten

- 3 Tomaten, gewürfelt
- 1 rote Zwiebel
- 2 Avocados
- 2 Limetten
- 1 Jalapeño, fein gehackt
- 2 Handvoll Koriander
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Die Zwiebel fein würfeln und mit dem Saft von 1,5 Limetten und 1 EL Salz mindestens 5 Minuten beizen.
- Für die Pico de Gallo Tomatenwürfel, eine Handvoll Koriander und die Jalapeño mit den gebeizten Zwiebeln und dem Limettensaft mischen.
- Die Avocados in eine Schüssel geben, eine Handvoll Koriander und 3 EL Pico de Gallo zufügen. Mit dem Saft der restlichen halben Limette beträufeln und mit der Gabel grob zerdrücken, es dürfen Stücke bleiben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Passt hervorragend zu den Taco- und Steak-Gerichten.

Nachgekocht und in eigenen Worten aufgeschrieben.

Tandoori-Kürbis mit Honig-Sesam-Feta und Spinat-Kern-Pesto

4 Personen · ca. 1 Std · mittel

Zutaten

Kürbis

- 1 Hokkaido-Kürbis, in Spalten
 - 1 Knoblauchzehe
 - 10 g Ingwer
 - 1 EL Curry
 - 1 TL Koriander, gemahlen
 - 1 EL Salz
 - 2 Piment
 - ½ TL Chilipulver
 - 30 ml Olivenöl
- Honig-Sesam-Feta
- 200 g Feta, in Würfeln
 - 30 g Mehl
 - 2 Eier
 - 80 g Semmelbrösel
 - 1 EL weißer und 1 EL schwarzer Sesam
 - 2 EL Honig
 - 2 EL Granatapfel- oder Apfelessig
 - 100 ml Bratöl

Spinat-Kern-Pesto

- 200 g Babyspinat
- 50 g Parmesan
- Kürbiskerne
- 1 Handvoll Petersilie
- Saft und Zeste von 1 Zitrone
- 50 ml Rapsöl
- 50 ml Olivenöl
- 100 g Feldsalat zum Anrichten
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Die Fetawürfel in Mehl wenden, durch verquirltes Ei ziehen und rundum in Semmelbröseln wälzen.
- Für die Tandoori-Paste Ingwer, Curry, Knoblauch, Koriander, Salz, Piment und Chili im Mörser zerdrücken und mit 30 ml Olivenöl verrühren. Die Kürbisspalten damit einreiben und bei 185 °C 20 Minuten rösten, zum Schluss 2 Minuten unter dem Grill knusprig.
- Für das Pesto Spinat, Parmesan, Rapsöl, Zitronensaft und -zeste, etwas kaltes Wasser, Kürbiskerne und Petersilie fein pürieren, dann Olivenöl, Salz und Pfeffer zugeben. Kalt stellen.
- Sesam mit Honig schmelzen, den Essig unterrühren und beiseitestellen. Die Fetawürfel in 170 °C heißem Öl goldbraun ausbacken, nach 2 Minuten wenden, auf Küchenpapier abtropfen.
- Pesto auf die Teller streichen, Feldsalat, Kürbisspalten und Feta anrichten und die Sesam-Honig-Marinade über den Feta träufeln.

Nachgekocht und in eigenen Worten aufgeschrieben.

Raclette-Dips

mehrere Dips für die Runde · ca. 45 Min · einfach

Zutaten

Salsa-Dip

- 750 g Romatomen
- 1 Jalapeño
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Koriander
- 1–2 EL Limettensaft

Guacamole-Dip

- 2 Avocados
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Fleischtomate
- 1 EL Limettensaft
- Salz und Pfeffer

Dattel-Dip

- 190 g Datteln ohne Stein
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g saure Sahne
- 250 g Frischkäse
- 1 TL rote Currypaste
- Curry, Kreuzkümmel

Bananen-Curry-Dip

- 2 reife Bananen
- 500 g Mayonnaise
- 6 EL Curry
- 1 EL Zitronensaft

Auberginen-Dip

- 625 g Auberginen
- 2 Knoblauchzehen
- 125 g getrocknete Tomaten in Öl
- 250 g Feta
- 250 g Frischkäse
- Oregano

Zubereitung

- Salsa: Tomaten vierteln und entsaften. Zwiebel und Knoblauch im Mixer zerkleinern, Tomaten, Jalapeño und Koriander kurz mitmixen, nicht zu lange. Mit Limettensaft und Salz abschmecken.
- Guacamole: Avocado zerdrücken, Knoblauch hacken, Tomate würfeln. Alles mit Limettensaft mischen und würzen.
- Dattel-Dip: Datteln, gehackten Knoblauch, saure Sahne, Frischkäse und Currypaste pürieren und mit Salz, Pfeffer, Curry und Kreuzkümmel abschmecken.
- Bananen-Curry-Dip: Banane und Mayonnaise pürieren, mit Curry, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- Auberginen-Dip: Auberginen halbieren, mit der Schnittfläche nach unten bei 200 °C 30 Minuten backen. Fruchtfleisch mit Knoblauch, getrockneten Tomaten, Feta und Frischkäse pürieren und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

Tipp: Passen zu Nachos, Kartoffeln, Fleisch oder Wraps.

Nachgemacht und in eigenen Worten aufgeschrieben.

Blaukraut

als Beilage · ca. 2 Std · mittel

Zutaten

- 800 g Rotkohl
- je 1 TL Salz und Zucker
- 1 EL Puderzucker
- 100 ml Portwein
- 200 ml kräftiger Rotwein
- 125 ml Gemüsebrühe

- 5 Pimentkörner
- ½ TL schwarze Pfefferkörner
- 2 Gewürznelken
- 1 Zimtsplitter
- 1 Stück Vanilleschote (ca. 2 cm)
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL Apfelmus
- 1 EL Preiselbeerkompott
- 1 EL milder Aceto balsamico

Zubereitung

- Den Rotkohl putzen, vierteln, den Strunk entfernen und in nicht zu feine Streifen hobeln. Mit Salz und Zucker mischen und 10 bis 15 Minuten ziehen lassen.
- Den Puderzucker bei milder Hitze hell karamellisieren. Mit Portwein und Rotwein ablöschen und auf ein Drittel einkochen. Rotkohl und Brühe zugeben, mit einem Blatt Backpapier bedecken und bei milder Hitze etwa 1,5 Stunden mehr ziehen als köcheln lassen, dabei öfter umrühren.
- Piment, Pfeffer, Nelke, Zimt und Vanille in ein Gewürzsäckchen füllen und mit dem Lorbeerblatt nach 1 Stunde zugeben.
- Am Ende Lorbeer und Gewürzsäckchen entfernen, Apfelmus und Preiselbeeren unterrühren, den Essig zugeben und abschmecken.

Familienrezept, in eigenen Worten aufgeschrieben.

Brunch-Blätterteigschnecken

4 Portionen · ca. 30 Min · einfach

Zutaten

- 1 Pck. Blätterteig aus dem Kühlregal
- ½ Becher Frischkäse (mit Paprika/Peperoni)
- 50 g magerer Schinken, gewürfelt
- 100 g geriebener Käse

Zubereitung

- Den Blätterteig entrollen, mit Frischkäse bestreichen und mit Schinkenwürfeln und zwei Dritteln des Käses bestreuen.
- Von der breiten Seite aufrollen und in ca. 1 cm breite Stücke schneiden.
- Mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit dem restlichen Käse bestreuen und bei 180 °C ca. 15 bis 20 Minuten backen.

Nachgebacken und in eigenen Worten aufgeschrieben.

Kartoffeln

Ofenkartoffeln mit Ei und Tonnato-Sauce

4 Personen · ca. 70 Min · einfach

Zutaten

- 4 große Kartoffeln (1,4 kg)
- 1 EL Olivenöl, plus mehr zum Servieren
- 4 große Eier, 6 Min weich gekocht, abgeschreckt und gepellt
- Meersalzflocken

Tonnato-Sauce

- 2 große Eigelb
- 3 EL Zitronensaft
- 25 g Petersilie, grob gehackt
- 120 g Thunfisch in Öl, abgetropft
- 20 g sehr kleine Kapern, abgetropft
- 2 Sardellenfilets, abgespült und getupft
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 180 ml Olivenöl

Zubereitung

- Ofen auf 220 °C Umluft vorheizen.
- Kartoffeln aufs Blech legen, mit dem Öl beträufeln, mit einer halben TL Salzflocken bestreuen und 50 bis 55 Minuten backen, bis sie außen knusprig und innen weich sind. Herausnehmen.
- Für die Sauce Eigelb, Zitronensaft, 20 g Petersilie, Thunfisch, die Hälfte der Kapern, die Sardellen und den Knoblauch in den Mixer geben und 1 Minute zu einer groben Paste mixen. Bei laufendem Gerät das Öl langsam und gleichmäßig einlaufen lassen, bis die Sauce so dick ist wie dünnflüssige Mayonnaise.
- Kartoffeln fast, aber nicht ganz halbieren, seitlich etwas zusammendrücken, damit sie aufgehen, und das Innere mit Salzflocken würzen. Auf vier Teller verteilen, Sauce darauföffeln und je ein Ei daraufsetzen, halbiert oder eingeschnitten, damit das Eigelb in die Sauce läuft. Restliche Petersilie und Kapern darüber, alles mit etwas Öl beträufeln.

Tipp: Die Sauce kann man einen Tag vorher machen und kalt stellen. Wer es kräftiger mag, hebt noch etwas extra Thunfisch unter.

Inspiziert von Ottolenghi, „Simple“

Röstkartoffeln mit confiertem Knoblauch und Harissa

6–8 Personen als Beilage · ca. 2 Std · mittel

Zutaten

- 2 große Knoblauchknollen, geschält (90 g Zehen)
- 130 g Gänse- oder Entenschmalz
- 4 Zweige Rosmarin (10 g)
- 6 Zweige Thymian (15 g)
- 2 kg mehligkochende Kartoffeln, geschält und in 5 cm große Stücke
- 40 g feiner Hartweizengrieß
- 2 TL Kümmelsamen, geröstet und leicht zerstoßen
- 2 EL Rosen-Harissa (30 g), je nach Schärfe der Marke
- Meersalzflocken

Zubereitung

- Ofen auf 150 °C Umluft vorheizen.
- Knoblauchzehen mit Schmalz und Kräutern in einen kleinen ofenfesten Topf mit Deckel geben. Zugedeckt 40 Minuten im Ofen garen, bis die Zehen weich und karamellisiert sind. Das Fett durch ein Sieb in eine große hitzefeste Schüssel gießen, Knoblauch und Kräuter aufheben.
- Ofen auf 200 °C Umluft hochstellen.
- Reichlich Salzwasser aufkochen, die Kartoffeln darin 10 Minuten vorkochen, dann abgießen und im Sieb kräftig durchschütteln, damit die Ränder rau werden. 10 Minuten trocknen lassen.
- Kartoffeln mit Grieß, Kümmel, Harissa und 2 TL Salzflocken in die Schüssel mit dem Schmalz geben, gut mischen und auf einem Blech mit Backpapier verteilen. 45 Minuten rösten und dabei zweimal wenden. Dann Knoblauch-Confit und Kräuter untermischen und weitere 10 bis 15 Minuten rösten, bis die Kartoffeln dunkelbraun und knusprig sind. Bei Bedarf nachsalzen.

Tipp: Der Knoblauch lässt sich zwei Tage vorher confieren, die Kartoffeln kann man ein paar Stunden vorher so weit vorbereiten, dass sie nur noch in den Ofen müssen.

Inspiziert von Ottolenghi, „Simple“

Pasta

Fettuccine mit pikanter Kirschtomatensauce

4 Personen · ca. 1 Std 20 Min · einfach

Zutaten

- 6 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, in dünnen Scheiben
- 1 getrocknete Ancho-Chili, zerkrümelt
- 1 kg Kirschtomaten, halbiert
- ½ TL Zucker (je nach Süße der Tomaten)
- 400 g Fettuccine (oder Spaghetti)
- 20 g Basilikumblätter
- 35 g Parmesan, fein gerieben
- Salz

Zubereitung

- In einem Topf 5 EL Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erwärmen. Knoblauch darin knapp 1 Minute goldbraun anbraten. Tomaten vorsichtig zugeben, dazu Zucker, Chili und eine halbe TL Salz. 200 ml Wasser angießen und 4 Minuten rühren, bis die Tomaten zerfallen. Hitze runterschalten und die Sauce rund 1 Stunde einkochen lassen, bis sie dick ist, immer wieder umrühren. Basilikum unterrühren und warm halten.
- Reichlich Salzwasser aufkochen, die Pasta al dente garen, abgießen und unter die Sauce heben. Auf tiefen Tellern anrichten, mit dem restlichen Esslöffel Öl beträufeln und mit Parmesan bestreuen.

Tipp: Die Sauce hält gekühlt bis zu fünf Tage und lässt sich einfrieren, also am besten gleich die doppelte Menge kochen. Wer es milder mag, ersetzt die Chili durch etwas geräuchertes Paprikapulver.

Inspiziert von Ottolenghi, „Simple“

Orzo mit Garnelen, Tomaten und mariniertem Feta

4 Personen · ca. 35 Min · einfach

Zutaten

- 200 g Feta, in 1–2 cm große Stücke zerbröckelt
- ½ TL Chiliflocken
- 4 TL Fenchelsamen, geröstet und leicht zerstoßen
- 5 EL Olivenöl
- 250 g Orzo
- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 Bio-Orange, 3 Streifen Schale dünn abgeschält
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 400 g rohe geschälte Garnelen
- 30 g Basilikum, in groben Streifen
- Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- Feta mit einer viertel TL Chiliflocken, 2 TL Fenchelsamen und 1 EL Öl vermengen und beiseitestellen.
- Einen Topf mit passendem Deckel bei mittlerer bis hoher Hitze erwärmen. 2 EL Öl, Orzo, Salz und Pfeffer hineingeben und unter häufigem Rühren 3 bis 4 Minuten goldbraun anrösten. Auf einen Teller geben.
- Im selben Topf die restlichen 2 EL Öl, die übrigen Chiliflocken und Fenchelsamen sowie Knoblauch und Orangenschale 1 Minute anbraten, bis der Knoblauch Farbe nimmt. Tomaten, Brühe und 200 ml Wasser dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Den gerösteten Orzo unterrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln, ein- bis zweimal umrühren. Deckel ab und 1 bis 2 Minuten weitergaren, bis es cremig wie Risotto ist. Garnelen untermischen und 2 bis 3 Minuten gar ziehen lassen. Basilikum unterrühren, marinierten Feta dazugeben und sofort servieren.

Tipp: Der marinierte Feta hält im Kühlschrank rund eine Woche und macht sich auch super über einem Salat.

Inspiziert von Ottolenghi, „Simple“

Pasta mit Pecorino und Pistazien

4 Personen als Vorspeise · ca. 25 Min · einfach

Zutaten

- 50 g Basilikumblätter
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 3 Sardellenfilets, abgetropft
- 5 EL Olivenöl
- 200 g Trofie (oder Fusilli)
- 130 g Zuckerschoten, schräg in feine Streifen
- 75 g Pecorino, fein gehobelt
- 75 g Pistazienkerne, grob gehackt
- 1 Bio-Zitrone, 1 TL Schale abgerieben

- Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- 30 g Basilikum mit Knoblauch, Sardellen und dem Olivenöl im Mixer grob pürieren und beiseitestellen.
- Reichlich Salzwasser aufkochen und die Pasta fast al dente garen. Die Zuckerschoten die letzten 2 Minuten mitgaren, bis die Pasta auf den Punkt und die Schoten weich sind.
- Pasta und Schoten abgießen, dabei 2 EL Kochwasser aufheben. In eine große Schüssel geben, das Basilikumöl unterrühren, dann Pecorino, Pistazien, Zitronenschale und das restliche Basilikum dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei Bedarf mit etwas Kochwasser lockern, vorsichtig durchheben und servieren.

Tipp: Für mehr Farbe und Aroma ein paar im Ofen getrocknete Kirschtomaten unterheben: halbiert 40 Minuten bei 150 °C rösten, bis sie leicht karamellisiert sind.

Inspiziert von Ottolenghi, „Simple“

Fleisch & Fisch

Hackbällchen mit Ricotta und Oregano

4 Personen · ca. 1 Std 15 Min · einfach

Zutaten

- 4 EL Olivenöl
- 2 große Zwiebeln, gehackt (330 g)
- 4 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 20 g Oreganoblätter, gehackt, plus mehr zum Servieren
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- 500 ml Hühnerbrühe
- 500 g Rinderhackfleisch
- 3–4 Scheiben Weißbrot, entrindet und fein zerkleinert (100 g)
- 250 g Ricotta
- 60 g Parmesan, gerieben
- 1 großes Ei, verquirlt
- 20 g Petersilie, gehackt
- Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- Mit der Sauce anfangen: 2 EL Öl erhitzen, je die Hälfte von Zwiebeln, Knoblauch und Oregano darin 8 bis 10 Minuten glasig dünsten, ohne dass sie bräunen. Tomaten und die halbe Brühe dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und 10 bis 15 Minuten einköcheln lassen, hin und wieder rühren.
- Für die Bällchen die restlichen Zwiebeln, den restlichen Knoblauch und Oregano mit Hackfleisch, Brotbröseln, Ricotta, Parmesan, Ei, Petersilie, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit den Händen gut vermengen. Daraus 12 bis 14 Bällchen formen.
- In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Bällchen in zwei Portionen rundum je 8 Minuten anbraten, beim zweiten Durchgang noch 1 EL Öl zugeben. Auf einen Teller legen.
- Bällchen vorsichtig in die Sauce setzen und so viel restliche Brühe angießen, dass sie fast bedeckt sind, sonst mit etwas Wasser ergänzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Minuten köcheln. Zum Schluss den Deckel abnehmen und die Sauce etwas einkochen. Vom Herd nehmen und mindestens 10 Minuten durchziehen lassen. Vor dem Servieren frischen Oregano darüber.

Tipp: Der Ricotta macht die Bällchen besonders locker. Man kann sie einen Tag vorher zubereiten und zum Servieren wieder erwärmen.

Inspiziert von Ottolenghi, „Simple“

Forellentatar mit brauner Butter und Pistazien

4 Personen als Vorspeise · ca. 45 Min · einfach

Zutaten

- 1 Schalotte, in sehr dünnen Ringen (30 g)
- 2 Bio-Zitronen: 2 TL Schale abgerieben, 40 ml Saft
- ½ TL Zucker
- 4 Lachsforellenfilets ohne Haut, entgrätet, in 1½ cm große Stücke (360 g)
- 1 TL Olivenöl
- 25 g Butter
- ½ TL Kreuzkümmelsamen
- 20 g gestiftelte Pistazien, geröstet
- 5 g Estragonblätter
- Meersalzflocken und schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- Schalottenringe mit 2 EL Zitronensaft, Zucker, einer halben TL Salzflocken und Pfeffer vermengen und die Würze mit den Fingern einmassieren. Beiseitestellen.
- Die Forellenstücke mit dem Öl, der Zitronenschale, den restlichen 2 TL Zitronensaft, 1½ TL Salzflocken und Pfeffer verrühren und genau 30 Minuten marinieren, nicht länger, sonst wird der Fisch von der Säure zäh.
- Kurz vorm Servieren die Butter mit den Kreuzkümmelsamen bei mittlerer Hitze rund 5 Minuten schmelzen und die Pfanne dabei schwenken, bis die Butter aufschäumt, bräunt und nussig duftet.
- Das Tatar auf vier Tellern anrichten, mit den Schalottenringen garnieren (die Flüssigkeit weggießen), mit Pistazien und Estragon bestreuen, mit der Nussbutter überziehen und mit ein paar Salzflocken abrunden.

Tipp: Steht und fällt mit den Zutaten: Die Forelle muss extrafrisch und von Sashimi-Qualität sein, da roh verarbeitet wird.

Inspiziert von Ottolenghi, „Simple“

Gebeizter Saibling

2 Filets, 4 Vorspeisen · ca. 20 Min Arbeit · 5–6 Std beizen · mittel · Menü Osterschmaus (Kochkurs 19.03.2024)

Zutaten

- 2 Saiblingsfilets (je ca. 150 g)
- 100 g Salz
- 100 g Zucker
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Fenchelsaat
- 5 schwarze Pfefferkörner
- 1 TL Senfsaat

Zubereitung

- Die Saiblingsfilets trocken tupfen und die Gräten ziehen.
- Koriander, Fenchel, Pfeffer und Senfsaat im Mörser mit dem Salz zerstoßen, dann mit dem Zucker mischen.
- Die Filets in ein tiefes Blech legen und rundum mit der Beize bedecken. Luftdicht mit Folie verschließen und 5 bis 6 Stunden beizen lassen.
- Die Filets aus der Beize nehmen, abspülen und trocken tupfen. Mit einem scharfen Messer in dünne Tranchen schneiden.

Aus einem Kochkurs (Osterschmaus, 19.03.2024), in eigenen Worten aufgeschrieben.

Langenpreisinger Garnele mit Kräuterbandnudeln und Garnelenschaum

ca. 6 Personen · aufwändig · Nudelteig am besten über Nacht · anspruchsvoll · Menü ZETA-Kochkurs (08.08.2019)

Zutaten

Garnelen

- 400 g Garnelen
- 1 l Wasser
- 100 g Salz
- 1 l Öl zum Konfieren

Kräuter-Bandnudeln

- 450 g Mehl
- 100 g Hartweizengrieß
- 2 Eier
- 250 g Eigelb
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- Kerbel, Basilikum, Oregano, Salbei, Petersilie

Krustentiercreme

- ca. 250 g Garnelenkarkassen
- 2 EL Öl
- 2 EL Butter
- 1 Zwiebel
- 50 g Karotte
- 50 g Sellerie
- 2–3 EL Dosentomaten
- 100 ml Noilly Prat
- 150 ml Weißwein
- 4 cl Cognac
- 1 TL Curry
- 1 TL Kurkuma
- ca. 600 ml Tomatenessenz
- Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Petersilie, Basilikum
- Salz, Pfeffer
- ¼ l Sahne
- 2–3 EL fein geriebene Kartoffel

Zubereitung

- Für den Nudelteig alle Zutaten sehr gut verkneten, in Folie wickeln und am besten über Nacht ruhen lassen.
- Die Garnelen putzen und 1 bis 2 Minuten in der Salzlake würzen, herausnehmen und trocken tupfen. Das Öl auf 70 bis 80 °C erwärmen und die Garnelen darin 2 bis 3 Minuten konfieren.
- Von den Kräutern die Blätter zupfen, zwischen ein feuchtes Tuch legen und mit dem Nudelholz andrücken, damit die Struktur bricht. Den Teig hauchdünn ausrollen, eine Hälfte mit Kräutern belegen, die andere darüberklappen und erneut dünn ausrollen. In Bandnudeln schneiden und in Salzwasser al dente kochen.
- Für die Creme Öl und Butter erhitzen, die Karkassen darin mit Salz anrösten. Gemüse zufügen, kurz mitrösten, Dosentomaten dazugeben. Mit Noilly Prat, Cognac und Weißwein ablöschen und ggf. flambieren.
- Curry, Kurkuma und die Kräuter zugeben, mit der Tomatenessenz auffüllen, aufkochen und mit der geriebenen Kartoffel abbinden. Etwa 30 Minuten köcheln, die Sahne zufügen, kurz aufkochen, passieren und abschmecken.
- Bandnudeln mit den Garnelen und dem Garnelenschaum anrichten.

Aus dem ZETA-Kochkurs (08.08.2019), in eigenen Worten aufgeschrieben.

Konfierte Entenbrust mit Curry-Linsen und Pak Choi

ca. 6 Personen · gut 1 Std · anspruchsvoll · Menü ZETA-Kochkurs (08.08.2019)

Zutaten

Entenbrust

- 2 Entenbrüste (je ca. 150 g)
- Öl zum Pochieren
- Salz, Pfeffer

Pak Choi

- 2 Pak Choi
- Butter
- Salz, Pfeffer

Curry-Linsen

- 200 g Linsen, eingeweicht
- 1 kleine Zwiebel
- 30 g Speckwürfel
- 50 g Wurzelgemüse
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Dosentomaten
- ½ TL Curry
- ½ TL Kurkuma
- 70 ml Weißwein
- 50 ml Noilly Prat
- ca. 1 l Tomatenessenz
- 2–4 EL fein geriebene Kartoffel
- Salz, Pfeffer
- 2–3 EL Sauerrahm
- 1 EL Petersilie

Zubereitung

- Das Öl auf 70 bis 80 °C erwärmen. Die Entenbrüste salzen, pfeffern, hineinlegen und 20 bis 25 Minuten garen. Herausnehmen, kurz ruhen lassen und mit der Hautseite in heißer Pfanne 2 bis 3 Minuten kross braten.
- Den Pak Choi waschen, grob schneiden und in etwas Butter andünsten, salzen und pfeffern. Bei Bedarf etwas Fond angießen und bissfest schmoren.
- Für die Linsen Zwiebel und Speck in Öl anschwitzen, Wurzelgemüse und Knoblauch zugeben, kurz mitbraten. Linsen dazugeben, würzen, Dosentomaten, Curry und Kurkuma unterrühren und mit Weißwein und Noilly Prat ablöschen.
- Kurz einreduzieren, mit Tomatenessenz aufgießen und mit geriebener Kartoffel abbinden. Köcheln, bis die Linsen weich sind, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Vor dem Servieren Sauerrahm und Petersilie unterrühren.

Aus dem ZETA-Kochkurs (08.08.2019), in eigenen Worten aufgeschrieben.

Gefüllte Paprikaschoten

4 Personen · ca. 45 Min plus 40 Min Garen · mittel

Zutaten

Füllung

- 150 g Langkornreis
- 2 mittelgroße Zwiebeln (200 g)
- 1 große Tomate (150 g)
- 50 g Butter
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Dill
- 2 Zweige frische oder 1 TL getrocknete Minze
- 400 g Rinderhackfleisch
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 Msp. Pimentpulver

Außerdem

- 12 kleinere, dünnschalige Paprikaschoten
- 4 kleinere Tomaten (300 g)
- Salz
- 1 EL Tomatenmark
- 350 g säuerlicher Vollmilchjoghurt

Zubereitung

- Den Reis abspülen und mit heißem Wasser bedeckt etwa 30 Minuten vorquellen lassen. Zwiebeln fein hacken, die Tomate häuten, entkernen und würfeln.
- In 20 g Butter die Zwiebeln glasig dünsten. Reis abtropfen lassen, Kräuter fein hacken. Tomatenwürfel, Zwiebeln, Reis, Kräuter und Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Piment gut verkneten.
- Die Paprika rund um den Stiel einschneiden, Kerne und Rippen entfernen, ausspülen und locker mit der Masse füllen. Die Tomaten je in drei Scheiben schneiden und jede Schote mit einer Scheibe verschließen.
- Die Schoten mit der Öffnung nach oben in eine Kasserolle setzen. 3 D8 l heißes Wasser mit Salz und Tomatenmark verrühren

und angießen. Restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 40 Minuten garen. Heiß mit Joghurt servieren.

Tipp: Aus den handschriftlichen Notizen im Original: die Paprika innen mit Kräutersalz bestreuen und die Vorquellzeit des Reises ruhig auf 30 Minuten verlängern.

Türkische Küche (Etli biber dolmas 'Ä –â V–vVæVâ Worten aufgeschrieben.

Original Butter Chicken (Murgh Makhni)

4 Personen · ca. 45 Min plus Marinierzeit · mittel

Zutaten

Fleisch & Marinade

- 600 g Hähnchenfleisch, gewürfelt
- 4 Knoblauchzehen, gepresst
- 2 EL Joghurt
- 3 EL Olivenöl
- Saft von ½ Zitrone
- ½ TL Kurkuma
- 1 TL Chili-, Paprikapulver und Garam Masala
- Salz, Pfeffer

Sauce (Masala)

- ca. 60 ml Öl zum Anbraten
- 4 Knoblauchzehen
- ca. 15 g Ingwer
- 1 große Zwiebel
- 80 g Butter
- 60 g Cashewnüsse
- 500 ml passierte Tomaten
- 200 ml Schlagsahne
- 1 EL getrocknete Bockshornkleeblätter
- ½ TL Kurkuma
- je 1 TL Paprika-, Chili-, Korianderpulver, Garam Masala, Kreuzkümmel
- ½ TL Zucker
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Das Fleisch mit allen Marinade-Zutaten vermengen und zugedeckt 20 bis 30 Minuten ziehen lassen.
- Knoblauch und Ingwer zu einer Paste stampfen. Öl erhitzen, die Zwiebeln anschwitzen, die Hälfte der Butter darin schmelzen. Knoblauch-Ingwer-Paste, Gewürze und Cashews zugeben und 30 bis 40 Sekunden mitrösten.
- Mit den passierten Tomaten ablöschen, einmal aufkochen, dann zugedeckt ca. 6 Minuten köcheln lassen. Die Sauce etwas abkühlen lassen und cremig pürieren.
- Währenddessen das Fleisch von beiden Seiten scharf anbraten, es muss noch nicht ganz durch sein.
- Die pürierte Sauce zurück in die Pfanne geben, zwei Drittel der Sahne einrühren und aufkochen. Das Fleisch und die restliche Butter zugeben und 3 bis 5 Minuten fertig köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Dazu passen Basmatireis oder Naan. Wer es cremiger mag, verziert am Ende mit der restlichen Sahne.

Nachgekocht und in eigenen Worten aufgeschrieben.

Umami-Lachs mit Kohlrabi, Shiitake, Edamame und Zitronengrasschaum

4 Personen · ca. 1 Std plus 3 Std wässern · anspruchsvoll

Zutaten

Lachs & Glasur

- 500 g Bio-Lachs
- 50 ml Sojasauce
- 50 ml Apfelessig
- Zeste und Saft von 1 Orange
- Zeste und Saft von 1 Zitrone
- 1 TL Sambal Oelek
- 30 g Zucker
- 1 TL Sesamöl
- 1 kleine Knolle Ingwer, gerieben
- 1 Zedernholzbrett (3 Std gewässert)

Gemüse

- 100 g Edamame
- 200 g Shiitake, geviertelt
- 5 Junglauch, weißer Teil
- 300 g Kohlrabi und Gelbe Bete, gewürfelt
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Sesamöl
- 3 EL Sojasauce
- 3 EL Apfelessig
- 5 EL Rapsöl

Zitronengrasschaum

- 3 Stängel Zitronengras, gehackt
- 100 ml Weißwein
- 30–50 g Butter
- Salz

Zubereitung

- Für die Glasur Sojasauce, Apfelessig, Zeste und Saft von Orange und Zitrone, Zucker, Sambal Oelek, Ingwer und Sesamöl in einem Topf auf Honigkonsistenz reduzieren. 3 EL für den Lachs beiseitestellen.
- Zitronengras, Weißwein, 200 ml Wasser, 1 TL Salz und das Junglauchgrün aufkochen, 20 Minuten ziehen lassen und passieren.
- Den Lachs auf das Zedernbrett legen, in vier Portionen bis zur Haut einschneiden und mit der Glasur einstreichen, auch in den Ritzen. Auf dem 200 °C heißen Grill mit geschlossenem Deckel 12 bis 15 Minuten garen, dann von der Haut lösen.
- Kohlrabi und Bete mit Kurkuma in Bratöl 3 Minuten scharf anbraten, mit 100 ml Zitronengrassud ablöschen und bissfest einkochen, würzen.
- Shiitake in Bratöl 3 Minuten anbraten, Edamame, Junglauch und Sesamöl zugeben, kurz mitbraten und mit Essig und Sojasauce ablöschen.
- Den Zitronengrassud mit der Butter aufschäumen und den angerichteten Lachs damit beträufeln.

Nachgekocht und in eigenen Worten aufgeschrieben.

Lachs auf Zedernbrett mit Remoulade

4 Personen · ca. 30 Min plus 3 Std wässern · einfach

Zutaten

- 500 g Bio-Lachsfilet
- 1 Zedernbrett (3 Std gewässert)
- 200 g Crème fraîche oder Schmand
- 1 EL Dijon-Senf
- 5–6 Cornichons, fein gehackt
- 1 EL Mayonnaise
- 1 EL Olivenöl
- 1 Handvoll Dill
- 1 großer EL Kapern, gehackt
- Saft von 1 Zitrone
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Für die Remoulade alle Zutaten fein hacken, mischen und abschmecken.
- Den Lachs auf das Zedernbrett legen und in vier Portionen bis zur Haut einschneiden. Den Grill auf 200 °C vorheizen.
- Den Lachs mit der Remoulade einstreichen, auch leicht in die Ritzen. Mit geschlossenem Deckel 12 bis 15 Minuten grillen.
- Das Brett vom Grill nehmen, die Portionen mit einem dünnen Messer von der Haut lösen und servieren.

Nachgekocht und in eigenen Worten aufgeschrieben.

Lendensteak mit Quinoa, Avocadocreme und Corn Succotash

2 Personen · ca. 45 Min · mittel

Zutaten

- 1 Rindersteak (300–350 g, Lende)
- 100 g Quinoa
- 1 Dose Mais (150–200 g)
- 1 Dose schwarze Bohnen (240 g Abtropfgewicht)
- 1 Avocado
- 150 g Crème fraîche
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Jalapeño
- 1 Kopf Romanasalat
- 100 g Kirschtomaten
- 100 g Erbsen (TK)
- 1 Limette
- 1 Zitrone
- 10 g Koriander
- 10 g Petersilie
- 1 EL Senf
- 100 ml Weißwein
- 30 ml Olivenöl
- 2 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Quinoa mit 300 ml Wasser aufkochen, zugedeckt bei kleiner Hitze in 15 bis 20 Minuten garen. Mit etwas Zitronensaft und

Olivenöl mischen und beiseitestellen.

- Für die Avocadocreme eine halbe Avocado mit Koriander, Crème fraîche, halber Jalapeño, Limettensaft und Senf fein pürieren und kalt stellen. Die andere Avocadohälfte würfeln, mit dem Romanasalat und Zitronenzeste in eine Schüssel geben, noch nicht mischen.
- Das Steak kräftig salzen und in heißer Pfanne mit Rapsöl 2 Minuten pro Seite anbraten, vor dem Wenden nachsalzen. Auf einem Teller mit Olivenöl 5 Minuten ruhen lassen.
- In derselben Pfanne weißen Lauch und Knoblauch anbraten, die restliche Jalapeño und Tomatenmark zugeben. Mais, Bohnen und Erbsen einrühren, mit Weißwein ablöschen und 2 Minuten einkochen. Kirschtomaten, grünen Lauch, Petersilie und den Steaksaft untermischen und abschmecken.
- Das Steak nochmals 45 Sekunden pro Seite scharf anbraten und aufschneiden. Mit warmer Quinoa, Succotash-Salat und kalter Avocadocreme anrichten.

Nachgekocht und in eigenen Worten aufgeschrieben.

Taco Steak Ranchero mit Grillgemüse, Avocado und Ofensalsa

4 Personen · ca. 1 Std plus Marinierzeit · mittel

Zutaten

Fleisch & Tortillas

- 400 g Lendensteak (2 Steaks)
- 6–8 Weizentortillas
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Msp. Chilipulver
- 1 Limette
- 20 ml Rapsöl

Ofensalsa

- 2 Tomaten, halbiert
- ½ weiße Zwiebel, geviertelt
- 1 Knoblauchzehe
- ½ grüne Chili
- Salz

Grillgemüse & Avocado

- 2 rote Paprika, in Streifen
- ½ rote Zwiebel, in Streifen
- 1 Avocado
- 30 g Mayonnaise
- 15 g Koriander
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Die Gewürze mit 1 TL Salz mischen und das Fleisch damit einreiben, dann mit Rapsöl und Limettensaft. Mindestens 20 Minuten ziehen lassen.
- Für die Ofensalsa Knoblauch, Zwiebel, Tomatenhälften und Chili mit Öl und Salz bei 185 °C Umluft 25 Minuten rösten und danach fein pürieren. Mit fein gewürfelte, in Limette gebeizte Zwiebel mischen und abschmecken.
- Für den Dip die Avocado mit Mayonnaise, Koriander, Limettensaft und -zeste, etwas Chili, Salz und 2 EL Wasser cremig pürieren und kalt stellen.
- Das Steak in heißer Pfanne ca. 90 Sekunden pro Seite scharf anbraten, mit Salz und Olivenöl 5 Minuten ruhen lassen. Paprika und Zwiebel in derselben Pfanne mit Röstnote anbraten.
- Die Tortillas im feuchten Tuch im Ofen erwärmen. Das Fleisch dünn aufschneiden und die Tacos mit Ofensalsa, Avocado-Dip und Grillgemüse anrichten.

Tipp: Am Ende einen Löffel Sauerrahm auf den Taco geben.

Nachgekocht und in eigenen Worten aufgeschrieben.

Black-Tiger-Garnelen mit Chorizo-Safran-Risotto und Ofenfenchel

4 Personen · ca. 1 Std · anspruchsvoll

Zutaten

Garnelen & Brühe

- 200 g Black-Tiger-Garnelen (geschält, Schalen aufheben)
- 2 weiße Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- 50 ml Weißwein
- 2 l Wasser

Risotto

- 150 g Risottoreis (Carnaroli oder Arborio)
- 80 g Chorizo, gewürfelt
- 150 ml Weißwein oder Prosecco

- 75 g Parmesan
- 75 g Butter
- 30 ml Olivenöl
- ½ EL Safranfäden
- 1 Handvoll Petersilie

Ofenfenchel

- 2 Fenchelknollen, in Streifen
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Chilipulver
- 1 TL Salz
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zitrone
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Für die Brühe Garnelenschalen, Zwiebeln, eine gedrückte Knoblauchzehe und Lorbeer in Olivenöl 2 bis 3 Minuten anbraten, mit 50 ml Weißwein ablöschen und mit 2 l Wasser aufkochen. Die Fenchelabschnitte mitkochen.
- Den Fenchel mit Kurkuma, Chili, Salz, etwas Safran und Olivenöl mischen und bei 180 °C Umluft 15 Minuten rösten.
- Den Risottoreis mit Olivenöl und dem restlichen Safran ca. 5 Minuten anrösten, mit 100 ml Weißwein ablöschen. Nach und nach die Garnelenbrühe angießen und in ca. 15 Minuten bissfest garen.
- Chorizo 3 bis 4 Minuten knusprig anbraten, die Garnelen zugeben, leicht salzen, kurz anbraten und ziehen lassen. Zitronensaft über den Fenchel pressen.
- Fenchel und Garnelen zum Risotto geben, Butter und Parmesan unterrühren, bis es geschmeidig ist. Mit Petersilie anrichten.

Nachgekocht und in eigenen Worten aufgeschrieben.

Steak mit Waldpilzkruste, Süßkartoffelpüree und Brokkoli-Mandel-Butter

4 Personen · ca. 1¼ Std · mittel

Zutaten

- 4 Rindersteaks (je ca. 200 g, Lende oder Filet)
- 200 g Pilze, fein gewürfelt
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 3 EL Rotwein
- 2 EL Balsamico
- 2 Köpfe Brokkoli
- 50 g Mandeln, gehackt
- 3 Süßkartoffeln
- 100 g Butter
- 20 g Zucker
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Den Ofen auf 185 °C heizen. Die Süßkartoffelspalten mit Zucker und Salz mischen, mit der Schnittfläche nach unten auf ein Blech legen, mit Olivenöl beträufeln und 45 bis 60 Minuten garen. 50 g Butter nussbraun schmelzen, über die Kartoffeln gießen und alles pürieren.
- Den Brokkoli in Salzwasser 1 bis 2 Minuten blanchieren, bis er Biss hat, kalt abschrecken und beiseitestellen.
- Die Steaks einseitig salzen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze 2 Minuten anbraten, nachsalzen und 2 Minuten auf der anderen Seite braten. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer 5 Minuten ruhen lassen.
- Pilze und Zwiebel in derselben Pfanne 5 Minuten anbraten, vom Herd nehmen und mit Rotwein und Balsamico ablöschen. Die Mischung auf den Steaks verteilen und unter dem Grill 2 bis 3 Minuten überbacken.
- Mandeln anrösten, 50 g Butter dazugeben und schmelzen, den Brokkoli darin schwenken. Steaks aufschneiden und mit Püree und Brokkoli anrichten.

Nachgekocht und in eigenen Worten aufgeschrieben.

Klassisches Rindergulasch

4 Personen · ca. 30 Min Arbeit · 1,5 Std Schmoren · mittel

Zutaten

- 600 g Rindergulasch (ca. 3×3 cm)
- 400 ml Rinderfond
- 300 g Schalotten
- 200 ml trockener Rotwein
- 40 g Tomatenmark
- 3 EL Butterschmalz
- 1 Knoblauchzehe
- 1–2 TL Zitronenabrieb (Bio)
- 2 TL Paprikapulver edelsüß
- ½ TL Majoran
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 1 Prise Salz

Zubereitung

- Das Fleisch etwa eine halbe Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Die Schalotten schälen und halbieren.
- 1 EL Butterschmalz erhitzen und die Schalotten goldgelb anbraten, herausnehmen. Wieder 1 EL Butterschmalz erhitzen und das Fleisch bei hoher Hitze portionsweise kräftig anbraten, damit sich Röstaromen bilden.
- Das gesamte Fleisch mit den Schalotten und dem Tomatenmark zurück in den Topf geben und das Mark kurz mitrösten. Mit Rotwein ablöschen und auf etwa ein Drittel einkochen.
- Knoblauch, Zitronenabrieb, Paprika, Majoran und Cayenne unterrühren. Mit dem Rinderfond ablöschen und zugedeckt bei geringer Hitze ca. 1,5 Stunden garen. Ist die Sauce zu flüssig, die letzten 30 Minuten ohne Deckel garen und abschmecken.

Tipp: Das Fleisch unbedingt portionsweise anbraten, sonst köchelt es statt zu braten. Wer kein Zitronenaroma mag, lässt den Abrieb weg.

Familienrezept, in eigenen Worten aufgeschrieben.

Desserts

Süß-salziger Cheesecake mit Kirschen

6–8 Personen · ca. 45 Min plus Kühlzeit · einfach

Zutaten

Käsecreme

- 100 g Feta
- 300 g Doppelrahmfrischkäse
- 40 g Zucker
- 1 kleine Bio-Zitrone, 1 TL Schale abgerieben
- 130 g Sahne
- 2 EL Olivenöl zum Servieren

Crumble

- 100 g blanchierte Haselnüsse, grob gehackt
- 30 g kalte Butter, gewürfelt
- 80 g gemahlene Mandeln
- 25 g Zucker
- 1 EL schwarzer Sesam (oder weißer)
- 1 kräftige Prise Salz

Kirschkompott

- 600 g entsteinte TK-Kirschen, aufgetaut
- 90 g Zucker
- 4 Sternanis
- 1 Bio-Orange, 4 Streifen Schale dünn abgeschält

Zubereitung

- Feta in einer großen Schüssel möglichst glatt rühren. Frischkäse, Zucker und Zitronenschale dazugeben und mit dem Schneebesen gründlich verrühren. Sahne angießen und aufschlagen, bis die Masse dick und formstabil ist. Kalt stellen.
- Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
- Für den Crumble Haselnüsse, Butter, gemahlene Mandeln und Zucker in eine Schüssel geben und die Butter mit den Fingerspitzen einarbeiten, bis eine krümelige Masse entsteht. Sesam und Salz untermischen, auf einem Blech verteilen und etwa 12 Minuten goldbraun backen.
- Für das Kompott Kirschen, Zucker, Sternanis und Orangenschale in einem Topf aufkochen und 10 bis 15 Minuten köcheln, bis es dicklich ist, es zieht beim Abkühlen noch nach. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, Sternanis und Orangenschale herausnehmen.
- Zum Servieren je einen großen Löffel Käsecreme in Schälchen geben, die Hälfte der Streusel darauf, dann das Kompott darüber und den restlichen Crumble oben drauf. Mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln.

Tipp: Alle drei Teile lassen sich vorbereiten: Creme hält 3 Tage, Kompott 5 Tage, der Crumble gut eine Woche in der Dose. Kompott und Crumble schmecken auch mit Joghurt zum Frühstück.

Inspiziert von Ottolenghi, „Simple“

Cheesecake mit Honig und Thymian

8 Personen · ca. 40 Min plus mind. 2 Std Kühlzeit · einfach

Zutaten

- 500 g griechischer Joghurt
- 200 g Haferkekse
- 60 g Butter, zerlassen
- 1½ EL Thymianblätter
- 400 g Doppelrahmfrischkäse
- 40 g Puderzucker, gesiebt
- 1 Bio-Zitrone, 1 TL Schale abgerieben
- 150 g weiße Schokolade, in Stücken
- 60 g Honig

Zubereitung

- Eine Springform (23 cm Ø) mit Backpapier auskleiden.
- Ein Sieb mit einem Tuch auslegen, über eine Schüssel setzen, den Joghurt hineingeben und die Tuchzipfel zusammendrehen, um so viel Flüssigkeit wie möglich herauszupressen. Es sollten etwa 340 g fester Joghurt übrig bleiben, die Molke weggießen.
- Kekse im Beutel fein zerbröseln, mit Butter und 1 EL Thymian mischen, gleichmäßig in der Form andrücken und kalt stellen.
- Frischkäse mit dem abgetropften Joghurt, Puderzucker und Zitronenschale glatt rühren.
- Schokolade über einem heißen Wasserbad schmelzen, ohne dass die Schüssel das Wasser berührt, und darauf achten, dass kein Wasser hineinkommt. Die flüssige Schokolade unter die Frischkäsecreme ziehen.
- Creme auf den Keksboden gießen, glatt streichen und mindestens 2 Stunden fest werden lassen.
- Zum Servieren den Honig mit dem restlichen Thymian kurz erwärmen, bis er flüssig ist, und gleichmäßig über den Kuchen gießen. Aus der Form lösen und in Stücke schneiden.

Tipp: Kein Teig, kein Backofen für die Füllung. Bis zu zwei Tage vorher machbar, der Boden wird mit der Zeit allerdings weicher.

Inspiziert von Ottolenghi, „Simple“

Haselnusskuchen mit Pfirsichen und Himbeeren

10 Personen · ca. 1 Std 40 Min · einfach

Zutaten

- 2 TL Sonnenblumenöl
- 2 große Pfirsiche, entsteint, in 1,5 cm dicken Spalten (340 g)
- 200 g Himbeeren
- 320 g Zucker
- 125 g blanchierte Haselnüsse
- 100 g weiche Butter
- 3 große Eier, verquirlt
- 125 g Mehl
- 1½ TL Backpulver
- Salz

Zubereitung

- Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Eine Springform (24 cm Ø) mit Backpapier auskleiden und mit dem Öl einfetten.
- Pfirsiche mit 150 g Himbeeren und 20 g Zucker mischen und beiseitestellen.
- Haselnüsse im Mixer knapp 1 Minute grob zerkleinern.
- Restlichen Zucker mit der Butter cremig rühren. Nach und nach die Eier einarbeiten, dann Haselnüsse, Mehl, Backpulver und eine kräftige Prise Salz unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht. In die Form füllen und die Früchte kreuz und quer darauf verteilen. 70 bis 80 Minuten backen und nach 30 Minuten mit Alufolie abdecken, damit er nicht zu dunkel wird.
- Kuchen etwas abkühlen lassen, aus der Form lösen, mit den restlichen 50 g Himbeeren dekorieren und servieren.

Tipp: Am besten schmeckt er noch leicht warm. Er hält luftdicht etwa einen Tag, Haselnusskuchen wird generell schnell trocken.

Inspiziert von Ottolenghi, „Simple“

Kokosmousse und Passionsfrucht-Gel

als Dessert · ca. 40 Min plus Kühlzeit · mittel · Menü Osterschmaus (Kochkurs 19.03.2024)

Zutaten

Kokosmousse

- 2 Eier
- 40 ml Batida de Coco
- 2 Blatt Gelatine
- 200 g weiße Kuvertüre
- 400 ml Sahne, halbsteif

Passionsfrucht-Gel

- 200 ml Passionsfruchtsaft
- 3 g Agar-Agar
- 10 ml Passoã

Zubereitung

- Die Sahne halbsteif schlagen und kalt stellen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
- Die Eier mit dem Batida de Coco über dem Wasserbad schaumig schlagen. Die ausgedrückte Gelatine in die warme Masse einrühren.
- Die Kuvertüre über dem Wasserbad schmelzen und unter die Eimasse ziehen. Kalt rühren und zum Schluss die halbsteife Sahne unterheben.
- Für das Gel Passionsfruchtsaft, Agar-Agar und Passoã verrühren, aufkochen und geliert kalt stellen. Mousse und Gel zusammen anrichten.

Aus einem Kochkurs (Osterschmaus, 19.03.2024), in eigenen Worten aufgeschrieben.

Karamellmousse mit Himbeer-Granité

ca. 6 Personen · ca. 40 Min plus Kühlzeit · mittel · Menü ZETA-Kochkurs (08.08.2019)

Zutaten

Mousse

- 460 g Zucker
- 3 EL Wasser
- 500 g Sahne
- 1 Vanilleschote
- 6 Blatt Gelatine
- 250 g Sauerrahm
- 500 g Sahne, geschlagen

Granité

- 500 g Himbeerpüree
- 80 g Zucker
- Saft von 1 Zitrone

Zubereitung

- Den Zucker nach und nach goldbraun karamellisieren, mit dem Wasser ablöschen und die Sahne aufgießen. Das ausgeschabte Mark der Vanilleschote und nach Belieben etwas Salz zugeben. Leicht köcheln, bis sich der Karamell gelöst hat, dann vom Herd nehmen.

- Die eingeweichte Gelatine in die warme Masse einrühren, den Sauerrahm zufügen und über Eiswasser kalt rühren, bis die Masse anzieht. Die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben und in Gläser füllen.
- Für das Granité alle Zutaten verrühren, in eine Schale geben, einfrieren und alle 30 Minuten mit der Gabel auflockern, bis ein lockeres Granité entsteht.
- Die Mousse mit dem Granité garnieren und servieren.

Aus dem ZETA-Kochkurs (08.08.2019), in eigenen Worten aufgeschrieben.

Brownies mit Himbeerkäsekuchen

ca. 25 Stück · ca. 1¼ Std plus ca. 2 Std Wartezeit · mittel

Zutaten

Brownieteig

- 200 g Zartbitterschokolade
- 50 g Butter
- 3 Eier
- 200 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 EL Zuckerrübensirup
- 130 g Mehl
- 1 gestrichener TL Backpulver

Käsemasse

- 100 g weiche Butter
- 130 g Zucker
- 4 Eier
- 600 g Doppelrahmfrischkäse
- 1 leicht gehäufte TL Speisestärke

Außerdem

- 250 g Himbeeren (frisch oder TK)
- Fett und Mehl für die Form

Zubereitung

- Eine quadratische Form (ca. 24 cm) fetten und mit Mehl ausstäuben. TK-Himbeeren auftauen lassen, frische verlesen.
- Für den Teig Schokolade und 50 g Butter über dem Wasserbad schmelzen. 3 Eier, 200 g Zucker und eine Prise Salz etwa 5 Minuten dickcremig aufschlagen, Sirup einrühren. Mehl mit Backpulver mischen. Erst die Schoko-Butter-Mischung, dann die Mehlmischung unterrühren und den Teig in die Form füllen.
- Für die Käsemasse 100 g Butter mit 130 g Zucker cremig rühren. 4 Eier nacheinander unterrühren, dann portionsweise den Frischkäse und zuletzt die Stärke.
- Käsemasse und die Hälfte der Himbeeren auf dem Brownieteig verteilen und mit einer Gabel leicht einziehen. Restliche Beeren darauf geben.
- Im vorgeheizten Ofen bei 175 °C Ober-/Unterhitze (150 °C Umluft) ca. 1 Stunde backen, nach etwa 50 Minuten bei Bedarf mit Alufolie abdecken. Auf einem Gitter abkühlen lassen und aus der Form lösen.

Nachgebacken und in eigenen Worten aufgeschrieben.

Rhabarber-Apfel-Crumble

4 Personen · ca. 45 Min · einfach

Zutaten

- 4 Stangen Rhabarber
- 1 Apfel, gewürfelt
- 250 ml Apfelsaft
- 150 g Zucker
- 2 TL Vanillezucker
- Saft von ½ Zitrone
- 100 g Mehl (davon 1 EL zum Abbinden)
- 100 g Butter (davon 1 TL zum Abbinden)
- 50 g gehackte Mandeln oder Walnüsse

Zubereitung

- Den Rhabarber schälen und die Schalen mit Apfelsaft, 100 ml Wasser und 50 g Zucker aufkochen. 10 Minuten einkochen und mit Zitronensaft abschmecken.
- 1 EL Mehl mit 1 TL Butter verkneten, in den Rhabarbersud rühren, 1 Minute kochen und abbinden. Den Sud passieren und aufbewahren.
- Den Rhabarber in dünne Scheiben schneiden, mit den Apfelwürfeln mischen und auf Dessertschalen verteilen. Den Sud darübergießen.
- Restliche Butter, restliches Mehl, Zucker, Vanillezucker und Nüsse mit der Gabel zu Streuseln verkneten und auf dem Obst verteilen. Bei 185 °C Umluft 20 bis 25 Minuten backen. Mit Eis und Beeren servieren.

Nachgebacken und in eigenen Worten aufgeschrieben.

Schoko-Pot-de-Crème mit Vanille-Sabayon und pochierten Ingwerbirnen

4 Personen · ca. 1 Std plus Kühlzeit · mittel

Zutaten

Pot de Crème

- 150 g dunkle Schokolade
- 200 ml Sahne
- 1 Ei

Sabayon

- 3 Eigelb
- 75 g Zucker
- 75 ml Prosecco
- 1 Prise Vanillemark oder 1 TL Vanillezucker

Ingwerbirnen

- 2 Birnen
- 50 g Zucker
- 300 ml Rotwein
- ca. 15 g Ingwer, in Scheiben

Zubereitung

- Den Ofen auf 100 °C Umluft heizen. Die Schokolade in Stücke brechen. Die Sahne erwärmen, nicht kochen, über die Schokolade gießen und unter Rühren glatt schmelzen. 5 Minuten abkühlen, dann das Ei einrühren.
- Die Masse in kleine Förmchen füllen (ca. 70 bis 80 g) und 15 bis 20 Minuten backen, bis sie nicht mehr flüssig ist. Danach 30 bis 45 Minuten kalt stellen.
- Für die Birnen den Zucker mit dem Ingwer karamellisieren, mit Rotwein ablöschen, 200 bis 300 ml Wasser zugeben und 10 Minuten kochen. Die geschälten Birnen einlegen, den Herd ausschalten und ca. 40 Minuten ziehen lassen, sie sollen noch Biss haben.
- Für die Sabayon Zucker, Prosecco, Vanille und Eigelb über dem warmen Wasserbad aufschlagen, bis die Masse warm, fluffig und stabil ist. Auf die Pots de Crème setzen und mit den Birnen servieren.

Tipp: Am besten alles leicht warm genießen.

Nachgekocht und in eigenen Worten aufgeschrieben.

Aperol-Creme

4 Gläser · ca. 15 Min plus 3 Std Kühlzeit · einfach

Zutaten

- 300 g Sahne, kalt
- 170 g weiße Schokolade
- 60 ml Aperol

Zubereitung

- 100 ml Sahne sanft köcheln lassen. Die Schokolade hacken, die warme Sahne darübergießen und glatt rühren, bis die Schokolade geschmolzen ist.
- Die restliche Sahne mit dem Aperol steif schlagen.
- Die geschlagene Sahne unter die etwas abgekühlte Schokoladensahne heben. In Dessertgläser füllen und mindestens 3 Stunden kalt stellen.

Nachgemacht und in eigenen Worten aufgeschrieben.

Gedeckter Apfelkuchen

1 Springform (26 cm) · ca. 30 Min Arbeit · 40 Min Backzeit · 30 Min Wartezeit · mittel

Zutaten

Teig

- 300 g Weizenmehl
- 50 g gemahlene Mandeln
- 1 TL Backpulver
- 180 g kalte Butter
- 100 g Zucker
- 1 mittelgroßes Ei
- 2 EL gemahlene Mandeln zum Bestreuen

Füllung

- 1200 g säuerliche Äpfel
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Zimt
- 80 g Zucker
- 1 EL Speisestärke
- 70 g Rosinen
- 2 EL Apfelsaft

Guss

- 100 g Puderzucker
- 3 EL Zitronensaft

Zubereitung

- Die Teigzutaten erst mit dem Knethaken, dann mit den Händen glatt verkneten, in drei Kugeln teilen und in Folie 30 Minuten kalt stellen. Die Rosinen in Apfelsaft einweichen.
- Die Äpfel schälen, würfeln und mit Zitronensaft mischen. Mit Zucker und Zimt etwa 5 Minuten offen dünsten, überschüssiges Wasser abgießen und die Stärkeiterrühren.
- Den Ofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Form buttern und mehlen. Eine Kugel für die Decke ausrollen und kalt stellen. Den übrigen Teig ausrollen, die Form damit auslegen und einen ca. 3 cm hohen Rand formen. Den Boden mit der Gabel einstechen und mit Mandeln bestreuen.
- Die Äpfel mit den Rosinen mischen, einfüllen und die Teigdecke auflegen. Ränder festdrücken, die Decke einstechen und ca. 40 Minuten backen. In der Form abkühlen lassen.
- Für den Guss Puderzucker mit Zitronensaft verrühren und auf dem Kuchen verteilen.

Klassiker aus Omas Backstube, in eigenen Worten aufgeschrieben.

Pfannkuchen-Grundrezept

8 Stück · ca. 40 Min · einfach

Zutaten

- 150 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 250 ml Milch
- 2 Eier (Kl. M)
- Butterschmalz zum Backen

Zubereitung

- Mehl mit einer Prise Salz in eine Schüssel sieben. Die Milch unter Rühren zugießen und mit dem Schneebesen glatt rühren, dann die Eier kräftigiterrühren. Bei Klümpchen den Teig durch ein Sieb gießen.
- Den Teig 20 Minuten ruhen lassen.
- Eine beschichtete Pfanne (ca. 18 cm) erhitzen, mit wenig Butterschmalz auspinseln und nacheinander dünne Pfannkuchen backen. Wenden, sobald sich die Unterseite löst, und bis zum Servieren zugedeckt warm halten.

Grundrezept, in eigenen Worten aufgeschrieben.

Einfache Waffeln

3 Portionen · ca. 30 Min · einfach

Zutaten

- 250 g Margarine oder Butter
- 200 g Zucker
- 2 Eier
- 1 Pck. Vanillezucker
- 500 g Mehl
- 1 Pck. Backpulver
- 500 ml Milch

Zubereitung

- Margarine, Zucker, Eier und Vanillezucker schaumig schlagen.
- Mehl, Backpulver und Milch zugeben und glatt rühren.
- Im Waffeleisen goldbraun backen.

Tipp: Schmecken mit Puderzucker, Zucker oder heißen Kirschen und Sahne.

Nachgebacken und in eigenen Worten aufgeschrieben.

Bester Marmorkuchen

1 Kuchen · ca. 20 Min Arbeit · 50 Min Backzeit · einfach

Zutaten

- 250 g Butter oder Margarine
- 200 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 5 kleine Eier
- 350 g Mehl
- ½ Pck. Backpulver
- ½ Tasse Milch
- 1 Pck. Schokoladen-Puddingpulver
- Fett und Mehl für die Form

Zubereitung

- Die Butter cremig rühren, Zucker und Vanillezucker zugeben, dann die Eier kräftigiterrühren.
- Mehl und Backpulver unterheben, die Milch zugeben. Die Hälfte des Teiges in eine gefettete, mit Mehl bestäubte Form geben.
- Den Rest mit dem Schokopuddingpulver dunkel färben und ebenfalls einfüllen. Mit der Gabel leicht ein Muster ziehen und bei 180 °C ca. 50 Minuten backen.

Nachgebacken und in eigenen Worten aufgeschrieben.

Schokolade-Bananen-Kuchen

1 Kastenform (ca. 30 cm) · ca. 25 Min Arbeit · 40 Min Backzeit · einfach

Zutaten

- 100 g sehr dunkle Schokolade
- 170 g Butter
- 4 Eier
- 100 g Zucker
- 240 g Mehl
- 1 Pck. Schokoladen-Puddingpulver
- 10 g Backpulver
- 1 Pck. Orangeback-Aroma
- 125 ml Buttermilch
- 2 Bananen

Zubereitung

- Schokolade und Butter über dem heißen Wasserbad schmelzen. Die Bananen schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Ofen auf 160 °C Heißluft vorheizen.
- Die Eier mit dem Zucker schaumig rühren, dann Mehl mit Backpulver, Puddingpulver, Orangeback und Buttermilch einrühren. Die Schoko-Butter-Mischung unterrühren und zuletzt die Bananen unterheben.
- Den Teig in eine vorbereitete Kastenform streichen und ca. 40 Minuten backen (Stäbchenprobe).

Nachgebacken und in eigenen Worten aufgeschrieben.

Vanillekipferl

viele Kipferl · ca. 1 Std Arbeit · 15 Min Backzeit · einfach

Zutaten

Teig

- 560 g Mehl
- 160 g Zucker
- 400 g Butter oder Margarine
- 200 g gemahlene Haselnüsse (oder Erdnüsse)

Zum Wälzen

- 100 g Zucker
- 4 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung

- Mehl, Zucker, die in Stücke geschnittene Butter und die Nüsse zu einem Teig verkneten und 1 Stunde kühlen.
- Eine Rolle formen, Stücke abschneiden und zu Kipferln formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und bei 175 °C auf der zweiten Schiene von unten ca. 15 Minuten goldgelb backen.
- Zucker und Vanillezucker mischen. Die noch warmen Kipferl darin wenden und auskühlen lassen.

Generationsrezept aus der Familie, in eigenen Worten aufgeschrieben.

Spitzbuben

ca. 50 Stück · ca. 1 Std Arbeit · 1 Std Ruhezeit · mittel

Zutaten

- 450 g Mehl
- 300 g Butter
- 170 g Puderzucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 3 Eigelb
- Marmelade (Marille oder Erdbeere)
- Zucker zum Bestreuen

Zubereitung

- Mehl, Puderzucker und Vanillezucker auf ein Backbrett sieben. Die gewürfelte Butter und die Eigelbe zugeben und schnell zu einem Teig verkneten. Kühl stellen.
- Den Teig ausrollen. Für die Unterteile runde Kekse ausstechen, für die Oberteile die gleiche Anzahl Ringe mit einem Loch in der Mitte.
- Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und bei 170 °C Ober-/Unterhitze hell backen, ca. 8 Minuten. Bei den Ringen gut aufpassen.
- Die Unterteile ausgekühlt mit Marmelade bestreichen, die Oberteile aufsetzen und leicht mit Zucker bestreuen.

Aus Omas Kochbuch, in eigenen Worten aufgeschrieben.

Engelsaugen

ca. 40 Stück · ca. 40 Min Arbeit · 10 Min Backzeit · 2 Std Ruhezeit · einfach

Zutaten

- 240 g Mehl
- 150 g Butter
- 2 Eigelb
- 70 g Puderzucker
- 2 TL Vanillezucker
- abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 1 Prise Salz
- Himbeer- und/oder Johannisbeerkonfitüre
- Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

- Alle Zutaten mit dem Knethaken zu einem glatten Teig verkneten und 1 bis 2 Stunden kalt stellen.
- Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (ca. 180 °C Umluft) vorheizen. Aus dem Teig kleine Kugeln formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und mit einem bemehlten Kochlöffelstiel Mulden eindrücken, ohne durchzubohren.
- Die glatt gerührte Konfitüre mit einem Spritzbeutel oder kleinen Löffel einfüllen.
- 10 bis 15 Minuten backen, sie dürfen nicht zu braun werden. Auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Familien-Weihnachtsplätzchen, in eigenen Worten aufgeschrieben.

Schoko-Banane-Muffins

12 Stück · ca. 20 Min Arbeit · 25 Min Backzeit · einfach

Zutaten

- 1 Ei
- 200 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- ½ TL Zimt
- 3 EL Kakaopulver
- 175 g Zucker
- 100 ml neutrales Öl
- 125 g Buttermilch
- 3 reife Bananen

Zubereitung

- Den Ofen auf 180 bis 200 °C vorheizen und die Muffinformen vorbereiten. Mehl mit Backpulver, Zimt und Kakao mischen.
- In einer zweiten Schüssel das Ei verquirlen, Zucker, Öl und Buttermilch zugeben und gut vermischen. Die Bananen zerdrücken und unterrühren.
- Die Mehlmischung vorsichtig unterheben, bis sie gerade feucht ist. Den Teig in die Formen füllen und 20 bis 25 Minuten backen. Kurz im Blech abkühlen lassen.

Nachgebacken und in eigenen Worten aufgeschrieben.