

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Alfons Schuhbeck

2021 - 2024

70 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 26. Dezember 2024.

Inhalt

Gekräuterter Kartoffel-Salat	1
Apfel-Kuchen im Bierteig	2
Wirsing-Roulade von Zander, Saibling, Kürbis-Soße	3
Rote-Bete-Gröstl mit gebratenem Zander und Kichererbsen	5
Saibling auf Spargel-Salat mit Schnittlauch-Soße	6
Rotbarbe auf Salat von dreierlei Artischocken	7
Bouillabaisse mit Rouille und Baguette	8
Forelle auf mariniertem Rote Bete-Artischocken-Salat	9
Kross gebratener Zander mit Ratatouille auf Moghrabieh	10
Fisch-Nuggets mit rotem Paprika-Pesto	11
Zander, Lachs, Garnelen mit Spargel und Blumenkohl	12
Lachs aus dem Ofen und pochiertes Lachs	14
Bayerische Bouillabaisse	15
Spaghetti Sophia Loren	16
Avocado auf Joghurt, Pfifferlingen, Apfel, Radieschen	17
Gnocchi mit Frühling-Gartenkräutern	18
Maronen-Suppe mit Portwein und Schokolade	19
Schwammerl mit Knödel	20
Blumenkohl mit Rote-Bete-Meerrettich Joghurt, Pistazien	21
Blumenkohl-Curry, Okraschoten, Kardamom-Koriander-Reis	22
Juwelen-Couscous mit Safran und Minz-Joghurt	23
Harissa-Bulgur mit Frühling-Zwiebeln, Kräutern und Feta	24
Kartoffeln mit Kräuterquark	25
Rote-Bete-Maultaschen mit Mohnbutter	26
Sellerie mit rosa Enten-Brust, Orangen-Senf-Soße	27

Brust vom Freilandhuhn mit Pilz-Gröstl	28
Backhendl, Ratatouille, Hähnchen-Brust, Sellerie-Püree	29
Knusprige Hähnchen-Keulen mit Süßkartoffel-Chips	31
Geräuchertes Chili con Carne	32
Hamburger mit Barbecue-Salat	33
Kalb-Leber venezianisch mit Kräuter-Nudeln und Feigen	34
Piccata mit Bohnen-Tomaten-Gemüse und Dill	35
Kalb-Vögerl mit Pfifferlingen, Kartoffel-Limetten-Püree	36
Wiener Schnitzel mit gekräutertem Kartoffel-Salat	38
Münchner Cordon bleu mit Kartoffel-Spargel-Gröstel	40
Lamm-Keule mit Rosmarin-Polenta-Püree	41
Lamm im Tramezzini-Mantel mit Fenchel-Zucchini-Gemüse	42
Gewürfelter Lamm-Rücken mit Ratatouille	43
Lamm-Rücken und gefüllte Mini-Paprikaschote, Couscous	44
Geräucherte Paprika-Kürbis-Suppe mit Black-Tiger-Garnelen	46
Kartoffel-Knoblauch-Gröstl mit Pulpo, Pimientos	47
Kopfsalat mit Spargel, Brokkoli, Minze, Jakobsmuscheln	48
Mediterraner Salat mit Pulpo	49
Garnelen auf gebratenem Fenchel mit Joghurt-Safran-Soße	50
Carpaccio	51
Gratinierter Sellerie-Rostbraten mit Frühling-Gemüse	52
Tournedos Rossini mit Spargel und Romanesco	54
Tatar mit Kartoffeln	55
Mexikanische Salate	56
Nizza-Salat mit Sesam-Thunfisch	57
Caesar Salad	58
Schweine-Braten	59
Glasierter Schweine-Nacken, gebratene Kartoffel-Ecken	60
Bayerisches Eisbein	62
Portwein-Preiselbeer-Soße	63
Linsen-Suppe mit Baharat, gebratene Lamm-Würfeln	64
Lamm-Eintopf mit Safran-Couscous	65

Hummus mit Fladenbrot	66
Frühling-Brotsalat mit Meeresfrüchten	67
Reh-Rücken, Sellerie-Pürée, Sellerie-Chips, Chutney	68
Reh-Rücken auf Preiselbeer-Soße mit Knödeln, Spargel	69
Hirsch-Medaillons mit Portwein-Soße, Grünkohl, Polenta	71
Reh-Schnitzel im Haselnuss-Mantel, Rotkohl-Mango-Salat	73
Reh-Rücken, Pfeffer-Soße, Fenchel, Kartoffel-Taler	74
Strammer Max	76
Rote-Bete-Carpaccio mit Weißwurst-Radeln und Kalbsbries	77
Kürbis-Gulasch mit Rostbratwurst	78
Schwäbische Maultaschen auf Spitzkraut	79
Hot Dog à la Rolling Stones	81
Flammkuchen Laurentius mit mariniertem Blattsalat	82

Index **83**

Gekräuterter Kartoffel-Salat

Für das Pesto:

30 g gem. Kräuterblätter	50 g Petersilie)	Salz
1 EL geröst. Mandelblättchen	½1 kl. Sch. Knoblauchzehe	1 Msp. gerieb. Ingwer
1 Msp. Zitronen-Abrieb	50 ml Hühnerbrühe	5 EL Öl
mildes Chilisalz		

Für den Salat:

1 kg festk. Kartoffeln	Salz	1 kleine rote Zwiebel
350 ml Hühnerbrühe	3 EL Weißweinessig	12 TL Dijon-Senf
mildes Chilisalz	Zucker	2 Frühlingszwiebeln
2 Blätter Endiviensalat	5 Radieschen	

Für das Pesto:

die Kräuter waschen und trocken tupfen. Die Petersilie waschen und in kochendem Salzwasser etwa 1 Minute blanchieren. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Mit den Händen das übrige Wasser ausdrücken und die Blätter klein schneiden.

Die übrigen Kräuter fein hacken. Petersilie und Kräuter mit Mandelblättchen, Knoblauch, Ingwer und Zitronenschale in den Blitzhacker geben. Brühe und Öl hinzufügen, alles mit Chilisalz würzen und zu einer feinkörnigen Paste pürieren.

Für den Salat:

die Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser etwa 40 Minuten weich garen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen und möglichst heiß pellen. Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und noch heiß weiter verarbeiten.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Brühe erhitzen, mit Essig und Senf in einem hohen Rührbecher mischen, mit Chilisalz und 1 Prise Zucker würzen und 1 Handvoll Kartoffelscheiben mit dem Stabmixer untermixen. Das Dressing nach und nach unter die Kartoffelscheiben mischen, sodass die Flüssigkeit vollständig gebunden ist. Anschließend die Zwiebelwürfel mit etwa 3 EL Pesto (Rest anderweitig verwenden) untermischen und den Salat nochmals abschmecken.

Alfons Schuhbeck am 02. Februar 2021

Apfel-Kuchen im Bierteig

Für 6-8 Personen

Für die Punschsauce:

30 g Zucker	75 ml roter Portwein	200 ml Rotwein
50 ml Orangensaft	1 EL Speisestärke	3 cm Vanilleschote
1 Splitter Zimtrinde	1 Scheibe Ingwer	1 Streifen Orangenschale
1 EL Preiselbeerkompott		

Für die Apfelkücherl:

2 Eier	200 g Mehl	300 ml helles Bier
1 TL Vanillezucker	gemahlene Gewürznelke	Zimtpulver
4 EL flüssige braune Butter	Salz	100 g Zucker
$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Ingwer	$\frac{1}{4}$ TL Kardamom	$\frac{1}{4}$ TL Zimtpulver
4 säuerliche Äpfel	500 ml Fett	

Außerdem:

1 EL Pekannüsse	1 EL Haselnüsse	1 EL Walnusskerne
1-2 EL Puderzucker	2-3 EL Preiselbeerkompott	

Punschsauce:

1 EL Zucker in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze hell karamellisieren. Mit Portwein ablöschen, Rotwein, Orangensaft und übrigen Zucker hinzufügen und alles einmal aufkochen.

Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glattrühren, in die Sauce geben und köcheln lassen, bis diese sämig bindet. Die Sauce noch 1 bis 2 Minuten leicht köcheln lassen.

Dann Vanille, Zimt, Ingwer und Orangenschale hinzufügen, die Preiselbeeren dazugeben und alles mit einem Blatt Backpapier bedeckt abkühlen lassen.

Die ganzen Gewürze vor dem Servieren wieder entfernen.

Inzwischen die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze leicht anrösten. Den Puderzucker nach und nach darüberstäuben und alles unter Rühren karamellisieren. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen.

Apfelkücherl:

Für den Bierteig die Eier trennen. Das Mehl in einer Rührschüssel mit Bier und Eigelben mit einem Schneebesen glattrühren.

Vanillezucker, je 1 Prise Nelkenpulver sowie Zimt hinzufügen und die flüssige Butter unterrühren. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz zu cremigem Schnee schlagen, dabei 20 g Zucker einrieseln lassen. Den Eischnee mit dem Teigspatel locker und gleichmäßig unter den Teig heben.

Für den Gewürzzucker die übrigen 80 g Zucker mit den Gewürzen mischen.

Die Äpfel schälen, mit einem Apfelausstecher die Kerngehäuse entfernen und die Äpfel quer in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Das Fett in einem großen Topf oder einer Fritteuse auf 180°C erhitzen. Die Apfelscheiben nacheinander in den Bierteig tauchen und portionsweise im Fett langsam goldbraun ausbacken. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort im Gewürzzucker wenden.

Zum Servieren jeweils etwas Sauce auf Dessertteller verteilen, die Apfelkücherl darauflegen und mit den Preiselbeeren, den karamellisierten Nüssen und nach Belieben mit frischen Johannisbeeren garnieren.

Alfons Schuhbeck am 31. Januar 2021

Wirsing-Roulade von Zander, Saibling, Kürbis-Soße

Für zwei Personen

Für die Kürbis-Paprika-Sauce:

150 g Muskatkürbis	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
2 cm Ingwer	20 g kalte Butter	125 ml Geflügelfond
$\frac{1}{4}$ TL Kurkuma	1 Msp. Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner
$\frac{1}{2}$ TL Korianderkörner	$\frac{1}{2}$ TL Pimentkörner	$\frac{1}{4}$ TL zerstoßene Zimtrinde
Salz		

Für die Wirsingrouladen:

100 g Saiblingsfilet	100 g Zanderfilet	2 große Wirsingblätter
200 ml kalte Sahne	2 EL Butter	1 TL Dijon Senf
1 Zweig Dill	1 Zweig Estragon	$\frac{1}{2}$ TL Anissamen
$\frac{1}{2}$ TL Korianderkörner	$\frac{1}{2}$ TL Schwarze Pfefferkörner	Muskatnuss
mildes Chilusalz	Salz	Pfeffer

Für das Gurkengemüse:

$\frac{1}{2}$ kleine Salatgurke	1 Zweig Dill	20 g Butter
Salz	Pfeffer	Eiswasser

Für die Kürbis-Paprika-Sauce:

Den Pfeffer mit Koriander, Piment und Zimt in eine Gewürzmühle füllen.

Paprika waschen, vierteln, von Kernen und Scheidewänden befreien und mit einem Sparschäler schälen. Anschließend klein schneiden. Kürbis schälen, Kerne entfernen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und eine Scheibe fein schneiden. Kürbis, Paprika, Knoblauch und Ingwer in einem Topf mit Gemüsefond in etwa 20 Minuten knapp unter dem Siedepunkt weich garen. Kurkuma und geräuchertes Paprikapulver und hinzufügen und mit Gewürzen aus der Mühle abschmecken. Sauce pürieren, Butter einmischen und salzen, gegebenenfalls noch etwas nachwürzen.

Für die Wirsingrouladen:

Anissamen, Pfeffer- und Korianderkörner in eine Gewürzmühle füllen.

Zander und Saibling in Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

Fisch und Sahne separat etwa 5 Minuten ins Gefrierfach stellen, damit alle Zutaten eiskalt sind. Fischwürfel danach in einen Blitzhacker geben, 100 ml kalte Sahne, Senf, Chilusalz und eine Prise Muskat hinzufügen und mit den Gewürzen aus der Mühle abschmecken. Fischmasse pürieren, bis eine Bindung entsteht. Restliche Sahne in 2 Portionen untermischen. Farce sollte glatt und glänzend sein. Dill und Estragon abrausen, trockenwedeln und fein hacken. 1 TL Dill und $\frac{1}{4}$ TL Estragon dazugeben. Fertige Fischfarce in eine Schüssel füllen und kühl stellen.

Wirsingblätter waschen und trockentupfen. Blattrippe in einer Dreieck-Form heraus schneiden und Blätter in Salzwasser je ca. 2 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Je ein Blatt auf ein Backpapier legen, mit einem weiteren Backpapier belegen und mit einem Nudelholz mehrfach darüber rollen. (Bei kleineren Blättern zwei Blätter übereinanderlappend auf das Backpapier legen).

Fischfarce nun entlang der Mitte etwa 7 cm breit auf die flach gerollten Wirsingblätter verteilen. Wirsing mit Farce seitlich einschlagen und einrollen. Rouladen zuerst in Klarsichtfolie und dann in Alufolie wickeln.

Danach einen Topf mit Wasser auf ca. 75 Grad erhitzen und Wirsingrouladen einlegen. 15 bis 20 Minuten darin durchziehen lassen.

Währenddessen Butter in einer Pfanne auf hoher Stufe schmelzen und solange bei mittlerer Hitze köcheln, bis sie langsam karamellisiert und eine goldbraune Farbe annimmt. Rouladen

anschließend aus der Folie wickeln, mit der braunen Butter bepinseln und mit Chilisalz würzen.

Für das Gurkengemüse:

Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und in halbmondförmige Scheiben schneiden. In einem Topf mit Salzwasser bissfest blanchieren, in Eiswasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen. In einer Pfanne 1 EL Wasser erhitzen und die Butter darin schmelzen lassen. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Gurkenscheiben darin kurz erwärmen, einen halben Teelöffel Dill hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kürbis-Paprika-Sauce auf warmen Tellern verteilen, je eine Roulade schräg halbieren, darauf setzen und mit dem Gurkengemüse servieren.

Alfons Schuhbeck am 30. September 2022

Rote-Bete-Gröstl mit gebratenem Zander und Kichererbsen

Für 4 Personen:

Gröstel:

300 g Gelbe Bete	Salz	300 g Rote Bete, vorgekocht
1 EL braune Butter	150 g Kichererbsen	1 Vanilleschote
4 Kardamomkapseln	2 Zimtrindensplitter	mildes Chilisalz

Gewürzmühle:

1 TL fein zerbroch. Zimtrinde	1 TL Fenchelkörner	1 TL Kreuzkümmelkörner
1 TL Korianderkörner	1 TL schwarze Pfefferkörner	

Zander:

500 g Zanderfilet mit Haut	doppelgriffiges Mehl	1 TL Öl
3 Kardamomkapseln	1 Splitter Zimtrinde	Mildes Chilisalz

Joghurdip:

150 g griech. Joghurt	12 EL Milch	1 TL Dill
1 TL Koriandergrün	1 TL Minzeblätter	1 Msp. Orangen-Abrieb
mildes Chilisalz	Zucker	

Außerdem:

blanchierter grüner Spargel	1 1/2 Apfel in Spalten	Butter
-----------------------------	------------------------	--------

Für das Gröstl die gelbe Bete in Salzwasser weich kochen, schälen und in Spalten schneiden. Die Rote Bete in Spalten schneiden.

Gelbe und rote Bete in zwei verschiedenen Pfannen in brauner Butter erhitzen. Dabei jeweils Vanille, Kardamom und Zimt hinzufügen. Die Kichererbsen zur gelben Bete geben und erhitzen. Für die Gewürzmühle Zimt, Fenchel, Kreuzkümmel, Koriander und Pfeffer in eine Mühle füllen. Beide Bete-Sorten damit würzen und mit Chilisalz abschmecken.

Für den Zander die Zanderfilets in 4 oder 8 gleich große Stücke schneiden und auf der Haut in das Mehl tauchen.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Die Zanderfilets mit der Hautseite nach unten einlegen, Kardamom und Zimt dazu geben und den Fisch 3 bis 4 Minuten kross anbraten. Den Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze der Pfanne glasig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen, mit Chilisalz würzen.

Für den Joghurdip den Joghurt mit Milch, Kräutern und Orangenabrieb verrühren. Mit Chilisalz und einer Prise Zucker würzen.

Den Spargel in brauner Butter erhitzen, die Apfelspalten dazu geben und darin erhitzen.

Anrichten: Gröstel auf warme Teller verteilen, Zander, Spargel und Apfelspalten dazwischen legen.

Etwas Olivenöl darüber träufeln und den Joghurt-Dip außen herum träufeln.

Alfons Schuhbeck am 26. Mai 2022

Saibling auf Spargel-Salat mit Schnittlauch-Soße

Für zwei Personen

Für den Saibling:

2 Saiblingsfilets mit Haut 3 EL doppelgriffiges Mehl 1 EL neutrales Öl
mildes Chilusalz

Für den Spargelsalat:

10-15 eingelegte Morcheln 150-200 g weißer Spargel 150-200 g grüner Spargel
1 rote Chilischote 1 kleines Stück Ingwer 1 Zitrone, Abrieb
70 ml Gemüsfond $\frac{1}{2}$ Zitrone, 1 EL Saft 1 EL mildes Olivenöl
1 TL Puderzucker Zucker mildes Chilusalz
Pfeffer

Für die Schnittlauch-Sauce:

60 g griech. Joghurt 1 kleines Stück Ingwer $\frac{1}{2}$ TL scharfer Senf
1 Zitrone, Saft & Abrieb 4 Stiele Schnittlauch 1 Prise Zucker
mildes Chilusalz

Für den Saibling:

Die Saiblingsfilets in zwei oder drei Stücke schneiden und mit der Hautseite kurz in das Mehl legen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur etwas stärker erhitzen, sodass die Pfanne wirklich heiß ist. Öl hinein geben und die Saiblingsfilets mit der Hautseite nach unten darin in ca. 2 Minuten hell anbräunen. Filets wenden, Pfanne vom Herd nehmen und in der Resthitze der Pfanne saftig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Chilusalz würzen. Beim Kauf von Saibling sollten Sie darauf achten, dass der Fisch aus nachhaltiger Fischerei stammt. WWF empfiehlt insbesondere Produkte, die mit einem Bio Label (Aquakultur) sowie mit dem ASC Label (Aquakultur) gekennzeichnet sind. Empfehlenswert sind Fische, die aus Europa und der Schweiz stammen und in Kreislaufanlagen gezüchtet werden, außerdem Fische aus Island, die aus Teichanlagen und Durchflussanlagen stammen.

Für den Spargelsalat:

Spargel schälen, den Grünen dabei nur im unteren Drittel und die Spargelstangen in sehr schräge Scheiben von 5-8 mm Dicke schneiden.

In einer Pfanne bei mittlerer Hitze den Puderzucker farblos karamellisieren, Spargel darin kurz anschwitzen, Fond dazu geben und in 6-8 Minuten bei milder Hitze dämpfen. Dafür ein Backpapier in der Größe der Pfanne ausschneiden und drauflegen. So verliert man nicht so viele Vitamine, als wenn man den Spargel im Wasser kochen würde.

Anschließend den grünen Spargel in Eiswasser abschrecken, damit er die schöne grüne Farbe nicht verliert. in eine Schüssel füllen und mit Zucker, Zitronensaft und Zitronenabrieb, geriebenem Ingwer, Chili und Olivenöl vermischen, mit Chilusalz und Pfeffer würzen. Morcheln ohne Flüssigkeit dazugeben und etwas ziehen lassen.

Für die Schnittlauch-Sauce:

Joghurt mit dem Senf verrühren. Mit einigen Tropfen Zitronensaft, Zitronenabrieb, Zucker, geriebenem Ingwer und etwas Chilusalz abschmecken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und hinzufügen.

Den Spargelsalat abtropfen lassen und auf warmen Tellern verteilen. Die Saiblingsfilets darauf legen, die Sauce außen herum träufeln und servieren.

Alfons Schuhbeck am 13. Mai 2022

Rotbarbe auf Salat von dreierlei Artischocken

Für zwei Personen

Für die Artischocken:

2 rote Topinambur	1 bis 2 Handvoll Crosne	4 Artischockenherzen
1-2 TL Zitronensaft	1-2 TL Olivenöl	mildes Chilisalz
Salz	Pfeffer	

Für die Rotbarbe:

2 Rotbarbenfilets	doppelgriffiges Mehl	1 Zitrone
1 Scheibe Knoblauch	1 Scheibe Topinambur	4 Scheiben Ingwer
1 kleine rote Chilischote	1 Splitter Zimtrinde	1 TL neutrales Öl
Salz		

Für den Spinat:

150 g Babyspinat

Für die Artischocken:

Topinambur und Crosne waschen. Topinambur schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Artischockenherzen abtropfen lassen und vierteln.

Topinambur und Crosne einige Minuten in Salzwasser noch leicht bissfest kochen, abgießen und in eine Schüssel geben.

Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer oder Chilisalz marinieren.

Für die Rotbarbe:

Rotbarbenfilets trocken tupfen und auf der Hautseite mit doppelgriffigem Mehl bestäuben. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl darin erwärmen. Rotbarbenfilets mit der Hautseite nach unten einlegen, unter jedes Schwanz-Ende eine Scheibe Ingwer und Knoblauch legen. Eine Scheibe Topinambur, Zimt und Chili dazu legen und 2 bis 3 Minuten kross anbraten. Fischfilets wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze der Pfanne glasig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen und salzen. Beim Anrichten mit Zitronensaft beträufeln.

Fisch langsam und sanft auf der Hautseite anbraten. Wenn der Fisch sich in der Pfanne ganz leicht nach oben wölbt, ist das ein Zeichen für die Frische.

Für den Spinat:

Spinat putzen, waschen und trockenschleudern. Spinat in einer Pfanne 1 bis maximal 2 Minuten kurz zusammenfallen lassen. Topinambur- 2 EL Olivenöl Mildes Chilisalz, zum Würzen Muskatnuss, zum Reiben Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle .

Scheiben und Crosne von oben hineingeben. Salz und frischen Abrieb von der Muskatnuss dazugeben und vom Herd nehmen. Mit Pfeffer würzen. Olivenöl über dem Spinat verteilen.

Den Spinat auf zwei warmen Tellern verteilen, die 3erlei Artischocken darauf anrichten und je ein Rotbarbenfilet mit der Hautseite nach oben darauf legen, mit Pfeffer würzen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Chili garnieren und servieren.

Alfons Schuhbeck am 18. März 2022

Bouillabaisse mit Rouille und Baguette

Für 4 Personen

Für den Garnelenfond:

8 Garnelen (mit Kopf,Schale)	Salz	1 Zwiebel
1 Stange Staudensellerie	$\frac{1}{4}$ Fenchelknolle	1 TL Öl
50 ml Wermut	50 ml Cognac	50 ml Weißwein
1 EL Tomatenmark	800 ml Hühnerbrühe	1 Msp. mildes Currypulver
1 Prise Safranfäden		

Für die Einlage:

3 Tomaten	1-2 Handvoll Miesmuscheln	8 Wolfsbarschfiletstücke (à 35 g)
8 Rotbarbenfiletstücke (à 35 g)	8 Seeteufelmedaillons (à 35 g)	4 Jakobsmuscheln
1 TL Öl	mildes Chilisalز	

Für Rouille und Baguette:

1 Prise Safranfäden	2 EL warmer Garnelenfond	2 frische Eigelb
1 TL Dijon-Senf	5-6 EL Öl	25 g entrindetes Toastbrot
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe (Scheiben)	mildes Chilisalز	8 Scheiben Baguette
1 EL mildes Olivenöl		

Außerdem:

Pfeffer	Dill- und Basilikumspitzen
---------	----------------------------

Für den Garnelenfond von den Garnelen den Kopf abdrehen, die Garnelen schälen, am Rücken entlang nicht zu tief einschneiden und den Darm herausziehen. Die Garnelen waschen, trocken tupfen und längs halbieren, für die Einlage beiseitelegen. Die Garnelenschalen und -köpfe mit lauwarmem Salzwasser waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne ohne Fett so lange rösten, bis sie trocken, rot und knusprig sind. Herausnehmen und im Mörser oder auf einem Brett mit einem Messer grob zerkleinern.

Die Zwiebel schälen, Sellerie und Fenchel putzen und waschen. Alle drei Gemüsesorten in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Einen Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und Zwiebel, Sellerie und Fenchel kurz andünsten. Geröstete Garnelenschalen und -köpfe unterrühren. Wermut, Cognac und Wein dazugießen und einkochen lassen. Das Tomatenmark unterrühren und kurz mitdünsten. Den Ansatz mit Brühe auffüllen und knapp unter dem Siedepunkt etwa 20 Minuten ziehen lassen. Den Fond durch ein Sieb abgießen und in den Topf zurückgeben, dabei 2 EL für die Rouille abnehmen und die Karkassen entfernen. Curry und Safran in den Fond streuen, warm halten.

Für die Einlage Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, kalt abschrecken, häuten und vierteln, Stielansätze und Kerne entfernen. Die Tomatenfilets in Rauten schneiden. Die Miesmuscheln unter kaltem Wasser gründlich säubern, dabei bereits geöffnete Exemplare aussortieren. In einem kleinen Topf etwa 1 cm hoch Wasser aufkochen und die Muscheln darin unter Rühren $\frac{1}{2}$ bis 1 Minute dämpfen, sodass sie sich öffnen (noch geschlossene aussortieren). Mit einer Schaumkelle herausheben und beiseitestellen.

Die Fischstücke und Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen. Eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Die Wolfsbarsch- und Rotbarbenstücke auf der Haut einlegen, die Seeteufelmedaillons daneben setzen und alles etwa 1 Minute anbraten. Garnelen und Jakobsmuscheln dazugeben und 1 bis 2 Minuten mitbraten. Vom Herd nehmen, Fische, Garnelen und Jakobsmuscheln wenden und in der Resthitze der Pfanne noch etwa 1 Minute saftig durchziehen lassen. Miesmuscheln dazugeben, mit Chilisalز würzen. Für die Rouille Safran in 2 EL warmem Fond einweichen. Eigelbe und Senf in einem hohen Rührbecher verrühren. Das Öl nach und nach mit dem Stabmixer unterrühren.

Kartoffel pellen, grob zerkleinern, mit Knoblauch und Safranfond untermixen, mit Chilisalzwürzen. Die Baguettescheiben in einer Pfanne im Olivenöl anrösten. Zum Servieren Fischstücke, Garnelen, Jakobs- und Miesmuscheln auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Die Tomatenrauten darüberstreuen und alles mit heißem Garnelenfond aufgießen, mit Pfeffer würzen und mit Dill und Basilikum garnieren. Die gerösteten Baguettescheiben und die Sauce Rouille dazu reichen.

Alfons Schuhbeck am 19. November 2021

Forelle auf mariniertem Rote Bete - Artischocken - Salat

Für 4 Personen

Für die Rote Bete:

400 g kleine Rote Bete	200 g Artischockenherzen	300 ml Gemüsebrühe
4 EL Rotweinessig	mildes Chilisalzwürzen	Zucker
1 Lorbeerblatt	4 Ingwerscheiben	1 Knoblauchzehe
1 bis 2 TL Speisestärke	2 EL mildes Olivenöl	3 dünne Frühlingszwiebeln
1 Birne	2 TL braune Butter	$\frac{1}{2}$ bis 1 TL Puderzucker

Für die Forelle:

4 Forellenfilets, à ca. 110 g	2 EL doppelgriffiges Mehl	1 EL Öl
mildes Chilisalzwürzen		

Für die Sauce:

200 g griech. Joghurt	2 bis 3 EL Milch	1 EL Tafelmeerrettich
1 bis 2 TL Dillspitzen	1 Msp. Zitronenabrieb	Chilisalzwürzen mild

Außerdem:

frischer Meerrettich

Die Rote Bete in Spalten schneiden und in eine kleine Schüssel geben. Die Artischocken vierteln und in eine andere kleine Schüssel geben.

Für die Marinade die Brühe mit Essig in einen Topf geben. Mit Chilisalzwürzen und Zucker würzen, Lorbeer, Ingwer und Knoblauch dazu geben und aufkochen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glattrühren, in die kochende Marinade rühren und noch etwas köcheln lassen.

Die Marinade auf Rote Bete und Artischocken verteilen, jeweils mit etwas Olivenöl beträufeln und mischen.

Die Frühlingszwiebeln putzen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Birne waschen, vierteln, das Kernhaus entfernen und die Viertel in schmale Spalten schneiden.

Eine Pfanne bei milder Temperatur erhitzen. Die braune Butter darin verstreichen, den Puderzucker hineinstäuben und die Birnenspalten mit den Frühlingszwiebeln darin ein paar Minuten anbraten.

Die Forellenfilets halbieren, mit der Hautseite in das doppelgriffige Mehl tauchen und mit der Hautseite nach unten in einer Pfanne in etwas Öl bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten krossbraten, den Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze der Pfanne saftig und glasig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen und mit Chilisalzwürzen würzen.

Für die Sauce den Joghurt und die Milch glattrühren. Den Meerrettich mit dem Dill und dem Zitronenabrieb hineinrühren und mit Chilisalzwürzen würzen.

Rote Bete, Artischocken, Birnen und Frühlingszwiebeln auf warmen Tellern verteilen.

Etwas Meerrettich darüberreiben, den Dip außen herum träufeln und die Forellenstücke anlegen.

Alfons Schuhbeck am 24. September 2021

Kross gebratener Zander mit Ratatouille auf Moghrabieh

Für zwei Personen

Für den Zander:

300 g Zanderfilet (mit Haut) Chilisalz, nach Bedarf Mehl, Öl

Für den Kräuter-Moghrabieh:

4 EL Moghrabieh	1 Knoblauchzehe	1 Ingwerknolle
1 Zitrone	1 Orange	1 TL Kurkuma
3 Lorbeerblätter	$\frac{1}{2}$ TL Zatar	Kreuzkümmel
Geflügelbrühe	kalte Butter	Öl, Salz

Für das Ratatouille:

$\frac{1}{4}$ Zucchini, á 75 g	$\frac{1}{8}$ Aubergine, á 50 g	$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote
$\frac{1}{2}$ gelbe Paprikaschote	1 Orange	1 kl., getrock. Chilischote
1 Knoblauchzehe	75 g passierte Tomaten	75 g stückige Tomaten
100 ml Gemüsebrühe	1 Zweig Rosmarin	1 EL mildes Olivenöl
Salz		

Für den Zander: Das Zanderfilet waschen, trockentupfen und in vier gleich große Stücke schneiden. Dann die Filetstücke jeweils auf der Hautseite melieren.

Eine Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen und $\frac{1}{2}$ TL Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Die Fischstücke jeweils mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und 3-4 Minuten kross anbraten. Den Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen, und den Fisch in der Nachhitze der Pfanne glasig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit etwas Chilisalz würzen.

Für den Kräuter-Moghrabieh: In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die Knoblauchzehe abziehen und in zwei Teile teilen. Den Moghrabieh in Salzwasser mit Lorbeer, ein Teil Knoblauch und Kurkuma ca. 40 Minuten (je nach Sorte etwas kürzer) weichkochen. Anschließend in einem Sieb abgießen, mit fließend kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

Orange waschen und $\frac{1}{2}$ TL Schale abreiben.

Kurz vor dem Anrichten den Moghrabieh in der Pfanne mit etwas Öl kurz erhitzen und Orangenabrieb und Knoblauch hinzugeben. Butter und Zatar unterrühren und mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Ratatouille: Die Paprikaschoten längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien, waschen und in etwa $\frac{1}{2}$ 1 cm große Stücke schneiden. Paprika in einer Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten.

Den Zucchini waschen, von Enden befreien, längs vierteln und in $\frac{1}{2}$ 1 cm große Würfel schneiden. Die Aubergine waschen, von Enden befreien und ebenfalls in $\frac{1}{2}$ 1 cm große Würfel schneiden. Beides zu der Paprika in die Pfanne geben und weitere 4 Minuten dünsten. Knoblauch abziehen, fein reiben und zum Gemüse geben. Nun die stückigen und passierten Tomaten hinzugeben und mit der Brühe knapp unter dem Siedepunkt 5 Minuten ziehen lassen. Rosmarin abbrausen, trocken wedeln, fein hacken und hinzufügen. Die Orange waschen und $\frac{1}{2}$ TL Schale abreiben und ebenfalls hinzugeben. Dann die Chilischote waschen und eine Hälfte samt den Kernen fein hacken und zum Gemüse geben. Mit Salz abschmecken. Kurz vor dem Anrichten das Olivenöl unterrühren.

Für das Anrichten: Das Ratatouille auf warmen Tellern verteilen, den Zander darauf setzen und den Moghrabieh außen herum streuen.

Alfons Schuhbeck am 27. August 2021

Fisch-Nuggets mit rotem Paprika-Pesto

Für 4 Personen:

Für das Paprikapesto:

2 rote Paprikaschoten	50 ml Gemüsebrühe	2 EL Mandelblättchen
1 geh. EL klein geschn. Trockentomaten	1 EL Tomatenketchup	12 TL geriebener Ingwer
1 EL geriebener Parmesan	1 Prise Lavendelblüten	1 Knoblauchzehe
1 TL geröst. Korianderkörner	1 TL Fenchelsamen	Salz
Pfeffer	mildes Chilipulver	3 EL mildes Olivenöl

Für den Fisch:

500 g Fischfilet	100 g Mehl	$\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ TL Currypulver
120 ml eiskaltes Wasser	75 ml eiskaltes Bier	1 EL Öl
mildes Chilusalz	Erdnussöl	

Für das Paprikapesto die Paprikaschoten längs vierteln, waschen und die Kerne entfernen.

Die Viertel mit einem Sparschäler schälen und grob zerkleinern. Die Paprikastücke mit der Brühe in einen Topf geben, mit einem Blatt Backpapier bedecken und am Siedepunkt 10 bis 12 Minuten weichdünsten. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, den Sud entfernen.

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren hell rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Die Korianderkörner und Fenchelsamen ebenfalls in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, bis sie anfangen fein zu duften, herausnehmen und abkühlen lassen. Dann in eine Gewürzmühle füllen.

Inzwischen Paprika, Trockentomaten, Mandeln, Ketchup, Ingwer, Parmesan und 1 Prise Lavendelblüten in den Blitzhacker oder den Küchenmixer geben. Den Knoblauch schälen und fein dazureiben.

Mit der Mischung aus der Gewürzmühle, Salz, Pfeffer und 1 Prise Chilipulver würzen. Das Olivenöl hinzufügen und alles zu einer Paste pürieren.

Für den Fisch das Fischfilet waschen, trockentupfen und in 2 bis 3 cm große Stücke schneiden. Für den Ausbackteig das Mehl mit Currypulver mischen und Wasser, Bier und Öl verrühren, zuletzt mit etwas Chilusalz würzen.

Reichlich Öl in der Fritteuse oder einem großen Topf auf 170 bis 180°C erhitzen. Die Fischstücke mit Chilusalz würzen, durch den Teig ziehen und im Öl 3 bis 4 Minuten ausbacken. Danach mit dem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zum Servieren die Fischnuggets mit Chilusalz würzen und das rote Paprikapesto dazu reichen.

Alfons Schuhbeck am 26. April 2021

Zander, Lachs, Garnelen mit Spargel und Blumenkohl

Für zwei Personen

Für die Sauce:

Karkassen von 6 Garnelen	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{4}$ Karotte	$\frac{1}{2}$ Stange Staudensellerie	50 g Fenchel
1 reife Tomate	2 Scheiben Ingwer	$\frac{1}{2}$ TL Tomatenmark
$1\frac{1}{2}$ cl franz. Wermut	$1\frac{1}{2}$ cl Cognac	150 ml Krustentierfond
150 ml Gemüesfond	1 TL getrock. Champignons	1 bis 2 TL Speisestärke
80 g Sahne	1 EL kalte Butter	1 bis 2 TL neutrales Öl
1 Msp. mildes Currypulver	mildes Chilusalz	Salz, Pfeffer

Für den Fisch:

80 g Zanderfilet, gekühlt	60 g Lachsfilet, gekühlt	1-2 Scheiben Ingwer
1 Chilischote	120 g eisgekühlte Sahne	$\frac{1}{2}$ TL scharfer Senf
4 Zweige Dill	1 EL Dillspitzen	1 Lorbeerblatt
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Garnelen:

6 Riesengarnelen	$\frac{1}{2}$ TL neutrales Öl	1 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Garnelengewürz	mildes Chilusalz	

Für den Spargel:

6 Stangen grüner Spargel	1 Zitrone, 1 Msp. Abrieb	70 ml Gemüesfond
1 TL kalte Butter	mildes Chilusalz	

Für den Blumenkohl:

120 g Blumenkohlröschen	1 TL neutrales Öl	mildes Chilusalz
-------------------------	-------------------	------------------

Für die Sauce:

Die Garnelenschalen waschen und trocken tupfen.

Zwiebel abziehen und Karotte schälen, Sellerie und Fenchel putzen und waschen. Gemüse in $1\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. Tomate waschen und achteln, dabei den Stielansatz und die Kerne entfernen.

Einen breiten Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen. Öl darin verstreichen, Karkassen und Gemüse darin etwas andünsten, Tomatenmark unterrühren und etwas anrösten. Mit Wermut und Cognac ablöschen und sämig einköcheln lassen. Fond angießen, getrocknete Champignons dazugeben und mit einem Blatt Backpapier bedecken.

Knapp unter dem Siedepunkt 20 bis 25 Minuten garen.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Die Sauce mit Currypulver, Knoblauch und Ingwer würzen und noch 15 Minuten ziehen lassen. Durch ein feines Sieb gießen und etwas durchdrücken. Sahne hinzufügen und alles aufkochen. Speisestärke mit einem Esslöffel kaltem Wasser glattrühren und nach und nach in die köchelnde Sauce rühren, bis diese sämig bindet. Butter mit dem Stabmixer unterrühren und mit Chilusalz abschmecken.

Für den Fisch:

Fischfilets waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden und mit Salz würzen. Fischwürfel und Sahne etwa 5 Minuten in das Tiefkühlfach stellen, damit alle Zutaten eiskalt sind. Anschließend die Fischwürfel in einen Blitzhacker geben, den Senf hinzufügen und mit Muskatnuss würzen. Nach und nach die Sahne in kleinen Portionen untermixen, bis eine glatte und glänzende Farce entstanden ist. Zuletzt den Dill unter die Farce rühren.

Reichlich Salzwasser in einem Topf erhitzen und das Lorbeerblatt, den Ingwer und die Chilischote hinzufügen. Mit zwei angefeuchteten Esslöffeln Nockerl aus der Farce formen und im Salzwasser unter dem Siedepunkt bei etwa 90 Grad etwa 10 Minuten gar ziehen lassen. Den Topf bis zum Anrichten vom Herd nehmen und die Nockerl darin warmhalten.

Für die Garnelen:

Garnelen am dicken Ende 1,5 bis 2 cm einschneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Garnelen auf beiden Seiten einige Minuten sanft braten, vom Herd nehmen und in der Resthitze der Pfanne durchziehen lassen. Mit Garnelengewürz und Chilisalز würzen, das Olivenöl hinzufügen und darin wenden.

Achten Sie beim Kauf von Garnelen auf das MSC-Siegel. Wie Fischprodukte können Garnelen aus Wildfang dieses Siegel tragen. Die Bodenbewohner dürfen zum Beispiel nur mit Netzen gefangen werden, aus denen Fische herausschwimmen können und die dem Meeresboden nicht schaden.

Für den Spargel:

Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden entfernen. Spargelstangen schräg in etwa 4 cm lange Stücke schneiden und mit Fond in eine tiefe Pfanne geben. Mit einem Blatt Backpapier bedecken und am Siedepunkt 6 bis 8 Minuten dünsten. Der Fond darf dabei weitgehend verkochen, dazu gegebenenfalls das Backpapier in den letzten Minuten abnehmen. Zum Schluss die kalte Butter unterrühren und mit Chilisalز würzen. Zitronenabrieb unterrühren.

Für den Blumenkohl:

Blumenkohlröschen in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Blumenkohl in einer Pfanne in wenig Öl auf beiden Seiten goldbraun braten und mit Chilisalز würzen.

Die Sauce mit einem Stabmixer aufschäumen und je ein paar Löffel davon auf warme Teller verteilen. Spargel, Fischnockerl und Garnelen darauf anrichten und die Blumenkohlscheiben dekorativ anlegen und servieren.

Alfons Schuhbeck am 16. April 2021

Lachs aus dem Ofen und pochiertes Lachs

Für zwei Personen

Für den Ofen-Lachs:

250 g Lachsfilets	1 Stück Ingwer	1 Orange
1 Zitrone	Vanilleschote (3 cm)	mildes Chilisalz

Für den pochierten Lachs:

250 g Lachsfilets	2 Zweige Dill	1 Orange
1 Zitrone	Olivenöl	mildes Chilisalz

Für den Ofen-Lachs:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Lachsfilet in vier gleich große Stücke schneiden und nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Vanilleschote, Orangen und Zitronenschale und Ingwerscheiben auf den Lachs legen. Mit Frischhaltefolie bedecken und im vorgeheizten Backofen in 12 bis 18 Minuten saftig durchgaren.

Vor dem Servieren die Folie entfernen und Lachs mit Chilisalz würzen.

Für den pochierten Lachs:

Von dem Lachsfilet zwei Tranchen (je ca. 150 g) abschneiden. Diese mit Chilisalz würzen, nebeneinander in eine Vakuumentüte legen, mit Dillzweigen, Orangen- und Zitronenstreifen belegen und mit etwas Olivenöl beträufeln. In einem Topf mit heißem Wasser (ca. 70-80 Grad) bei minimaler Hitzezufuhr in etwa 20 Minuten glasig durchziehen lassen.

Den Beutel aufschneiden und sofort auf warmen Tellern anrichten. Diese Garmethode eignet sich fast für jedes Fischfilet.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 14. April 2021

Bayerische Bouillabaisse

Für 4 Personen

Für die Bouillabaisse:

1 TL Fenchelsamen	1 TL Aniskörner	2 TL Puderzucker
8 Riesengarnelen (mit Schale)	1 Zwiebel	1 Stange Staudensellerie
$\frac{1}{2}$ Fenchelknolle	$\frac{1}{2}$ dünne Stange Lauch	80 g Champignons
1 TL Öl	1 Knoblauchzehe (Scheiben)	2 Scheiben Ingwer
1 EL Tomatenmark	1 l Hühnerbrühe (entfettet)	1 Lorbeerblatt
1 Msp. gemahlene Kurkuma	68 Safranfäden	mildes Chilisalz

Für die Einlage:

1 orange Karotte	1 gelbe Karotte	100 g Knollensellerie
1 Zucchini	Salz	1 TL Öl
3 Kardamomkapseln	1 Splitter Zimtrinde	3 cm Vanilleschote
200 g Saiblingsfilet	200 g Zanderfilet	

Außerdem:

150 g Schmand	ca. 2 EL Milch	1 EL Sahnemeerrettich
1 Msp. gerieb. Knoblauch	mildes Chilisalz	Zucker
1 Msp. Limetten-Abrieb	12 Baguettescheiben	

Für die Bouillabaisse Fenchel und Anis in einer Pfanne ohne Fett bei milder Hitze erwärmen. Mit etwas Puderzucker bestäuben, diesen unter Rühren schmelzen lassen. Noch zwei- bis dreimal Puderzucker daraufstäuben und schmelzen lassen. Die Gewürze aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen, zum Aufbewahren sofort in ein gut schließbares Gefäß geben, damit sie trocken bleiben. Nach Belieben im Mörser zerkleinern.

Garnelen bis auf den Schwanz schälen (Schalen aufheben!), am Rücken entlang einschneiden und den Darm herausziehen. Garnelen längs halbieren, mit Schalen waschen und trocken tupfen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Sellerie, Fenchel und Lauch putzen und waschen. Sellerie in dünne Scheiben schneiden, Fenchel halbieren und mit dem Lauch quer in dünne Streifen schneiden. Pilze putzen, trocken abreiben und vierteln.

Einen Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Garnelenschalen leicht anrösten. Zwiebel, Sellerie, Fenchel, Lauch, Pilze, Knoblauch und Ingwer hinzufügen, bei milder Hitze andünsten. Tomatenmark dazugeben und kurz mitdünsten. Brühe dazugießen, das Lorbeerblatt hinzufügen und alles knapp unter dem Siedepunkt etwa 20 Minuten ziehen lassen. Danach den Fond durch ein Sieb in einen Topf gießen, Kurkuma und Safran unterrühren und den Fond mit Chilisalz würzen.

Garnelenschalen, Gemüse und Gewürze entfernen.

Inzwischen für die Einlage Karotten und Sellerie putzen und schälen, Zucchini putzen und waschen. Aus dem Gemüse mit dem Perlenausstecher Kugeln ausstechen. In Salzwasser etwa 4 Minuten bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen, warm halten.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Garnelen auf der Außenseite dazugeben. Kardamom, Zimt und Vanille hinzufügen und die Garnelen etwa 1 Minute anbraten, bis sie sich eindrehen.

Garnelen wenden, das Gemüse dazugeben und kurz erhitzen, alles warm halten. Währenddessen die Fischfilets waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden.

Für den Dip den Schmand mit etwas Milch glatt verrühren (dabei nach und nach so viel Milch dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist).

Meerrettich und Knoblauch unterrühren, mit Chilisalz, 1 Prise Zucker und der Limettenschale würzen. Die Baguettescheiben in einer Pfanne ohne Fett auf beiden Seiten rösten.

Die Bouillabaisse auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen und die Fischscheiben nebeneinander hineinlegen (sie ziehen in der heißen Brühe durch). Die Garnelen mit den Gemüseperlen dazugeben und alles mit Fenchel und Anis bestreuen. Die gerösteten Baguettescheiben und den Dip dazu reichen.

Alfons Schuhbeck am 24. Januar 2021

Spaghetti Sophia Loren

Für 4 Personen:

Zutaten:

Für die Nudeln:

500 g Spaghettini (dünne Spaghetti)	Salz	3 Scheiben Ingwer
1 Lorbeerblatt	1 kleine getr. rote Chilischote	

Für die Sauce:

16 Sardellenfilets	30 g weiche Butter	600 ml Hühnerbrühe
350 g passierte Tomaten	4 geriebene Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer
Zucker	milde Chiliflocken	2 EL Kapern
1-2 EL Petersilienblätter		

Außerdem:

Parmesanspäne

Für die Pasta die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser (am besten kräftig salzen!) mit Ingwer, Lorbeerblatt und Chilischote 3 bis 4 Minuten kürzer als auf der Packung angegeben sehr bissfest garen, dabei ab und zu umrühren.

Die Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei die Gewürze entfernen. Die Nudeln sofort weiter verarbeiten (alternativ auf einem Backblech verteilen und mit 2 EL Olivenöl mischen).

Für die Sauce die Sardellenfilets trocken tupfen, klein hacken und mit der weichen Butter verrühren. Brühe und passierte Tomaten in einer großen Pfanne verrühren und erhitzen. Den Knoblauch unterrühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und 1 Msp.

Chiliflocken würzen. Danach die Sardellenbutter unterrühren und die Kapern hinzufügen.

Die vorgegarten Nudeln zur Sauce geben und darin köcheln lassen, bis um die Nudeln herum eine sämige Sauce entstanden ist. Zuletzt die Petersilie hinzufügen.

Die Spaghetti auf vorgewärmte Pastateller verteilen und mit den Parmesanspänen bestreuen. Nach Belieben mit Basilikumblättern, Sardellenfilets und Kapern garnieren.

Alfons Schuhbeck am 24. Januar 2021

Avocado auf Joghurt, Pfifferlingen, Apfel, Radieschen

Für zwei Personen

Für den Joghurt:

80 g griech. Joghurt	1 EL Kräuter	1 Limette
1 Zitrone	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für Obst/Gemüse:

$\frac{1}{2}$ Stange Staudensellerie	$\frac{1}{2}$ rotbackiger Apfel	2 Radieschen
--------------------------------------	---------------------------------	--------------

Für die Avocado:

1 reife Avocado	1 Zitrone	mildes Chilisalz
-----------------	-----------	------------------

Für die Pfifferlinge:

100 g kleine Pfifferlinge	1 TL Butter	1 TL Öl
mildes Chilisalz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

2 EL Erbsen	essbare Blüten	
-------------	----------------	--

Für den Joghurt:

Die Kräuter abbrausen, trockenwedeln und hacken. Joghurt mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und mit den Kräutern verrühren.

Gegebenenfalls einen Schuss Wasser hinzufügen. Zitrone halbieren und einen Spritzer Saft unterrühren. Limettenabrieb hinzufügen.

Für Obst/Gemüse:

Apfel halbieren und eine Hälfte in Scheiben schneiden. Radieschen in Scheiben schneiden. Sellerie klein schneiden.

Für die Avocado:

Avocado halbieren. Ein Hälfte von Schale befreien, in Scheiben schneiden und mit Chilisalz würzen. Die andere Hälfte mit Kern ein wenig mit Zitronensaft beträufeln, in Folie einwickeln und in den Kühlschrank für eine weitere Verwendung geben.

Für die Pfifferlinge:

Pfifferlinge putzen, falls nötig waschen und trockentupfen und in Öl anbraten. Butter hinzufügen und durchschwenken. Mit Chilisalz und etwas Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Erbsen kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Gericht mit Erbsen und Blüten garnieren.

Joghurt auf Teller verteilen, Avocado darauf verteilen. Radieschen, Sellerie und Apfel daneben geben. Pfifferlinge drumherum legen und mit Blüten und Erbsen garniert servieren.

Alfons Schuhbeck am 10. August 2022

Gnocchi mit Frühling-Gartenkräutern

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

250 g Gnocchi	2 Knoblauchzehen	3 Scheiben Ingwer
1 kleine frische Chilischote	150 bis 200 ml Gemüsefond	2 EL Gartenkräuter
3 EL mildes Olivenöl	milde Chiliflocken	Salz

Für die Garnitur:

1 Stück Parmesan	Kräuterblätter	essbare Blüten
------------------	----------------	----------------

Für die Gnocchi:

Die Gnocchi nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser mit der ganzen Chilischote und 3 Scheiben Ingwer sehr bissfest kochen, dabei gelegentlich umrühren. In ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und dabei die ganzen Gewürze entfernen. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Fond mit Knoblauch, dem restlichen Ingwer und 1 Prise Chiliflocken aufkochen lassen. Die vorgegarten Gnocchi hinzufügen und einige Minuten kochen lassen, bis sie die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen haben.

Zum Schluss die Kräuter untermischen. Vom Herd nehmen, das Olivenöl untermischen, ggf. etwas Gemüsefond angießen und die Gnocchi noch mit etwas Salz nachwürzen.

Für die Garnitur:

Auf warme Pastateller verteilen und etwas Parmesan darüber reiben.

Nach Belieben mit essbaren Blüten und Kräuterblättchen dekorieren und servieren.

Wenn Sie eine Chilipaste machen wollen, schneiden Sie einfach ca. 10 Chilischoten auf, kratzen die Kerne raus und kochen die Chilischoten ohne Kerne in Wasser auf, gießen das Wasser weg, kochen nochmal mit neuem Wasser auf und gießen es weg und mixen dann die Chilischoten auf.

Alfons Schuhbeck am 12. Mai 2022

Maronen-Suppe mit Portwein und Schokolade

Für zwei Personen

Für die Suppe:

175 g gegarte Maronen	1 Orange	100 g Sahne
400 ml Gemüsefond	$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ TL Zartbitterkuvertüre	$\frac{1}{2}$ TL Marzipanrohmasse
2 cm Vanilleschote	mildes Chilisalز	

Für die Garnitur:

4 Rosenkohlröschen	2 TL geröst. Mandelsplitter	50 ml roter Portwein
--------------------	-----------------------------	----------------------

Salz

Die Maronen in kleine Würfel schneiden, einige Maronenwürfel zur Seite legen. Fond mit den Maronen in einen Topf geben und einmal aufkochen lassen. Vanilleschote und Sahne hinzufügen, in der Suppe 1 bis 2 Minuten ziehen lassen und die Vanilleschote wieder entfernen. Marzipan hineinbröseln und alles mit dem Stabmixer fein pürieren.

Kuvertüre hacken und hineingeben. Wichtig ist, dass die Suppe nun nicht mehr aufkocht, sonst flockt die Schokolade aus.

Orange unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und ca. 1 Messerspitze Schale abreiben. Orangenabrieb und etwas Chilisalز zur Suppe geben.

Für die Garnitur:

Vom Rosenkohl die äußeren Blätter entfernen. Die einzelnen Blätter ablösen und in kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten blanchieren. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Rosenkohlblätter, Mandelsplitter und Portwein als Suppen-Garnitur verwenden.

Die übrigen Maronenwürfel in warmen Suppentellern verteilen, die Suppe daraufgeben und mit Rosenkohlblättchen, Kuvertüre, Mandelsplitter und Portwein garnieren.

Alfons Schuhbeck am 17. November 2021

Schwammerl mit Knödel

Für 4 Personen

Für die Schwammerl:

1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Karotte	50 g Knollensellerie
1 TL Öl	$\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe	3 EL getrocknete Champignons
200 g Sahne	50 g kalte Butter	600 g frische Pilze
1 bis 2 EL braune Butter	gemahlener Kümmel	1 Msp. Zitronen-Abrieb
Salz, Pfeffer	1 EL Petersilie	

Für die Knödel:

1 Zwiebel	300 g Brötchen	300 ml Milch
3 Eier	2 TL Dill	2 TL Petersilie
$\frac{1}{2}$ TL Majoran, getrocknet	5 Minzeblätter	3 Blättchen Estragon
$\frac{1}{2}$ TL fein geriebener Ingwer	Salz, Pfeffer	1 Prise gemahl. Koriander

Für die Schwammerl die Zwiebel, die Karotte und den Sellerie putzen, schälen und in 3 mm große Würfel schneiden. In einem Topf bei milder Hitze in wenig Öl andünsten. Mit Brühe auffüllen, die getrockneten Pilze dazu geben und 20 Minuten am Siedepunkt ziehen lassen. Durch ein Sieb gießen, die Sahne mit der Butter hineinrühren und nach Belieben mit etwas in kaltem Wasser angerührter Speisestärke leicht binden.

Die frischen Pilze putzen, falls nötig, trocken abreiben und in Stücke schneiden. Die braune Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin portionsweise bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten anbraten. Mit 1 Prise Kümmel, Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen.

Die gebratenen Pilze mit der Rahmsauce mischen und gegebenenfalls nachwürzen.

Für die Knödel die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne bei milder Hitze im Öl einige Minuten glasig andünsten. Die Brötchen oder das Weißbrot in sehr dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Milch aufkochen und über das Brot gießen. Die Eier mit Dill, Petersilie, Majoran, Minze, Petersilie und Ingwer dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Mit den Händen alles zu einer weichen Masse vermischen. Zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen.

Zwei Blätter starke Alufolie jeweils mit Klarsichtfolie belegen. Die Knödelmasse darauf zu länglichen Rollen von 4 bis 5 cm Durchmesser formen. Erst in die Klarsichtfolie einrollen, dann in die Alufolie einwickeln. Die Enden der Alufolie erst etwas andrücken, dann drehen, so dass eine formschöne Rolle entsteht.

Die Knödelrollen in einem entsprechend großen Topf mit leicht siedendem Wasser etwa 30 Minuten garen. Aus dem Wasser heben und aus der Folie wickeln. In Scheiben schneiden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in der Butter auf beiden Seiten anbräunen.

Die Rahmschwammerl in vorgewärmte tiefe Teller verteilen und die Knödel darauf anrichten.

Alfons Schuhbeck am 24. September 2021

Blumenkohl mit Rote-Bete-Meerrettich Joghurt, Pistazien

Für zwei Personen

Für den Blumenkohl:

½ kl. Kopf Blumenkohl	50 g doppelgriffiges Mehl	1 Ei
50 g Weißbrotbrösel	Öl	Salz

Für den Joghurt:

150 g griech. Joghurt	3 EL Rote-Bete-Saft	1 Zitrone
1 TL Sahne-Meerrettich	mildes Chilusalz	1 Prise Zucker

Für die Garnitur:

2-3 essbare gelbe Blüten	2 TL Pistazien
--------------------------	----------------

Für den Blumenkohl:

Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und in Salzwasser 4 bis 5 Minuten bissfest kochen. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen.

Eine Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und Weißbrotbrösel in tiefe Teller geben. Die Blumenkohlröschen salzen, nacheinander in Mehl, Ei und Weißbrotbröseln wenden und bei 160 bis 170°C in Öl goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Joghurt:

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Joghurt mit RoteBete-Saft und Meerrettich glattrühren. Mit Zitronensaft, Chilusalz und einer Prise Zucker abschmecken.

Für die Garnitur:

Pistazien und Blüten als Garnitur verwenden.

Den Joghurt mittig auf Teller verteilen, die Blumenkohlröschen drauf setzen. Mit Pistazien bestreuen und mit gelben Blüten garniert servieren.

Alfons Schuhbeck am 21. Juli 2021

Blumenkohl-Curry, Okraschoten, Kardamom-Koriander-Reis

Für zwei Personen

Für das Blumenkohl-Curry:

500 g Blumenkohl	2 cm Ingwer	1 Mango
250 ml Gemüsefond	75 ml Kokosmilch	1 TL mildes Currypulver
$\frac{1}{2}$ EL Speisestärke	4-6 Safranfäden	Salz

Für den Kardamom-Koriander Reis:

75 g vorgek. Basmatireis	50 ml Gemüsefond	4 Kardamomkapseln
2 Zweige Koriander	2 cm Ingwer	2 TL Butter
Salz		

Für die Okraschoten:

100 g kleine Okraschoten	1 TL Ghee	Salz
--------------------------	-----------	------

Den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Den Strunk schälen und in Scheiben schneiden. Die Blumenkohlröschen und -stiele in kochendem Salzwasser blanchieren. In ein Sieb abgießen, mit Eiswasser kalt abschrecken und abtropfen lassen. Safran in einem Mörser zerstoßen.

Mango schälen, entkernen und 50 g Mangofruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Gemüsefond aufkochen und mit Kokosmilch aufgießen. Die Speisestärke mit ein wenig kaltem Wasser glatt rühren, dazugeben und köcheln lassen, bis die Sauce sämig bindet. Dann Mango, Currypulver und zerstoßenen Safran hinzufügen. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Curry mit fein geriebenem Ingwer und Salz abschmecken.

Zum Servieren den gegarten Blumenkohl in der Currysauce erwärmen.

Für den Kardamom-Koriander Reis:

Butter in einer Pfanne bräunen und mit Gemüsefond ablöschen.

Vorgekochten Reis dazugeben und Ingwer fein dazu reiben.

Kardamomkapseln andrücken und ebenfalls hinzugeben. Koriander abbrausen, trockenwedeln und 2 TL Koriandergrün klein schneiden. Zum Reis hinzugeben und kurz vor dem Servieren unterheben. Mit Salz abschmecken.

Für die Okraschoten:

Die Okraschoten putzen, waschen und trockentupfen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und Ghee hinzugeben. Die Okraschoten rundherum in der Pfanne anbraten. Anschließend herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Braten Sie die Okraschoten nur ganz kurz an, sonst tritt zu viel Flüssigkeit aus und die Schote verliert zu viel Geschmack.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 25. Juni 2021

Juwelen-Couscous mit Safran und Minz-Joghurt

Für zwei Personen

Für den Couscous:

80 g Instant-Couscous	1 Orange	1 Limette
150 ml Gemüsefond	8 bis 10 Safranfäden	1 EL Granatapfelkerne
1 EL Pistazienkerne	1 EL geröstete Pinienkerne	1 EL gehackte, geröst. Mandeln
2 TL Olivenöl		

Für den Minz-Joghurt:

3 EL griech. Joghurt	1 EL Milch	2 Zweige Minze
3 Zweige Dill	1 Prise Zucker	mildes Chilisalز

Für den Couscous:

Den Gemüsefond erwärmen. Safran in einem Mörser zerkleinern und mit 2 EL Wasser einweichen. Den Couscous in eine Schüssel geben und mit dem Olivenöl gründlich vermischen.

Den Gemüsefond weiter aufkochen und den eingeweichten Safran unterrühren. Von der Orange und der Limette jeweils einen Teelöffel der Schale abreiben und den Abrieb zum Fond geben. Einen weiteren Teelöffel Abrieb für die spätere Verwendung im Minz-Joghurts bereitstellen.

Den Safran-Gemüsefond über den Couscous in die Schüssel gießen und mit einem Tuch zudecken. 5 bis 7 Minuten quellen lassen und mit einer Gabel auflockern.

Den Couscous mit einem großen Anrichtering auf flachen Tellern anrichten. Granatapfelkerne, Pistazien, Pinienkerne und Mandeln darüber streuen.

Für den Minz-Joghurt:

Minze und Dill abbrausen und trockenwedeln. Etwa 2 TL klein schneiden.

Einen Zweig Dill für die spätere Garnitur beiseite legen. Joghurt mit der Milch glatt rühren, Minze und Dill unterrühren. Mit Chilisalز und Zucker würzen. Einen Teelöffel von dem übrigen Orangen- und Limettenabrieb jeweils dazugeben und verrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Dill garnieren und servieren.

Alfons Schuhbeck am 24. Juni 2021

Harissa-Bulgur mit Frühling-Zwiebeln, Kräutern und Feta

Für zwei Personen

Für den Bulgur:

100 g feiner Bulgur 100 g Cocktailtomaten 4 kleinere Frühlingzwiebeln

250 ml Gemüsefond 120 g Kräuter 1 TL mildes Harissa-Pulver

Salz

Für die Garnitur:

120 g Feta 2 EL mildes Olivenöl

Für den Bulgur:

Den Bulgur auf einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser waschen, bis dieses klar bleibt. Bulgur mit Fond in einem Topf einmal aufkochen lassen, mit einem Blatt Backpapier bedecken und knapp unter dem Siedepunkt 10 Minuten ziehen lassen.

Frühlingzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Unter den Bulgur mischen und 2 Minuten am Siedepunkt ziehen lassen.

Cocktailtomaten waschen und halbieren. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Tomaten, Kräuter und Harissa unter den Bulgur mischen und erhitzen. Nach Bedarf noch etwas Fond nachgießen und alles leicht salzen.

Für die Garnitur:

Feta in kleinere Stücke brechen. Den Bulgur auf warmen Tellern anrichten und Feta auf dem Bulgur verteilen. Olivenöl darüber träufeln.

Alfons Schuhbeck am 02. März 2021

Kartoffeln mit Kräuterquark

Für 4 Personen

Für die Kartoffeln:

1,2 kg vorw. festk. Kartoffeln	Salz	1 Lorbeerblatt
1 kl. getr. rote Chilischote	1 Knoblauchzehe (Scheiben)	4 EL braune Butter
2 Scheiben Ingwer	3 Kardamomkapseln (angedrückt)	3 cm Vanilleschote
1 Splitter Zimtrinde	mildes Chilisalز	

Für den Quark:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	500 g Magerquark	100 ml Milch
1 EL Omega-3-Öl (Leinöl)	$\frac{1}{2}$ gerieb. Knoblauchzehe	1 Msp. gerieb. Ingwer
2 EL gemischte Kräuterblätter	mildes Chilisalز	1 Msp. Zitronen-Abrieb

Außerdem:

4 Spitzen Mini-Basilikum

Die Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser mit Lorbeerblatt, Chilischote und Knoblauch weich garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und sofort weiterverarbeiten.

Inzwischen für den Quark die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Danach die Gurkenhälften in 5 bis 8 mm große Würfel schneiden.

Den Quark mit Milch, Öl, Knoblauch und Ingwer in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer durchrühren, die Kräuter untermischen und den Kräuterquark mit Chilisalز und Zitronenschale würzen. Zuletzt die Gurkenwürfel unterheben.

In einer großen tiefen Pfanne die braune Butter mit Ingwer, Kardamom, Vanille und Zimt erwärmen. Die heißen Kartoffeln mit Lorbeerblatt, Chilischote, Knoblauch hinzufügen und darin wenden. Mit Chilisalز würzen.

Zum Servieren die Kartoffeln auf vorgewärmte Teller verteilen und den Kräuterquark dazu reichen. Mit Mini-Basilikum garnieren.

Alfons Schuhbeck am 02. Februar 2021

Rote-Bete-Maultaschen mit Mohnbutter

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

200 g Mehl 100 g Hartweizengrieß 3 Eier
2-3 EL mildes Olivenöl Salz

Für die Füllung:

1 reife Birne 400 g Rote Bete $\frac{1}{2}$ TL ganzer Kümmel
 $\frac{1}{2}$ TL Korianderkörner $\frac{1}{2}$ TL Pfefferkörner $\frac{1}{2}$ TL Zimtsplitter
mildes Chilusalz

Für die Mohnbutter:

1 EL Mohnsamen 80 g braune Butter mildes Chilusalz

Außerdem:

Mehl 1 verquirltes Ei 5 EL Hartweizengrieß fürs Tablett
Salz

Für den Nudelteig die Zutaten zu einem Teig verkneten und ruhen lassen.

Für die Füllung die Birne waschen, vierteln, entkernen und in 3 bis 4 mm kleine Würfel schneiden. Die Roten Beten ebenfalls in 3 bis 4 mm kleine Würfel schneiden (dazu am besten Einweghandschuhe tragen!).

Birne und Rote Beten in einer Schüssel mischen.

Kümmel, Koriander, Pfeffer und Zimt in eine Gewürzmühle füllen.

Birne-Beten-Mix mit Chilusalz und der Mischung aus der Gewürzmühle würzen.

Den Nudelteig mit dem Nudelholz in nicht zu dünne, etwa 10 cm breite Bahnen ausrollen, dabei mit etwas Mehl bestäuben (jede Teigbahn nach dem Ausrollen mit Frischhaltefolie bedecken).

Jede Teigbahn mit verquirltem Ei bestreichen und mit einem Teelöffel jeweils etwas Füllung längs auf das untere Drittel in einem langen Strang spritzen.

Die Teigbahn darüber längs einschlagen und um die Füllung herum leicht aneinanderdrücken, mit einem gezackten Ravioliausstecher (ca. 7 cm Durchmesser) halbmondförmige Ravioli ausstechen. Dann mit etwas Abstand zueinander auf großzügig mit Grieß bestreute Tablett legen.

Für die Mohnbutter den Mohn in einer Pfanne ohne Fett bei milder Hitze anrösten, dann herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Die Pfanne ebenfalls etwas abkühlen lassen, dann die braune Butter und den Mohn darin erwärmen und mit Chilusalz würzen.

Zum Servieren die Maultaschen in leicht siedendem Salzwasser (oder in der Gemüsebrühe) etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Die Maultaschen mit dem Schaumlöffel herausnehmen und in der Mohnbutter wenden, dann auf vorgewärmte Teller verteilen und servieren.

Alfons Schuhbeck am 28. Januar 20121

Sellerie mit rosa Enten-Brust, Orangen-Senf-Soße

Für 4 Personen

Sellerie:

6 Spalten einer	200 ml Gemüsebrühe	1-2 EL Weißbrotbrösel
1-2 EL Panko	Nussbutter	1-2 Stg. Staudensellerie
Salz, mildes Chilusalz	Muskatnuss	

Barbarieente:

1 Barbarie-Entenbrustfilet (400 g)	$\frac{1}{2}$ TL Öl	mildes Chilusalz
------------------------------------	---------------------	------------------

Orangen-Senf-Sauce:

150 g Sahne	1 EL scharfer Senf	1 EL süßer Senf
50 ml Sojasauce	Orangenabrieb	mildes Chilusalz

Außerdem:

Thymianzweige	Staudensellerie-Grün
---------------	----------------------

Für den Knollensellerie die Selleriespalten schälen, quer halbieren und mit der Brühe in einen Vakuumierbeutel füllen. Den Beutel verschweißen und dabei darauf achten, dass möglichst keine Luft im Beutel bleibt. Ersatzweise einen 1 l Zipp-Beutel verwenden.

In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen, zur Seite ziehen und die Sellerie-Päckchen einlegen.

Die Wassertemperatur auf ca. 80 °C einpendeln lassen und den Sellerie darin etwa 1 Stunde garziehen lassen.

Die Tüten aufschneiden, die Brühe auffangen und anderweitig verwenden. Beispielsweise mit einigen Safranfäden und Muskatnuss würzen und zum Trinken in Espressotassen servieren.

Die Sellerie-Spalten trocken tupfen, in den Brotbröseln wenden, in etwas Nussbutter hell anbraten.

Den Staudensellerie in 5 bis 6 cm lange Stücke schneiden und diese schräg halbieren, so dass zwei Stücke entstehen mit je einer geraden und einer schrägen Seite.

In Salzwasser blanchieren, in Nussbutter wenden, mit Chilusalz und Muskatnuss würzen.

Für die Barbarieente den Backofen auf 100 °C vorheizen. Ein Ofengitter auf die mittlere Schiene und darunter ein Abtropfblech schieben.

Die Entenbrust waschen, trocken tupfen und die Hautseite bis an die Ränder rautenförmig einritzen.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur sanft erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Entenbrüste darin mit der Hautseite nach unten bei mittlerer Hitze 5 bis 8 Minuten anbraten. Wenden und die Fleischseite kurz anbraten.

Auf das Ofengitter legen und im vorgeheizten Backofen etwa 50 Minuten rosa durchziehen lassen.

Die Entenbrüste aus dem Backofen nehmen und mit Chilusalz würzen.

Zum Anrichten in breite Stücke schneiden.

Für die Orangen-Senf-Sauce die Sahne in einem kleinen Topf erhitzen. Beide Senfsorten mit der Sojasauce und dem Orangenabrieb hinein rühren. Mit Chilusalz würzen.

Anrichten: Sauce auf warme Teller verteilen, beide Selleriesorten darauf hoch anrichten und je 2 Entenstücke dazwischen legen.

Alfons Schuhbeck am 30. Mai 2022

Brust vom Freilandhuhn mit Pilz-Gröstl

Für zwei Personen

Für das Huhn:

2 Brüste vom Freilandhuhn Öl mildes Chilusalz

Für das Pilz-Gröstl:

100 g kl Kräuterseitlinge	100 g kl. Pfifferlinge	100 g Champignons
1 großes Blatt Chinakohl	2 Frühlingszwiebeln	1 rote Peperoni
1 Zitrone	1 TL kalte Butter	2 Zweige Rosmarin
Salz	Pfeffer	

Für das Huhn:

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Hähnchenbrüste längs in 4 Streifen schneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, $\frac{1}{2}$ TL Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Die Hähnchenbruststreifen darin einige Minuten braten, bis sie saftig durch sind. Mit Chilusalz würzen und im vorgeheizten Backofen fertig garen. Ggf. in der Pfanne mit den Pilzen nachbraten.

Für das Pilz-Gröstl:

Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder in 0,5 bis 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen und schräg in 0,5 cm breite Scheiben schneiden. Peperoni waschen, den Strunk heraus schneiden, die Kerne weitgehend entfernen und die Schote in 0,5 cm breite Ringe schneiden.

Chinakohl in 1 bis 1,5 cm große Blättchen schneiden. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Etwas Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Pilze darin einige Minuten anbraten.

Dann Frühlingszwiebeln, Peperoni und Rosmarin hinzugeben, braten und zum Schluss den Chinakohl hinzufügen. Noch etwas mitbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren, eine Hälfte auspressen und das Ganze mit einem Spritzer Zitronensaft und Zitronenabrieb verfeinern und die Butter unterziehen.

Das Gröstel in tiefen warmen Tellern verteilen und die Hähnchenbruststreifen darauf anrichten. Mit Olivenöl beträufeln.

Alfons Schuhbeck am 22. Juli 2021

Backendl, Ratatouille, Hähnchen-Brust, Sellerie-Püree

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste mit Haut 6 Sch. eingel. Trüffel 1 TL neutrales Öl
mildes Chilisalز

Für das Selleriepüree:

250 g Knollensellerie $\frac{1}{2}$ kl. mehligk. Kartoffel 75 ml Gemüsefond
30 g kalte Butter 2 TL Butter Muskatnuss
Salz Pfeffer

Für das Backendl:

2 Hähnchenbrustfilets à 150 g 60 g Naturjoghurt 80 g Weißbrotbrösel
1 TL Brathendlgewürz Öl mildes Chilisalز
Salz

Für das Ratatouille:

80 g Zucchini $\frac{1}{4}$ Aubergine $\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote
 $\frac{1}{2}$ gelbe Paprikaschote 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe
2 cm Ingwer 1 Orange 100 g passierte Tomaten
75 g stückige Tomaten 125 ml Gemüsefond Kräuter der Provence
milde Chiliflocken Zucker Pfeffer
Salz

Für die Hähnchenbrust:

Den Backofen auf 110 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen und ein Ofengitter mit Abtropfblech in die mittlere Einschubleiste schieben.

Von der Hähnchenbrust die Haut auf einer Seite abheben, die Trüffelscheiben hier nebeneinander legen und die Haut straff darüber ziehen. Auf der Hautseite in einer Pfanne mit Öl bei milder Hitze 5 bis 6 Minuten kross anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Hähnchenbrüste wenden und noch kurz in der Pfanne lassen. Danach auf das Gitter in den Ofen legen und etwa 20 bis 25 Minuten darin saftig durchziehen lassen. Anschließend mit Chilisalز würzen und vor dem Anrichten in Scheiben schneiden.

Für das Selleriepüree:

Den Sellerie schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Kartoffel schälen und etwa 2 EL Kartoffelwürfel schneiden. In einem kleinen Topf den Gemüsefond erhitzen, die Selleriestücke und die Kartoffelwürfel hineingeben und etwa 20 Minuten bei geschlossenem Deckel weich dünsten.

Beides auf einem Sieb abgießen und die Kochflüssigkeit auffangen.

Sellerie und Kartoffel in einem Mixer pürieren und dabei so viel Kochflüssigkeit wie nötig hinzufügen. 30 g kalte Butter dazugeben.

In einer Pfanne außerdem 2 TL Butter langsam erhitzen, bis sie goldbraun ist und ein nussiges Aroma hat. Die braune Butter anschließend in das Püree einrühren. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Für das Backendl:

Den Joghurt mit dem Backendlgewürz glatt rühren und mit Salz abschmecken. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und schräg in 3 bis 4 Stücke schneiden. Mit dem Joghurt vermengen. Die Weißbrotbrösel in einen tiefen Teller geben und die Hähnchenstücke darin wenden, dabei die Panade nicht zu fest andrücken.

Das Öl in einer Pfanne fingerbreit erhitzen und die Fleischstücke darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 3 Minuten knusprig goldbraun braten.

Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit etwas Chilisalز würzen.

Für das Ratatouille:

Für die Sauce die Zwiebel schälen und die Hälfte in feine Würfel schneiden, die andere Hälfte aufbewahren. In einem Topf die Zwiebelwürfel in 100 ml Wasser weich garen, bis die gesamte Flüssigkeit verkocht ist. 75 ml vom Gemüsefond und die passierten Tomaten dazugeben und knapp unter dem Siedepunkt 5 Minuten ziehen lassen.

Danach mit dem Stabmixer pürieren. Die stückigen Tomaten danach dazugeben. Knoblauch und Ingwer schälen, jeweils 1 TL fein reiben und hinzufügen. Eine Messerspitze Orangenschale abreiben und ebenfalls dazugeben. Die hergestellte Sauce nun mit Salz, Kräuter der Provence, 1 Prise Chiliflocken, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Die Sauce warm halten.

Für das Ratatouille-Gemüse Zucchini waschen, längs vierteln und in 0,5 cm breite Scheiben schneiden. Die Aubergine waschen, in 0,5 cm breite Scheiben und danach in Stücke schneiden. Die übrige halbe Zwiebel in 1 cm große Blätter schneiden. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in etwa 1,5 cm große Stücke schneiden.

Die restlichen 50 ml Gemüsefond in einer großen Pfanne erhitzen.

Aubergine, Zwiebel und Paprika darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten dünsten. Dann die Zucchinischeiben dazugeben und alles weitere 4 Minuten dünsten.

Den Gemüse-Mix danach in die hergestellte Tomatensauce rühren, das Ratatouille salzen und ggf. noch etwas nachwürzen. Knapp unter dem Siedepunkt noch 5 Minuten ziehen lassen.

Die getrüffelte Hähnchenbrust mit dem Selleriepüree auf die eine Seite der Teller geben. Das Backendl mit dem Ratatouille auf der anderen Seite anrichten und zusammen servieren.

Alfons Schuhbeck am 25. Juni 2021

Knusprige Hähnchen-Keulen mit Süßkartoffel-Chips

Für 4 Personen:

Für die Hendlkeulen:

4 Hähnchenkeulen (mit Haut) 3-4 EL Öl 1 TL Brathähnchengewürz
Salz

Für die Chips:

1 EL Salz $\frac{1}{2}$ - 1 TL mildes Currypulver $\frac{1}{4}$ TL milde Chiliflocken
3 große Süßkartoffeln (1 kg) Fett

Für die Salsa:

2 Tomaten 1 reife Mango 1 Frühlingszwiebel
1 Spritzer Limettensaft 1 bis 2 TL Olivenöl 1 EL Tomatenketchup
mildes Chilisalz

Für die Hendlkeulen Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Die Hähnchenkeulen waschen und trocken tupfen, nach Belieben am Gelenk in zwei Teile schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 40 Minuten goldbraun braten. Dann die Backofentemperatur auf 220 °C erhöhen und die Hähnchenkeulen etwa 20 Minuten kross braten.

Inzwischen das Öl mit dem Brathendlgewürz verrühren und die Hähnchenkeulen damit 2 bis 3 Minuten vor Ende der Garzeit bestreichen. Zum Servieren noch etwas salzen.

Währenddessen für die Chip 1 EL Salz mit Curry und Chiliflocken zu einem Currysalz mischen. Die Süßkartoffeln waschen, trocken tupfen und der Länge nach in dünne Scheiben hobeln.

Reichlich Fett in der Fritteuse oder einem großen Topf auf etwa 130°C erhitzen. Die Süßkartoffelscheiben nach und nach hineneingeben, umrühren und knusprig und goldgelb frittieren. Mit dem Schaumlöffel herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Currysalz würzen.

Für die Tomaten-Mango-Salsa die Tomaten waschen und vierteln, dabei den Stielansatz und die Kerne entfernen. Die Viertel in Würfel schneiden. Die Mango auf die schmale Seite stellen, das Fruchtfleisch mit einem Gemüsemesser vom Stein schneiden, schälen und in 5 bis 8 mm große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Mit Tomaten- und Mangowürfeln mischen, mit Limettensaft, Olivenöl und Ketchup marinieren und die Salsa mit Chilisalz würzen.

Zum Servieren die Hendlkeulen nach Belieben halbieren und mit den Süßkartoffelchips auf warmen Tellern anrichten. Die Tomaten-Mango-Salsa dazu reichen.

Alfons Schuhbeck am 26. April 2021

Geräuchertes Chili con Carne

Für 4 Personen

Für das Chili:

500 g Rinderhackfleisch	1 große Zwiebel	$\frac{1}{2}$ TL Puderzucker
2 EL Tomatenmark	200 g passierte Tomaten	800 ml Hühnerbrühe
2 vorw. festk. Kartoffeln	Salz	1 Lorbeerblatt
2 Scheiben Ingwer	1 halbierte Knoblauchzehe	1 kl. getr. rote Chilischote
$\frac{1}{4}$ Zucchini	1 rote Paprikaschote	150 g Kidneybohnen (Dose)
80 g Mais (Dose)	1 EL Chili-con-Carne-Gewürz	$\frac{1}{4}$ TL Räucherpaprikapulver

Für den Joghurt:

200 g griech. Joghurt (10%)	Limetten-Abrieb	1 EL Koriandergrün
mildes Chilisalz		

Außerdem:

4 Mais-Tortillafladen

Für das Chili das Rindfleisch in 6 bis 8 mm kleine Würfel schneiden (alternativ Rinderhackfleisch verwenden). Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf ohne Fett bei milder Hitze andünsten. Den Puderzucker darüberstäuben und alles wenige Minuten dünsten. Das Tomatenmark dazugeben und kurz mitdünsten.

Das Rindfleisch oder Rinderhackfleisch hinzufügen, passierte Tomaten und $\frac{3}{4}$ l Brühe unterrühren, mit einem Blatt Backpapier bedecken und alles knapp unter dem Siedepunkt etwa $1\frac{1}{2}$ Stunden garen.

Inzwischen die Kartoffeln schälen, in etwa 1 cm große Würfel schneiden und in Salzwasser mit Lorbeerblatt, Ingwer, Knoblauch und Chilischote etwa 15 Minuten gerade weich garen.

Die Kartoffelwürfel in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, die Gewürze entfernen.

Die Zucchini putzen, waschen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Paprikaschote längs halbieren, entkernen, waschen und in etwa $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. Bohnen und Mais in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen.

Gut 5 bis 10 Minuten vor Ende der Garzeit des Fleisches Kartoffeln, Zucchini, Paprika, Bohnen und Mais unter das Chili rühren. Mit Chili-con-Carne-Gewürz und Räucherpaprika würzen, wenige Minuten ziehen lassen und mit Salz abschmecken.

Den Joghurt mit Limettenschale, Koriander und etwas Chilisalz glatt rühren. Die Tortillafladen in einer Pfanne ohne Fett kurz erwärmen und nach Belieben in Viertel schneiden. Das Chili con Carne auf vorgewärmte Schalen verteilen und mit Dip und Tortillas servieren.

Tipp:

Wer möchte, kann das Chili-con-Carne-Gewürz selbst herstellen. Dafür 1 Knoblauchzehe schälen und in Scheiben schneiden. 1 Scheibe Ingwer schälen und hacken.

1 frische rote Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Knoblauch, Ingwer und Chili mit je $\frac{1}{2}$ TL ganzem Kreuzkümmel und Korianderkörnern (nach Belieben gemahlen), Paprikapulver (edelsüß), 1 TL abgeriebener unbehandelter Zitronenschale und 1 EL mildem Olivenöl im Mörser zu einer Paste verarbeiten. Die Gewürzmischung hält sich gut verschlossen etwa 1 Woche im Kühlschrank.

Alfons Schuhbeck am 02. Februar 2021

Hamburger mit Barbecue-Salat

Für 4 Personen:

Für die Hamburger:

700 g Rinderhackfleisch 1 EL Steakgewürz 1 EL Grillgewürz
mildes Chilisalز 1 TL Öl

Für die Sauce:

200 g Tomatenketchup 1 EL Steakgewürz 1 EL Grillgewürz
2 EL Espresso 1 EL Whiskey 1 EL Ahornsirup
1 TL Dijon-Senf 1 gerieb. Knoblauchzehe $\frac{1}{2}$ TL gerieb. Ingwer

Für den Salat:

2 Mini-Zucchini $\frac{1}{2}$ rote Zwiebel $\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote
10 Cocktailtomaten 1 EL Kalamata-Oliven $\frac{1}{2}$ TL Öl
mildes Chilisalز

Außerdem:

Romana- und Friséé-Salat 4 Burger-Brötchen

Für die Hamburger das Hackfleisch mit Steak- und Grillgewürz und Chilisalز würzen und alles gut mischen. Aus der Hackmasse mit einem Hamburger-Former 4 Burger pressen (alternativ daraus mit angefeuchteten Händen 4 große, flache Bratlinge formen), zugedeckt kühl stellen.

Für die Barbecue-Sauce alle Zutaten in einem kleinen Topf unter Rühren kurz erwärmen. Nach Belieben warm oder abgekühlt servieren.

Für den Salat die Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in 3 bis 4 mm dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in 1 cm große Blätter schneiden. Die Paprikaschote entkernen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Die Tomaten waschen und vierteln. Die Oliven in Scheiben schneiden.

Eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und Zucchini, Zwiebel und Paprika wenige Minuten andünsten. Tomaten und Oliven hinzufügen, alles mit Chilisalز würzen und 1 EL BarbecueSauce untermischen.

Den Salat gründlich waschen und trocken schleudern, ggf. in mundgerechte Stücke zupfen. Die Brötchen quer aufschneiden und in einer Pfanne ohne Fett auf der Schnittseite hell rösten.

Für die Burger eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Die Burger auf beiden Seiten 4 bis 5 Minuten braten und sofort servieren.

Zum Servieren die unteren Hälften der Burger-Brötchen mit etwas Salat und 1 Burger belegen, den Barbecuesalat darauf verteilen und die Sauce darüberträufeln. Zuletzt die Brötchenoberseiten darauflegen.

Alfons Schuhbeck am 31. Januar 2021

Kalb-Leber venezianisch mit Kräuter-Nudeln und Feigen

Für 4 Personen:

Für die Leber:

300 g Kalbsleber	1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch
1 EL Öl	2 EL Spätzlemehl	mildes Chilisalz
5–10 g Marzipanrohmasse	50 ml Weißwein	

Für die Nudeln:

400 g Tagliatelle	Salz	1–2 EL mildes Olivenöl
200 g Steinpilze	$\frac{1}{4}$ l Hühnerbrühe	1 EL Dillspitzen
1 EL Minze	1 EL Petersilie	

Außerdem:

2 Feigen	mildes Olivenöl	1 EL geröst. Mandelblättchen
----------	-----------------	------------------------------

Die Leber häuten und putzen, waschen und trocken tupfen. Erst in dünne Scheiben und dann in etwa 3 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und quer in etwa 3 mm dünne Streifen schneiden. Den Lauch putzen, längs halbieren, waschen und quer in etwa 3 mm dünne Streifen schneiden.

Das Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen.

Die Leberstücke im Mehl wenden, etwas abklopfen und im Öl 2 bis 3 Minuten anbraten, dabei zwischendurch einmal wenden. Herausnehmen und mit Chilisalz würzen.

Anschließend Zwiebel und Lauch in der Pfanne im verbliebenen Fett bei mittlerer Hitze wenige Minuten andünsten. Das Marzipan fein zerpfücken und untermischen. Den Wein dazugießen und einkochen lassen, alles mit Chilisalz würzen.

Inzwischen die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit dem Olivenöl mischen. Die Steinpilze putzen, trocken abreiben und in etwa $\frac{1}{2}$ cm dünne Scheiben schneiden. In einer großen tiefen Pfanne die Brühe mit den Nudeln und Steinpilzen erhitzen und Dill, Minze und Petersilie dazugeben.

Zum Servieren die Feigen putzen, waschen und in Spalten schneiden.

Die Kräuterbandnudeln auf vorgewärmte Teller verteilen und mit dem Olivenöl beträufeln. Die Leber mit den Feigenpalten daraufsetzen und alles mit Mandeln bestreuen. Nach Belieben noch mit Salbeiblättern garnieren.

Alfons Schuhbeck am 12. November 2021

Piccata mit Bohnen-Tomaten-Gemüse und Dill

Für zwei Personen

Für die Piccata:

4 kl. Kalbsschnitzel à ca. 60 g	2-3 mittelgroße Eier	80 g Parmesan
3 EL doppelgriffiges Mehl	1 Prise Zatar	Öl
Mildes Chilisalz	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Bohnen-Tomaten-Gemüse:

150 g breite Bohnen	2 Tomaten	1 halbierte Knoblauchzehe
1 Ingwerscheibe	1 Zitrone	1 TL kalte Butter
3 EL Gemüsefond	$\frac{1}{4}$ Bund Dill	mildes Chilisalz

Für die Garnitur:

1 EL Pinienkerne

Den Parmesan reiben und mit Eiern und 1 EL Mehl verrühren und mit Chilisalz und Muskatnuss würzen. Parmesan-Hülle ergibt etwas mehr vom Rezept.

Kalbsschnitzel zwischen zwei Blättern geölter Klarsichtfolie dünn klopfen, mit Salz und Pfeffer und Zatar leicht würzen, im Mehl wenden und durch die Eier-Parmesan-Mischung ziehen. Etwas ablaufen lassen, in einer Pfanne bei milder Hitze in reichlich Öl auf beiden Seiten in je etwa 2 bis 3 Minuten hell anbräunen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Bohnen-Tomaten-Gemüse:

Bohnen putzen und schräg in 1 bis 2 cm breite Stücke schneiden. In Salzwasser in etwa 8 Minuten fast weich kochen, in kaltem Wasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen.

Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, Tomate nach Belieben entkernen und nur die Tomatenfilets in Würfel schneiden oder die ganze Tomate in etwa 8 mm große Würfel schneiden.

Bohnen mit Fond, Knoblauch, Ingwer und $\frac{1}{2}$ Streifen Zitronenschale erhitzen. 1 TL Dill hacken und mit Tomaten und Butter untermischen und erhitzen. Mit Chilisalz würzen.

Für die Garnitur:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Das Bohnen-Tomaten-Gemüse auf warmen Tellern verteilen. Die Piccata anlegen und die Pinienkerne darüber streuen.

Alfons Schuhbeck am 12. August 2022

Kalb-Vögerl mit Pfifferlingen, Kartoffel-Limetten-Püree

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

80 g eiskalte Hähnchenbrust	4 dünne Scheiben Kalbfleisch	80 g eiskalte Sahne
$\frac{1}{2}$ TL scharfer Senf	1 Zitrone	1 EL Kräuter
mildes Chilusalz	Muskatnuss	

Für die Sauce:

$\frac{1}{2}$ Karotte	40 g Knollensellerie	50 g pürierte Tomaten
1 Zwiebel	1 kleine Knoblauchzehe	2 Scheiben Ingwer
1 Zitrone	1 EL kalte Butter	1 TL Tomatenmark
75 ml kräftiger Rotwein	250 ml Geflügelfond	$\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt
Wacholder	Piment	1 Zweig Rosmarin
$\frac{1}{2}$ TL Puderzucker	1 TL Speisestärke	Salz, Pfeffer

Für das Püree:

400 g mehligk. Kartoffeln	80 ml Milch	2 EL Butter
1 Limette	milde Chiliflocken	Muskatnuss
Salz		

Für die Pfifferlinge:

100 g Pfifferlinge	1 TL braune Butter	1 TL kalte Butter
mildes Chilusalz		

Für das Fleisch:

Für die Füllung die Hähnchenbrust in Würfel schneiden und mit Chilusalz würzen. Einen Teller mit Frischhaltefolie bespannen oder mit einem Blatt Backpapier belegen. Die gewürzten Hähnchenfleischwürfel darauf verteilen und für 5 bis 10 Minuten in den Tiefkühler stellen. Die Sahne dazu stellen, damit beides wirklich eiskalt ist.

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und hacken. Die eisgekühlten Hähnchenfleischwürfel in einen Blitzhacker geben, Senf und 1 Msp. Zitronenschale dazu geben und mit etwas Muskatnuss würzen. Kurz etwas mixen, bis das grob gemixte Fleisch anfängt, zu binden. Dann $\frac{1}{3}$ der Sahne dazu geben und untermixen. Ein weiteres Drittel der Sahne untermixen, dann die restlich Sahne mit den Kräutern untermixen.

Das Kalbsfleisch zwischen zwei Lagen geölter Frischhaltefolie mit der flachen Seite des Fleischklopfers leicht plattieren. Die Fleischscheiben so mit der Farce bestreichen, dass die Ränder frei bleiben. Die Längsseiten ein wenig nach innen schlagen, dann vom schmalen Ende her fest aufrollen und mit Rouladennadeln feststecken. In einer Pfanne scharf anbraten.

Für die Sauce:

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Karotte und Sellerie schälen und in $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. Puderzucker in einem Topf hell karamellisieren, Sellerie, Schalotte und Karotte darin bei milder Hitze etwas andünsten. Tomatenmark kurz mitdünsten, mit Wein ablöschen und sämig einköcheln lassen. Tomatenpüree und den Fond angießen, die Rouladen mit dem Lorbeerblatt, Piment und Wacholder einlegen und zugedeckt etwa 20 Minuten simmern lassen.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Nach etwa 15 Minuten Knoblauch, Ingwer, Rosmarin und einen Steifen Zitronenschale einlegen.

Zum Schluss die Rouladen herausnehmen und zur Seite stellen.

Die Schmorsauce auf ein Sieb gießen und etwas ausdrücken. Die Sauce in einer kleinen Pfanne oder einem kleinen Topf etwas einköcheln. Die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glattrühren und tropfenweise in die köchelnde Sauce rühren, bis diese die gewünschte Bindung erhält.

Zum Schluss etwas kalte Butter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Von den Rouladen die Nadeln entfernen und in der Sauce nochmals kurz erhitzen.

Für das Püree:

1 EL Butter in eine Pfanne geben und eine braune herstellen. Die Kartoffeln waschen, in Würfel schneiden und in Salzwasser weich kochen. Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken. Die Milch erhitzen und mit einem Kochlöffel unter die durchgepressten Kartoffeln rühren, die Butter und die braune Butter untermischen.

Limettenschale abreiben und Püree mit Limettenschale, Salz, Chiliflocken und Muskatnuss würzen.

Für die Pfifferlinge:

Braune Butter in einer Pfanne herstellen. Pfifferlinge putzen, falls nötig waschen und trockentupfen und in einer Pfanne in brauner Butter anbraten, die kalte Butter hineinrühren und mit Chilisalz würzen.

Je zwei Rouladen mit etwas Sauce auf warmen Tellern anrichten. Nach Belieben je 1 Roulade schräg halbieren, um das Schnittbild zu sehen.

Das Püree daneben geben und die Pfifferlinge dekorativ auf dem Gericht verteilen.

Alfons Schuhbeck am 12. August 2022

Wiener Schnitzel mit gekrätertem Kartoffel-Salat

Für das Pesto:

30 g gem. Kräuterblätter	50 g Petersilie)	Salz
1 EL geröst. Mandelblättchen	½1 kl. Knoblauchzehe (Scheiben)	1 Msp. fein gerieb. Ingwer
1 Msp. Zitronen-Abrieb	50 ml Hühnerbrühe	5 EL Öl
mildes Chilisalz		

Für den Salat:

1 kg festk. Kartoffeln	Salz	1 kleine rote Zwiebel
350 ml Hühnerbrühe	3 EL Weißweinessig	12 TL Dijon-Senf
mildes Chilisalz	Zucker	2 Frühlingszwiebeln
2 Blätter Endiviensalat	5 Radieschen	

Für die Schnitzel:

2 Eier	1 EL Sahne	frisch gerieb. Muskatnuss
120 g Weißbrotbrösel	80 g Panko	80 g doppelgriffiges Mehl
8 kl. dünne Kalbsschnitzel	Salz	Pfeffer
150 g Butterschmalz	1 unbehandelte Zitrone	

Für das Pesto die Kräuter waschen und trocken tupfen. Die Petersilie waschen und in kochendem Salzwasser etwa 1 Minute blanchieren. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Mit den Händen das übrige Wasser ausdrücken und die Blätter klein schneiden.

Die übrigen Kräuter fein hacken. Petersilie und Kräuter mit Mandelblättchen, Knoblauch, Ingwer und Zitronenschale in den Blitzhacker geben. Brühe und Öl hinzufügen, alles mit Chilisalz würzen und zu einer feinkörnigen Paste pürieren.

Für den Salat die Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser etwa 40 Minuten weich garen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen und möglichst heiß pellen. Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und noch heiß weiter verarbeiten.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Brühe erhitzen, mit Essig und Senf in einem hohen Rührbecher mischen, mit Chilisalz und 1 Prise Zucker würzen und 1 Handvoll Kartoffelscheiben mit dem Stabmixer untermixen. Das Dressing nach und nach unter die Kartoffelscheiben mischen, sodass die Flüssigkeit vollständig gebunden ist. Anschließend die Zwiebelwürfel mit etwa 3 EL Pesto (Rest anderweitig verwenden) untermischen und den Salat nochmals abschmecken.

Für die Schnitzel die Eier in einem tiefen Teller mit der Sahne verquirlen und mit 1 Prise Muskatnuss würzen. Weißbrotbrösel und Panko mischen und wie das Mehl ebenfalls in einen tiefen Teller geben.

Die Kalbsschnitzel mit etwas Wasser besprenkeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schnitzel nacheinander zuerst im Mehl wenden, dabei überschüssiges Mehl abklopfen. Dann durch die Eier-Sahne-Mischung ziehen und zuletzt in der Bröselmischung wenden, ohne diese zu fest anzudrücken.

Das Butterschmalz in einer tiefen Pfanne erhitzen und die panierten Schnitzel darin bei mittlerer Hitze zuerst auf einer Seite goldbraun backen. Dann wenden und, falls nötig, noch etwas Fett dazugeben. Das flüssige Schmalz durch leichte Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen der Pfanne über die Schnitzel schwappen lassen, sodass sich die Panade der Schnitzel wellenartig wölbt. (Zusätzlich die Schnitzel nach Belieben mit einem Löffel heißem Schmalz begießen, bis sie schön goldbraun sind.) Die Schnitzel aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

Die Endivienblätter putzen, waschen, trocken schleudern und in ½ cm breite Streifen schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln.

Zum Servieren Frühlingszwiebeln, Endivienblätter und Radieschen unter den Kartoffelsalat heben. Die Zitrone heiß waschen, trocken abreiben und achteln. Die Schnitzel auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit den Zitronenachteln garnieren. Den Kartoffelsalat daneben anrichten.

Alfons Schuhbeck am 02. Februar 2021

Münchener Cordon bleu mit Kartoffel-Spargel-Gröstel

Für 4 Personen

Für das Cordon bleu:

120 g Weißwurstbrät	1-2 EL Sahne	40 g Kochschinken
1 EL kleine Karottenwürfel	1 EL kleine Zucchiniwürfel	Salz
4 Kalbsschnitzel	Öl	Pfeffer
1/2 TL Fenchelsamen	1/2 TL ganzer Kümmel	1/2 TL Korianderkörner
2 Eier	Muskatnuss	100 g Weißbrotbrösel
100 g Panko (asiat. Paniermehl)	80 g doppelgriffiges Mehl	150 ml Öl
4 unbeh. Zitronenspalten		

Für das Gröstel:

400 g festk. Mini-Kartoffeln	Salz	125 g grüner Spargel
125 g weißer Spargel	150 g Cocktailtomaten	50 ml Hühnerbrühe
1-2 TL Öl	mildes Chilisalz	1-2 TL Bratkartoffelgewürz
1 EL Schnittlauchröllchen	1 EL kalte Butter	

Für das Cordon bleu das Weißwurstbrät mit der Sahne glatt verrühren.

Den Schinken in 2 bis 3 mm kleine Würfel schneiden.

Karotten- und Zucchiniwürfel in Salzwasser etwa 2 Minuten garen, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Schinken, Karotten und Zucchini unter die Brätmischung rühren.

Für das Gröstel die Kartoffeln waschen und in Salzwasser etwa 20 Minuten weich garen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen, pellen, abkühlen lassen und vierteln.

Die Kalbsschnitzel zwischen zwei Lagen geölter Frischhaltefolie mit dem Plattiereisen dünn klopfen und leicht salzen und pfeffern.

Jeweils eine Schnitzelhälfte mit einem Viertel des Weißwurstbräts bestreichen, das Fleisch zusammenklappen, gleichmäßig flach drücken und die Enden aneinanderdrücken.

Fenchel, Kümmel und Koriander in eine Gewürzmühle füllen. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen und mit etwas Muskatnuss und der Mischung aus der Gewürzmühle würzen.

Weißbrotbrösel und Panko mischen und wie das Mehl ebenfalls in einen tiefen Teller geben. Die gefüllten Kalbsschnitzel zunächst im Mehl wenden, dann durch die verquirlten Eier ziehen und zuletzt in den Weißbrotbröseln wenden.

Das Öl in einer großen Pfanne bei milder Temperatur erhitzen. Die Schnitzel darin auf beiden Seiten langsam (damit die Fülle durchbäckt) jeweils etwa 4 Minuten goldgelb anbraten, dabei einmal wenden.

Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, warm halten.

Inzwischen den Spargel waschen, den weißen ganz, den grünen nur im unteren Drittel schälen, von allen die holzigen Enden entfernen. Die Stangen schräg in 2 bis 3 cm lange Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Spargel mit der Brühe in einen Topf geben, mit einem Blatt Backpapier bedecken und knapp unter dem Siedepunkt etwa 8 Minuten fast weich garen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Kartoffeln anbraten. Mit Chilisalz und Bratkartoffelgewürz würzen. Spargel und Tomaten mit Schnittlauch und kalter Butter untermischen.

Das Cordon bleu auf vorgewärmte Teller verteilen, die Zitronenspalten dazulegen und das Gröstel daneben anrichten.

Alfons Schuhbeck am 17. Januar 2021

Lamm-Keule mit Rosmarin-Polenta-Püree

Für 8 Personen:

Lammkeule:

1 Lammkeule (2,2 kg)	300 g Naturjoghurt	3 Zwiebeln
100 g Knollensellerie	$\frac{1}{2}$ kleine Karotte	1 EL Öl
1 TL Puderzucker	$\frac{1}{2}$ -1 EL Tomatenmark	350 ml Hühnerbrühe
1 Lorbeerblatt	$\frac{1}{2}$ TL Pfefferkörner	1 TL Speisestärke
1 Knoblauchzehe	1 Scheibe Ingwer	1 Streifen Zitronenschale
1 Stück Vanilleschote	1 Stück Zimtrinde (2 cm)	2 Zweige Thymian
mildes Chilisalz		

Rosmarin-Polenta-Püree:

1 L Gemüsebrühe	1 L Milch	2 Lorbeerblätter
250 g Instant-Polenta	1 EL Rosmarinnadeln	2 EL geriebener Parmesan
50 g braune Butter	mildes Chilisalz	geriebene Muskatnuss

Für die Lammkeule 1 bis 2 Tage im Voraus das Fleisch rundum mit Joghurt bestreichen, in einen Gefrierbeutel legen und im Kühlschrank 1 bis 2 Tage marinieren.

Am (über-)nächsten Tag den Backofen auf 120°C vorheizen. Zwiebeln, Sellerie und Karotte schälen und in etwa 1 $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. Den Joghurt mit Küchenpapier von der Lammkeule abtupfen. Eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Die Keule darin rundum anbraten und wieder herausnehmen.

Den Puderzucker in die Pfanne stäuben, bei milder Hitze hell karamellisieren und die Gemüseswürfel darin andünsten. Das Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten. Mit etwas Brühe ablöschen und alles in einen Bräter füllen. Die restliche Brühe dazugießen, die Lammkeule darauflegen und im Ofen auf der untersten Schiene etwa 2 $\frac{1}{2}$ Stunden rosa garen. Dabei ab und zu mit Bratenfond beträufeln.

Nach 2 Stunden Lorbeerblatt und Pfefferkörner in die Sauce geben.

Die Keule aus dem Bräter nehmen und warm halten. Die Sauce durch ein Sieb gießen und das Gemüse etwas ausdrücken. Die Sauce in einem Topf aufkochen. Die Stärke in wenig kaltem Wasser glatt rühren, in die Sauce geben und köcheln lassen, bis diese leicht sämig bindet. Knoblauch, Ingwer, Zitronenschale, Vanilleschote, Zimt und Thymian hinzufügen und knapp unter dem Siedepunkt wenige Minuten ziehen lassen. Die Würzzutaten wieder herausnehmen und die Sauce mit Chilisalz abschmecken.

Für das Rosmarin-Polenta-Püree die Brühe mit Milch und Lorbeerblatt in einem Topf aufkochen. Die Polenta einrieseln lassen und unter Rühren etwa 5 Minuten köcheln lassen. Dann Rosmarin, Parmesan und braune Butter unterrühren und die Polenta mit Chilisalz und Muskatnuss würzen.

Zum Servieren die Lammkeule in dünne Scheiben schneiden und mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Das Rosmarin-Polenta-Püree danebensetzen.

Alfons Schuhbeck am 23. Mai 2024

Lamm im Tramezzini-Mantel mit Fenchel-Zucchini-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Farce:

80 g Hähnchenbrust, enthäutet	$\frac{1}{4}$ TL scharfer Senf	80 g eiskalte Sahne
1 bis 2 EL gemischte Kräuter	1 Zitrone, Abrieb	Muskatnuss
Mildes Chilusalz	Salz	Pfeffer

Für das Lamm:

2 Lammlachse à 100 g	2-3 Sch. Toast ohne Rinde	Öl
----------------------	---------------------------	----

Für das Gemüse:

1 kleine Fenchelknolle	1 kleine rote Paprikaschote	1 grüne Zucchini
1 EL Butter	100 ml Gemüfefond	einige Tropfen Anislikör
mildes Chilusalz	Salz	Pfeffer

Für die Tomatensauce:

200 g pürierte Tomaten	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Msp. Ingwer
1 Zweig Rosmarin	50 ml Gemüfefond	2-3 EL mildes Olivenöl
1 Prise Zucker	Zimtrinde	mildes Chilusalz
Pfeffer		

Für die Farce:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Auf die mittlere Schiene ein Ofengitter und darunter ein Abtropfblech schieben.

Für die Farce die Hähnchenbrust trocken tupfen, in Würfel schneiden, salzen und im Tiefkühlfach 5 Minuten anfrieren lassen.

Hähnchenfleisch mit dem Senf in den Blitzhacker geben und die Sahne nach und nach untermixen, bis eine glatte, glänzende Farce entstanden ist. Kräuter abbrausen, trockenwedeln, darunterziehen und mit Zitronenabrieb und etwas Muskatnuss würzen. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Chilusalz abschmecken.

Für das Lamm:

Tramezzini-Scheiben an der Längsseite leicht überlappt auf eine Arbeitsfläche legen, mit dem Nudelholz darüber rollen und großzügig auf die Breite der Lammlachse zuschneiden.

Brotscheiben jeweils etwa 3 mm dick mit Farce bestreichen und mit 1 Lammlachs belegen. Brot so aufrollen, dass das Fleisch darin vollständig eingewickelt ist und ein wenig überlappt. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brotpäckchen darin bei mittlerer Hitze rundum kräftig anbraten. Auf das Ofengitter setzen und 12 bis 15 Minuten garen.

(Am besten mit Bratenthermometer arbeiten: 58 Grad Kerntemperatur).

Für das Gemüse:

Fenchel putzen, waschen, vierteln und in etwa 1 cm große Blätter schneiden. Fenchelgrün für später beiseitelegen.

Paprikaschote waschen, putzen, in 1 cm große Stücke schneiden.

Zucchini längs und rundherum 0,5 cm samt Schale abschneiden und in 1 cm große Stücke schneiden. Das übrige, Innere der Zucchini anderweitig verwenden.

Fenchel, Paprika und Fond in einen Topf geben, mit einem Blatt Backpapier bedecken und darin 5 Minuten dünsten. Zucchini dazu geben und weiter mitdünsten. Einige Minuten mitdünsten, bis das Gemüse noch leicht bissfest ist. Zum Schluss das Fenchelgrün klein schneiden und mit der Butter hinein rühren. Mit Chilusalz, Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben mit einigen Tropfen Anislikör abschmecken.

Für die Tomatensauce:

Knoblauch abziehen. Knoblauch, Ingwer und Zimtrinde fein reiben.

Tomaten mit dem Fond erhitzen. Rosmarin, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und am Siedepunkt etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Rosmarinweig entnehmen und das Olivenöl mit einem Stabmixer unterrühren. Mit Chilisalz, Pfeffer, Zucker und einem Hauch Zimtabrieb würzen.

Etwas Tomatensauce auf warmen Tellern verteilen und das Fenchelgemüse darauf anrichten. Das Lamm im Tramezzini-Mantel in breite Stücke schneiden, darauf setzen und servieren.

Alfons Schuhbeck am 18. März 2022

Gewürfelter Lamm-Rücken mit Ratatouille

Für zwei Personen**Für das Fleisch:**

250-300 g Lammlachs	Lammgewürz	Chilisalz
Öl	Olivenöl	Salz , Pfeffer

Für das Ratatouille:

Ca. 75 g Zucchini	Ca. 50 g Aubergine	½ rote Paprikaschote
½ gelbe Paprikaschote	100 g passierte Tomaten	75 g stückige Tomaten
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	3 cm Ingwer
175 ml Gemüsefond	1 Zweig Rosmarin	1 Prise Zucker
Öl	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Fleisch:

Den Lammrücken in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Lammwürfel darin einige Minuten rosa braten. Die Pfanne vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln.

Nehmen Sie das Fleisch 20 Minuten bevor Sie es verarbeiten aus dem Kühlschrank. Braten Sie es dann nicht ganz heiß, sondern nur auf mittlerer Hitze an, um das perfekte Ergebnis zu erhalten.

Für das Ratatouille:

Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Aubergine waschen und in ½ bis 1 cm große Würfel schneiden. Paprikaschoten von Scheidewänden und Kernen befreien, waschen und in etwa 0,5 bis 1 cm große Stücke schneiden. Zucchini putzen, waschen, längs vierteln, den weichen inneren Anteil entfernen und den festen Anteil in 0,5 bis 1 cm große Würfel schneiden. Aubergine, Zwiebel und Paprika in etwas Öl bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten dünsten. Knoblauch abziehen. Knoblauch und Ingwer in Scheiden schneiden und zu dem Gemüse in die Pfanne geben. Die stückigen und passierten Tomaten und Gemüsefond dazugeben. Dann die Zucchinischeiben dazugeben und alles weitere 4 Minuten dünsten.

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Rosmarin hinzufügen. Mit Zucker, Salz, Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren etwas Olivenöl unterheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 19. November 2021

Lamm-Rücken und gefüllte Mini-Paprikaschote, Couscous

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

300 g Lammlachs	1 Knoblauchzehe	5 cm Ingwer
1 Zitrone	3 Kardamomkapseln	3 cm Vanilleschote
1-2 Zimtrinden-Splitter	$\frac{1}{2}$ TL neutrales Öl	2 EL mildes Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	

Für die gefüllte Paprika:

2 rote Mini-Paprikaschoten	75 g Lammhackfleisch	50 g Rinderhackfleisch
20 g Toastbrot	1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Ei	2 EL Milch	3-5 EL Geflügelfond
2 Zweige glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL Harissa	Chilisalz, Salz

Für den Juwelen-Couscous:

60 g Instant-Couscous	2-3 Stangen grüner Spargel	1-2 TL Berberitzen
1-2 TL Pistazienkerne	1-2 TL geröst. Mandelsplitter	8-10 Safranfäden
125 ml Geflügelfond	$\frac{1}{2}$ -1 TL Olivenöl	

Für den Minz-Joghurt:

80 g griech. Joghurt	5-8 Blätter Minze	1 Zitrone
1 Orange	1 Prise mildes Chilipulver	Zucker, Salz

Für das Fleisch:

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Auf die unterste Einschubleiste ein tiefes Blech und darüber ein Ofengitter schieben.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Das Lammfleisch darin rundherum kurz anbraten, auf das Ofengitter legen und im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten rosa durchziehen lassen.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer putzen und zwei Scheiben herunterschneiden. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und zwei Streifen Zitronenschale abschälen. Kardamomkapseln andrücken.

Olivenöl in eine Pfanne geben, Knoblauch, Ingwer, Zitronenschale Kardamom, Vanille und Zimt hinzufügen, mit Pfeffer würzen, leicht salzen und alles zusammen sanft erwärmen. Den Lammrücken aus dem Ofen nehmen, in die Pfanne legen, darin kurz wenden und salzen nicht mehr braten.

Für die gefüllte Paprika:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel abziehen und fein würfel. Knoblauch abziehen und fein reiben.

1 Esslöffel Zwiebelwürfel in einer Pfanne in 50 ml Wasser weich köcheln, bis die gesamte Flüssigkeit verkocht ist, dann den Knoblauch noch kurz mitdünsten.

Toastbrot in kleine Würfel schneiden und mit der Milch vermischen. Ei trennen und dabei das Eigelb auffangen. Eiweiß anderweitig verwerten.

Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Beide Hackfleischsorten mit Zwiebeln, eingeweichtem Brot, Eigelb und 1 Teelöffel geschnittener Petersilie in eine Schüssel geben. Mit Chilisalz und Harissa würzen und zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten.

Den Deckel der Paprikaschoten abschneiden und entfernen. Die Schoten von Scheidewänden und Kernen befreien und in Salzwasser etwa 8 Minuten fast weich kochen. Kalt abschrecken, und abtropfen lassen.

Paprikaschoten mit Fleischmasse füllen und die Oberfläche glatt streichen. In eine kleine hitzebeständige Form Geflügelfond füllen. Die gefüllten Paprikaschoten kopfüber hinein setzen, sodass die offene Seite mit der Fülle nach unten im Schmorfond sitzt. Im vorgeheizten Backofen 15 bis

20 Minuten durch ziehen lassen.

Aus der übrigen Masse können Sie kleine Pflanzlerl/Frikadellen formen und später in einer Pfanne in wenig Öl von beiden Seiten gleichmäßig anbraten.

Für den Juwelen-Couscous:

Safranfäden mit 2 Esslöffel heißem Wasser verrühren und 10 Minuten ziehen lassen.

Couscous in eine Schüssel geben, mit dem Öl beträufeln und mit den Händen gut durchmischen. 75 ml Geflügelfond aufkochen, den eingeweichten Safran unterrühren und den Couscous damit übergießen.

Abdecken und etwa 7 Minuten quellen lassen, anschließend mit einer Gabel auflockern. Berberitzen, Pistazien und Mandelsplitter unterrühren und den Couscous warm halten.

Spargel am unteren Drittel schälen, holzige Enden entfernen.

Spargelstangen in 5 bis 8 mm breite Stücke schneiden. In 50 ml Fond in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur einige Minuten gerade weich dünsten. Der Fond sollte dabei weitgehend verkochen. Nach Bedarf zwischendurch etwas Fond nachgießen. Gedünsteten Spargel unter den Couscous heben.

Für den Minz-Joghurt:

Minze abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Zitrone und Orange unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und jeweils eine Messerspitze Schale abreiben. Zitrone danach halbieren und den Saft auspressen. Joghurt mit Minze verrühren und mit einem Spritzer Zitronensaft, Zitronenabrieb, Orangenabrieb, Chilipulver, Zucker und Salz würzen.

Den Couscous längs der Mitte auf warme ovale Teller anrichten. Den Lammrücken in breite Stücke schneiden. Lammrückenstücke und Paprikaschote an den Couscous anlegen. Den Minz-Joghurt außen herum träufeln..

Alfons Schuhbeck am 19. November 2021

Geräucherte Paprika-Kürbis-Suppe mit Black-Tiger-Garnelen

Für zwei Personen

Für die Paprika-Kürbis-Suppe:

$\frac{1}{2}$ Hokkaidokürbis	1 rote Paprika	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	2 cm Ingwer	100 ml Sahne
20 g kalte Butter	400 ml Geflügelfond	1 Lorbeerblatt
1 TL geräuchertes Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für die Black-Tiger-Garnelen:

2 Black Tiger Prawns, mit Schale	Pflanzenöl	Salz
----------------------------------	------------	------

Für die Garnitur:

1 Zweig Dill

Für die Paprika-Kürbis-Suppe:

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Paprika waschen, vierteln, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein schneiden. Kürbis waschen, Kerne entfernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebelwürfel in einem Topf bei milder Temperatur ohne Fett etwas andünsten. Kürbis und Paprika dazugeben und etwas mitdünsten. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer reiben. Lorbeerblatt, eine Scheibe Knoblauch, Ingwer und Geflügelfond dazugeben und etwa 20 Minuten knapp unter dem Siedepunkt weich garen. Lorbeerblatt entfernen. Sahne, etwas Butter nach Bedarf und geräuchertes Paprikapulver hinzufügen.

Suppe nochmal pürieren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Black-Tiger-Garnelen:

Garnelen schälen, am Rücken entlang einschneiden und den dunklen Darm entfernen. Danach waschen, trocken tupfen und längs einschneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Garnelen darin bei mittlerer Hitze 1 bis 2 Minuten braten, bis sie sich aufdrehen. Pfanne vom Herd nehmen und in der Resthitze durchziehen lassen. Mit Salz würzen.

Für die Garnitur:

Dill abbrausen, trockenwedeln und Suppe damit garnieren.

Die Suppe in warmen tiefen Tellern anrichten und die gebratenen Garnelen daraufgeben. Mit Dill garnieren und servieren.

Alfons Schuhbeck am 30. September 2022

Kartoffel-Knoblauch-Gröstl mit Pulpo, Pimientos

Für 4 Personen

Gröstl:

800 g festk. Kartoffeln	Salz, Öl	Bratkartoffelgewürze
1 rote Paprikaschote	1 bis 2 Knoblauchzehen	mildes Chilisalz
12 Scheiben Fenchel	Pimientos de Padron	

Pulpo:

350 g vorgek. Pulpo	$\frac{1}{2}$ TL Öl	1 Lorbeerblatt
1 kl. getrock. Chilischote	1 Knoblauchzehe	Salz

Außerdem:

Dillspitzen

Für das Gröstl die Kartoffeln in Salzwasser weich kochen, schälen, auskühlen lassen und in Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne in wenig Öl anbraten. Mit Bratkartoffelgewürz, Chilisalz und Zitronenabrieb würzen. Petersilie und Schnittlauch untermischen, vom Herd nehmen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Die Paprika putzen, mit einem Sparschäler schälen und in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in wenig Öl hell anbraten. Die Paprika dazu geben und etwas mitbraten. Mit Chilisalz würzen.

Die Fenchelscheiben in einer großen Pfanne auf beiden Seiten in wenig Öl braten, mit Chilisalz würzen.

Die Pimientos de Padrón waschen und gut trocken tupfen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Pimientos darin bei milder Hitze rundum ein paar Minuten braten, salzen.

Pulpo: Den Pulpo in größere Stücke von ca. 4 cm schneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und den Pulpo mit Lorbeer, Chilischote und Knoblauch darin ein paar Minuten anbraten, salzen.

Anrichten: Kartoffeln, Paprika und Pimientos in vertieften ovalen warmen Tellern anrichten. Seitlich je 3 Fenchelscheiben anlegen. Die Pulpostücke dazwischen stecken. Nach Belieben mit Dillspitzen garnieren.

Alfons Schuhbeck am 03. Juni 2022

Kopfsalat mit Spargel, Brokkoli, Minze, Jakobsmuscheln

Für zwei Personen

Für das Grün:

150 g grüner Salat	3 St. grüner Spargel	1 Handvoll wilder Brokkoli
1 Zitrone, 1 EL Saft	1-2 EL Olivenöl	Muskatnuss
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Pilze:

kleine Kräuterseitlinge	1-2 TL neutrales Öl	mildes Chilisalز
Pfeffer		

Für die Wachteleier:

4 Wachteleier

Für die Muscheln:

4 Jakobsmuscheln	1-2 TL neutrales Öl	Salz, Pfeffer
------------------	---------------------	---------------

Für die Garnitur:

1 Zweig Minze	1 Zweig Basilikum	1 Zweig Dill
---------------	-------------------	--------------

Für das Grün:

Den Salat waschen, trockenschleudern und zerkleinern.

Vom Spargel die holzigen Enden entfernen und die Spargelstangen schräg in 3 bis 4 Stücke schneiden.

Den Brokkolini putzen.

Spargel und Brokkoli nacheinander in Salzwasser einige Minuten noch leicht bissfest kochen. Abgießen, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Für die Marinade Zitronensaft mit Olivenöl verrühren und mit Zitronenabrieb, Muskatnuss, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Für die Pilze:

Kräuterseitlinge putzen und in formschöne kleinere Stücke schneiden.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und Öl darin verteilen.

Pilze darin einige Minuten von beiden Seiten anbraten und mit Chilisalز und Pfeffer würzen.

Für die Wachteleier:

Wachteleier 2,5 Minuten in sprudelndem Wasser kochen, schälen und halbieren.

Für die Muscheln:

Jakobsmuscheln trockentupfen.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur stark erhitzen. Öl zugeben und die Jakobsmuscheln darin 1 bis 2 Minuten von beiden Seiten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Jakobsmuscheln, die per Hand im Nordostatlantik gesammelt wurden, also zum Beispiel in Norwegen, sind für die Bestände am schonendsten und können daher in Maßen gegessen werden. (Stand Januar 2022)

Für die Garnitur:

Minze, Basilikum und Dill abbrausen, trockenwedeln und als Garnitur verwenden.

Salatblätter auf zwei Tellern anrichten. Brokkolini und Spargel hineinstecken. Wachteleier, Kräuterseitlinge und Jakobsmuscheln anlegen, Kräuter darauf verteilen, mit der Marinade beträufeln und servieren.

Vor dem Braten der Jakobsmuscheln etwas Puderzucker darauf verteilen.

So karamellisieren sie in der Pfanne beim Braten und geben einen besonderen Geschmack ab.

Alfons Schuhbeck am 17. März 2022

Mediterraner Salat mit Pulpo

Für zwei Personen

Für den Pulpo:

150 g gekochter Pulpo	1 Knoblauchknolle	2 cm Ingwer
Öl	Meersalz	Pfeffer

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Hand Salatblätter	$\frac{1}{2}$ Avocado	2 Eiertomaten
3 eingel. Artischockenherzen	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	$\frac{1}{4}$ Mango
1 Kugel Büffelmozzarella	mildes Chilisalز	Pfeffer

Für das Salatdressing:

40 ml Gemüsefond	1 EL Weißweinessig	$\frac{1}{2}$ TL Dijonsenf
1 Prise Zucker	mildes Chilisalز	1 EL mildes Olivenöl

Für den Pulpo:

Den Pulpo in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur sanft erhitzen. Pulpo und Öl hinzugeben. Knoblauchknolle horizontal halbieren und Ingwer in Scheiben schneiden. Beides in die Pfanne legen und mit dem Pulpo etwas anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen. Pulpo mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Für den Salat:

Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und vierteln. Die Mango schälen, entkernen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Die Artischockenherzen vierteln. Die Gurke waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Avocado halbieren und den Stein entfernen.

Eine Avocadohälfte schälen und in Spalten schneiden. Die Salatblätter waschen und etwas zerkleinern. Den Mozzarella längs halbieren und in Scheiben schneiden.

Tomaten, Mango, Artischocken, Gurkenscheiben, Avocado, Salatblätter und Büffelmozzarella als Salat auf Tellern anrichten. Mit Chilisalز und Pfeffer würzen.

Für das Salatdressing:

Den Gemüsefond mit Weißweinessig und Senf verrühren. Mit Chilisalز und Zucker würzen. Olivenöl für den Schluss aufbewahren.

Geben Sie das Dressing erst am Ende über den Salat, damit er nicht in sich zusammenfällt und noch knackig bleibt.

Pulpostücke zum Salat auf Tellern anrichten, mit dem Dressing und etwas Olivenöl beträufeln und servieren.

Alfons Schuhbeck am 23. Juni 2021

Garnelen auf gebratenem Fenchel mit Joghurt-Safran-Soße

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

6 Riesengarnelen	1 Knoblauchzehe	3 Scheiben Ingwer
1 Streifen Zitronenschale	1 Streifen Orangenschale	$\frac{1}{2}$ TL neutrales Öl
2 Zimtrindensplitter	mildes Chilissalz	

Für den Fenchel:

6 dünne Sch. Fenchelknolle	1 TL neutrales Öl	mildes Chilissalz
----------------------------	-------------------	-------------------

Für den Safran-Joghurt:

100 g griech. Joghurt	5 Fäden Safran	1 EL warmes Wasser
1 Msp. Zitronenabrieb	1 Msp. gerieb. Knoblauchzehe	1 Msp. Ingwer
Zucker	mildes Chilissalz	

Für die Garnitur:

2 Zweige Dill

Die Garnelen am dicken Ende 1,5 bis 2 cm einschneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Zimt, Knoblauch- und Ingwerscheiben und Schale von Zitrone und Orange hineingeben. Garnelen darin auf beiden Seiten einige Minuten sanft braten. Pfanne vom Herd nehmen und Garnelen in der Resthitze der Pfanne durchziehen lassen.

Für den Fenchel:

Eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und Fenchelscheiben darin auf beiden Seiten mehrere Minuten hell anbraten. Mit Chilissalz würzen.

Für den Safran-Joghurt:

Safran in das Wasser rühren und 5 Minuten ziehen lassen.

Joghurt mit etwas Milch, Zucker und Safranwasser verrühren. Mit Zitronenabrieb, Knoblauch, Ingwer und Chilissalz würzen.

Für die Garnitur:

Die Fenchelscheiben auf warme Teller legen, Garnelen darauf anrichten und den Safranjoghurt außen herum träufeln. Mit einem Zweig Dill garnieren und servieren

Alfons Schuhbeck am 16. April 2021

Carpaccio

Für zwei Personen

Für den Zitronen-Schmand:

70 g Schmand	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb	$\frac{1}{2}$ TL Dijon-Senf
2 EL Milch	2 Prisen mildes Chilusalz	1 Prise Zucker

Für das Carpaccio:

200 g Rinderfilet	1 EL Zitronensaft	Öl
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

2 gekochte Wachteleier	2 Cherrytomaten	2 Sardellenfilets
$\frac{1}{2}$ Avocado	4 Kapernäpfel	schwarze Oliven
grüne Oliven		

Für den Zitronen-Schmand:

Den Schmand mit Zitronenabrieb, Milch und dem Dijon-Senf glattrühren.

Dip mit Chilusalz und Zucker würzen und in eine Spritzflasche füllen.

Für das Carpaccio:

Rinderfilet mit einem scharfen Messer erst in etwa 1 cm dicke Scheiben, dann in etwa 1 $\frac{1}{2}$ cm große Quadrate schneiden. Filetscheiben mit ausreichend Abstand zueinander zwischen zwei Lagen geölte Frischhaltefolie legen und mit der flachen Seite des Fleischklopfers oder dem Plattiereisen gleichmäßig dünn klopfen.

Zitronensaft und das Olivenöl verrühren, vier flache Teller mit etwas Öl-Zitronensaft-Mischung bestreichen. Salz und Pfeffer darüber-streuen bzw. -mahlen. Die dünnen Filetscheiben leicht überlappend auf den Tellern anrichten, mit der restlichen Öl-Zitronensaft-Mischung bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Wachteleier in kochendem Wasser etwa 2,5 Minuten garen, kalt abschrecken, pellen und halbieren. Avocado schälen und in Stücke schneiden. Cherrytomaten halbieren.

Zitronen-Schmand gitterförmig so über das Carpaccio spritzen, dass rautenförmige Felder auf dem Carpaccio entstehen. Auf die einzelnen Rautenfelder die Kapernäpfel, die Oliven, Tomaten, Sardellenfilets, Avocado und die halbierten Wachteleier verteilen.

Alfons Schuhbeck am 15. April 2021

Gratinierter Sellerie-Rostbraten mit Frühling-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Kräuter-Gratiniermasse:

65 g weiche Butter	$\frac{1}{2}$ - 1 TL scharfer Senf	1 TL Rosmarinnadeln
$\frac{1}{2}$ - 1 EL Petersilienblätter	1 TL gerieb. Parmesan	1 kl. gerieb. Knoblauchzehe
15 g trockene Weißbrotbrösel	Salz	Pfeffer

Für das Püree:

125 g Knollensellerie	50 ml Gemüsefond	30 g kalte Butter
mildes Chilusalz	Muskatnuss	Öl, Pfeffer

Für den Rostbraten:

2 Rinderlendenscheiben, à 150 g	$\frac{1}{2}$ TL neutrales Öl	Salz, Pfeffer
---------------------------------	-------------------------------	---------------

Für das Gemüse:

50 g kleine Zuckerschoten	4 Mini-Zucchini	4 Frühlingzwiebeln
100 g wilder Brokkoli	100 g grüner Spargel	50 ml Gemüsefond
1 Knoblauchzehe	3 cm Ingwer	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingskräuter	1 EL kalte Butter	mildes Chilusalz
Muskatnuss		

Für die Kräuter-Gratiniermasse:

Für die Kräuter-Gratiniermasse die weiche Butter schaumig rühren.

Rosmarin und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden.

Knoblauch abziehen und fein reiben. Weißbrot zerkleinern.

Senf, Rosmarin, Petersilie, Parmesan, Knoblauch und Weißbrotbrösel unter die Butter rühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse halbieren und jeweils zwischen zwei Blättern Backpapier auf Größe der Fleischscheiben flachdrücken und 5 bis 10 Minuten in den Tiefkühler legen. Danach bis zum Gebrauch in den Kühlschrank legen.

Für das Püree:

Für das Püree den Sellerie schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Fond mit Sellerie in einem Topf erhitzen, mit einem Blatt Backpapier bedecken und zugedeckt knapp unter dem Siedepunkt etwa 20 Minuten weich dünsten.

Sellerie in ein Sieb abgießen, dabei den Garsud auffangen. Sellerie im Küchenmixer oder in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer cremig pürieren, dabei nur so viel Garsud wie nötig hinzufügen. Die kalte Butter unterrühren und das Selleriepüree mit Chilusalz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Für den Rostbraten:

Für den Rostbraten den Backofen und Grillstufe vorheizen.

Die Rinderlendenscheiben mit dem Handballen etwas flach drücken. Eine Pfanne erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und das Fleisch bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten etwa $2\frac{1}{2}$ Minuten braten.

Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann auf das Backblech legen.

Jeweils 1 EL Selleriepüree auf jede Rinderlendenscheibe streichen. Die gekühlte Gratiniermasse auf das Selleriepüree legen. Die Lendenscheiben unter dem Backofengrill auf der mittleren Schiene etwa 4 Minuten goldbraun überbacken.

Für das Gemüse:

Für das Gemüse die Zuckerschoten putzen, waschen und große Exemplare halbieren. Zucchini längs halbieren, die Frühlingzwiebeln putzen, waschen und in 4 cm lange Stücke schneiden. Brokkoli putzen und waschen. Spargel waschen, im unteren Dritten schälen und holzige Enden entfernen, die Stangen schräg dritteln, dabei vorher dickere Stangen längs halbieren.

Den grünen Spargel mit dem Fond in einer Pfanne ein paar Minuten dünsten. Alle anderen Gemüsesorten dazu geben und ein paar Minuten weiter dünsten, bis sie gerade noch leicht bissfest sind. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Einen Streifen Schale der Zitrone abziehen. Ingwer schälen und drei Scheiben abschneiden.

Frühlingskräuter abbrausen, trocken wedeln und einen Esslöffel davon klein schneiden. Knoblauch, Ingwer, Zitrone und Kräuter unter das Gemüse rühren. Die Butter ebenfalls unterrühren und das Ganze mit Chilisalzwürzen und etwas Muskatnuss würzen.

Das Gemüse auf warmen Tellern anrichten und den Rostbraten danebenlegen. Etwas vom Gemüsefond außen herum träufeln.

Alfons Schuhbeck am 04. März 2021

Tournedos Rossini mit Spargel und Romanesco

Für 4 Personen

Für die Tournedos:

½ TL Puderzucker	3 EL roter Portwein	4 EL Madeira
70 ml kräftiger Rotwein	400 ml Kalbsfond	1 TL Speisestärke
1 Knoblauchzehe	2 Scheiben Ingwer	1 Streifen Orangenschale
1 Streifen Zitronenschale	2 EL kalte Butter	mildes Chilisalz
Trüffleinlegesaft	Öl	8 kl. Rinderfiletsteaks

Für das Gemüse:

200 g Romanesco	125 g weißer Spargel	125 g grüner Spargel
1 Bund Mini-Karotten (Grün)	50 ml Hühnerbrühe	12 EL braune Butter
mildes Chilisalz	frisch geriebene Muskatnuss	

Für die Gänseleber:

4 große Gänselebern	1 EL Butter	1 kleine getr. rote Chilischote
3 cm Vanilleschote	Salz	

Außerdem:

1 Trüffel (in Lake)

Für die Sauce den Puderzucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze hell karamellisieren. Mit Portwein, Madeira und Rotwein ablöschen und etwa auf ein Drittel einköcheln lassen. Den Fond dazugießen und alles nochmals auf etwa $\frac{1}{4}$ l einköcheln lassen. Anschließend die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, in die Sauce geben und köcheln lassen, bis diese sämig bindet. Knoblauch, Ingwer, Orangen- und Zitronenschale in der Sauce wenige Minuten ziehen lassen, dann wieder entfernen.

Zuletzt die kalte Butter in Flöckchen unterrühren und die Sauce mit Chilisalz und Trüffleinlegesaft abschmecken, warm halten.

Für das Gemüse den Romanesco putzen, waschen und in Röschen teilen.

Beide Spargelsorten waschen und die holzigen Enden entfernen. Den weißen Spargel ganz, den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen und die Stangen schräg in 5 bis 6 cm lange Stücke schneiden. Die Karotten putzen, das Grün bis auf 1 cm entfernen und die Karotten schälen.

Das Gemüse mit der Brühe in einen Topf geben, mit einem Blatt Backpapier bedecken und knapp unter dem Siedepunkt etwa 8 Minuten dünsten, bis das Gemüse gerade bissfest ist. Die braune Butter hinzufügen und alles mit Chilisalz und etwas Muskatnuss würzen, warm halten.

Für die Tournedos eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, $\frac{1}{2}$ bis 1 TL Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Steaks anbraten, bis nach 1 bis 2 Minuten Fleischsaftperlen austreten.

Die Steaks wenden und weiterbraten, bis erneut Fleischsaftperlen austreten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem vorgewärmten Teller beiseitestellen.

Die Gänselebern putzen, waschen und trocken tupfen, jede Leber quer halbieren. Eine Pfanne bei milder Temperatur erhitzen, die Butter darin zerlassen und die Gänselebern mit Chilischote und Vanille auf beiden Seiten je etwa 1 Minute anbraten. Zuletzt leicht salzen.

Zum Servieren die Tournedos in der Sauce wieder erwärmen und auf vorgewärmte Teller legen, die Gänselebern daraufsetzen und darauf je 2 Trüffelscheiben legen. Zuletzt die Sauce darum herumträufeln und das Gemüse danebensetzen.

Alfons Schuhbeck am 31. Januar 2021

Tatar mit Kartoffeln

Für 4 Personen

Für die Kartoffeln:

12 festk. Mini-Kartoffeln (300 g)	Salz	1 TL Öl
1 TL Bratkartoffelgewürz	mildes Chilisalz	

Für das Tatar:

500 g mageres Rindfleisch	1 Schalotte	3 Sardellenfilets (in Öl)
1 kleine Essiggurke	1 TL Kapern	2 TL Tomatenketchup
2 TL scharfer Senf	2 Msp. Paprikapulver	mildes Chilisalz
Zucker		

Für die Sauce:

100 g Crème-fraîche	ca. 2 EL Milch	1 Spritzer Zitronensaft
1 Msp. Zitronen-Abrieb	mildes Chilisalz	1 EL Schnittlauchröllchen

Außerdem:

4 Wachteleier	4 Kapernäpfel
---------------	---------------

Die Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser etwa 20 Minuten weich garen.

Abgießen, ausdampfen lassen und halbieren.

Währenddessen die Wachteleier in kochendem Wasser etwa 3 Minuten hart kochen.

Anschließend kalt abschrecken, pellen und halbieren. Die Kapernäpfel halbieren.

Für das Tatar das Rindfleisch in sehr kleine Würfel schneiden (alternativ bereits vom Metzger durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen lassen). Die Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 50 ml Wasser weich garen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Die Sardellenfilets mit Essiggurke und Kapern fein hacken und alles mit Hackfleisch, Schalotte, Ketchup, Senf und Paprikapulver mischen. Zuletzt das Tatar mit Chilisalz und 1 Prise Zucker würzen, kühl stellen.

Für die Sauce die Crème fraîche mit etwas Milch zu einer glatten, sämigen Sauce verrühren (dabei nach und nach so viel Milch dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist).

Mit Zitronensaft, Zitronenschale und Chilisalz abschmecken und zuletzt den Schnittlauch unterrühren.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und 1 TL Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Die Kartoffeln darin auf der Schnittseite goldbraun braten. Die Kartoffeln wenden, noch einige Minuten weiterbraten und zuletzt mit Bratkartoffelgewürz und Chilisalz würzen.

Zum Servieren einen Metallring (ca. 10 cm Durchmesser) auf einen Teller setzen. Das Tatar nochmals abschmecken, je ein Viertel in den Ring füllen, glatt streichen und den Ring abziehen. Das restliche Tatar ebenso auf drei weitere Teller setzen.

Kapernäpfel und Wachteleier auf dem Tatar anrichten, die Kartoffeln und die Schnittlauchsauce daneben verteilen.

Alfons Schuhbeck am 24. Januar 2021

Mexikanische Salate

Für 4 Personen:

Feldsalat mit Safran-Vinaigrette:

5-10 Safranfäden	50 ml warme Hühnerbrühe	1 Schalotte
1 EL Weißweinessig	1 Msp. Dijon-Senf	1 EL mildes Olivenöl
2 EL Granatapfelkerne	Salz, Pfeffer, Zucker	4 große Handvoll Feldsalat

Karotten-Zimt-Salat:

1 weiße Zwiebel (150 g)	500 g Karotten	200 ml Hühnerbrühe
1 Knoblauchzehe (Scheiben)	1 kl. Splitter Zimtrinde	3 Kardamomkapseln
1 kleine rote Chilischote	1 Spritzer Weißweinessig	2 EL mildes Olivenöl
Salz		

Für das Taboulé:

100 g Instant-Bulgur	Salz	2 große Tomaten (160 g)
2 Bund Petersilie	1 Bund Koriandergrün	1 Bund Dill
½ Bund Minze	1 gerieb. Knoblauchzehe	Saft von 1 Zitrone
1 TL Zitronen-Abrieb	1 EL Weißweinessig	5 EL mildes Olivenöl
Zucker		

Für den Feldsalat:

Für die Vinaigrette die Safranfäden in einer Tasse in der warmen Brühe einweichen. Inzwischen die Schalotte schälen und in sehr feine Würfel schneiden. In einer Salatschüssel Essig, Senf und Safranbrühe verrühren. Das Arganöl dazugeben und unterrühren, die Schalottenwürfel und Granatapfelkerne hinzufügen. Alles mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Den Feldsalat verlesen, waschen und trocken schleudern, dann mit der Vinaigrette mischen. Zum Servieren den Feldsalat auf kleine Schalen verteilen und nach Belieben noch mit 2 EL Walnüssen garnieren.

Für den Karotten-Zimt-Salat:

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Karotten putzen und schälen, erst in etwa 4 cm lange Stücke und diese in dünne Stifte schneiden. Zwiebel und Karotten mit der Brühe in einen Topf geben und Knoblauch, Zimt, Kardamom und Chili hinzufügen. Ein Blatt Backpapier darauflegen und die Karotten knapp unter dem Siedepunkt etwa 12 Minuten weich dünsten. Danach vom Herd nehmen, Essig und Olivenöl unterrühren und den Karottensalat mit Salz würzen. Zum Servieren die Karotten samt Gewürzen auf mehrere kleine Schalen oder eine große Servierschale verteilen und nach Belieben mit essbaren Blüten garnieren.

Für das Taboulé:

Den Bulgur in eine Schüssel geben und mit heißem, leicht gesalzenem Wasser gut bedecken. Den Bulgur 10 bis 15 Minuten quellen lassen. Anschließend in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Währenddessen die Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen und kalt abschrecken. Danach die Tomaten häuten und vierteln, dabei die Stielansätze und Kerne entfernen. Die Tomatenfilets in kleine Würfel schneiden. Die Kräuter waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den abgetropften Bulgur in einer Salatschüssel mit den Tomaten würfeln und den Kräutern mischen. Knoblauch, Zitronensaft und -schale, Essig und Olivenöl dazugeben und locker unterheben, zuletzt alles mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken. Zum Servieren das Taboulé auf kleine Schalen verteilen und nach Belieben mit Dillspitzen, Koriandergrün und Minzeblättern garnieren.

Alfons Schuhbeck am 22. November 2021

Nizza-Salat mit Sesam-Thunfisch

Für 4 Personen

Für den Nizza-Salat:

300 g festk. Mini-Kartoffeln	Salz	2 TL Öl
Pfeffer	150 g feine grüne Bohnen	3 Tomaten
80 g Kalamata-Oliven	150 g Artischockenherzen	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
50 g Kapernäpfel	2-4 Mini-Romanasalatherzen	

Für die pochierten Eier:

6 EL Essig	4 frische Eier
------------	----------------

Für das Dressing:

1 frisches Eigelb (M)	1 TL Kapern	2 Sardellenfilets (in Öl)
1 TL Dijon-Senf	1 geriebene Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ TL geriebener Ingwer
4 EL mildes Olivenöl	5 EL Gemüsebrühe	1 Msp. Orangen-Abrieb
Salz		

Für den Thunfisch:

300 g Thunfisch	1-2 EL helle Sesamsamen	1-2 EL dunkle Sesamsamen
1 EL Öl	Salz, Pfeffer	Dillspitzen

Für den Salat die Kartoffeln waschen und in Salzwasser weich garen. Abgießen, kurz ausdampfen und abkühlen lassen. Kartoffeln vierteln und in einer Pfanne in 1 TL Öl anbraten, salzen und pfeffern. Bohnen putzen, waschen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und in Spalten schneiden, Stielansätze entfernen.

Oliven und Artischocken abtropfen lassen und kleiner schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Kapern halbieren, dabei Stiele entfernen. Salat putzen, waschen und trocken schleudern, je nach Größe halbieren oder vierteln. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das übrige Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Salat herzen hell anbraten, herausnehmen und abkühlen lassen.

Für die pochierten Eier in einem großen Topf $1\frac{1}{2}$ l Wasser aufkochen und 2 EL Essig dazugeben. In 4 kleine Tassen oder Schalen je 1 EL Essig geben und 1 Ei vorsichtig aufschlagen (Vorsicht, die Dotter nicht verletzen!). Das siedende Wasser (max. 85-95°C) so lange in eine Richtung rühren, bis ein Wirbel entsteht. Die Eier nacheinander aus der Tasse ins Wasser gleiten lassen und je nach Temperatur jeweils 8 bis 10 Minuten pochieren. Dann mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

Für das Dressing Eigelb in einem hohen Rührbecher mit Kapern, Sardellen, Senf, Knoblauch und Ingwer mit dem Stabmixer fein pürieren, nach und nach Öl und Olivenöl untermixen. Brühe unterrühren, mit Orangenschale und Salz würzen. Thunfisch waschen und trocken tupfen. Sesam in einem tiefen Teller mischen und den Thunfisch darin wenden. Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur etwas stärker erhitzen und den Fisch darin erst auf einer Seite etwa 2 Minuten hell bräunen, dann wenden und die andere Seite ebenfalls bräunen.

Danach auch den Rand rundum braten.

Zum Servieren Kartoffeln, Bohnen, Tomaten, Oliven, Artischocken, Zwiebel und Kapern auf Teller verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Den Thunfisch in 7 bis 8 mm dicke Scheiben schneiden, darauflegen und je 1 pochiertes Ei danebensetzen. Thunfisch und Ei salzen und pfeffern und mit Dillspitzen garnieren.

Alfons Schuhbeck am 18. November 2021

Caeser Salad

Für 4 Personen

Für das Dressing:

1 sehr frisches Eigelb	$\frac{1}{2}$ TL Dijon-Senf	1 EL Tomatenketchup
1 EL Weinbrand	100 ml lauwarme Hühnerbrühe	150 ml neutrales Öl
$\frac{1}{2}$ fein gerieb. Knoblauchzehe	1 Msp. fein gerieb. Ingwer	2-3 Sardellenfilets (in Öl)
1 EL geriebener Parmesan	1-2 EL Weißweinessig	mildes Chilisalz
Zucker		

Für den Salat:

250 g Romanasalat	200 g Cocktailtomaten	4 Hähnchenbrustfilets
$1\frac{1}{2}$ TL Öl	3 EL braune Butter	$1\frac{1}{2}$ TL Steakgewürz
mildes Chilisalz	8 Riesengarnelen	80 g Weißbrot
4 EL Parmesanspäne	1 EL getr. Cranberrys	2 EL Mandeln

Für das Dressing Eigelb, Senf, Ketchup, Weinbrand und lauwarme Brühe in einen hohen Rührbecher geben. Alles mit dem Stabmixer mischen, dabei nach und nach das Öl dazu gießen und untermixen. Anschließend Knoblauch, Ingwer, Sardellen, Parmesan und Essig untermixen und das Dressing mit Chilisalz und 1 Prise Zucker würzen, kühl stellen.

Für den Salat vom Romanasalat die äußeren Blätter entfernen. Den Salat in die einzelnen Blätter teilen, waschen und trockenschleudern, ggf. in mundgerechte Stücke zupfen. Die Tomaten waschen und vierteln oder halbieren. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und schräg in 1 bis $1\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und 1 TL Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Die Hähnchenbrustscheiben auf beiden Seiten je 1 bis 2 Minuten anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Fleisch in der Nachhitze der Pfanne 1 bis 2 Minuten saftig durchziehen lassen. 2 EL braune Butter hinzufügen, alles mit 1 TL Steak- und Grillgewürz und etwas Chilisalz würzen, warm halten.

Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Eine kleine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, den übrigen $\frac{1}{2}$ TL Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Garnelen etwa 2 Minuten anbraten. Die Garnelen wenden und noch etwa 30 Sekunden weiterbraten, die Pfanne vom Herd nehmen und die Garnelen in der Nachhitze der Pfanne etwa 1 Minute durchziehen lassen. Die übrige braune Butter hinzufügen, alles mit Chilisalz und dem übrigen $\frac{1}{2}$ TL Steak- und Grillgewürz würzen.

Zum Servieren das Brot in Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett bei milder Hitze goldbraun und knusprig rösten. Den Salat mit dem Dressing mischen und auf Schalen oder Teller verteilen. Die Hähnchenstreifen, Garnelen, Croûtons und Tomaten darauf anrichten und alles mit Parmesanspänen, Cranberrys und Mandeln bestreuen.

Alfons Schuhbeck am 19. Januar 2021

Schweine-Braten

Für 4 Portionen:

800 g Schweinebauch	500 ml Gemüsebrühe	2 TL Puderzucker
1 gehäuf. EL Tomatenmark	125 ml Rotwein	1 Zwiebel
2 Stangen Sellerie	2 Karotten	2 TL Speisestärke

Salz, Pfeffer

Gewürze nach Wahl (2 TL):

Kümmel, Majoran, Knoblauch, Ingwer, Koriander, Senfkörner

Den Schweinebauch uneingeritzt mit der Hautseite nach unten in ein tiefes Backblech legen, mit Brühe auffüllen und bei 130° C eine gute Stunde im Ofen garen.

Den Braten aus dem Ofen nehmen, die Schwarte mit einem scharfen Messer quer einritzen, so dass man später Scheiben vom Fleisch abtrennen kann.

Für den Soßenansatz Puderzucker in einen Topf geben und ihn leicht karamellisieren, Tomatenmark hinzufügen und unter Rühren anbräunen. Das Ganze mit Rotwein ablöschen und einreduzieren lassen. Die richtige Konsistenz ist erreicht, wenn die Flüssigkeit beim Hindurchfahren mit einem Holzlöffel nicht zusammenläuft.

Die Zwiebel, Karotten, Sellerie würfeln und in einer Pfanne anschwitzen. Das Gemüse und die Brühe, in der das Fleisch gegart hat, zum Soßenfond geben.

Den Soßenansatz zurück in das tiefe Backblech gießen und das Fleisch hineinlegen. Eine weitere Stunde bei 160° C garen.

Das Blech aus dem Ofen nehmen, den Braten aus der Soße nehmen, auf ein anderes Backblech legen und dieses für 15 Minuten bei Grillfunktion in den Ofen schieben. Dabei nicht die oberste Schiene wählen.

Während der Braten seine Kruste bekommt, die Soße passieren, sodass das Gemüse vom Sieb aufgefangen wird. Die Stärke mit etwas Wasser verrühren, zur Soße hinzugeben und zum Andicken zwei Minuten köcheln lassen.

Abschließend mit Gewürzen, Salz, Pfeffer abschmecken und kurz ziehen lassen, damit sich der Geschmack entfaltet.

NN-Empfehlung: Knödel und Sauerkraut mit Rum-Rosinen.

Alfons Schuhbeck am 02. April 2023

Glasierter Schweine-Nacken, gebratene Kartoffel-Ecken

Für 4 Personen:

Für den Schweinenacken:

2 Nackensteaks (à 400 g) 1 TL Öl

Für die Glasage:

1 TL Speisestärke 2 EL Ahornsirup 1 EL Sake (Sherry)

2 EL helle Sojasauce Msp. geriebener Knoblauch 1 Msp. Ingwer

Für die Barbecue-Sauce:

350 ml Hühnerbrühe 2 EL Tomatenketchup 1 TL Dijon-Senf

6 EL Ahornsirup 2 TL Paprikapulver (edelsüß) 1 TL geräuch. Paprikapulver

1 TL milde Chiliflocken 1 EL Weißweinessig 2 TL gehackter Knoblauch

1 TL gehackter Ingwer 2 Prisen Instant-Kaffeepulver 1 schwach geh. TL Salz

1 EL mildes Currypulver 1 geh. EL Speisestärke 1 Stück Vanilleschote (3 cm)

Für das Gemüse:

6 dünne Frühlingszwiebeln 80 g Champignons 4 kl. rote Chilischoten

50 ml Gemüsebrühe 1 ausgekratzte Vanilleschote 4 große Splitter Zimtrinde

1 TL kalte Butter Salz

Für die Kartoffelecken:

1 kg Kartoffeln Salz 1 bis 2 TL Öl

Pfeffer mildes Chilisalz gemahl. Kümmel

getrock. Majoran

Für den Schweinenacken den Backofen auf 100°C vorheizen. Auf die mittlere Schiene ein Ofengitter und darunter ein Abtropfblech schieben. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Die Schweinenackensteaks in der Pfanne rundum anbraten, auf das Ofengitter setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 50 Minuten rosa garen.

Für die Glasage die Speisestärke mit 1 EL kaltem Wasser glattrühren. 2 EL Wasser, Ahornsirup, Sake und Sojasauce in einem kleinen Topf aufkochen. Knoblauch und Ingwer dazugeben. Die Glasage mit der angerührten Speisestärke binden, kurz köcheln lassen und vom Herd nehmen. Die Schweinenackensteaks am Ende der Garzeit mit der Glasage bestreichen.

Für die Barbecue-Sauce die Brühe in einem Topf mit Ketchup, Senf und Ahornsirup verrühren. Beide Paprikapulver, Chiliflocken, Essig, Knoblauch, Ingwer, Kaffeepulver, Salz und Currypulver hinzufügen und alles aufkochen. Die Stärke in 2 bis 3 EL kaltem Wasser glattrühren, in die Sauce geben und köcheln lassen, bis diese sämig bindet. Dann die Vanilleschote hinzufügen, 1 bis 2 Minuten darin ziehen lassen und wieder entfernen.

Die Barbecue-Sauce vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Für das Gemüse die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg halbieren. Die Pilze putzen, trocken abreiben und in einzelne kleine Pilze zerteilen.

Frühlingszwiebeln mit Chili und Brühe in einen Topf geben, mit einem Blatt Backpapier darauflegen und am Siedepunkt 5 Minuten ziehen lassen. Pilze, Vanille und Zimt dazugeben, darin erhitzen, die Butter hinzufügen und salzen.

Für die Kartoffelecken die Kartoffeln in Salzwasser gerade weich garen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen und in Spalten schneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Die Kartoffeln goldbraun anbraten und mit Salz, Pfeffer, Chilisalz, Kümmel und Majoran würzen. Ihr Standort: BR.de Fernsehen BR Fernsehen Schuhbecks Rezepte Schuhbecks - Meine Festtagsküche Ihr Standort: BR.de Fernsehen BR Fernsehen Schuhbecks Rezepte Schuhbecks - Meine Festtagsküche Zum Servieren die Steaks schräg in Scheiben schneiden, auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit dem Gemüse garnieren. Die

Barbecue-Sauce in kleinen Schälchen daneben setzen und die Kartoffelecken dazu reichen.
Bildnachwei

Alfons Schuhbeck am 26. April 2021

Bayerisches Eisbein

Für 4 Personen

Für das Garen der Haxe:

1 Zwiebel	1 Lorbeerblatt	2 Gewürznelken
1 TL Zucker	1 gepök. hint. Schweinshaxe	3 Scheiben Ingwer
1 TL Pfefferkörner	$\frac{1}{2}$ TL ganzer Kümmel	2 kl. getr. rote Chilischoten
3 Wacholderbeeren		

Zum Servieren:

4 EL braune Butter	5 Wacholderbeeren	1 Lorbeerblatt
1 kl. getr. rote Chilischote	1 Scheibe Ingwer	1 Knoblauchzehe

Für die Sauce:

80 g mehligk. Kartoffel	300 ml Hühnerbrühe	80 g Sahne
12 EL Sahnemeerrettich	$\frac{1}{2}$ TL scharfer Senf	mildes Chilusalz
frisch gerieb. Muskatnuss	1 EL Schnittlauchröllchen	

Für den Wirsing:

$\frac{1}{2}$ Wirsing	Salz	2 Karotten
100 ml Hühnerbrühe	2 EL braune Butter	mildes Chilusalz
Muskatnuss	2 EL geh. Walnüsse	

Für die Haxe in einem großen Topf 4 l Wasser aufsetzen. Die Zwiebel schälen und das Lorbeerblatt mit den Gewürznelken darauf feststecken.

Die gespickte Zwiebel mit dem Zucker in den Sud geben und aufkochen.

Die Schweinshaxe waschen und im Sud etwa $3\frac{1}{2}$ Stunden weich köcheln, bis sich das Fleisch vom Knochen lösen lässt. Dabei etwa 30 Minuten vor Ende der Garzeit Ingwer, Pfefferkörner, Kümmel, Chilischoten und Wacholderbeeren hinzufügen.

Anschließend die Haxe aus dem Kochsud heben und etwas abkühlen lassen, die Schwarte (nach Belieben dazu servieren) und Knochen entfernen. Das magere Fleisch (ca. 650 g) in seine natürlichen Segmente teilen und bis zum Servieren im Sud warmhalten.

Währenddessen für die Sauce die Kartoffel schälen, waschen, in etwa 1 cm große Würfel schneiden und in der Brühe etwa 20 Minuten weich garen. Dann die Sahne mit Meerrettich und Senf dazugeben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Sauce mit Chilusalz und etwas Muskatnuss abschmecken und den Schnittlauch unterrühren.

Für den Wirsing den Kohl putzen, waschen und vierteln, den harten Strunk entfernen. Den Wirsing in die einzelnen Blätter teilen, diese waschen und in etwa $1\frac{1}{2}$ cm große Stücke schneiden. In Salzwasser 6 bis 8 Minuten gerade weich garen, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Das übrige Wasser mit den Händen gut ausdrücken.

Inzwischen die Karotten putzen, schälen und in 6 bis 8 mm große Würfel schneiden. Mit der Brühe in eine große tiefe Pfanne geben, mit einem Blatt Backpapier bedecken und knapp unter dem Siedepunkt 8 bis 10 Minuten weich garen.

Den abgetropften Wirsing hinzufügen und darin erhitzen. Die braune Butter untermischen, den Wirsing mit Chilusalz und Muskatnuss würzen und die Walnüsse untermischen, warmhalten.

Zum Servieren der Haxe die braune Butter mit Wacholderbeeren, Lorbeerblatt, Chili, Ingwer und Knoblauch in einer Pfanne bei milder Temperatur erhitzen. Die Fleischsegmente in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und darin wenden. Den Wirsing auf vorgewärmte Teller verteilen, die Fleischscheiben darauflegen und die Sauce darum herumverteilen.

Alfons Schuhbeck am 19. Januar 2021

Portwein-Preiselbeer-Soße

Für zwei Personen

75 ml kräftiger Rotwein	50 ml roter Portwein	2 TL Preiselbeerkompott
1 Zitrone	1 Orange	2 cm Ingwer
1 TL Puderzucker	$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke	30 g kalte Butter
Chilusalz		

Für die Garnitur:

1 EL Walnusskerne	1 EL Granatapfelkerne
-------------------	-----------------------

Puderzucker in einen Topf oder eine Pfanne sieben und darin bei mittlerer Hitze hell karamellisieren lassen. Mit dem Rotwein und dem Portwein ablöschen und auf ein Drittel einköcheln lassen. Die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und unter die köchelnde Flüssigkeit rühren, bis diese leicht sämig bindet.

Ingwer schälen und 2 Scheiben schneiden. Jeweils einen halben Streifen Orangen- und Zitronenschale mit den Ingwerscheiben hinzufügen und einige Minuten in der Sauce ziehen lassen. Anschließend wieder entfernen und die Preiselbeeren unterrühren.

Die kalte Butter in kleinen Stückchen ebenfalls unter die heiße Sauce rühren, dabei aber nicht kochen lassen. Mit Chilusalz würzen.

Alfons Schuhbeck am 07. Januar 2022

Linsen-Suppe mit Baharat, gebratene Lamm-Würfeln

Für zwei Personen

Für die Suppe:

75 g rote Linsen	1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 kleines Stück Ingwer	1 TL Butter, 1 EL kalte Butter	50 ml Sahne
1 TL Tomatenmark	500 ml Gemüfefond	1 TL Baharat

Salz

Für das Lamm:

100 g ausgel. Lammrücken	1 kleine rote Chilischote	2 Scheiben Ingwer
1 angedr. Knoblauchzehe	1 cm Zimtrinde	3 angedr. Kardamomkapseln
$\frac{1}{2}$ TL neutrales Öl	Salz	Pfeffer

Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Bund Koriander

Für die Suppe:

Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch und Ingwer abziehen bzw. schälen und auf die Zwiebeln reiben. 1 TL Butter in einen Topf geben und braun werden lassen. Dann Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin bei milder Hitze andünsten. Tomatenmark unterrühren und kurz anrösten. Linsen dazugeben und mit Fond auffüllen. Alles knapp unter dem Siedepunkt 15 bis 20 Minuten ziehen lassen, bis die Linsen weich sind. Nach 10 Minuten 2 bis 3 EL Linsen für die Einlage herausnehmen und beiseitestellen.

Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Baharat unterrühren und einige Minuten ziehen lassen. Die kalte Butter untermixen und die Suppe mit Salz abschmecken. Sahne hinzufügen, verrühren und ziehen lassen.

Für das Lamm:

Lammrücken in 1 bis 1,5 cm große Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Lammwürfel anbraten und anschließend mit Zimt, Chili, Ingwer, Knoblauch und Kardamom ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Garnitur:

Korianderstiele klein schneiden.

Suppe in tiefe Teller füllen, Lammwürfel und Einlage hineingeben und mit Korianderstilen garniert servieren.

Alfons Schuhbeck am 11. August 2022

Lamm-Eintopf mit Safran-Couscous

Für 4 Personen

Für den Lammeintopf:

1,2 kg Lammschulter-Fleisch	2 Zwiebeln	$\frac{1}{2}$ Karotte
70 g Knollensellerie	2 TL Öl	1 EL Tomatenmark
600 ml Hühnerbrühe	12 TL Speisestärke	1 gerieb. Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ TL gerieb. Ingwer	1 TL Ras el Hanout	mildes Chilisalz
$\frac{1}{2}$ Fenchelknolle	Salz	1-2 getr. Soft-Aprikosen
Minzeblätter		

Für den Safran-Couscous:

10 Safranfäden	120 g Instant-Couscous	1-2 TL mildes Olivenöl
150 ml Hühnerbrühe	1 EL Granatapfelkerne	1 EL Pistazienkerne
1 EL geröstete Mandelblättchen		

Für den Joghurdip:

150 g griech. Joghurt (10% Fett)	1 EL Minzeblätter	1 TL Orangen-Abrieb
mildes Chilisalz	Zucker, Muskatnuss	

Für den Eintopf das Fleisch etwa 3 cm groß würfeln. Zwiebeln, Karotte und Sellerie putzen, schälen und etwa 1 cm groß würfeln. Im Bräter in 1 TL Öl bei mittlerer Hitze einige Minuten andünsten. Tomatenmark unterrühren und kurz mitdünsten. Die Brühe dazugießen, das Fleisch dazugeben und mit geschlossenem Deckel knapp unter dem Siedepunkt etwa 2 Stunden weich schmoren.

Fleischstücke herausnehmen und beiseitestellen. Sauce durch ein Sieb gießen und in den Bräter zurückgeben, das Gemüse gut ausdrücken. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren, in die Sauce geben und köcheln lassen, bis diese sämig bindet. Knoblauch und Ingwer dazugeben, mit Ras el Hanout und Chilisalz würzen. Das Fleisch wieder in die Sauce geben und darin erwärmen.

Zum Servieren Fenchel putzen, waschen und in schmale Spalten schneiden. Eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, übriges Öl mit einem Pinsel darin verteilen und die Fenchelspalten auf beiden Seiten 5 bis 6 Minuten hell bräunen. Mit Salz würzen, die Aprikosen dazugeben. Das Gemüse vom Herd nehmen.

Für den Safran-Couscous währenddessen die Safranfäden in einer Tasse mit 2 EL heißem Wasser verrühren und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Den Couscous in eine Schüssel geben und mit Olivenöl mischen. Die Brühe aufkochen und den eingeweichten Safran unterrühren, dann alles über den Couscous gießen. Den Couscous zugedeckt etwa 7 Minuten quellen lassen, anschließend mit einer Gabel etwas auflockern. Granatapfelkerne, Pistazien und Mandelblättchen unterrühren, Couscous im Backofen bei 80°C warm halten. Für den Dip Joghurt, Minze und Orangenschale glatt rühren und mit Chilisalz, 1 Prise Zucker und Muskatnuss würzen.

Zum Servieren das Lammragout in einen vorgewärmten Tajine-Topf füllen. Den Couscous neben das Ragout in der Tajine setzen oder in einer Schüssel separat dazu reichen. Alles mit Fenchelspalten, Aprikosen und Minze garnieren. Den Dip darum herumträufeln oder in einer kleinen Schüssel separat dazu reichen.

Alfons Schuhbeck am 18. November 2021

Hummus mit Fladenbrot

Für 4 Personen

Für den Hummus (ca. 200 g):

170 g Kichererbsen (Glas)	3-4 zerstoßene Eiswürfel	2 EL helles Tahin
2-3 EL mildes Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz	1 Spritzer Zitronensaft
geröst. Sesamsamen		

Für das Fladenbrot (16 Stück):

500 g Mehl	100 g weiche Butter	10 g frische Hefe ($\frac{1}{4}$ Würfel)
300 ml lauwarmes Wasser	10 g Salz	Mehl

Für den Hummus:

Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Im Blitzhacker grob pürieren, das zerstoßene Eis samt Tauwasser nach und nach dazugeben und alles so lange mixen, bis eine cremige Paste entstanden ist. Tahin und 1 EL Olivenöl dazu geben, mit Salz und Zitronensaft würzen. Zum Servieren den Hummus in eine kleine Schüssel füllen, in die Mitte eine Kuhle drücken und das übrige Olivenöl dazugeben. Mit Sesam bestreuen.

Für das Brot:

Das Mehl mit der Butter in einer Rührschüssel mit den Knethaken des Handrührgeräts mischen. Die Hefe mit etwas lauwarmem Wasser glatt rühren. Hefe, Salz und übriges lauwarmes Wasser zum Mehl-Butter-Mix geben und gut einarbeiten. Den Teig an einem warmen Ort abgedeckt etwa 30 Minuten gehen lassen. Dann in 16 Stücke teilen und jedes Teigstück mit leicht bemehlten Händen zur Kugel formen. Nebeneinander auf die Arbeitsfläche setzen und mit einem leicht angefeuchteten Küchentuch abgedeckt etwa 15 Minuten gehen lassen. Backofen auf 200°C vorheizen.

Danach:

Jede Teigkugel mit leicht bemehlten Händen zu einem kleinen Fladen auseinanderdrücken. Die Fladen nebeneinander auf Backbleche legen, mit einem Küchentuch abgedeckt nochmals etwa 10 Minuten gehen lassen. Etwas Wasser in den vorgeheizten Backofenraum sprühen. Die Fladenbrote nacheinander im Ofen auf der mittleren Schiene jeweils 12 bis 15 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Varianten:

Für Pesto-Hummus 50 g blanchierten, ausgedrückten Spinat, $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum, 1 EL geriebenen Parmesan und 40 ml kalte Gemüsebrühe im Blitzhacker nicht zu fein pürieren und unter 200 g Hummus rühren.

Für Rote-Bete-Hummus 120 g Rote Bete (vorgegart und vakuumiert) klein schneiden und im Blitzhacker pürieren, mit 200 g Hummus verrühren und mit Salz, Pfeffer, $\frac{1}{4}$ TL fein geriebenem Ingwer, 1 Msp. Orangen-Abrieb sowie je 1 Prise Kardamom und Zucker würzen. Beides in kleine Schüsseln füllen und nach Belieben mit essbaren Blüten garnieren.

Alfons Schuhbeck am 22. November 2021

Frühling-Brotsalat mit Meeresfrüchten

Für zwei Personen

Für den Salat:

1 Tomate	6 dünne Ciabatta-Scheiben	6 Mini-Karotten
3 Frühlingszwiebeln	100 ml Gemüsesfond	1 Handvoll Pflücksalat
1 EL Weißweinessig	1 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Calamaretti:

6 Calamaretti	1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwer
2 TL mildes Olivenöl	$\frac{1}{2}$ - 1 TL Petersilie	mildes Chilusalz

Für die Meeresfrüchte:

2 Riesengarnelen	2 Jakobsmuscheln	1 EL mildes Olivenöl
1 Zimtrindensplitter	1 Vanilleschote	2 Kardamomkapseln
1 Knoblauchzehe	3 cm Ingwer	1 Zitrone
1 Orange	Olivenöl	mildes Chilusalz

Für den Salat:

Die Tomate waschen, den Strunk entfernen und in Scheiben schneiden.

Ciabattascheiben in einer Pfanne ohne Fett auf beiden Seiten anrösten.

Karotten schälen und mit Fond in eine Pfanne geben, mit Backpapier bedecken und etwa 4 Minuten dünsten. Frühlingszwiebeln je in 3 bis 4 Stücke schneiden, zu den Karotten geben und etwa 3 Minuten mitdünsten. Nach Bedarf noch etwas Fond nachgießen.

Essig und Olivenöl verrühren, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Karotten und Frühlingszwiebeln samt Dünstfond hinzufügen und vermischen.

Pflücksalat abbrausen, trockenwedeln und in mundgerechte Stücke schneiden.

Für die Calamaretti:

Calamaretti abbrausen, trockentupfen und putzen. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und etwas Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Calamaretti darin anbraten. Ingwer und Knoblauch dazu geben. Mit Chilusalz würzen und Petersilie darüber geben.

Für die Meeresfrüchte:

Vanille der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Etwas Schale der Orange und Zitrone abreiben.

Kardamom andrücken.

Garnelen schälen, entdarmen und längs halbieren. Jakobsmuscheln abbrausen und trockentupfen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und etwas Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Garnelen und Jakobsmuscheln darin auf der farbigen Seite 1 bis 2 Minuten anbraten und wenden. Die Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze der Pfanne noch ca. 1 Minute weiterziehen lassen. Olivenöl auf die Jakobsmuscheln und Garnelen träufeln und Zimt, Vanille, Kardamom, Knoblauch und Ingwer einlegen, Zitronen- und Orangenabrieb dazu geben, mit Chilusalz würzen.

Tomatenscheiben nebeneinander mittig auf Teller legen, mit Chilusalz würzen. Salatblätter und Gemüse außen herum anlegen. Mit der Marinade beträufeln. Die Brotscheiben anlegen. Calamaretti, Garnelen und Jakobsmuscheln auf die Tomaten setzen.

Alfons Schuhbeck am 04. März 2021

Reh-Rücken, Sellerie-Püree, Sellerie-Chips, Chutney

Für 4 Personen:

Selleriepüree:

350 g Knollensellerie	150 ml Sahne	50 g braune Butter
Chilisalz	Muskatnuss	

Sellerie-Chips:

Knollensellerie	Öl	Mildes Chilisalz
Muskatnuss	Orangen-Abrieb	

Rehrücken:

½ TL Öl	400 g Rehrücken (ausgelöst)	1 Lorbeerblatt
1 TL schwarze Pfefferkörner	1 TL Pimentkörner	1 TL Korianderkörner
1 TL Wacholderbeeren	½ TL Zimtsplitter	2 bis 4 EL braune Butter
mildes Chilisalz		

Blaubeer-Chutney:

100 ml Blaubeersaft	1 bis 2 EL Zucker	50 ml Rotweinessig
1 TL Speisestärke	3 cm Vanilleschote	1 Splitter Zimtrinde
1 Streifen Zitronenschale	1 Streifen Orangenschale	2 Scheiben Ingwer
4 getrock. Aprikosen	150 g Blaubeeren	

Für das Selleriepüree den Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf die Sahne erhitzen, die Selleriestücke hinein geben und in etwa 20 Minuten bei geschlossenem Deckel weich schmoren. Den Sellerie mit einem Blitzhacker pürieren, dabei so viel Kochflüssigkeit wie nötig hinzufügen und die braune Butter hinein rühren. Mit Chilisalz und Muskat abschmecken.

Für die Sellerie-Chips Sellerie putzen, schälen und in 1 bis 2 mm dicke Scheiben schneiden. In 130°C heißem Fett nach und nach zu knusprigen, hellen Selleriechips ausbacken.

Mit einer Fritteusenkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Chilisalz, etwas Muskat und Orangenschale würzen und möglichst frisch verzehren.

Für den Rehrücken inzwischen den Backofen auf 100°C vorheizen. Ein Ofengitter auf die mittlere Schiene und darunter ein Abtropfblech schieben.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Rehrücken darin bei mittlerer Hitze rundum 1 bis 2 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen, auf das Gitter im Ofen legen und ca. 45 Minuten rosa durchziehen lassen (58°C Kerntemperatur).

Das Lorbeerblatt im Mörser zerstoßen und mit Pfeffer-, Piment- und Korianderkörnern sowie Wacholderbeeren und Zimtsplittern in eine Gewürzmühle füllen.

Die braune Butter in einer Pfanne sanft erwärmen. Mit Chilisalz und den Gewürzen aus der Mühle würzen und den Rehrücken darin wenden.

Für das Blaubeer-Chutney Blaubeersaft, Zucker und Essig erhitzen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glattrühren und in die leicht köchelnde Flüssigkeit rühren, bis diese sämig bindet. Vanille, Zimt, Zitronen- und Orangenschale, sowie Ingwerscheiben einlegen. Vom Herd nehmen und die Gewürze darin ziehen lassen.

Die Aprikosen klein würfeln. Blaubeeren waschen und abtropfen lassen. Die Sauce durch ein Sieb passieren. Aprikosen und Blaubeeren unterrühren.

Anrichten: Selleriepüree auf warme Teller mittig flach aufstreichen. Rehrücken in dicke Scheiben schneiden, darauf setzen. Das Chutney außen herum träufeln. Mit Chips garnieren.

Alfons Schuhbeck am 30. Mai 2022

Reh-Rücken auf Preiselbeer-Soße mit Knödeln, Spargel

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

250 bis 300 g Rehrücken	$\frac{1}{2}$ TL neutrales Öl	2 EL Butter
Wildgewürz	Mildes Chilisalز	

Für die Sauce:

75 ml kräftiger Rotwein	50 ml ungesüßter Preiselbeersaft	2 Scheiben Ingwer
Zitronenabrieb	Orangenabrieb	$\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ TL Speisestärke
30 g sehr kalte Butter	1 geh. TL Puderzucker	Chilisalز

Für die Polenta-Knödel:

75 g Instant-Polenta	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 kl. rote Chilischote
1 Ei	100 ml Milch	75 ml Gemüfefond
Muskatnuss	mildes Chilisalز	Pfeffer

Für die Butterbrösel:

25 g Weißbrotbrösel	50 g Butter
---------------------	-------------

Für das Spargel-Morchel-Gemüse:

14 k. getrock. Spitzmorcheln	150 g grüner Spargel	150 g weißer Spargel
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Scheibe Ingwer	1 Zitrone, 1 Msp. Abrieb
250 ml Geflügelfond	1 TL Petersilie	1 EL kalte Butter
mildes Chilisalز		

Für das Fleisch:

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Auf die unterste Einschubleiste ein tiefes Blech und darüber ein Ofengitter schieben.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Rehrücken darin rundherum kurz anbraten, auf das Ofengitter legen und im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten rosa durchziehen lassen.

Butter bräunen und mit etwas Wildgewürz und Chilisalز würzen und den Rehrücken darin wenden.

Für die Sauce:

Puderzucker in einen Topf oder eine Pfanne sieben und darin bei mittlerer Hitze hell karamellisieren lassen. Mit dem Rotwein ablöschen und auf ein Drittel einköcheln lassen. Mit Preiselbeersaft abschmecken.

Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und unter die köchelnde Flüssigkeit rühren, bis diese leicht sämig bindet. Ingwer, Orangen- und Zitronenabrieb hinzufügen, einige Minuten in der Sauce ziehen lassen und anschließend wieder entfernen. Die kalte Butter in kleine Stückchen schneiden, unter die heiße Sauce rühren, dabei aber nicht kochen lassen. Mit Chilisalز würzen.

Für die Polenta-Knödel:

Fond und Milch in einem Topf aufkochen. Polenta-Grieß einrieseln lassen und unter Rühren einige Minuten dicklich einköcheln. Polenta-Brei mit Chilisalز, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Topf vom Herd nehmen und Polenta etwas abkühlen lassen. Ei verquirlen und unter Polenta rühren.

Aus der Polenta-Masse mit angefeuchteten Händen 6 oder 8 kleine Knödel formen. In einem Topf Salzwasser aufkochen, Knoblauch und Chili einlegen. Knödel ins Wasser geben und darin 15 bis 20 Minuten am Siedepunkt ziehen lassen.

Für die Butterbrösel:

Butter bei mittlerer Hitze in einer Pfanne schmelzen lassen, Weißbrotbrösel hinein rühren und langsam goldbraun bräunen. Dabei beständig wenden.

Für das Spargel-Morchel-Gemüse:

Morcheln etwa 1 Stunde lang in 175 ml Geflügelfond einweichen.

Morcheln aus dem Fond nehmen. Die Einweichflüssigkeit durch einen feinen Papierfilter oder ein Blatt Küchenpapier gießen, um den feinen Sand heraus zu filtern.

Die grünen Spargelstangen waschen, nur im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden entfernen. Die weißen Stangen ebenfalls waschen und schälen. Nachdem die holzigen Enden entfernt wurden, alle Stangen schräg dritteln (Je nach Dicke ggf. zuvor längs dritteln).

Spargel mit dem übrigen Fond (75 ml) in eine Pfanne geben, Knoblauch und Ingwer hinzugeben, mit einem Blatt Backpapier bedecken und am Siedepunkt ca. 8 Minuten noch leicht bissfest garen. Petersilie und Zitronenabrieb hinzufügen und mit Chilisalzwürzen. 2 Minuten ziehen lassen, Knoblauch und Ingwer entfernen und die Butter unterrühren.

Zum Servieren die Sauce auf vorgewärmte Teller verteilen. Den Rehrücken in breite Stücke schneiden und darauf setzen. Die Polenta-Knödel mit daneben anrichten und mit Butterbröseln toppen. Spargel-Morchel-Gemüse dazu anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 13. Mai 2022

Hirsch-Medaillons mit Portwein-Soße, Grünkohl, Polenta

Für zwei Personen

Für die Hirschmedaillons:

250-300 g Hirschrücken	2 EL Butter	2 Prisen Wildgewürz
2 Prisen mildes Chilisalz	1 TL neutrales Öl	

Für den Grünkohl:

400 g Grünkohl	5 EL Gemüsefond	2 TL kalte Butter
Muskatnuss	mildes Chilisalz	Salz, Pfeffer

Für das Polenta-Püree:

100 g Hokkaidokürbis	40 g Instant-Polenta	1 Knoblauchzehe
2 cm Ingwer	1 Orange	10 g Parmesan
2 EL Butter	150 ml Milch	200 ml Geflügelfond
1 Lorbeerblatt	Muskatnuss	mildes Chilisalz

Für die Portwein-Sauce:

75 ml kräftiger Rotwein	50 ml roter Portwein	2 TL Preiselbeerkompott
1 Zitrone	1 Orange	2 cm Ingwer
1 TL Puderzucker	½ TL Speisestärke	30 g kalte Butter
Chilisalz		

Für die Garnitur:

1 EL Walnusskerne	1 EL Granatapfelkerne
-------------------	-----------------------

Für die Hirschmedaillons:

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ein Ofengitter in die mittlere Einschubleiste schieben und darunter ein Backblech legen.

Den Hirschrücken in 2 gleich große Medaillons schneiden und mit dem Handballen flach drücken. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verteilen und die Hirschmedaillons rundherum darin anbraten. Die Medaillons danach auf das Ofengitter legen und in 25 bis 30 Minuten rosa durchziehen lassen.

Die Butter in einer Pfanne sanft erwärmen, mit Chilisalz und Wildgewürz würzen und die Hirschmedaillons zum Schluss darin wenden.

Für den Grünkohl:

Vom Grünkohl die feinen Blätter von den harten Blattrippen abzupfen. Die Grünkohlblätter in Salzwasser 5 bis 6 Minuten blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen.

Den Grünkohl mit dem Fond in einer großen Pfanne erhitzen, die Butter unterrühren und mit Chilisalz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Für das Polenta-Kürbis-Püree:

Kürbis in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides in Scheiben schneiden.

Kürbiswürfel mit 50 ml Geflügelfond, allen Knoblauchscheiben und 1-2 Ingwerscheiben in einen Topf geben und zugedeckt 15 bis 20 Minuten weich dünsten. Nach Bedarf zwischendurch etwas zusätzlichen Fond nachgießen. Der Fond sollte zum Schluss möglichst verkocht sein.

Den weich gegarten Kürbis mit dem Knoblauch und Ingwer fein pürieren.

Für das Polentapüree 150 ml Geflügelfond mit Milch und einem halben Lorbeerblatt aufkochen. Polenta einrieseln lassen und unter ständigem Rühren in 5 bis 10 Minuten zu einem Püree kochen. Vom Herd nehmen und das fertige Kürbispüree einrühren. ½ TL Orangenschale und 2 TL Parmesan reiben und hinzufügen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die braune Butter in das Püree hineinrühren. Polenta-Kürbis-Püree mit Chilisalz und Muskatnuss abschmecken und das Lorbeerblatt zum Schluss

entfernen.

Für die Portwein-Preiselbeersauce:

Puderrucker in einen Topf oder eine Pfanne sieben und darin bei mittlerer Hitze hell karamellisieren lassen. Mit dem Rotwein und dem Portwein ablöschen und auf ein Drittel einköcheln lassen. Die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und unter die köchelnde Flüssigkeit rühren, bis diese leicht sämig bindet.

Ingwer schälen und 2 Scheiben schneiden. Jeweils einen halben Streifen Orangen- und Zitronenschale mit den Ingwerscheiben hinzufügen und einige Minuten in der Sauce ziehen lassen. Anschließend wieder entfernen und die Preiselbeeren unterrühren.

Die kalte Butter in kleinen Stückchen ebenfalls unter die heiße Sauce rühren, dabei aber nicht kochen lassen. Mit Chilisalz würzen.

Für die Garnitur:

Die Sauce auf warme Teller träufeln und die Hirschmedaillons darauf legen. Das Grünkohlgemüse daneben anrichten und mit Walnüssen und Granatapfelkernen bestreuen. Das Polenta-Kürbis-Püree daneben geben und servieren.

Alfons Schuhbeck am 07. Januar 2022

Reh-Schnitzel im Haselnuss-Mantel, Rotkohl-Mango-Salat

Für zwei Personen

Für die Rehschnitzel:

6 Scheiben Rehrücken, (8-10 mm dick)	2 EL Haselnüsse	1-2 TL Semmelbrösel
gemahlenes Wildgewürz	1-2 TL Öl	Salz

Für den Salat:

300 g Rotkohl	1 Mango	1 Granatapfel
1 Orange	80 ml Rotwein	2 EL roter Portwein
1 EL Cassislikör	1 Spritzer Apfelessig	1 EL Crème di Balsamico
2 EL mildes Salatöl	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Salz
Pfeffer		

Für die Rehschnitzel:

Die Rehrückenscheiben mit dem Handballen flach drücken und anfeuchten. Haselnüsse fein hacken oder in einem Mixer zerkleinern.

Haselnüsse und Semmelbrösel mischen und die Rehscheiben darin wenden.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl darin verteilen und die Rehschnitzel auf beiden Seiten einige Minuten goldbraun anbraten.

Mit Salz und etwas Wildgewürz würzen.

Für den Salat:

Rotkohl putzen, die äußeren Blätter entfernen. Kohl in feine Streifen schneiden oder hobeln, den übrigen Strunk anschließend entfernen. Den gehobelten Rotkohl in eine Schüssel geben, mit Salz und Zucker verkneten und etwas ziehen lassen.

Rotwein, Portwein und Cassislikör in eine Sauteuse geben und auf ein Fünftel einköcheln lassen. Die Reduktion anschließend unter den Kohl mischen und etwas ziehen lassen.

Orange unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und ca. 1 Messerspitze Schale abreiben. Orangenabrieb zu dem Salat geben.

Dann den Essig und das Öl dazugeben und den Salat mit Pfeffer würzen.

Falls nötig, nochmals mit Salz und Zucker abschmecken.

Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in 6-8 mm große Würfel schneiden. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. 2 Esslöffel Mango und etwa 2 Teelöffel Granatapfelkerne unter den Salat heben.

Den Rotkohlsalat auf Tellern verteilen und mit Granatapfelkernen bestreuen. Die Rehschnitzel anlegen..

Alfons Schuhbeck am 18. November 2021

Reh-Rücken, Pfeffer-Soße, Fenchel, Kartoffel-Taler

Für zwei Personen

Für den Rehrücken:

250 - 300 g Rehrücken	$\frac{1}{2}$ TL neutrales Öl	50 g Butter
Wildgewürz	mildes Chilusalz	Salz
Pfeffer		

Für die Kartoffeltaler:

300 g mehligk. Kartoffeln	50 g Kochschinken	$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie
2 TL Petersilie	50 g Butter	1 Ei
Muskatnuss	Speisestärke	Salz, Pfeffer

Für die Pfeffersauce:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
1 EL Pfefferkörner	60 ml Apfelsaft	100 ml Geflügelfond
75 ml Weißwein	1 EL Cognac	100 g Sahne
20 g kalte Butter	$\frac{1}{2}$ TL Puderzucker	$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke
1 Prise gemahlener milder Chili	Salz	

Für den Fenchel:

1 Fenchelknolle	mildes Chilusalz	1 TL Öl
-----------------	------------------	---------

Für die Pfifferlinge:

100 g Pfifferlinge	20 g Butter	1 TL kalte Butter
mildes Chilusalz		

Für die Kirschen:

80 g Herzkirschen	1 Orange	1 EL kalte Butter
3 cm Vanilleschote	$\frac{1}{4}$ Zimtrinde	1 TL Puderzucker

Für den Rehrücken:

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Auf die unterste Einschubleiste ein tiefes Blech und darüber ein Ofengitter schieben.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verteilen und Rehrückenfilet darin rundherum kurz anbraten, auf das Ofengitter legen und im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 56-58 Grad rosa durchziehen lassen. 2 EL Braune Butter herstellen, mit etwas Wildgewürz und Chilusalz würzen und den Rehrücken abschließend darin wenden. Fleisch vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Kartoffeltaler:

Kartoffeln waschen, schälen, in 1 cm große Würfel schneiden und in Salzwasser weich kochen. Auf ein Sieb abgießen, in den Topf zurückgeben und unter Rühren etwas ausdampfen lassen.

Die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken und etwas abkühlen lassen.

Braune Butter in einem Topf herstellen. Den Schinken in kleine Würfelchen schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Ei trennen. Kartoffeln mit Schinken, 2 TL Petersilie, 1 EL der braunen Butter und Eigelb in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Masse ggf. mit etwas Speisestärke binden. Mit angefeuchteten Händen kleine Taler daraus formen.

Restliche braune Butter in einer Pfanne erhitzen und die Taler darin portionsweise bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten.

Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Pfeffersauce:

Schalotte halbieren, schälen und klein würfeln. Pfeffer grob zerstoßen.

Schalotte, Pfeffer und Puderzucker in etwas Butter anschwitzen. Dann mit Apfelsaft, Fond, Weißwein, Cognac und Sahne in einen kleinen Topf geben und bei milder Hitze auf $\frac{1}{3}$ einköcheln

lassen. Durch ein Sieb passieren. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Schale der Zitrone abziehen. 3 Scheiben Knoblauch und $\frac{1}{2}$ Streifen Zitronenschale in die Sauce legen, ein paar Minuten darin ziehen lassen, danach entfernen und mit Salz und Chili abschmecken. Dann die Sauce mit kalter Butter aufmixen.

Für die Bindung ggf. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, in die Sauce rühren und 2 Minuten köcheln lassen.

Für den Fenchel:

4 dünne Scheiben aus der Mitte einer Fenchelknolle schneiden. Eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Fenchelscheiben darin auf beiden Seiten mehrere Minuten hell anbraten. Mit Chilisalzwürzen.

Für die Pfifferlinge:

Braune Butter in einem Topf herstellen.

Pfifferlinge putzen, falls nötig waschen und trockentupfen und in einer Pfanne in 1 EL brauner Butter anbraten, die kalte Butter hineinrühren und mit Chilisalzwürzen.

Für die Kirschen:

Einen Streifen Orangenschale abziehen. Puderzucker in eine Pfanne stäuben und bei milder Hitze hell karamellisieren. Kirschen, Zimt, Vanilleschote und Orangenschale hinzufügen und erhitzen. Die kalte Butter hineinrühren, und die Gewürze wieder entfernen.

Fenchelscheiben auf warme Teller legen. Den Rehrücken aufschneiden und darauf setzen. Die Kartoffeltaler anlegen, Pfifferlinge und Kirschen außen herum verteilen. Die Sauce mit dem Stabmixer nochmal kurz aufschäumen und außen um den Rehrücken träufeln.

Alfons Schuhbeck am 22. Juli 2021

Strammer Max

Für zwei Personen

2 sehr große Scheiben Bauernbrot	4 Scheiben Hinterkochschinken	4 Wachteleier
2 Radieschen	6 Pimientos de Padrón	$\frac{1}{2}$ Avocado
2 kleine Tomaten	4 Brombeeren	4 kleine Cornichons
4 grüne, entsteinte Oliven	4 Taggiasca-Oliven	2 EL Frischkäse
$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	2 Zweige Dill	Butterbrotgewürz
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Die Brotscheiben mit je einem EL Frischkäse bestreichen und mit Butterbrotgewürz bestreuen. Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden. Brot damit bestreuen. Je zwei Scheiben Hinterkochschinken auf ein Brot geben. Avocado entkernen, schälen und in Scheiben schneiden. Auf dem Brot anrichten. Tomaten waschen, halbieren und ebenfalls auf dem Brot anrichten.

Eine beschichtete Pfanne bei milder Temperatur erhitzen, Butter darin zerlassen und leicht salzen. Wachteleier mit einem Zackenmesser vorsichtig aufschlagen und auf einem Teller oder Tasse in eine beschichtete Pfanne mit etwas Öl hineingleiten lassen, dabei Eigelbe nicht verletzen. Bei milder Hitze die Eier mehr ziehen als braten lassen.

Pimientos de Padrón in einer Pfanne mit Öl anbraten und mit Salz würzen. Jeweils 2 Spiegeleier auf ein Brot geben. Grüne Oliven halbieren und mit den Taggiasca-Oliven hinaufgeben. Brombeeren darauf anrichten. Radiesschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Dill abrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Cornichon längs halbieren. Den Strammen Max mit Pfeffer würzen und mit Dill, Radiesschenscheiben, je zwei Cornichons belegen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Pimientos de Padrón anrichten.

Alfons Schuhbeck am 29. September 2022

Rote-Bete-Carpaccio mit Weißwurst-Radeln und Kalbsbries

Für 4 Personen

Carpaccio:

65 ml Wasser	1½ EL weißer Balsamico	1½ EL Holunderblütensirup
1 gestr. TL Chilisalز	½-1 gestr. TL Zucker	1½ EL Olivenöl
250 g Rote Bete	½ reife, feste Birne	

Weißwurstradeln:

2 Weißwürste	1 Ei	Muskatnuss, Öl
Zitronenabrieb	50 g doppelgriffiges Mehl	50 g Weißbrotbrösel

Kalbsbries:

3 Wacholderbeeren	¼ TL schwarze Pfefferkörner	¼ TL Korianderkörner
3 Pimentkörner	350 g Kalbsbries	Salz
1 Lorbeerblatt	1 kl. rote Chilischote	2 EL braune Butter
2 Scheiben Ingwer	1 Knoblauchzehe	1 Streifen Zitronenschale

Zitronen-Joghurt-Dip:

100 g griech. Joghurt	½ Zitrone, Abrieb	mildes Chilisalز
1 Prise Zucker		

Carpaccio: Für die Marinade Wasser mit Balsamico, Holunderblütensirup, Chilisalز, Zucker und Olivenöl verrühren. Die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Die Birne waschen, Kernhaus entfernen und in 0,5 cm große Würfel schneiden.

Für die Weißwurstradeln von den Weißwürsten die Haut abziehen und die Würste schräg in 1,5 bis 2 cm dicke Scheiben schneiden. Das Ei in einem tiefen Teller verquirlen und mit etwas Muskatnuss und Zitronenabrieb würzen. Das Mehl und die Weißbrotbrösel ebenfalls in je einen tiefen Teller verteilen. Die Weißwurstscheiben nacheinander zuerst im Mehl wenden, dann vorsichtig durch die verquirlten Eier ziehen und zuletzt mit den Weißbrotbröseln panieren. In eine Pfanne fingerbreit Öl gießen und erhitzen.

Die Weißwurstscheiben darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten. Mit dem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Kalbsbries Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Korianderkörner und Pimentkörner in einem Mörser grob zerstoßen. Das Kalbsbries putzen und dabei in Röschen teilen.

In einem Topf Salzwasser mit den gemörserten Gewürzen, Lorbeerblatt und Chilischote auf 80 bis 90°C erhitzen. Das Kalbsbries darin 4 bis 5 Minuten pochieren.

Die braune Butter mit Ingwer, Knoblauch und Zitronenschale in einer Pfanne erwärmen. Das Bries mit einer Fritteusenelle aus dem Gewürzwasser heben und in der Gewürzbutter wenden. Für den Zitronen-Joghurt-Dip den Joghurt glattrühren. Den Zitronenabrieb hineinrühren und mit Chilisalز und einer Prise Zucker würzen.

Anrichten: Die Rote Bete Scheiben überlappend auf Tellern anrichten. Mit der Marinade einpinseln und mit den Birnenwürfeln bestreuen. Kalbsbriesröschen und gebackene Weißwurstradeln darauf anrichten.

Nach Belieben dekorieren mit kleinen Salatblättchen, Brunnenkresse, Dillspitzen, Mini-Basilikum und kleinem Feldsalat.

Alfons Schuhbeck am 23. Mai 2022

Kürbis-Gulasch mit Rostbratwurst

Für 4 Personen

Sauce:

1 Zwiebel, gewürfelt	1 rote Paprikaschote, gewürfelt	1 bis 2 TL Tomatenmark
300 ml Geflügelbrühe	1 geriebene Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ TL geriebener Ingwer
$\frac{1}{2}$ TL Paprika edelsüß	1 Msp. Räucherpaprika	$\frac{1}{4}$ TL gehackte Kümmelkörner
$\frac{1}{4}$ TL Majoran	mildes Chilisalz	

Einlage:

600 g Muskatkürbis	$\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner	$\frac{1}{2}$ TL Fenchelkörner
$\frac{1}{2}$ TL Korianderkörner	$\frac{1}{2}$ TL gebrochenen Zimt	Salz
12 Rostbratwürste	Öl	

Außerdem:

Kokoschips	Mini-Basilikum-Spitzen
------------	------------------------

Für die Sauce Zwiebel und Paprika anschwitzen, das Tomatenmark unterrühren. Mit Brühe aufgießen und etwa 25 Minuten weich ziehen lassen.

Die Gewürze hinzufügen und mit Chilisalz abschmecken.

Für die Einlage den Backofen auf 160°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Inzwischen den Kürbis schälen, die Kerne mit einem Löffel entfernen und das Kürbisfleisch in 1,5 bis 2 cm große Stücke schneiden. Auf dem Backpapier verteilen und im unteren Drittel des vorgeheizten Backofens etwa 25 Minuten durchbacken.

Pfeffer, Fenchel, Koriander und Zimt in eine Gewürzmühle füllen. Den gebackenen Kürbis damit würzen und salzen.

Die Würstel in wenig Öl anbraten.

Die Kokoschips ohne Fett in einer Pfanne hell anrösten.

Anrichten: Die Sauce auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen, Kürbis mittig darauf anrichten. Die Würstchen dazwischen stecken. Nach Belieben mit Kokoschips und Mini-Basilikum dekorieren.

Alfons Schuhbeck am 16. Mai 2022

Schwäbische Maultaschen auf Spitzkraut

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

200 g Mehl	100 g Hartweizengrieß	3 Eier
23 EL mildes Olivenöl	Salz	

Für die Füllung:

50 g Toastbrot	50 ml Milch	1 kleine Zwiebel
80 g durchw. Räucherspeck	1 TL Öl	250 g Blattspinat
Salz	200 g Kalbshackfleisch	150 g Bratwurstbrät
1 großes Ei	1 EL scharfer Senf	mildes Chilisalz
1 Msp. Zitronen-Abrieb	1 EL Petersilienblätter	

Für das Spitzkraut:

$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 rote Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ kleiner Spitzkohl
$\frac{1}{2}$ TL ganzer Kümmel	$\frac{1}{2}$ TL Korianderkörner	$\frac{1}{2}$ TL Öl
80 ml Hühnerbrühe	1 EL Petersilienblätter	getr. Majoran
mildes Chilisalz	1 Msp. Limetten-Abrieb	1 EL braune Butter

Außerdem:

Mehl	1 verquirltes Ei	5 EL Hartweizengrieß
$\frac{1}{2}$ Apfel	Salz oder 3-4 l Gemüsebrühe	5 EL braune Butter
mildes Chilisalz	1 EL Schnittlauchröllchen	

Für den Nudelteig Mehl, Grieß, Eier, Olivenöl und 1 Prise Salz zu einem festen, glatten Nudelteig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung das Toastbrot in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel in der Milch einweichen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Speck in kleine Würfel schneiden. 3. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Speckwürfel anbraten. Die Zwiebel nach wenigen Minuten hinzufügen und mit andünsten. Alles in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Die Spinatblätter verlesen, waschen und trockenschleudern, grobe Stiele entfernen. In kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten blanchieren.

In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Mit den Händen das übrige Wasser ausdrücken und den Spinat klein hacken.

Das Hackfleisch mit dem Wurstbrät zum eingeweichten Brot in die Schüssel geben. Das Ei verquirlen und hinzufügen. Senf, Speck-Zwiebel- Mischung und Spinat ebenfalls dazugeben und alles gut mischen. Die Hackfleischmasse mit Chilisalz, Zitronenschale und Petersilie würzen und in einen Spritzbeutel mit Lochtülle (ca. 2 $\frac{1}{2}$ cm Durchmesser) füllen.

Den Nudelteig mit dem Nudelholz in nicht zu dünne, 10 bis 12 cm breite Bahnen ausrollen, dabei mit etwas Mehl bestäuben (jede Teigbahn nach dem Ausrollen mit Frischhaltefolie bedecken). Jede Teigbahn mit verquirltem Ei bestreichen und mit dem Spritzbeutel etwas Füllung in einem langen Strang längs auf das untere Drittel spritzen.

Die gefüllte Nudelbahn der Länge nach aufrollen. Mit einem Kochlöffelstiel im Abstand von etwa 3 cm eindrücken, dort die Maultaschen durchschneiden und die Teigenden von jeder Maultasche nochmals etwas andrücken. Dann mit etwas Abstand zueinander auf großzügig mit Grieß bestreute Tablettis legen.

Für das Spitzkraut die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Paprikaschote längs halbieren, entkernen, waschen und mit einem Sparschäler schälen. Dann in etwa $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. Vom Spitzkohl die äußeren Blätter entfernen, den Kohl halbieren und den harten Strunk entfernen. Den Kohl in 1 $\frac{1}{2}$ bis 2 cm große Rauten bzw. Blätter schneiden. Kümmel und Koriander in eine Gewürzmühle füllen.

Eine tiefe Pfanne auf milde Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und Zwiebel und Paprika andünsten. Das Kraut unterrühren, die Brühe dazugießen und alles wenige Minuten dünsten.

Die Petersilie hinzufügen, mit 1 Prise Majoran, der Mischung aus der Gewürzmühle, Chilisalز und Limettenschale würzen und die braune Butter unterrühren, warmhalten.

Die Apfelhälfte waschen, halbieren, entkernen und in $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden.

Zum Servieren die Maultaschen in leicht siedendem Salzwasser (oder in der Gemüsebrühe) 5 bis 8 Minuten ziehen lassen.

In einer großen Pfanne die braune Butter erwärmen und mit Chilisalز würzen. Die Maultaschen mit dem Schaumlöffel herausnehmen und in der braunen Butter wenden.

Das Spitzkraut auf vorgewärmte Teller verteilen, mit den Apfelwürfeln bestreuen und die Maultaschen daraufsetzen. Zuletzt mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.

Alfons Schuhbeck am 28. Januar 2021

Hot Dog à la Rolling Stones

Für 4 Personen

Für die Chili-Bohnen:

½ Zwiebel	150 g weiße Kidney-Bohnen	150 g rote Kidney-Bohnen
50 g Maiskörner	1 TL Öl	1 TL Tomatenmark
150 g passierte Tomaten	mildes Chilisalz	gemahlener Kümmel
Paprikapulver (edelsüß)	Räucherpaprikapulver	1 kl. Knoblauchzehe
1 Msp. Ingwer	1 Msp. Zitronen-Abrieb	

Für die Kartoffeln:

400 g festk. Kartoffeln	Salz	1 Lorbeerblatt
1 halbierte Knoblauchzehe	1 kl. getr. rote Chilischote	1-2 TL braune Butter
mildes Chilisalz	2 TL Bratkartoffelgewürz	1 EL kalte Butter

Außerdem:

4 Paar Wiener Würstchen 4 Brötchen

Für die Chili-Bohnen die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Beide Bohnensorten und den Mais in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen.

Für die Sauce einen kleinen Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Zwiebelwürfel leicht andünsten. Das Tomatenmark unterrühren und kurz mitdünsten, die passierten Tomaten dazugeben und alles knapp unter dem Siedepunkt etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Die Sauce mit Chilisalz, je 1Prise Kümmel, Paprika und Räucherpaprika sowie mit Knoblauch, Ingwer und Zitronenschale würzen. Zuletzt beide Bohnen und den Mais untermischen und erhitzen, warm halten.

Die Kartoffeln waschen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Dann in einem Topf in Salzwasser mit Lorbeerblatt, Knoblauch und Chilischote 5 bis 10 Minuten fast weich garen.

In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und trocken tupfen.

Eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, die braune Butter mit einem Pinsel darin verstreichen und die Kartoffelwürfel anbraten. Mit Chilisalz und Bratkartoffelgewürz würzen und die kalte Butter in Flöckchen hinzufügen. Zuletzt Lorbeerblatt, Chilischote und Knoblauch entfernen.

Die Würstchen auf beiden Seiten mehrmals schräg einschneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei milder Hitze auf beiden Seiten braten. Die Brötchen quer aufschneiden und in einer Pfanne ohne Fett auf der Schnittseite hell rösten.

Die Chili-Bohnen in die Brötchen füllen, je 1 Würstchen hineinlegen und mit den Kartoffelwürfeln bestreuen.

Alfons Schuhbeck am 17. Januar 2021

Flammkuchen Laurentius mit mariniertem Blattsalat

Für 4 Personen

Für die Flammkuchen:

250 g Mehl	8 g frische Hefe	2 EL mildes Olivenöl
5 g Salz	$\frac{1}{2}$ TL Brotgewürz	Mehl
300 g Schmand	1 TL ital. Kräuter	mildes Chilialz · Zucker
Muskatnuss	$\frac{1}{2}$ TL Zitronen-Abrieb	2-3 Zwiebeln
Salz	250 g Frühstücksspeck	150 g kl. Pfifferlinge
1 TL Öl		

Für den Salat:

250 g gemischte Salatblätter	1 Karotte	5 Radieschen
1 EL gemischte Kräuterblätter	mildes Chilialz	Zucker
$\frac{1}{2}$ TL Zitronen-Abrieb	1 EL Zitronensaft	1 EL Öl
1 EL Olivenöl	gemischte Nusskerne	

Für den Hefeteig das Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. 50 ml Wasser leicht erwärmen, die Hefe darin auflösen, in die Mulde geben und mit etwas Mehl verrühren. Olivenöl, Salz, Brotgewürz und 75 ml lauwarmes Wasser dazugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit Frischhaltefolie abgedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen. Dann den Teig auf wenig Mehl mit dem Nudelholz auf Blechgröße ausrollen und auf das Blech legen.

(Nach Belieben können Sie auch 4 kleine Flammkuchen ausrollen, dann je 2 Böden auf ein Backblech legen.) Den Backofen auf 250°C vorheizen.

Den Schmand mit Kräutern, Chilialz, 1 Prise Zucker, etwas Muskatnuss und Zitronenschale glatt rühren und den Teig damit bestreichen.

Die Zwiebeln schälen, in dünne Streifen schneiden, mit Salz bestreuen und 1 bis 2 Minuten stehen lassen (so tritt Flüssigkeit aus, wodurch sie bei der starken Hitze im Ofen trotzdem schön saftig bleiben und nicht so schnell verbrennen).

Inzwischen den Speck in etwa 1 cm breite Streifen schneiden und mit den Zwiebeln gleichmäßig auf dem Schmand verteilen. Dabei einen Rand von etwa 2 cm frei lassen. Den Flammkuchen im Ofen im unteren Drittel 15 bis 20 Minuten backen. Herausnehmen und sofort servieren.

Währenddessen die Pfifferlinge gründlich putzen, falls nötig, waschen und trocken tupfen.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Pilze etwa 2 Minuten anbraten. Mit etwas Chilialz würzen und warm halten.

Inzwischen den Salat putzen, waschen und trocken schleudern, ggf.

in mundgerechte Stücke zupfen. Die Karotte schälen, die Radieschen putzen und waschen. Dann beides in feine Scheiben hobeln und mit Salat und Kräutern in einer großen Schüssel mischen. Mit Chilialz, 1 Prise Zucker und etwas Zitronenschale würzen und mit Zitronensaft, Öl und Olivenöl beträufeln. Alles locker mischen und die Nüsse unterheben.

Den Flammkuchen zum Servieren mit den Pfifferlingen belegen und nach Belieben mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Alfons Schuhbeck am 17. Januar 2021

Index

- Apfel, 2, 56, 57, 63
Artischocke, 7, 9, 49, 57
Aubergine, 10, 29, 43
Avocado, 17, 49, 51, 76
- Bauch, 59
Birne, 26
Blumenkohl, 12, 21, 22
Bohnen, 32, 35, 57, 81
Bouillabaisse, 8, 15
Brät, 40
Braten, 59
Brathähnchen, 29, 31
Bratwurst, 78, 79
Brokkoli, 48, 52
Brot, 66, 67
Brust, 36
Bulgur, 56
Burger, 33
Butter, 63
- Carpaccio, 51
Chili, 63
Chili-con-Carne, 32
Chinakohl, 28
Cordon-bleu, 40
Couscous, 23, 44, 65
Curry, 22
- Eier, 57
Eintopf, 65
Eisbein-Haxe, 62
Enten-Brust, 27
Erbsen, 17
- Fenchel, 42, 50, 74
Filet, 51, 52, 55
Filet-Steak, 54
Fisch, 57
Fisch-Filet, 11
Fladenbrot, 66
Flammkuchen, 82
Fleisch, 36, 44, 55, 64, 65, 67
- Forellen-Filet, 9
- Garnelen, 46, 50, 67
Geflügel, 34, 58, 65
Gnocchi, 18
Grünkohl, 71
Gulasch, 78
Gurke, 3, 25, 49, 55
- Hähnchen-Brust, 29
Hähnchen-Schenkel, 31
Hühner-Brust, 28, 29
Hirsch-Medaillon, 71
Hirsch-Rücken, 71
Hummus, 66
- Jakobsmuscheln, 48, 67
- Kürbis, 3, 46, 71, 78
Kalb, 34
Kartoffeln, 57
Keule, 41
Knödel, 20, 69
Kraut, 79
Kuchen, 2
- Lachs, 42
Lachs-Filet, 12, 14
Lauch, 34, 76
Linsen, 64
- Möhren, 12, 15, 20, 36, 40, 41, 54, 56, 59, 62, 65, 67, 82
Maronen, 19
Mett, 79
- Nacken, 60
Nudeln, 16, 34, 79
- Obst, 63, 67
Orangen, 2
- Paprika, 10, 29, 33, 42, 43, 47, 78, 79
Piccata, 35

Pilze, 6, 12, 15, 17, 20, 28, 34, 36, 48, 60, 69,
74, 82

Polenta, 41, 69, 71

Quark, 25

Röllchen, 40

Rücken, 43, 44

Radieschen, 1, 17, 38, 76, 82

Ratatouille, 10, 29, 43

Reh-Rücken, 68, 69, 74

Reh-Schnitzel, 73

Reis, 22

Rettich, 9, 15, 21, 62

Rind, 56, 64

Rinder-Hack, 32, 33

Romanesco, 54

Rosenkohl, 19

Rostbraten, 52

Rotbarbe, 7, 8

Rote-Bete, 5, 9, 21, 26, 77

Rotkraut, 73

Rotwein, 63

Saibling-Filet, 3, 6, 15

Salat, 1, 82

Sardellen, 16

Schinken, 76

Schnitzel, 35

Schoten, 11, 22, 44, 52, 60, 62

Seeteufel, 8

Sellerie, 20, 29, 36, 41, 52, 59, 65, 68

sonstige, 24

Spätzle, 34

Spargel, 5, 6, 12, 40, 44, 48, 52, 54, 69

Speck, 79, 82

Spinat, 7, 79

Spitzkohl, 79

Staudensellerie, 8, 12, 15, 17, 27

Steak, 60

Suppen, 19, 46

Tatar, 55

Teig-Taschen, 26, 79

Tintenfische, 47, 49

Topinambur, 7

Würstchen, 81

Weißwurst, 77

Wiener-Schnitzel, 38

Wirsing, 3, 62

Wolfsbarsch, 8

Zander-Filet, 3, 5, 10, 12, 15

Zucchini, 10, 15, 29, 32, 33, 40, 42, 43, 52