

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Tarik Rose

2020-2021

116 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 27. Juli 2022.

Inhalt

Dessert	1
Geeiste Himbeer-Kokos-Creme mit Basilikum	2
Gratinierter Rhabarber mit Basilikum	2
Vanille-Quark mit geschmorten Äpfeln	3
Fisch	5
Curry-Fischfrikadellen mit Joghurt-Dip	6
Fisch-Filet im Kartoffel-Mantel mit Apfel-Lauch-Gemüse	7
Fisch-Frikadellen mit Joghurt-Remoulade	8
Forelle - einfach und köstlich	9
Gebratene Lachsforelle mit Spargel-Curry	10
Hamburger Pannfisch mit Spinat und Kartoffeln	11
Kabeljau milanese auf geschmorten Tomaten	12
Lachs mit Asia-Grünkohl und Shiitake-Pilzen	13
Lachs mit asiatischem Grünkohl und Shiitake-Pilzen	14
Maischolle, Zuckerschoten, Speck, Süßkartoffel-Stampf	15
Nuss-Forelle mit Sellerie und Kaviar	16
Scholle Finkenwerder Art, Kartoffel- und Gurken-Salat	18
Schollen-Filet mit Speckerbsen und Minz-Gremolata	19
Skrei mit Ofen-Kürbis und Kokosmilch	20
Skrei mit Rüben-Stampf, Rosenkohl und Meerrettich-Salsa	21
Sommerrollen vom Spitzkohl mit Salsa, Zander-Filet	22
Spargel mit wildem Brokkoli und Lachsforelle	23
Zander in frittiertem Sushi-Reis mit Spitzkohl-Salat	24
Zander mit Nussbutter und Kartoffel-Stampf	25

Geflügel	27
Bauern-Huhn mit Knödeln und Rotkohl	28
Enten-Brust mit würzigem Grünkohl	29
Enten-Keule mit Rosenkohl, Apfel und Topinambur-Chips	30
Grünkohl asiatisch mit Ente und Reismudeln	31
Hähnchen-Brust-Schnitzel mit Gemüse-Linsen-Salat	32
Marinierte Entenspieße mit Vanille-Tomaten-Kompott	33
Ofen-Huhn mit Gemüse und Tomaten-Sugo	34
Ofenhuhn mit Sesam und Gemüse	35
Petersilienwurzel-Püree mit Enten-Brust und Birne	36
Pfannen-Pizza mit Ofenhuhn	37
Portobello-Burger mit Huhn und Zuckerschoten-Salat	38
Pulled Chicken mit Spinat-Tomaten-Gemüse	39
Sauerfleisch von der Hühner-Brust auf Pumpernickel	40
Weißwein-Huhn mit Risotto und Champignons	41
Winter-Rolle von der Ente mit Feldsalat und Dip	42
Hack	43
Auberginen-Hackfleisch-Auflauf mit Schafkäse	44
Buletten mit Pastinaken-Salat	45
Chili con Carne mit grünen Bohnen und Pfannenbrot	46
Frikadellen mit Schafskäse auf Kohlrabi	47
Kartoffel-Salat, Petersilien-Gurken-Soße, Frikadellen	48
Königsberger Klopse mit Ofenkartoffeln und Roter Bete	49
Nudel-Strudel, Hackfleisch, Tomaten-Sugo, Kräuter-Salat	50
Nudelschnecken mit Hackfleisch und Tomaten-Soße	51
Kalb	53
Jägerschnitzel mit Rahmpilzen und Spätzle	54
Kalb-Tafelspitz-Salat mit Meerrettich-Vinaigrette	55
Lamm	57
Orientalisches Lamm mit Kichererbsen-Salat	58

Meer	59
Knusper-Garnelen mit Blumenkohl-Couscous	60
Miesmuscheln mit Rouille-Soße	61
Risotto alla milanese mit Garnelen und Kräutern	62
Rote-Bete-Spaghetti mit Garnelen	63
Rind	65
Blitzrouladen vom Rind mit Ofengemüse	66
Gegrillte Steaks mit Salsa und Gemüse	67
Gegrilltes Roastbeef mit verschiedenen Salaten	68
Geschmorte Rinderbrust-Rippen mit Süßkartoffel-Püree	70
Norddeutsches Surf and Turf mit Räucherkartoffeln	71
Rinder-Filet mit geschmorter Roter Bete auf Rösti	72
Rinder-Roulade mit Zitronen-Tapenade, Wurzel-Püree	74
Rinder-Steak mit Kräuter-Butter, Ofenkartoffeln	75
Rinder-Steaks mit Kürbis und Spinat	76
Rinder-Steaks und Rote Bete nach Labskaus-Art	77
Rindfleisch-Streifen, Speck-Chips, Avocado-Birnen-Salat	78
Roastbeef mit Asia-Gemüse-Salat	79
Surf and Turf mit Räucher-Kartoffeln	80
Tatar im Toast und Krabben-Brot mit Ei	81
Salat	83
Grünkohl-Salat mit Quitten	84
Orientalischer Geflügel-Bulgur-Salat	85
Orientalischer Linsen-Salat mit Wildkräuter-Salat	86
Verschiedene Salate	87
Schwein	89
Lackiertes Schweine-Kotelett mit Sesam-Möhren	90
Schweine-Koteletts mit Pastinaken und Kräuter-Butter	91
Soßen	93
Sauce Rouille	94

Suppen	95
Norddeutsche Bouillabaisse	96
Ramen-Suppe mit Zucchini-Spaghetti	97
Schnelle Fisch-Suppe mit Sauce Rouille	98
Vegetarisch	99
Auberginen-Burger	100
Eingelegte Zwiebel mit Pilz-Creme und Topinambur	101
Gebratene Tomaten im Brioche-Brötchen, Bohnen-Salsa, Ei	102
Gefüllte Gemüse-Röllchen mit Petersilien-Öl	103
Gefüllte Paprika mit Feta-Couscous, marinierte Gurken	104
Gegrillter Spargel mit Tomaten und Salat	105
Geschmorte Möhren à la Currywurst mit Pommes frites	106
Geschmorter Radicchio mit Nüssen, Orange, Blauschimmel	107
Gnocchi mit Tomaten-Ragout	108
Kalte Kohl-Rouladen mit Lauch-Salat	109
Kürbis-Curry mit Reismudeln	110
Linsen-Salat und Linsen-Curry	111
Nudeln im Glas mit roten Zwiebeln, Joghurt-Mayonnaise	112
Ofenspargel mit Kartoffel-Schnittlauch-Salsa	113
Pilz-Antipasto mit Kartoffel-Dip	114
Pilz-Ragout mit Kartoffel-Knödeln	115
Rotkohl-Sommerrollen mit gegrilltem Ziegenkäse	116
Scharfes Grünkohl-Gemüse-Curry	117
Schnelle Spargel-Pizza mit Pfannenbrot	118
Schwarzwurzeln mit Haselnuss-Vinaigrette und Feld-Salat	119
Senf-Eier mit Senf-Chutney und Spinat	120
Sommerrolle vom Spitzkohl mit Salsa	121
Verschiedenes	123
Brioche-Brötchen	124
Pastinaken-Creme	124
Petersilien-Pesto	125
Selbst gemachte Hühner-Brühe	125

Vorspeisen	127
<i>Gebratene Garnelen mit Asia-Brokkoli-Salat</i>	128
<i>Petersilien-Quinoa-Salat mit Skrei und Blumenkohl</i>	129
<i>Schwarzwurzeln im Pergament mit Orange und Salat</i>	130
Wild	131
<i>Couscous mit Reh-Fleisch</i>	132
<i>Reh-Burger mit Spitzkohl-Salat und Joghurt-Mayonnaise</i>	133
<i>Reh-Filet-Spieße mit Kirsch-Chutney und Sellerie</i>	134
<i>Reh-Keule und Sellerie vom Grill mit Kräutern</i>	135
<i>Reh-Rücken mit Kruste, Speck-Chips, Süßkartoffel-Püree</i>	136
<i>Reh-Schulter mit Süßkartoffel-Stampf und Spitzkohl</i>	138
<i>Rehbock mit Linsen-Salat und Pfannenbrot</i>	139
<i>Wildschwein-Spieß mit Ofenkürbis und Birne</i>	140
Wurst-Schinken	141
<i>Herbstgemüse-Antipasti mit Feldsalat, Mais und Pilzen</i>	142
<i>Maronen-Püree mit Zimt-Soße, Salz-Apfel und Speck</i>	143
<i>Semmelknödel mit Pilz-Ragout</i>	144
Index	145

Dessert

Geeiste Himbeer-Kokos-Creme mit Basilikum

Für 4 Personen

300 g gefrorene Himbeeren	300 ml ungesüßte Kokosmilch	1 EL Honig
1 TL geriebener Ingwer	8 blanchierte Mandeln	1 EL Nussöl
Zitronensaft	gemischte Nüsse	frisches Basilikum
geröstete Haferflocken		

Gefrorene Himbeeren mit Kokosmilch, Ingwer und Mandeln in einen Behälter geben und mit einem Mixstab pürieren. Dann mit Honig, Nussöl und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Nussmischung grob hacken, die Basilikumblätter in Streifen schneiden. Die Himbeer-Kokoscreme in Gläser füllen und großzügig mit Nüssen, Basilikum und gerösteten Haferflocken garnieren.

Haferflocken rösten:

Geröstete Haferflocken lassen sich leicht selbst herstellen. Dafür die Haferflocken mit etwas Honig vermengen und auf Backpapier verteilen. Bei 120 Grad etwa 20 Minuten im Ofen rösten.

Wenn die Haferflocken schön gebräunt sind und duften, sind sie fertig. Das Backblech aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Klumpige Stücke etwas auseinanderbröseln.

Tarik Rose am 26. April 2020

Gratinierter Rhabarber mit Basilikum

8 Stangen Rhabarber	1 Bio-Zitrone	1 Bio-Orange
1 kleines Stück Ingwer	5 EL Honig	2 frische Eier
200 g saure Sahne	50 g gemahlene Mandeln	frisches Basilikum

Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen.

Rhabarber schälen und die Schale mit etwas Wasser (oder Rhabarbersaft) aufkochen und ziehen lassen. Danach passieren. Rhabarber mit Honig, Orangensaft, etwas Zitronensaft und Ingwer marinieren. Danach alles in eine Pfanne geben und einkochen. Mit dem Rhabarbersaft auffüllen und einkochen.

Eier trennen und die Eigelbe in eine Schüssel geben. Saure Sahne und Erdmandelmehl mit den Eigelben verrühren. Die Masse mit Honig, Zitronensaft und -abrieb abschmecken.

Basilikumblätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Einige kleine Blätter beiseitelegen. Den Rhabarber mit dem Basilikum vermengen, in eine flache Auflaufform geben und verteilen.

Darüber die Creme gießen. Den Ofen auf Grillstufe stellen und die Erdbeeren überbacken (gratinieren), bis eine leicht braune Kruste entsteht. Das geht alternativ auch mit einem Küchen-Bunsenbrenner. Den gratinierten Rhabarber auf Tellern anrichten und mit den kleinen Basilikumblättern garnieren.

Tarik Rose am 31. März 2021

Vanille-Quark mit geschmorten Äpfeln

Für 4 Personen:

Für Quark und Äpfel:

500 g Magerquark	1 Stange Vanille	1 Bio-Orange
1 Bio-Zitrone	Ahornsirup	4 Äpfel
1 Stück Butter	2 Sternanis	1 TL gemahlener Zimt
200 ml Apfelsaft		

Für die Nuss-Brösel:

100 g Dinkelmehl	100 g gehackte Haselnüsse	3 EL Ahornsirup
80 g kalte Butter	1 Prise Zimt	

Für Quark und Äpfel:

Die Schale der Zitrusfrüchte abreiben oder mit einem Ziselierer abziehen. Die Vanille-Schote auskratzen und die Schote beiseitelegen. Den Quark mit Vanillemark und Ahornzucker vermengen und nach Geschmack die Schale und den Saft der Zitrone und Orange hinzufügen.

Die Äpfel säubern, entkernen und mit Schale in Spalten schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Äpfel darin rundum anbraten. Sternanis, Ahornzucker, Zimtpulver sowie die ausgekratzte Vanille-Schote dazugeben und die Äpfel etwas karamellisieren lassen. Den Apfelsaft angießen. Die Äpfel einige Minuten schmoren und dabei den Sud einkochen lassen. Mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Für die Nuss-Brösel:

Nüsse, Dinkelmehl, Butter und Ahornsirup vermengen und mit etwas Zimtpulver würzen. Den Ofen auf 160 Grad vorheizen. Eine feuerfeste Schale oder ein Backblech mit Backpapier belegen. Aus dem Teig Brösel herstellen und darauf verteilen. Etwa 10-15 Minuten knusprig backen. Den Quark mit den geschmorten Äpfel servieren und nach Geschmack mit feinen Orangenzesten und Nuss-Bröseln bestreuen.

Tarik Rose am 19. Dezember 2021

Fisch

Curry-Fischfrikadellen mit Joghurt-Dip

Für 4 Personen

Fischfrikadellen:

600 g festes Fischfilet	100 g gekochte Kartoffeln	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Bund Schnittlauch	3 EL Olivenöl
Curry	50 g geräuch. Forellenfilet	2 Eigelb
1 TL Senf	Salz	Pfeffer

Joghurt-Dip:

$\frac{1}{2}$ Zitrone	400 g griech. Joghurt (10%)	1 EL Agavendicksaft
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
Schnittlauch		

Frisches Fischfilet waschen, trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Fisch in grobe Würfel schneiden und kühl stellen.

Die gekochten Kartoffeln pellen und fein zerstampfen oder durch eine Kartoffelpresse drücken. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Für den Dip einen EL zur Seite legen.

In einer kleinen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Currypulver darin bei mittlerer Hitze kurz andünsten.

Geräuchertes Fischfilet zerzupfen. Frisches und geräuchertes Filet durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs drehen oder mit einem großen Messer fein hacken.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zerkleinertes Fischfilet und Kartoffeln in einer Schüssel gut mischen. Zwiebelmischung, Eigelbe, Schnittlauch und Senf zugeben und alles gut untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Fischmasse mit leicht angefeuchteten Händen etwa 812 gleich große Frikadellen formen. Das restliche Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten.

Frikadellen auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene in etwa 57 Minuten fertig garen.

Inzwischen für den Joghurtdip von der Zitrone den Saft auspressen.

Joghurt, Agavendicksaft, Olivenöl, Schnittlauchröllchen und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fischfrikadellen und Dip anrichten. Dazu passt ein grüner Salat mit Vinaigrette und Baguette.

Tarik Rose am 18. Juni 2021

Fisch-Filet im Kartoffel-Mantel mit Apfel-Lauch-Gemüse

Für 4 Personen:

Für den Fisch:

4 (à 120-150 g) Fischfilets	8 festk. größere Kartoffeln	1 EL Kartoffelstärke
1 Zweig Rosmarin	Pfeffer, Salz	Olivenöl

Für das Gemüse:

2 dicke Stangen Lauch	2 Äpfel	1 Stück Ingwer
Honig	2 EL Meerrettich	Salz, Pfeffer
Stängel Kräuter	1 EL Apfel-Balsamessig	

Für den Fisch:

Die Kartoffeln schälen und in feine Späne hobeln. Die Kartoffelspäne salzen und in ein Küchentuch geben. Das Tuch kräftig eindrehen und die Flüssigkeit aus den Kartoffeln pressen. Rosmarinnadeln abzupfen und hacken, alternativ frische Thymianblätter verwenden. Die Kartoffelmasse mit dem Rosmarin oder Thymian und der Kartoffelstärke vermengen.

Die Fischfilets (z.B. Saibling, Lachsforelle, Zander, Kabeljau) waschen, trockentupfen und restliche Gräten entfernen. Bereits 5 Minuten vor der Zubereitung salzen.

Dadurch wird das Fleisch etwas fester. Eine etwa 0,5 cm dicke Schicht Kartoffelmasse auf die Arbeitsfläche legen. Darauf das Fischfilet setzen und mit der Kartoffelmasse bedecken. Auch die Ränder mit Kartoffeln abdecken. Die Kartoffelmasse dabei andrücken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischpäckchen anbraten. Die Hitze reduzieren und den Fisch langsam goldbraun fertig garen. Das kann etwa 8-10 Minuten dauern. Bei zu hoher Hitze wird der Kartoffelmantel zu dunkel und bitter.

Für das Gemüse:

Den Lauch gut säubern und in Ringe schneiden. Die Äpfel entkernen, schälen und in Achtel teilen. Den Ingwer schälen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch farblos anschwitzen. Ingwer und Äpfel dazugeben, alles vermengen und bei mäßiger Hitze schmoren, bis der Lauch gar, aber noch etwas bissfest ist. Mit Salz und etwas Apfel-Balsam würzen, mit Honig oder Ahornsirup abschmecken. Die Kräuter (Schnittlauch, Kerbel, Petersilie, Dill) waschen, trocknen und in Blätter oder grobe Stücke zupfen. Mit etwas Essig und Öl marinieren.

Die Kartoffel-Fischpäckchen mit dem Lauchgemüse auf Tellern anrichten. Darauf großzügig frisch geriebenen Meerrettich streuen und mit frischen Kräutern garnieren.

Tarik Rose am 26. Dezember 2021

Fisch-Frikadellen mit Joghurt-Remoulade

Für 4 Personen

Fischfrikadellen:

600 g Fischfilet	50 g Räucherforelle	100 g gekochte Kartoffeln
1 rote Zwiebel	3 Zweige Dill	3 EL Olivenöl
2 Eigelbe	Salz, Pfeffer	

Joghurt-Remoulade:

250 g (3,5%) Joghurt	0.25 Salatgurke	1 rote Zwiebel
2 gekochte Eier	0.5 Bund Schnittlauch	0.5 Bund Petersilie
2 Zweige Dill	2 EL Olivenöl	1 TL Honig
Zitronensaft	Salz, Pfeffer	

Quetschkartoffeln:

8 neue Kartoffeln	2 EL Butter	1 Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer		

Beilagensalat:

4 Römersalatherzen	Olivenöl, Zitronensaft	Honig, Salz, Pfeffer
--------------------	------------------------	----------------------

Fischfrikadellen: Kartoffeln am Vortag in der Schale kochen.

Rotbarschfilet gut säubern und die Gräten entfernen. Das Filet zuerst in feine längliche Streifen schneiden, dann in Würfel. Die Würfel fein hacken. Räucherforelle in Stücke zupfen und ebenfalls etwas hacken. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln bei mäßiger Hitze etwa 4-5 Minuten farblos anschwitzen. Zum Schluss den Knoblauch hinzufügen. Aufpassen, dass er nicht zu dunkel und dadurch bitter wird.

Kartoffeln schälen und gut zerstampfen, den Dill hacken. Alle vorbereiteten Zutaten mit Eigelb in eine Schüssel geben und vermengen. Dabei salzen und pfeffern. Die Hände anfeuchten und aus der Masse 8 runde Klopse formen. Die Klopse etwas flachdrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfrikadellen bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

Joghurt-Remoulade: Gurke schälen, halbieren, in Streifen und anschließend in kleine Würfel schneiden. Gekochte Eier hacken, Zwiebel schälen und würfeln, Kräuter säubern. Den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden, Petersilie und Dill fein hacken. Alle vorbereiteten Zutaten mit Joghurt in eine Schüssel geben und vermengen. Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Spritzer Zitronensaft und etwas Honig abschmecken. Die Menge der Zutaten kann nach Belieben verändert werden.

Quetschkartoffeln: Backofen auf 160 Grad erhitzen. Kartoffeln mit Schale gründlich waschen und bürsten, auf ein Backblech legen und im Ofen etwa 45 Minuten garen. Wer mag, kann die Kartoffeln auch kochen. Dann sind sie aber etwas weicher und wässriger. Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit einer Gabel grob zerstampfen.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Butter in einen Topf geben und erhitzen. Wenn die Butter leicht bräunt und nussig duftet, zu den Kartoffeln gießen. Den Schnittlauch hinzufügen und alles zu einem groben Stampf vermengen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Beilagensalat: Quetschkartoffeln und Remoulade auf Teller geben und die Fischfrikadellen dazulegen. Wer mag, serviert dazu einen kleinen Salat: Römersalatherzen in Blätter zupfen und säubern. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren und mit dem Salat vermengen.

Tarik Rose am 17. Mai 2020

Forelle - einfach und köstlich

Für 4 Personen

Für den Senfkaviar:

50 g Senfsaat	1 Schalotte	10 g frischer Ingwer
20 g brauner Zucker	100 ml weißer Balsamico	50 ml Apfelsaft
1 Lorbeerblatt	1 Sternanis	Salz, Pfeffer

Für die Blumenkohlcreme:

600 g Blumenkohl	1 Schalotte	5 EL Butter
200 ml Gemüsebrühe	Salz	1 Bund glatte Petersilie
3 EL Crème-fraîche	1 Spritzer Zitronensaft	Muskat

Für den Fisch:

1 Bund glatte Petersilie	1 Bio-Zitrone	125 g weiche Butter
Salz	Pfeffer	4 frische Forellenfilets

Zusätzlich:

20 g Haselnüsse	Haselnussöl
-----------------	-------------

Senfsaat in einem Topf mit reichlich Wasser ca. 10 Minuten kochen. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Schalotte schälen und fein schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden.

In einem kleinen Topf den Zucker goldgelb karamellisieren, mit dem weißen Balsamico ablöschen, Schalotte, Ingwer und die vorgekochte Senfsaat zugeben und die Flüssigkeit einkochen. Dann den Apfelsaft, Lorbeerblatt und Sternanis hinzufügen und solange weiter kochen, bis sich eine dicke, sirupartige Konsistenz ergibt. Den Senfkaviar mit Salz und Pfeffer abschmecken und kaltstellen.

Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken.

Für die Blumenkohlcreme den Blumenkohl putzen in Röschen zerteilen. Röschen und Strunk waschen und den Strunk grob würfeln.

Schalotte schälen und fein schneiden.

In einem Topf die Butter bräunen. Anschließend die Hälfte der braunen Butter in eine kleine Schale gießen und beiseitestellen. In den Topf mit der Butter die Schalotte geben und kurz anschwitzen, die Blumenkohlstücke zugeben, kurz anbraten und Gemüsebrühe angießen, leicht salzen und bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten weich dünsten.

In der Zwischenzeit gesamte Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für den Fisch die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Die Zitrone halbieren und aus einer Hälfte den Saft auspressen.

Die zimmerwarme Butter in eine Schüssel geben und mit der Hälfte der Petersilie, Zitronenschale und -saft vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze (140 Grad Umluft) vorheizen.

Die Forellenfilets ggf. entgräten und die fetten Bauchlappen entfernen.

In eine flache Auflaufform die gewürzte Butter verteilen und die Fischfilets mit der Fleischseite nach unten darauflegen. So den Fisch im vorgeheizten Ofen ca. 6 Minuten garen, bis er glasig ist.

Zum weich gegarten Blumenkohl Crème fraîche sowie restliche gebräunte Butter geben und fein pürieren. Restliche Petersilie untermischen und mit Zitronensaft, Salz und Muskat abschmecken. Blumenkohlcreme auf Teller geben, darauf die Forellenfilets anrichten und den Senfkaviar darüber geben. Mit gerösteten Haselnüssen und Haselnussöl beträufeln.

Tarik Rose am 01. Dezember 2020

Gebratene Lachsforelle mit Spargel-Curry

Für 4 Personen:

Lachsforelle:

650 g Lachsforellenfilet Salz Pfeffer Olivenöl
Knoblauch

Spargel-Curry:

600 g grünen, weißen Spargel 2 rote Zwiebeln Knoblauch
frischer Ingwer 1.5 TL rote Currypaste 250 ml Kokosmilch
frischer Koriander Salz 2 EL Honig
Limettensaft Sojasoße

Kräutersalat:

2 Bund frische Kräuter 1 Limette 1 TL Honig
2 EL Olivenöl

Lachsforelle:

Den Fisch portionieren, gut salzen und mit etwas Öl bestreichen. Dann nur auf der Hautseite in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur garen.

So wird die Haut knuspriger. Kurz bevor der Fisch gar ist, wenden und mit heißem Öl übergießen. Die Garzeit ist von der Dicke des Filets abhängig, Richtwert 5-8 Minuten. Wer mag, kann beim Braten etwas Knoblauch dazugeben.

Spargel-Curry:

Spargel schälen und die trockenen Enden abschneiden. Dann schräg in Rauten schneiden. Zwiebeln schälen und in breitere Streifen schneiden.

Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Spargel in etwas Öl anbraten, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben. Currypaste, Ingwer und etwas Honig hinzufügen. Kurz anschwitzen und mit Kokosmilch ablöschen. Aufkochen und 2 Minuten ziehen lassen. Mit Salz, Limettensaft und Kräutern abschmecken. Wer möchte, kann auf etwas Salz verzichten und es durch Sojasoße ersetzen.

Kräutersalat:

Für den Salat gemischte Kräuter der Saison wie etwa Basilikum, Koriander, Dill, Schnittlauch und glatte Petersilie verwenden. Die Menge kann nach Größe der Bunde variieren.

Limette auspressen und den Saft mit Öl, Honig mit etwas Salz vermengen. Die Kräuter grob zupfen und mit dem Dressing vermengen.

Anrichten:

Zuerst das Spargel-Curry in tiefe Teller geben. Danach den Fisch und am Ende die Kräuter daraufsetzen.

Tarik Rose am 31. Mai 2020

Hamburger Pannfisch mit Spinat und Kartoffeln

Für 4 Personen

Kartoffeln:

500 g kleine Pellkartoffeln	1 EL Butter	1 Spritzer Zitronensaft
0.25 Bund gehackter Dill	2 EL Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer

Spinat:

400 g frischer Spinat	4 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
Salz	Pfeffer	Honig, Olivenöl

Fisch und Soße:

800 g gemischtes Fischfilet	3 EL körniger Senf	100 ml Weißwein
2 Schalotten	200 ml Gemüsebrühe	1 TL Honig
1 Spritzer Zitronensaft	200 ml Crème-fraîche	Salz
Pfeffer	Olivenöl	

Kartoffeln:

Die Kartoffeln pellen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Kartoffeln im Ganzen darin goldbraun rösten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, den gehackten Dill hinzugeben und mit Salz, Pfeffer sowie etwas Zitronensaft würzen.

Spinat:

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Spinat waschen und vom Strunk befreien. Schalotten und Knoblauch in einer tiefen Pfanne oder einem Topf in Olivenöl anschwitzen. Den Spinat dazugeben und zerfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken.

Tipp: Den Spinat zuvor blanchieren und dann zu den Schalotten geben.

So ist die Zubereitung etwas leichter, da der Spinat schon an Volumen verloren hat.

Fisch und Soße:

Den Fisch (z.B. Kabeljau, Fjordforelle, Zander) salzen und mit etwas Olivenöl einstreichen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin auf der Hautseite anbraten, die Temperatur etwas verringern und je nach Dicke des Filets einige Minuten weitergaren. Den Fisch erst kurz vor dem Anrichten wenden und mit Pfeffer würzen.

Die Schalotten fein würfeln. In einem Topf oder einer tiefen Pfanne in Olivenöl anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen.

Stark einkochen und mit der Brühe auffüllen. Ebenfalls etwas einkochen. Sahne oder Crème fraîche hinzugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Zitrone und Senf hinzugeben, mit einem Pürierstab mixen und aufschäumen.

Anrichten:

Den Spinat mittig auf Teller legen und die Fischfilets darauf platzieren. Die Soße auf oder neben den Fisch geben und alles mit den Röstkartoffeln servieren.

Tarik Rose am 02. März 2020

Kabeljau milanese auf geschmorten Tomaten

Für 4 Personen:

600 g Kabeljau	400 g frische bunte Tomaten	2 rote Zwiebeln
6 Zehen Knoblauch	2 EL Butterschmalz	0.5 TL Honig
1 Chili-Schote	6 EL Olivenöl	1 große Knolle Topinambur
2 Bund Basilikum	2 Eier	Dinkelmehl
40 g Parmesan	1 Prise Harissa	Salz, Pfeffer
Zitronensaft		

Zwiebeln und Knoblauch schälen, in grobe Würfel schneiden und in einer tiefen Pfanne in Olivenöl anschwitzen. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und grob vierteln. Chili halbieren, Kerne entfernen, fein würfeln und zu den glasigen Zwiebeln geben. Mit etwas Salz und 1 Prise Harissa würzen. Die Hälfte des Olivenöls dazugeben und alles schön schmoren lassen.

Den Fisch säubern und rundherum leicht salzen und pfeffern. Für die Panade die Eier mit 1 Prise Salz in einer flachen Schale verrühren und den fein geriebenen Käse dazugeben. Butterschmalz in einer Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen. Etwas Mehl auf einen Teller geben, den gewürzten Fisch darin von beiden Seiten mehlieren, anschließend in der Ei-Käse-Masse wenden und in das heiße Fett geben.

Die Temperatur reduzieren und den Fisch vorsichtig wenden, sobald die Panade eine goldgelbe Farbe bekommen hat. Dann bei niedriger Hitze langsam garen lassen.

In der Zwischenzeit die Topinambur säubern. Wenn sie nicht in Bio- Qualität vorhanden ist, am besten schälen. In dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Topinambur-Scheiben darin ausbacken, bis sie leicht Farbe haben. Die Chips auf Küchenkrepp legen, mit etwas Salz würzen und beiseitestellen. Erst wenn sie auskühlen, werden sie knusprig.

Die Basilikum-Blätter von den Stielen in eine Schale zupfen und mit 1 Spritzer frischen Zitronensaft, 1 Prise Salz, etwas Pfeffer aus der Mühle, Honig und dem restlichen Olivenöl vermischen.

Anrichten:

Die geschmorten Tomaten auf die Mitte der Teller geben, den Kabeljau darauf legen.

Eine kleine Handvoll Basilikum-Salat auf dem Fisch drapieren und mit den Topinambur-Chips toppen.

Tarik Rose am 07. November 2021

Lachs mit Asia-Grünkohl und Shiitake-Pilzen

Für 4 Personen

Für den Fisch:

4 Bio-Lachs-Filets à ca. 150 g 2 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für den Kohl:

400 g Grünkohl 1 Schalotte 1 Knoblauchzehe
5 g frischer Ingwer 2 EL Pflanzenöl 5 EL Sojasauce
1 EL Honig

Für die Pilze:

200 g Shiitake-Pilze 2 EL Pflanzenöl Salz

Den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen und nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegte Backblech legen. Mit etwas Olivenöl bepinseln und mit Salz würzen. Ca. 3 Minuten marinieren. Anschließend den Lachs mit Backpapier abdecken, damit er nicht austrocknet, und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 8-15 Minuten garen.

Währenddessen den Grünkohl putzen, waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen.

Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Vom Ingwer die Schale abschaben. Ingwer in dünne Scheiben schneiden.

In einer tiefen Pfanne oder einem Topf das Öl erhitzen. Schalotte und Knoblauch zugeben und darin anschwitzen, den Grünkohl dazugeben und mit Sojasauce ablöschen.

Honig und Ingwer hinzufügen und alles ein paar Minuten durchschwenken, dann vom Herd nehmen.

Die Pilze putzen und, falls nötig, trocken abreiben. Die Stiele entfernen. Die Pilze in grobe Stücke schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Pilze darin anbraten, vorsichtig mit Salz abschmecken.

Den gegarten Fisch aus dem Ofen nehmen.

Zum Servieren Grünkohl und Shiitake-Pilze auf Teller verteilen und jeweils 1 Lachsfilet daraufsetzen, mit Pfeffer würzen.

Tipp:

Für eine vegetarische Variante kann man anstatt des Lachsfilets jeweils 1 dicke Apfelscheibe leicht salzen und in einer Pfanne in wenig Pflanzenöl weich garen.

Tarik Rose am 19. November 2021

Lachs mit asiatischem Grünkohl und Shiitake-Pilzen

Für 4 Personen

4 Stück Lachsfilet	400 g Grünkohl	200 g Shiitake-Pilze
5 EL glutenfreie Sojasoße	1 Zehe Knoblauch	1 kleines Stück Ingwer
1 kleine Schalotte	1 EL Honig	5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Lachs für circa 3 Minuten mit Öl und 1 Prise Salz marinieren. Den Backofen auf 130 Grad (Ober- /Unterhitze) vorheizen.

Lachs mit Backpapier abdecken, damit er im Ofen nicht austrocknet und je nach Größe circa 8-15 Minuten im Ofen backen.

Achtung: Zum Abdecken keine Alufolie verwenden, denn in Verbindung mit Salz lösen sich ungesunde Stoffe aus der Folie.

Den Grünkohl waschen, in kleine Stücke zupfen und leicht abtrocknen.

Schalotte und Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden und in einem Stieltopf mit etwas Olivenöl anschwitzen.

Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Grünkohl in den Topf geben und mit der Sojasoße ablöschen. Honig und Ingwer dazugeben und noch einmal kurz durchschwenken. Den Grünkohl nicht matschig kochen! Stiele der Shiitake-Pilze komplett entfernen, denn sie werden beim Garen etwas gummiartig. Anschließend in grobe Stücke schneiden. Das Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Shiitake-Pilze in die heiße Pfanne geben und kurz anbraten. Zum Schluss die Pilze ganz leicht mit Salz abschmecken. Tipp: Aus den Shiitake-Stielen kann man zusammen mit 1 Prise Salz, 1 Lorbeerblatt und 1 Knoblauchzehe eine Brühe ansetzen, die als Ansatz für Soßen verwendet werden kann.

Grünkohl und Shiitake-Pilze auf Tellern anrichten, das Lachsfilet schön darauf drapieren.

Vegetarische Variante:

Statt des Lachses eine dicke Scheibe Apfel leicht salzen und in einer Pfanne in Öl anbraten.

Tarik Rose am 05. September 2020

Maischolle, Zuckerschoten, Speck, Süßkartoffel-Stampf

Für 4 Personen

Für die Süßkartoffelcreme:

700 g Süßkartoffeln	Salz	3 EL Olivenöl
1/2 TL Chiliflocken	1 Spritzer Zitronensaft	1 TL Honig
1/2 Bd. glatte Petersilie		

Für die Zuckerschoten:

300 g Zuckerschoten	Salz	3 Schalotten
75 g durchw. Speck	1 EL Olivenöl	Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Scholle:

4 Schollenfilets	Salz	2 EL Olivenöl
------------------	------	---------------

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Süßkartoffeln waschen, der Länge nach halbieren, in eine Auflaufform geben, salzen und mit etwas Olivenöl bestreichen. In den vorgeheizten Ofen geben und ca. 25 Minuten weich garen.

In der Zwischenzeit die Zuckerschoten waschen, putzen und 1-2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren.

Die Zuckerschoten in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Den Speck ebenfalls in Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Speck und Schalotten darin bei mittlerer Hitze anbraten. Die Schoten hinzufügen und durchschwenken, dann nach Belieben mit einer Prise Zucker sowie Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.

Schollenfilets abwaschen, mit Küchenpapier trockentupfen und auf Gräten prüfen. Noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen.

Fischfilets mit Salz würzen, mit etwas Olivenöl beträufeln und 2 - 3 Minuten ziehen lassen.

Die gegarten Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit einem Löffel aus der Schale streichen und mit Chiliflocken, 2 EL Olivenöl, Zitronensaft und evtl. etwas Honig zerstampfen und mit Salz abschmecken.

Den Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen fein hacken und untermischen.

In einer Pfanne wenig Öl erhitzen und die Schollenfilets darin bei mittlerer Hitze rundum 23 Minuten braten.

Zum Servieren die Zuckerschoten auf Tellern anrichten, die Schollenfilets darüberlegen und die Süßkartoffelstampf dazu reichen.

Tarik Rose am 07. Mai 2021

Nuss-Forelle mit Sellerie und Kaviar

Für zwei Personen

Für das Selleriepüree:

1 Stck. Sellerie	2 Schalotten	1 Zitrone
1 Apfel	100 g Butter	1 Schuss Sahne
1 Schuss Geflügelfond	1 Schuss Weißwein	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Nussforelle:

2 Forellenfilets, mit Haut	1 Zitrone	50 g Haselnusskerne
150 g Butter	Salz	

Für den Sellerie:

1 Staudensellerie	50 g Butter	Salz, Pfeffer
-------------------	-------------	---------------

Für den Schaum:

1 Stück Sellerie	1 Kartoffel	1 Zitrone
1 Orange	1 Stück Butter	1 Schuss Sahne
1 Schuss Weißwein	1 Schuss heller Portwein	1 Schuss Geflügelfond
Sternanis	Koriander	Salz, Pfeffer

Für das Topping:

Forellenkaviar	1 Kartoffel	1 Stück Sellerie
1 Schalotte	Staudensellerie mit Grün	Olivenöl

Für das Selleriepüree:

Den Sellerie schälen, von Enden befreien und klein schneiden. Apfel waschen, trockentupfen, vom Kerngehäuse befreien, klein schneiden und mitbraten. Schalotten abziehen, klein schneiden und zusammen mit Sellerie und Apfel in Öl anschwitzen. Wein und Fond aufgießen, alles weichkochen und mixen. Braune Butter herstellen und mit Sahne dazugeben. Alles nochmal pürieren. Zitrone und/ oder Orange halbieren, auspressen und Saft auffangen. Püree mit Salz, Pfeffer und Säure (je nach Geschmack Zitronensaft und/ oder Orangensaft z.B.) abschmecken.

Für die Nussforelle:

Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Forellenfilets waschen, trockentupfen und salzen. Butter schmelzen und anbräunen.

Forellenfilets mit der Haut nach oben in die Butter legen und mit Zitronenschale in der Butter ziehen lassen. Die Reste vom Apfel, Sellerie und Orange (von oben) mit in die Butter geben und mitbraten lassen.

Kurz vorm Servieren die Haut vom Fisch abziehen. Nüsse anrösten, hacken und vorm Servieren dazugeben.

Laut WWF sollten Sie auf Forellen zurückgreifen, die aus der Zucht (Offene Netzgehege) aus Europa stammen. Ebenfalls akzeptabel sind Seeforellen aus der Schweiz und Nordirland (Binnengewässer), die mit Stellnetze-Kiemennetze gefangen werden.

Auf Bachforellen aus europäischen Binnengewässern, gefangen mit Angelleinen und Handleinen, sowie Meerforellen aus der Ostsee, gefangen mit Grundlangleinen, Kiemennetze-Stellnetze und Fallen, sollten Sie dringend verzichten.

Für den Sellerie:

Sellerie schälen, in Streifen schneiden und von Fäden befreien.

Zusammen mit brauner Butter und Salz und Pfeffer im Ofen fertig backen oder braten. Am Schluss den Apfel und die Nüsse der Forelle mit dazugeben.

Für den Schaum:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Sellerie und Kartoffel schälen, klein schneiden und im Salzwasser garkochen. Abgießen und mit Weißwein, Portwein und Fond einkochen.

Sahne angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Je nach Geschmack mit Sternanis und Koriander abschmecken. Mit Butter aufmontieren.

Zitrone und Orange waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Zitrone und Orangen halbieren, auspressen und Saft auffangen. Sauce je nach Geschmack mit Zitronensaft- und abrieb und Orangensaft- und abrieb abschmecken. Mit einem Stabmixer aufschäumen.

Für das Topping:

Schalotte abziehen und klein schneiden. Selleriegrün abrausen, trockenwedeln und auseinanderzupfen. Kartoffel schälen und klein schneiden. Sellerie schälen und klein schneiden. Alles in Öl anbraten und zusammen mit Kaviar und Selleriegrün als Topping auf das Gericht geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tarik Rose am 10. Dezember 2020

Schollen-Filet mit Speckerbsen und Minz-Gremolata

Für 4 Personen

Für die Gremolata:

½ Bund glatte Petersilie	½ Bund Minze	1 Knoblauchzehe
1 Bio-Zitrone	1 EL Honig	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Erbsen:

500 g TK-Erbsen	Salz	4 Schalotten
75 g durchwach. Speck	1 EL Olivenöl	

Für den Fisch:

750 g Schollenfilets	3 EL Olivenöl	Salz
----------------------	---------------	------

Für die Gremolata Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Knoblauch mit Honig, Zitronenschale und Olivenöl im Mörser zerreiben.

Die Knoblauchmischung in einer Schüssel mit den Kräutern mischen, mit 1 Spritzer Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gremolata beiseitestellen.

Die Erbsen aus den Schoten lösen und in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren.

Dann Erbsen in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Den Speck ebenfalls in Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Speck und Schalotten darin bei mittlerer Hitze anbraten.

Die Erbsen hinzufügen und durchschwenken.

Die Schollenfilets waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und auf Gräten prüfen.

Vorhandene Gräten herausziehen. Filets mit Salz würzen, mit etwas Olivenöl beträufeln und 2-3 Minuten ziehen lassen.

In einer Pfanne wenig Öl erhitzen und die Schollenfilets darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 2-3 Minuten braten.

Zum Servieren die Speckerbsen auf Tellern anrichten, die Schollenfilets anlegen. Jeweils etwas Gremolata überträufeln und alles nach Belieben mit frischer Minze garniert servieren.

Tarik Rose am 31. Juli 2020

Skrei mit Ofen-Kürbis und Kokosmilch

Für 4 Personen

Gemüse:

1 Hokkaido-Kürbis	1 TL Jaipur-Curry	3 EL Honig
1 Zitrone	0.5 Orange	6 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Soße:

200 ml Kokosmilch	1 Limette	1 Schalotte
1 TL Fischsoße	1 Zehe Knoblauch	1 Chilischote
2 Zweige Koriander	Salz	Sojasoße
Öl	Currypulver	

Fisch:

720 g Skrei	Salz	Olivenöl
-------------	------	----------

Gemüse:

Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in mittlere Spalten schneiden. Aus Curry, Honig, Zitronensaft und -abrieb, Orangensaft und -abrieb sowie Olivenöl eine Marinade herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Kürbis darin kurz marinieren. Auf ein Backblech mit Backpapier legen und bei 160 Grad Umluft für circa 15-20 Minuten garen.

Soße:

Schalotte, Knoblauch und Chili in feine Würfel schneiden und in etwas Olivenöl in einem Topf anbraten. Nach Geschmack mit Currypulver verfeinern. Mit Kokosmilch ablöschen, Fischsoße und Limettensaft dazugeben und mit Salz oder Sojasoße abschmecken. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen und eventuell mit etwas Wasser verdünnen. Mit einem Pürierstab mixen und mit Koriander verfeinern.

Fisch:

Den Fisch in vier Stücke teilen, salzen und mit etwas Olivenöl einpinseln. Kurz ruhen lassen und anschließend in einer Pfanne mit etwas Öl zunächst auf der Hautseite für circa 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Wenden und kurz auf der Fleischseite braten.

Anrichten:

Den Kürbis auf Teller legen, die Soße darübergeben und den Fisch auf den Kürbis setzen. Alles mit frischem Koriander und geschnittenem Chili garnieren.

Tarik Rose am 07. Januar 2020

Skrei mit Rüben-Stampf, Rosenkohl und Meerrettich-Salsa

Für 4 Personen

Für Fisch und Stampf:

800 g Skreifilet	4 Möhren	2 Pastinaken
0.25 Steckrübe	1 rote Zwiebel	300 g Rosenkohl
2 Zehen Knoblauch	1.5 TL Harissa	1 Stück Ingwer
1 TL Honig	1 EL Apfelessig	500 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer		

Für die Salsa:

2.5 EL Meerrettich	1 Bund Petersilie	1 (Bio-) Zitrone
1 (Bio-) Orange	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für Fisch und Stampf:

Möhren, Pastinaken und Steckrübe schälen und in Würfel schneiden, Knoblauch schälen und hacken, Ingwer reiben. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Gemüse leicht anbraten. Dabei Knoblauch und Harissa und 1 Prise Salz hinzufügen. Dann die Brühe angießen und das Gemüse etwa 20 Minuten weich schmoren. Je nach Dicke der Würfel kann sich die Garzeit verlängern oder verkürzen. Etwas Sud aus dem Topf gießen und auffangen.

Anschließend das Gemüse zerteilen und stampfen. Nach und nach den restlichen Sud dazugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Den Stampf mit 1 guten Schuss Essig und frischem Ingwer würzen.

Den Rosenkohl putzen und den Strunk jeweils mit einem spitzen Messer herausschneiden. Den Rosenkohl in einen Beutel geben und mit einem schweren Gegenstand andrücken. Die Rosenkohlköpfe anschließend auseinanderzupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Kohl wenige Minuten knackig braten.

Dabei etwas salzen und zum Schluss Honig hinzufügen.

Die Gemüse warm stellen und den Fisch zubereiten. Dafür den Skrei säubern, gegebenenfalls Gräten entfernen und portionieren. Die Filets mit Salz einreiben, dann von beiden Seiten in Olivenöl braten. Die Garzeit richtet sich nach der Dicke der Filets. Der Skrei sollte aber unbedingt saftig bleiben und im Kern noch etwas glasig sein.

Für die Salsa:

Die Petersilie säubern und hacken. Je die Hälfte der Zitronen- und Orangenschale abreiben. Petersilie und Meerrettich in eine Schüssel geben und mit Olivenöl verrühren. Mit dem Abrieb der Zitrusfrüchte, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer pikant würzen.

Anrichten:

Den Gemüsestampf in Nocken auf Teller setzen. Den Fisch nach Geschmack in weitere Portionsstücke teilen und zwischen den Stampf setzen. Mit Rosenkohlblättern und Meerrettich-Salsa garnieren.

Tarik Rose am 31. Januar 2021

Sommerrollen vom Spitzkohl mit Salsa, Zander-Filet

Für 4 Personen

Für die Sommerrollen:

1 kleiner Spitzkohl	Salz	3 Möhren
8 Radieschen	2 rote Zwiebeln	1/2 TL gemahlener Kurkuma
Pfeffer	1 EL Currypulver	2 EL Leinöl
4 EL Olivenöl	2 EL milder Wein-Essig	Honig

Für die Salsa:

6 Kirschtomaten	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Blätter Sauerampfer	1/2 Bund glatte Petersilie	2 EL Olivenöl
1 EL Nussöl	1 EL Apfel-Balsam-Essig	Salz
Pfeffer		

Für das Zanderfilet:

600 g Zanderfilet mit Haut	Salz	Pfeffer
Mehl	3 EL Olivenöl	2 EL Butter

Vom Spitzkohl etwa 12 große, schöne Blätter vorsichtig lösen. Die dicken Blattstiele am unteren Ende flach schneiden.

Reichlich leicht gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen. Die Kohlblätter darin etwa 30 Sekunden blanchieren. Aus dem Wasser heben, Kohlblätter in kaltem Wasser abschrecken und gut trocken tupfen.

Den restlichen Kohlkopf längs vierteln und den dicken Struck herausschneiden. Die Kohlviertel in feine Streifen schneiden.

Für die Füllung einen Rohkostsalat zubereiten. Dafür die Möhren und Rettich schälen und in feine Streifen hobeln.

Zwiebeln abziehen, ebenfalls vierteln und in feine Streifen schneiden.

Kurkuma schälen und auf einer feinen Küchenreibe reiben. (Dabei EinmalKüchenhandschuhe tragen, denn Kurkuma färbt extrem.) Vorbereitete Gemüsestreifen in eine Schüssel geben. Kurkuma, etwas Salz, Pfeffer, Curry, Leinöl, Olivenöl und Essig zum Gemüse geben. Nach Belieben etwas Honig hinzufügen. Alle Zutaten mit den Händen gut vermengen und durchkneten, damit die Rohkostzutaten weich werden und die Gewürze besser einziehen können. Den Rohkostsalat etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen die blanchierten Kohlblätter zwischen saubere Geschirrtücher legen und mit einem Nudelholz walzen. So werden die festen Rippen weich und die Kohlblätter lassen sich besser rollen.

Das marinierte Gemüse etwas ausdrücken und den dabei abtropfenden Sud für die Salsa auffangen.

Für die Salsa Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch putzen, bzw. abziehen und in feine Würfel schneiden.

Sauerampfer und Petersilie abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die vorbereiteten Salsa Zutaten vermengen. Etwas aufgefangenen Sud vom marinierten Gemüse, Nussöl und Olivenöl hinzufügen.

Die Salsa mit Apfel-Balsam-Essig, Salz und reichlich frisch gemahlenem Pfeffer pikant abschmecken.

Die vorbereiteten Kohlblätter auf einer Arbeitsfläche auslegen. Je etwa 1 EL mariniertes Gemüse mittig auf die Blätter setzen. Die Kohlblätter zunächst von beiden Seiten etwas über die Füllung klappen, dann die Blätter fest rollen. Nach Belieben die Röllchen mit Holzspießen fixieren.

Die Zanderfilet kalt waschen und mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen. Filet in portionsgrößen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Fein mit Mehl bestäuben und das überschüssige

Mehl vorsichtig abklopfen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zanderfilets darin bei starker Hitze auf den Hautseiten knusprig braten.

Dann Butter zugeben, die Filets wenden und kurz fertig braten.

Zanderfilet und Sommerrollen anrichten, die Salsa als Dip dazu servieren.

Tarik Rose am 26. Juni 2020

Spargel mit wildem Brokkoli und Lachsforelle

Für 4 Personen

12 Stangen Spargel	8 Stängel wilder Brokkoli	4 rote Zwiebeln
400 g Lachsforellenfilets	2 Lorbeerblätter	1 EL Honig
1 Zitrone	1 Stück Ingwer	2 Zehen Knoblauch
50 g Parmesankäse	Salz, Pfeffer	Olivenöl

Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. Spargel schälen und die angetrockneten Endstücke entfernen. Wilden Brokkoli säubern und ebenfalls die Enden kappen. Zwiebeln häuten und halbieren. Darauf achten, dass die Wurzelansätze erhalten bleiben. Die Zwiebelhälften in dickere Schiffchen teilen. Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Die vorbereiteten Zutaten auf ein Backblech geben.

Olivenöl, Honig, 1 EL Zitronenabrieb, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer darauf verteilen. Alles mit den Händen vermengen, sodass sich Öl und Gewürze auf dem Gemüse gut erteilen. Spargel und Brokkoli nebeneinander legen und darauf die Zwiebelstücke verteilen. Das Gemüse im Ofen etwa 20-25 Minuten garen.

Derweil das Fischfilet säubern und Gräten entfernen. Ein Messer schräg ansetzen und dünne längliche Scheiben vom Filet schneiden. Das Backblech aus dem Ofen nehmen. Das Gemüse sollte noch schön knackig sein. Spargel und Brokkoli in 4 Portionen auseinander schieben. Die dünnen Lachsforellenfilets darauflegen. Sie können sich dabei auch überlappen. Etwas Parmesankäse und schwarzen Pfeffer auf den Fisch streuen. Das Blech auf die oberste Schiene zurück in den Ofen schieben.

Die Fischfilets brauchen nur etwa 1-2 Minuten Hitze von oben, dann sind sie gar.

Das Backblech aus dem Ofen nehmen und die Gemüse-Fisch-Portionen auf Teller geben. Den Sud vom Backblech darüberträufeln.

Tarik Rose am 19. April 2020

Zander in frittiertem Sushi-Reis mit Spitzkohl-Salat

Für 4 Personen:

Für Zander und Reis:

300 g (ohne Haut) Zanderfilet	50 g Sushi-Reis	1 Stück Ingwer
1 Zehe Knoblauch	0.5 Chili-Schote	Sojasoße
Sesamöl	0.5 TL Honig	1 Spitzer Zitronensaft
Dinkelmehl	1 Ei	Kokosfett

Für den Salat:

0.5 Spitzkohl	2 rote Zwiebeln	Ingwer
1 Zehe Knoblauch	0.5 Chili-Schote	0.5 Bio-Zitrone
4 Stiele Basilikum	0.5 TL Honig	2.5 EL Olivenöl
2 EL Sojasoße	Sesamöl	

Anrichten:

Sesam

Für Zander und Reis:

Den Reis nach Anleitung kochen und in einer flachen Schale abkühlen lassen.

Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden, Chili in feine Streifen schneiden.

Den Zander in gleichgroße rautenförmige Stücke schneiden und in eine Schale geben. Mit Sojasoße, ein paar Tropfen Sesamöl, Ingwer, grob geschnittenem Knoblauch, Chili, Honig und 1 Spritzer Zitrone marinieren. 10-15 Minuten ziehen lassen und in der Zwischenzeit den Salat zubereiten.

Eine Schale mit etwas Dinkel-Mehl, eine Schale mit dem verquirlten Ei sowie den abgekühlten Reis bereitstellen. Die Fischstücke einzeln leicht in Mehl wälzen, überschüssiges Mehl abklopfen. Dann in Ei wenden und zum Schluss mit dem klebrigen Sushi-Reis ummanteln und leicht festdrücken.

Kokosfett in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Holzlöffel testen, ob das Fett auf Frittiertemperatur ist. Das ist der Fall, wenn man den Stiel des Holzlöffels in das heiße Fett stellt und sich leichte Blasen am Holz bilden. Die Fischstücke vorsichtig hineingeben und ausbacken.

Für den Salat:

Spitzkohl vierteln und den Strunk herausschneiden. Den Kohl in feine Streifen schneiden und in eine große Schale geben.

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden, Ingwer in ganz feine Würfel schneiden, Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Zusammen mit der fein geschnittenen Chili zum Spitzkohl geben. Abrieb und Saft der Zitrone, fein geschnittene Basilikumblätter, Honig, Olivenöl, Sojasoße und ein paar Tropfen Sesamöl über den Spitzkohlsalat geben und alle Zutaten gut mit der Hand durchkneten. Dazu am besten einen Handschuh anziehen.

Anrichten:

Den Salat auf die Mitte der Teller geben, ein paar Fisch-Nuggets darauf legen. Wer mag, gibt noch etwas Sesam und ein paar Tropfen Sojasoße darüber und garniert mit Basilikum und Chili.

Tarik Rose am 17. Oktober 2021

Zander mit Nussbutter und Kartoffel-Stampf

Für 4 Personen:

1 ganzer Zander	4 Zehen Knoblauch	1 rote Zwiebel
Stangensellerie	Möhren	250 ml Weißwein
250 g Tomaten	0.5 TL Fenchelsaat	Safranfäden
500 g Kartoffeln	250 g Butter	0.5 Stangensellerie
Olivenöl	Meersalz, Pfeffer	1 l Wasser

Den Zander filetieren und das Fischfleisch zurück in die Kühlung stellen. Wer sich das Filetieren nicht zutraut, lässt sich den Fisch im Fischladen zerlegen, für den selbst gemachten Fischfond wird der komplette Fisch samt Bauchlappen und die Karkasse (das Gerippe) mit Kopf benötigt. Als erstes den Fond zubereiten. Dazu die Karkasse in 3-4 Stücke zerteilen und zusammen mit dem Kopf 90-120 Minuten in sehr kaltes Wasser legen - so zieht man den meist bitteren Geschmack und letzte Blutreste aus den Karkassen. Das sich eintrübende Wasser 2-3 Mal gegen frisches Wasser austauschen.

Knoblauch in grobe Stücke schneiden, Gemüse (z.B. Möhren, Pastinaken und Sellerie) putzen und klein schneiden, Zwiebel schälen und halbieren. Tomaten grob würfeln.

Die gewässerten Karkassen in einem Sieb abtropfen lassen, etwas trocken tupfen und in einem vorgeheizten Topf mit Olivenöl von allen Seiten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Ein wenig Salz dazugeben und darauf achten, dass nichts anbrennt.

Knoblauch, Gemüse, Zwiebelhälften und Fenchelsaat hinzufügen, alles anrösten und mit Weißwein ablöschen. Tomatenwürfel dazugeben. Den Alkohol verkochen lassen, den Fischsud mit Wasser aufgießen und bei geschlossenem Deckel 30 Minuten leicht simmern lassen.

Den Fischfond durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und mit ein paar Fäden Safran, 1 Prise Salz und frischem, fein gemahltem Pfeffer verfeinern. Dann auf die Hälfte einkochen.

Die ausgekochten Fischstücke aus dem Fond enthalten noch jede Menge gutes Fleisch, das man nicht wegwerfen sollte. Am besten später mit dem separat gegarten Fleisch der Bauchlappen mischen.

Während der Fond kocht, die Nussbutter herstellen. Dafür die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze aufkochen lassen. Sobald sie starke Blasen wirft, stetig leicht umrühren und darauf achten, dass nichts anbrennt. Das sich trennende Milcheiweiß der Butter setzt sich auf dem Topfboden ab, wird braun und entwickelt einen nussigen Geschmack. Wenn die Butter eine leicht goldbraune Farbe bekommen hat, vorsichtig abgießen oder durch ein Tuch passieren. Darauf achten, dass keine braunen Eiweißteilchen mit abgegossen werden. Im Kühlschrank kann die braune Butter gut einige Wochen gelagert werden.

Kartoffeln mit Schale in Salzwasser weich kochen. Abgießen und pellen.

Anschließend, falls nötig, mit einem leicht feuchten Küchentuch abdecken und im Backofen bei 50 Grad warm halten.

Die Bauchlappen des Fisches bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne mit ein paar Löffeln brauner Butter sanft garen.

Vom Stangensellerie die äußeren feinen Fäden abziehen, dann in etwa 8 cm lange Stücke schneiden und zu den Bauchlappen geben. Mit 1 Prise Salz würzen. Wenn die Bauchlappen leicht Farbe bekommen haben, aus der Pfanne nehmen, das Fleisch vorsichtig abzupfen und alle Gräten entfernen. In einer Schale beiseitestellen. Den gegarten Sellerie aus der Pfanne nehmen und in einer separaten Schale warm halten.

Nun das Fischfilet zubereiten. Die Hälfte der braunen Butter in eine Pfanne geben und bei leichter Hitze erwärmen. Die Filets in gleichgroße Stücke teilen, in die Butter geben, mit ein wenig Salz und 1 Prise Pfeffer würzen und bei geringer Hitze ganz sanft etwa 5-7 Minuten garen.

Die verbliebene braune Butter und den abgossenen Fond aufwärmen. Die gepellten Kartoffeln in einen Topf geben und anstampfen. Mit etwas brauner Butter sowie den Butterresten der angebratenen Bauchlappen und ein paar Esslöffeln Fischsud vermischen und noch einmal leicht stampfen. Die Kartoffeln sollen nicht zu Püree verarbeitet werden, sondern grobstückig bleiben. Zum Schluss die gezupften Fischreste unter die Kartoffeln heben.

Für die Dekoration ein paar Blätter des Stangenselleries fein hacken.

Anrichten:

Besonders hübsch kann man das Gericht mit Hilfe eines Anrichterings anrichten. Die Kartoffeln in den Ring auf die Mitte eines tiefen Tellers geben, mit je 5-6 EL warmen Fischfond aufgießen. Den gegarten Fisch auf die Kartoffeln legen, ein paar Stangen Sellerie darauf geben und mit ein paar Sellerieblättern dekorieren.

Fischfond selbst kochen oder kaufen? Die Herstellung des Fonds lohnt sich geschmacklich und ist absolut nachhaltig.

Wem das zu viel Aufwand ist, der kann auch einen fertigen Fischfond kaufen. Wir empfehlen dann, darauf zu achten, dass keine Aromastoffe, Geschmacksverstärker oder Hefe enthalten sind. Fertigfond kann für das Gericht kurz mit Safran und Fenchel aufgekocht werden, damit er aromatischer wird.

Tarik Rose am 17. Oktober 2021

Geflügel

Bauern-Huhn mit Knödeln und Rotkohl

Für 4 Personen

Für das Huhn:

1 Huhn	4 Möhren	2 Pastinaken
4 rote Zwiebeln	2 EL Tomatenmark	100 ml Tomatensaft
100 ml Rotwein-Essig	250 ml Hühnerbrühe	2 Sternanis
2 Lorbeerblätter	1 Stück Ingwer	1 Bund Thymian
1 TL Paprika-Pulver	1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL gemahlener Kardamom
2 Zehen Knoblauch	1.5 EL Ahornsirup	Salz, Pfeffer

Für die Klöße:

1 kg mehligk. Kartoffeln	120 g Stärke	1 Handvoll Walnüsse
1 Handvoll Haselnüsse	1 Handvoll Maronen	4 Eigelb
1 Prise Salz		

Für den Rotkohl:

1 kg Rotkohl	3 EL Rotwein-Essig	3 EL Olivenöl
3 EL Ahornsirup	0.5 TL gemahlener Zimt	2 Sternanis
2 Lorbeerblätter	1 Orange	1 Stück Ingwer
1 TL Salz	3 rote Zwiebeln	2 Äpfel
1.5 EL Apfel-Balsamessig	Olivenöl	

Für das Huhn:

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Das Huhn außen und innen waschen und gut trocknen. Flügel-Enden und die Knorpel an den Keulenenenden entfernen, überlappende Haut abschneiden und beiseitelegen.

Das Huhn innen und außen salzen. Paprika, Kreuzkümmel und Kardamom vermengen und das Huhn damit einreiben, dann mit Ahornsirup einstreichen.

Gemüse und Zwiebeln schälen und in Stücke schneiden.

Olivenöl in einer Bratenform erhitzen und Gemüse, Zwiebeln und Huhn-Abschnitte anbraten. Tomatenmark unter das Gemüse geben und ebenfalls etwas anrösten.

Anschließend etwas Tomatensaft dazugeben und einkochen lassen. Mit Essig und Brühe ablöschen. Thymian, Lorbeer, Sternanis und einige Ingwerscheiben hinzufügen. Das Huhn auf das Gemüse setzen und 45-60 Minuten im Ofen garen.

Während der Garzeit nach Belieben etwas Brühe nachgießen. Wenn sich die Keulen leicht vom Korpus trennen lassen und beim Anstechen kein roter Saft mehr austritt, ist das Huhn gar.

Für die Klöße:

Die Kartoffeln am Vortag in der Schale weich kochen. Abkühlen lassen, schälen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am Tag der Zubereitung durch eine Presse drücken.

Nüsse klein hacken. Kartoffeln mit Eigelb und Kartoffelstärke langsam und vorsichtig vermengen. Dabei nach und nach die Nüsse unterheben. Den Kartoffelteig nicht zu kräftig kneten, da er sonst leimig wird. Mit Salz abschmecken.

Kochwasser erhitzen und etwas Salz und 1 Prise Stärke hinzufügen. Hände leicht anfeuchten und aus der Masse Klöße formen. Die Klöße ins Wasser geben und kurz unter dem Siedepunkt einige Minuten garen lassen. Wenn sie an die Oberfläche steigen, noch 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend abtropfen lassen und servieren.

Für den Rotkohl:

Rotkohl zunächst beizen. Dazu den Kohl putzen, vierteln und den Strunk heraus schneiden. Die Viertel mit einem scharfen Messer oder Hobel in dünne Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben. Orangenschale säubern und abreiben, Saft auspressen. Ingwer schälen und würfeln. Mit Rotwein-Essig, Olivenöl, zwei Dritteln des Ahornsirups, Zimt, Sternanis, Ingwer und

Salz zum Rotkohl geben.

Alles einige Minuten mit den Händen kräftig verkneten, bis die Rotkohlstreifen weich werden und reichlich Saft austritt. Das Kraut nochmals abschmecken, dann mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Äpfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Zwiebeln ebenfalls schälen und in feine Lamellen teilen. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln anschwitzen. Den Rotkohl mit der Beize hinzufügen. Das Kraut mit Apfel Balsamessig, dem restlichen Ahornsirup und etwas Salz würzen. Apfelstücke mit dem Rotkohl vermengen, Lorbeerblätter hinzufügen, dann den Topf verschließen und das Kraut 30 Minuten bei milder Hitze schmoren lassen. Vor dem Servieren nochmals mit etwas Süße, Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren das Huhn zerteilen und mit den Klößen und dem Rotkohl anrichten. Gemüse und Fond aus der Bratenform ebenfalls dazu reichen.

Tarik Rose am 19. Dezember 2021

Enten-Brust mit würzigem Grünkohl

Für 4 Personen

2 Entenbrüste	Salz	Olivenöl
250 g Risoni	250 g frischer Grünkohl	2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	100 ml Teriyaki-Soße
50 ml Gemüsebrühe	½ Bund glatte Petersilie	1 Limette
2 EL Sesamöl	1 TL Honig	3 EL geröstete Cashewkerne

Die Haut von den Entenbrüsten entfernen. Fleisch kalt abspülen, abtropfen lassen und in gleichmäßige Streifen schneiden. Das Fleisch leicht salzen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Fleischstreifen darin rundherum scharf anbraten. Auf einen Teller geben und zugedeckt warm halten.

Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Die Nudeln darin nach Packungsanleitung garen. Den Grünkohl putzen, verlesen, gründlich waschen und abtropfen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett in der Pfanne andünsten.

Den Grünkohl nach Belieben kleiner schneiden. Dann zugeben und mit anbraten.

Die Chilischote putzen, entkernen, abrausen und fein schneiden.

Grünkohl mit Chili würzen. Die Teriyaki-Soße zugeben und mit der Brühe auffüllen. Alles kurz köcheln lassen.

Das Entenfleisch zum Grünkohl geben und alles weitere 45 Minuten zugedeckt garen.

Die Petersilie abrausen, trockenschütteln und fein schneiden. Von der Limette den Saft auspressen.

Die Grünkohl-Pfanne mit Limettensaft, Sesamöl und Honig abschmecken.

Die Reismudeln abgießen, abtropfen lassen; kurz vor dem Servieren unter die Grünkohl-Pfanne heben, nachwürzen und abschmecken.

Grünkohl-Pfanne auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, mit Petersilie und Cashewkernen garniert servieren.

Tarik Rose am 20. November 2020

Enten-Keule mit Rosenkohl, Apfel und Topinambur-Chips

Für 4 Personen:

Für das Geflügel:

4 Entenkeulen	1 Möhre	1 Pastinake
3 rote Zwiebeln	2 Sternanis	1 Stange Zimt
2 Zehen Knoblauch	200 ml Geflügelbrühe	Salz
Pfeffer	0.5 TL Baharat	Olivenöl
1 EL Ahornsirup		

Für das Gemüse:

500 g Rosenkohl	2 Äpfel	2 Schalotten
Butter	Ahornsirup	Salz, Pfeffer
Muskatnuss	Apfelessig	

Für die Topinambur-Chips:

150 g Topinambur	Salz	Olivenöl
------------------	------	----------

Für das Geflügel:

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Keulen gut säubern, trocknen, salzen und pfeffern. Das Gemüse putzen und in Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen etwas andrücken. Olivenöl in einem Bräter erhitzen und Gemüse sowie Keulen darin anbraten. Die Brühe angießen und Sternanis, Zimt und Knoblauch hinzufügen. 30 Minuten im Ofen garen.

Ahornsirup und Baharat mit etwas Olivenöl vermengen. Die Keulen aus dem Ofen nehmen und den Bratensud durch ein Sieb gießen. Das Fleisch mit der Gewürzmasse bestreichen. Wieder in den Ofen stellen und nochmals 15-20 Minuten garen.

Für das Gemüse:

Den Rosenkohl putzen und den Strunk keilförmig herausschneiden. Die Rosenkohlköpfe etwas andrücken und entblättern. Die Schalotten schälen und würfeln. Die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Spalten schneiden.

Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und den Rosenkohl darin kurz anschwitzen, er sollte knackig bleiben. Die Äpfel hinzufügen und ebenfalls etwas anschwitzen. Mit Ahornsirup, Pfeffer und Salz würzen. Zum Schluss noch etwas Muskatnuss und 1 Spritzer Apfelessig dazugeben.

Für die Topinambur-Chips:

Die Topinamburknollen gut waschen und mit Schale hobeln. Olivenöl in einem Topf leicht erhitzen und die Chips darin goldgelb ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Anrichten:

Rosenkohl und Äpfel auf Teller geben. Die Entenkeule daraufsetzen und etwas von dem Bratensud angießen. Die Topinambur-Chips auf den Tellern verteilen und alles mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Tarik Rose am 08. November 2021

Grünkohl asiatisch mit Ente und Reismudeln

Für 4 Personen

2 Entenbrüste	2 Zwiebeln	100 ml Teriyaki-Soße
1 Limette	0.5 Bund Petersilie	50 ml Gemüsebrühe
1 Zehe Knoblauch	Chilischote	250 g Grünkohl
2 EL Sesamöl	3 EL Cashewkerne	250 g Reismudeln
1 TL Honig	Olivenöl, Salz	

Die Entenbrüste vom Fett befreien und in gleichmäßige Streifen schneiden. Leicht salzen und in Olivenöl scharf von allen Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Zwiebeln pellen und in feine Streifen schneiden, Knoblauch würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch in der Pfanne, in der zuvor die Entenbrüste gebraten wurden, anbraten. Den Grünkohl klein schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Nach Geschmack mit frischem Chili würzen. Mit der Teriyaki-Soße ablöschen, mit Brühe auffüllen und kurz köcheln lassen.

Die Reismudeln in Salzwasser nach Packungsanleitung kochen.

Das Entenfleisch zum Grünkohl geben und circa 4-5 Minuten mitgaren.

Die Limette auspressen. Den Grünkohl mit Limettensaft, Sesamöl und Honig abschmecken. Die Reismudeln abtropfen lassen und darunter heben. Alles auf tiefen Tellern anrichten und mit gehackter Petersilie und Cashewkernen garnieren.

Das Gericht schmeckt auch mit Koriander und gerösteter Sesamsaat.

Tarik Rose am 20. Januar 2020

Hähnchen-Brust-Schnitzel mit Gemüse-Linsen-Salat

Für 4 Personen

300 g Linsen	1 Kohlrabi	200 g Möhren
1 Stange Porree	2 Zwiebeln	400 g Hähnchenbrust
0.5 TL Baharat	0.5 Bund glatte Petersilie	Salz, Pfeffer
Olivenöl		

Zwiebeln fein würfeln und kurz in einem Topf andünsten. Dann die Linsen und das Baharat-Gewürz hinzugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit Wasser im Verhältnis 1:1,5 aufgießen, kurz aufkochen lassen. Wichtig: Es darf noch kein Salz an die Linsen, sonst werden sie nicht weich. Die Linsen auf dem Herd circa 10 Minuten ziehen lassen. Am besten schmecken sie, wenn sie noch leichten Biss haben.

Petersilie fein hacken und einen kleinen Teil für das Anrichten beiseitestellen. Kohlrabi, Porree und Möhren in gleichgroße kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne in ein wenig Öl bissfest anschwitzen. Mit 1 guten Prise Baharat, 1 Prise Salz, frischem Pfeffer und Petersilie würzen. 1 kleiner Spritzer Zitrone und 1 Schuss Olivenöl heben noch einmal den Geschmack.

Hähnchenbrust (eine halbe Brust ergibt zwei Schnitzel) quer in jeweils 2 dünne Schnitzel teilen und mit einem Plattierer ganz behutsam dünn streichen. Tipp: Das Hühnerfleisch in einen Gefrierbeutel legen und dann plattieren. So franst das empfindliche Fleisch noch weniger aus. Mit ein wenig Salz würzen und wenig Öl auf das Fleisch geben. Eine Grillpfanne vorheizen und die Schnitzel kurz von beiden Seiten anbraten. Erst nach dem Braten mit ein wenig frischem Pfeffer würzen.

Die fertigen Linsen mit Salz würzen. Das gegarte Gemüse dazugeben, vermischen und noch einmal abschmecken.

Das Fleisch jeweils auf die Mitte eines Tellers legen und den noch warmen Linsensalat darauf anrichten. Mit Petersilie garnieren.

Tipp:

Frische Kohlrabi-Blätter sind noch vitaminreicher als die Kohlrabi-Knolle und können roh und in feine Streifen geschnitten kurz vor dem Anrichten zum Linsensalat gegeben werden.

Tarik Rose am 12. September 2020

Marinierte Entenspieße mit Vanille-Tomaten-Kompott

Für 4 Personen

Für die Entenspieße:

1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Bund Koriandergrün
1 Bund Blattpetersilie	1 Bio-Zitrone	1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Kreuzkümmel	1 TL Kurkuma	Salz
Pfeffer	50 ml Olivenöl	2 Entenbrustfilets
2 EL Olivenöl		

Für das Kompott:

4 rote Zwiebeln	1 EL Olivenöl	1 Spritzer Apfelessig
200 ml Tomatensaft	1 Vanilleschote	1 EL Honig
Salz	Pfeffer	500 g Cocktailtomaten
3 Stängel Basilikum		

Außerdem:

12 Schaschlik-Holzspieße

Für die Marinade Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Koriander und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Die Kräuterblätter mit Zwiebel, Knoblauch, Zitronenschale und Zitronensaft, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Kurkuma, Salz, Pfeffer und Olivenöl im Blitzhacker oder mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Marinade in eine flache tiefe Form geben.

Entenbrustfilets abwaschen und trocknen. Die Filets der Länge nach in Streifen schneiden, die Streifen in der Marinade wenden, zudecken und 30 Minuten marinieren.

Inzwischen die Schaschlik-Holzspieße in Wasser einweichen.

Währenddessen für das Kompott die Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen, mit dem Apfelessig ablöschen und die Flüssigkeit verkochen lassen. Den Tomatensaft dazugeben.

Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen.

Das Vanillemark und die ausgekrazte Schote mit dem Honig zu den Zwiebeln geben leicht salzen und pfeffer. Alles 20-30 Minuten zu einem sämigen Kompott einkochen.

Die Cocktailtomaten waschen, unter das Kompott mischen und kurz mitkochen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Fleischstreifen aus der Marinade nehmen, etwas abtropfen lassen und wellenförmig auf die Spieße aufstecken.

Fleischspieße auf dem Grill oder in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten braten. Dabei darf die Marinade dunkel, aber nicht schwarz werden.

Die Spieße und Tomatenkompott anrichten. Vor dem Servieren mit etwas Olivenöl beträufeln und die Basilikumblätter auf dem Tomatenkompott verteilen.

Tarik Rose am 09. Juli 2021

Ofen-Huhn mit Gemüse und Tomaten-Sugo

Für 4 Personen:

4 Hähnchenkeulen	2 Petersilienwurzeln	2 Pastinaken
3 Möhren	2 Spitzpaprika	2 rote Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch	500 ml passierte Tomaten	1 EL Honig
1 Chili-Schote	1 EL Harissa	
2 Zweige Rosmarin	1 Bio-Zitrone	1.5 EL Balsamicoessig
2 EL Kapern	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Hähnchenkeulen abwaschen und trocken, dann am Gelenk halbieren. Die Gemüse säubern oder schälen und in längliche Stücke schneiden. Die Zwiebeln häuten und in Lamellen teilen. Knoblauch und Chili fein würfeln. Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen und hacken.

Die Keulen salzen und pfeffern. Olivenöl in einer großen Auflaufform oder in einem Bräter erhitzen und die Keulen darin von allen Seiten anbraten. Gemüse und Zwiebeln hinzufügen und ebenfalls anrösten. Bei Bedarf noch etwas Olivenöl dazugeben.

Zum Schluss Knoblauch und etwas Chili kurz mit anbraten. Dann die Keulen mit dem Gemüse vermengen. Dabei alles etwas salzen und pfeffern.

Die passierten Tomaten mit Rosmarinnadeln, Honig, Chili, etwas Olivenöl 1 Prise Harissa in eine Schüssel geben und aufmixen.

Die Tomatensoße in die Schmorpfanne geben und etwas Essig angießen.

Statt Balsamico kann man auch normalen Weißweinessig verwenden. Er sollte nur zuvor etwas eingekocht werden. Einige Stücke Zitronenschale und die Kapern untermengen und alles mit etwas Olivenöl beträufeln. 45 Minuten im Ofen garen. Das Fleisch ist gar, wenn es sich leicht vom Knochen lösen lässt. Bräter aus dem Ofen nehmen und alles nochmals mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen und mit frischen Kräutern bestreuen.

Tarik Rose am 21. November 2021

Ofenhuhn mit Sesam und Gemüse

Für 4 Personen:

1 Huhn	7 Möhren	3 Pastinaken
1 Petersilienwurzel	2 rote Zwiebeln	0.5 Knolle Knoblauch
süßes Paprikapulver	1 TL Honig	1 Zweig Rosmarin
Salz	Olivenöl	250 g Kirschtomaten
4 St. Frühlingslauch	8 Stiele Petersilie	0.5 Zitrone
Pfeffer	weißer, schwarzer Sesam	

Tipp:

Je besser die Qualität des Hühnerfleisches ist, um so weniger Gewürze müssen zum Einsatz kommen. Wer also ein Huhn in Bio-Qualität kauft und puren Geschmack bevorzugt, kann ruhig auf Paprika, Honig und Rosmarin verzichten.

Den Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Das Huhn rundherum salzen und für ein paar Minuten in das Fleisch einziehen lassen. Nach Belieben etwas Paprikapulver, Olivenöl, Honig und gehackten Rosmarin vermischen und das Huhn damit einstreichen.

Möhren, Pastinaken und Petersilienwurzel putzen und in gleichgroße Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Alles zusammen auf ein tiefes Backblech geben, mit etwas Olivenöl, Salz und Honig würzen und das Huhn darauflegen. Circa 45 Minuten auf mittlerer Schiene garen.

Nach 45 Minuten das Huhn aus dem Gemüsebett nehmen und zerlegen. Die Kirschtomaten halbieren, den Frühlingslauch in schmale Ringe schneiden und unter das Gemüse mischen. Die zerlegten Hühnerteile auf das Gemüsebett legen und weitere 15-20 Minuten im Ofen zu Ende garen.

Zum Schluss die Petersilie fein hacken und mit etwas Zitronenabrieb, Salz sowie frischem Pfeffer über das Gemüse geben.

Das Huhn nach Belieben nachwürzen und mit Sesam garnieren.

Tarik Rose am 30. August 2020

Petersilienwurzel-Püree mit Enten-Brust und Birne

Für 4 Personen

600 g Petersilienwurzel 1 große Birne 50 g Butter
1 TL Honig 0.5 unbehandelte Zitrone Salz, Pfeffer

Topinambur:

100 g Topinambur Öl, Salz

Birnen:

6 EL weißer Balsamico-Essig 2 EL Honig 2 Birnen
Salz, Pfeffer

Entenbrust:

4 (mit Haut) Entenbrüste 1 Prise Zimt 1 Sternanis
1 Zehe Knoblauch Salz, Pfeffer

Petersilienöl:

1 Bund glatte Petersilie 6 EL Olivenöl Zitronenabrieb
Salz, Pfeffer

Die Petersilienwurzel schälen, in grobe Stücke schneiden und in gesalzenem Wasser weich kochen. Die Birne schälen, entkernen und vierteln. In das Kochwasser geben und ebenfalls weich kochen. Beides abtropfen lassen und in einen Mixer geben oder mit dem Pürierstab fein mixen. Die $\frac{1}{2}$ Zitrone auspressen, den Abrieb für das Petersilienöl aufbewahren. Butter, Zitronensaft und Honig zu dem Petersilienwurzel-Püree hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals mixen.

Topinambur:

Die Topinambur waschen und fein hobeln. Öl in einem Topf erhitzen und die Topinambur-Chips darin goldgelb ausbacken.

Herausnehmen, abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Birnen:

Honig und Essig in einem Topf einkochen. Die Birnen vierteln, entkernen und zu dem Essig-Honig-Gemisch geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, 2 Minuten ziehen lassen und warm servieren.

Entenbrust:

Die Entenbrüste salzen und kurz ruhen lassen. Auf der Hautseite in eine kalte ofenfeste Pfanne legen und diese auf voller Stufe erhitzen. Dadurch braucht man kein Fett zum Braten. Wenn die Entenbrüste knusprig sind, umdrehen und nochmals 3 Minuten auf der Fleischseite braten. Angedrückte Knoblauchzehe, Sternanis und Zimt hinzufügen. Das Geflügel bei 80 Grad circa 10 Minuten im Ofen garen. Nach dem Garen pfeffern und aufschneiden.

Petersilienöl:

Die Petersilie waschen und mit den restlichen Zutaten fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten zum Anrichten:

Das Püree mittig auf Teller geben, die Entenbrust darauf platzieren und mit Topinambur-Chips und Petersilienöl garnieren. Die Birnenviertel auf den Tellern verteilen und alles nach Geschmack mit frisch geriebenem Meerrettich und frisch gemahlenem Pfeffer servieren.

Tarik Rose am 26. Oktober 2020

Pfannen-Pizza mit Ofenhuhn

Für 4 Personen

Pizza:

250 g Dinkelmehl 250 g griech. Joghurt 1 gestrich. TL Backpulver
1 Prise Salz 2 EL Olivenöl

Belag:

1 Hähnchenbrust Harissa-Paste 200 g Tomaten
3 Stangen Frühlingslauch

alternativ: Knoblauchgras

200 g Kohlblätter 6 EL Olivenöl 2 EL alter Balsamico
3 Stiele Liebstöckel 1 rote Zwiebel 1 Zehe Knoblauch
0.5 Chilischote frischer Zitronensaft Salz
Pfeffer 100 g alter Gouda

Pizza:

Das Backpulver mit dem Dinkelmehl mischen, Joghurt, Salz und Olivenöl dazugeben und alles zu einem homogenen Teig verkneten. 10-15 Minuten quellen lassen. Den Teig in 4 gleichgroße Stücke aufteilen und auf einer mit Mehl bestreuten Fläche zu gleichmäßigen Pizzebladen ausrollen.

Belag:

Das Geflügelfleisch waschen, trocken tupfen und mit 1 guten Prise Salz und einer ordentlichen Prise Harissa würzen. Bei 160 Grad circa 30 Minuten im Backofen garen. Tipp: Wer keine Hähnchenbrust auf dem Knochen bekommt, kann normales Hähnchenbrustfilet verwenden. Das Garen auf der Karkasse (dem Knochen) macht das Fleisch allerdings schmackhafter und saftiger.

Sämtliches Gemüse und die Kräuter waschen. Den Lauch in Ringe schneiden. Die Kohlblätter in schmale Streifen schneiden und mit 1 Prise Salz, der Hälfte des Olivenöls und etwas Zitronensaft leicht durchkneten und darin marinieren.

Für die Pizza-Soße Tomaten, das restliche Olivenöl, Balsamico, Liebstöckel, Zwiebel, Chilischote und Knoblauch grob schneiden und in hohes Gefäß geben. Mit Pfeffer und Salz würzen und mit einem Pürierstab kräftig durchmischen.

Sobald das Huhn fertig gegart ist, die Pizzebladen in einer Pfanne mit Öl ausbacken und ganz leicht auskühlen lassen.

Währenddessen das Hähnchenfleisch in Stücke schneiden. Die Bladen zuerst mit der Tomatensoße bestreichen. Die marinierten Kohlblätterstreifen daraufgeben. Mit ein paar Streifen Hähnchenfleisch belegen und zum Schluss nach Belieben Käse darüberreiben.

Tarik Rose am 16. August 2020

Portobello-Burger mit Huhn und Zuckerschoten-Salat

Für 4 Personen

Für das gezupfte Huhn:

1 Bio-Zitrone	2 EL Tandoori-Pulver	1 EL Honig
100 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer
4 Bio-Hähnchenkeulen	2 EL Sesamkörner	2 Stängel frischer Koriander

Für den Pilz-Burger:

8 Portobello-Pilze	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
--------------------	---------------	---------------

Für den Salat:

250 g Zuckerschoten	Salz	3 Stiele Minze
2 Tomaten	1 rote Zwiebel	1 Bio-Zitrone
150 g körniger Frischkäse	4 EL Olivenöl	Pfeffer
1 TL Ahornsirup		

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zitrone auspressen, den halben Zitronensaft mit Tandoori-Pulver, Honig, Olivenöl vermischen, mit Salz, Pfeffer würzen.

Die Hähnchenkeulen in einen Bräter oder eine Auflaufform legen und rundum mit der Marinade einstreichen, in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 60 Minuten garen.

Sobald das Keulenfleisch schön weich ist und sich leicht vom Knochen löst, ist es fertig.

Bei Bedarf die Garzeit verlängern, dann jedoch die Backofentemperatur auf 160 Grad herunterschalten. 6. In der Zwischenzeit die Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen Die Portobello-Pilze putzen und die Stiele herausdrehen.

Die Pilz-Hüte mit dem Olivenöl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Grillpfanne auf beiden Seiten braten.

Für den Salat die Zuckerschoten putzen und in kochendem Salzwasser 1 Minuten blanchieren. Herausnehmen und sofort in gesalzenem Eiswasser abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen.

Die Minze abrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Zuckerschoten in Rauten schneiden und mit der Minze mischen.

Die Tomaten waschen, halbieren, entkernen, dabei den Stielansatz entfernen. Tomaten in feine Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden, Zitrone entsaften.

Den Frischkäse mit der Hälfte vom Olivenöl und etwas Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Restliches Olivenöl mit etwas Zitronensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen. Zuckerschoten, Zwiebeln und Tomaten in eine Schüssel geben und mit dem Dressing marinieren.

Die fertig gegarten Keulen aus dem Ofen nehmen und das Fleisch mit der knusprigen Haut mit zwei Gabeln in Stücke zupfen.

Das Fleisch mit den Sesamkörnern und Koriander vermischen und mit Zitronensaft und Salz nachwürzen.

Einen Pilz nehmen, mit dem marinierten Hüttenkäse bestreichen und den Salat darauf geben.

Das Hähnchenfleisch auf dem Salat verteilen. Auf das Huhn noch einmal Salat geben und mit Hüttenkäse toppen. Jetzt noch den zweiten Pilz darauflegen und schon ist der Pilz Burger fertig.

Tarik Rose am 21. Mai 2021

Pulled Chicken mit Spinat-Tomaten-Gemüse

Für 4 Personen

Pulled Chicken:

4 Hähnchenkeulen	2 EL Tandoori-Pulver	1 EL Honig
100 ml Olivenöl	1 (Bio-) Zitrone	2 EL geröstete Sesamkörner
2 Zweige frischer Koriander	Salz	Pfeffer

Spinat:

500 g frischer Spinat	4 Tomaten	2 rote Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch	50 g blanchierte Mandeln	Salz, Pfeffer, Olivenöl

Pulled Chicken:

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Zitrone auspressen. Olivenöl, Tandoori-Pulver, Honig und Zitronensaft gut verrühren. Die Würzmischung salzen und pfeffern. Die Keulen in einen Bräter legen und mit der Hälfte der Marinade einstreichen, dann 45-60 Minuten im Ofen garen. Das Fleisch sollte schön weich sein und sich leicht vom Knochen lösen lassen. Bei Bedarf die Garzeit verlängern. Sind die Keulen länger als 60 Minuten im Ofen, die Temperatur auf 160 Grad reduzieren.

Die Keulen aus dem Ofen nehmen und das Fleisch mit der knusprigen Haut in Stücke zupfen. Das geht am besten mit zwei Gabeln. Anschließend das Fleisch mit den Sesamkörnern und der restlichen Marinade vermengen. Koriander in Stücke zupfen und untermengen. Das Pulled Chicken mit etwas Zitronensaft und Salz würzen.

Für dieses Gericht eignet sich übrigens keine Hähnchenbrust. Das Fleisch ist nach dem Garen zu fest und zu trocken.

Spinat:

Den Spinat gründlich säubern. Die Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch pellen und ebenfalls würfeln. Die Mandeln grob hacken und im Ofen bei 140 Grad etwa 15 Minuten rösten. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln hineingeben und bei mäßiger Hitze etwa 5 Minuten schmoren. Dann Knoblauch, Mandeln und Tomaten dazugeben. Etwas Honig und Salz hinzufügen und alles nochmals einige Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten anfangen zu zerfallen. Jetzt den Spinat nach und nach in die Pfanne geben und mit Sud vermengen. 1-2 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen und mit Salz und gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Jeweils 1 Portion Spinatgemüse auf Teller geben und darauf das Pulled Chicken setzen. Alles mit etwas Olivenöl beträufeln.

Tarik Rose am 03. Mai 2020

Sauerfleisch von der Hühner-Brust auf Pumpernickel

Für 4 Personen

Sauerfleisch:

2 Hühnerbrüste	500 ml Apfelessig	500 ml Apfelsaft
2 Schoten Langer Pfeffer	1 TL Koriandersaat	1 Sternanis
1 TL Senfsaat	1 Lorbeerblatt	1 Zehe Knoblauch
0.5 große Chilischote	4 EL Honig	6 Blatt Gelatine
2 Prisen Salz		

Anrichten:

1 Zwiebel	60 g Rucola	Olivenöl
Pfeffer	0.5 Päckchen Frischkäse	2 Scheiben Pumpernickel
roter Rettich		

Sauerfleisch:

Das Hühnerfleisch abwaschen, trocken tupfen, salzen und das Salz mindestens 5 Minuten einziehen lassen.

Apfelessig mit Wasser oder Apfelsaft in einem Topf erhitzen. Pfeffer, Koriandersaat, Sternanis, Senfsaat, Lorbeerblatt, Knoblauch, Chili und Honig darin kurz aufkochen. Dann den Topf vom Herd nehmen. Hühnerfleisch samt Knochen und Haut in den heißen Sud geben und 8 Minuten darin ziehen lassen, ohne den Topf wieder auf den Herd zu stellen.

Währenddessen ein Einweckglas sterilisieren: Dazu Wasser in einem großen Topf aufkochen. Einweckglas und Deckel (bei einem Henkelglas auch den Gummiring) komplett mit Wasser bedeckt bei 100 Grad mindestens 1 Minute auskochen. Alles vorsichtig entnehmen und mit der Öffnung nach unten auf einem sauberen Küchentuch leicht abkühlen lassen.

Das heiße Wasser im Topf lassen. Darin wird im Anschluss das Hühnchen- Sauerfleisch auf Einweckart gegart.

Hühnerbrüste aus dem Sud nehmen und in das ausgekochte Einweckglas legen. Gelatineblätter in Wasser aufweichen, auspressen und im Topf mit dem Hühnersud vollständig auflösen. Sud bis knapp unter den Rand zum Fleisch ins Glas füllen und das Glas verschließen. Dann in das Wasserbad stellen und etwa 15 Minuten im heißen Wasser garziehen lassen. Das Wasser darf nicht kochen, sondern sollte eine Temperatur von 70-80 Grad haben.

Danach das Sauerfleisch im Glas mindestens 4 Stunden bei Zimmertemperatur langsam auskühlen lassen. Im Kühlschrank ist es nun bis zu 3 Wochen haltbar.

Anrichten:

Das ausgekühlte Sauerfleisch aus dem Glas nehmen, Haut entfernen und vom Knochen lösen. Das ausgelöste Fleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Knoblauchzehe und Chilischote aus dem Einweckglas fein hacken oder mit einer Gabel zerdrücken. Das ergibt eine perfekte Würzpaste.

Zwiebel in feine Würfel schneiden und zusammen mit dem Fleisch, Chili und Knoblauch in einer Schale mischen. Rucola waschen, die Stiele entfernen und grob schneiden. Rucola zum Fleisch geben. Mit Olivenöl und Pfeffer abschmecken und alles noch einmal durchmischen.

Pumpernickel mit Frischkäse bestreichen. Die Sauerfleisch-Salat- Mischung auf das Brot geben und mit Rettich-Scheiben garnieren. Wer mag, gibt noch etwas Hühnergelee darauf.

Tarik Rose am 27. September 2020

Weißwein-Huhn mit Risotto und Champignons

Für 4 Personen:

1 Bio-Huhn	Olivenöl	10 Schalotten
6 Zehen Knoblauch	600 ml Weißwein	2 Lorbeerblätter
600 g (mit Grün) Möhren	250 g Risotto-Reis	300 ml Gemüsebrühe
1 Zitrone	125 g Butter	4 Stangen Frühlingslauch
120 g durchw. Speck	400 g Champignons	1 Bund glatte Petersilie
70 g Parmesan	Salz, Pfeffer	

Das Huhn waschen, trocken tupfen und grob zerlegen. Alternativ Hühnerbrust auf der Karkasse und Hühnerschenkel verwenden. Alle Teile des Huhns von allen Seiten gut salzen und in einem großen, tiefen Topf in etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten. Zwischendurch das Fleisch wenden, sodass es von allen Seiten Farbe bekommt.

Die Hälfte der Knoblauchzehen und Schalotten schälen, im Ganzen in den Topf geben und kurz anrösten. Mit zwei Dritteln des Weins ablöschen, kurz aufkochen lassen und den Topf mit Wasser auffüllen, sodass das Fleisch mindestens zur Hälfte bedeckt ist. Mit 1 guten Prise Salz und Lorbeerblättern würzen und bei geschlossenem Deckel rund 30-40 Minuten garen.

Die Möhren schälen, schräg der Länge nach in grobe Stücke schneiden und zum Huhn in den Topf geben.

Einige Schalotten schälen und würfeln, restlichen Knoblauch ebenfalls schälen und in feine Scheiben schneiden. Beides in einem kleinen Topf mit etwas Olivenöl glasig anschwitzen. Den Reis dazugeben, mit 1 Schuss Weißwein ablöschen und mit 1 Prise Salz würzen. Verrühren und den Wein unter leichtem Köcheln reduzieren. Gemüsebrühe angießen, verrühren und auf mittlerer Stufe weiterköcheln lassen. Immer wieder kontrollieren und umrühren. Wenn die Brühe nur noch einen Fingerbreit hoch ist, weitere Brühe angießen. Wer ohne Wein kochen möchte, kann stattdessen nur Brühe nehmen und für eine leichte Säure am Ende 1 Spritzer Zitrone dazugeben.

Nach rund 30-40 Minuten ist das Huhn fertig gegart. Alle Hühner Teile aus der Bouillon nehmen, kurz abkühlen lassen und das Fleisch gründlich abzupfen.

Frühlingslauch waschen, den weißen Teil grob klein schneiden und zur Bouillon in den Topf geben. Die grünen Teile zur Seite legen. 1 Stück Butter und ein wenig frischen Pfeffer aus der Mühle zur Brühe geben und noch einmal kurz und kräftig aufkochen. Danach das abgezupfte Fleisch wieder zur Bouillon geben.

Das Grüne vom Lauch in feine Ringe schneiden, über das Hühnerfleisch streuen und unterheben. Den Topf vom Herd nehmen und bei geschlossenem Deckel nachziehen lassen.

Speck von der Schwarte schneiden und würfeln. 2 Schalotten schälen und fein würfeln. Die geputzten Champignons vierteln. Etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und den Speck darin anbraten. Bevor der Speck ganz kross ist, die Champignons dazugeben und anbraten. Zum Schluss die Zwiebeln dazugeben und mit 1 kleinen Prise Salz nachwürzen, aber nicht zu viel, denn der Speck bringt schon eine salzige Note mit. Die Petersilie waschen, grob hacken und über die Speck-Champignons streuen.

Zum Schluss das Risotto mit Butter und 1 Spritzer Zitrone verfeinern.

Wenn die Butter zerlaufen ist, den Parmesan in das Risotto reiben und alles vorsichtig verrühren. Das Risotto auf tiefe Teller geben, das Weißwein-Huhn darauf anrichten und die Speck-Champignons darüber geben.

Tarik Rose am 16. Mai 2021

Winter-Rolle von der Ente mit Feldsalat und Dip

Für 4 Personen:

Für die Winterrollen:

2 Entenkeulen	100 ml Olivenöl	2 Sternanis
3 Zehen Knoblauch	1 Stück Ingwer	Salz, Pfeffer
4 Blätter Frühlingsrollenteig	2 EL Sojasoße	1 Bio-Zitrone
3 Zweige frischer Koriander	1 TL rote Currypaste	3 EL Olivenöl
1 Karotte	1 Pastinake	1 rote Zwiebel

Für den Dip:

1 rote Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	1 Bio-Zitrone
1 Chili-Schote	0.5 Bund Koriander	2 EL Olivenöl
4 EL Sojasoße	1 EL Honig	1 EL gerösteter Sesam

Für den Salat:

75 g Feldsalat	1 Bio-Zitrone	1 Bio-Orange
4 EL Olivenöl	1 EL Honig	Salz, Pfeffer

Für die Winterrollen:

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Entenkeulen waschen und trocknen.

Salzen und pfeffern und in einen Bräter legen. Ingwer und zwei Drittel des Knoblauchs in Scheiben schneiden, Sternanis etwas zerkleinern. Die Aromen auf dem Fleisch verteilen und das Olivenöl darübergeben. 45 Minuten im Ofen garen. Die Keulen aus dem Ofen nehmen und das Fleisch in Stücke zupfen (alternativ kann man auch Reste von einem Entenbraten nehmen).

Möhren, Pastinaken und Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse anschwitzen. Bei mittlerer Temperatur 2 Minuten garen. Mit dem Fleisch vermengen.

Restlichen Knoblauch schälen und in Stücke schneiden. Die Zitrone abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Alles mit Sojasoße, Currypaste, Koriander und Olivenöl in einen Behälter geben und verrühren oder kurz aufmixen.

Entenkeulen und Gemüse mit der Gewürzpaste vermengen und etwas marinieren.

Den Frühlingsrollenteig auslegen und die Füllung darauflegen. Die Blätter seitlich einschlagen und zu einer festen Rolle formen. Die Ränder gegebenenfalls etwas befeuchten oder mit Eiweiß einstreichen. Im Ofen oder in reichlich Fett goldbraun und knusprig ausbacken. Die Ofenvariante ist optisch nicht so schön, dafür aber ein wenig leichter.

Für den Dip:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Saft der Zitrone auspressen.

Die Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden. Den Koriander waschen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten mit Olivenöl, Sojasoße, Honig und Sesamkörnern vermengen.

Für den Salat:

Den Salat waschen und trocknen. Die Zitrusfrüchte abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Für 75 g Salat benötigt man von den Zitrusfrüchten etwa die Hälfte an Schale und Saft. Alle Zutaten für das Dressing kräftig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat erst kurz vor dem Anrichten mit dem Dressing marinieren.

Die Winterrollen mit einem Schälchen Dip und Feldsalat servieren.

Tarik Rose am 23. November 2021

Hack

Auberginen-Hackfleisch-Auflauf mit Schafkäse

Für 4 Personen:

Für den Auflauf:

3 Auberginen	2 rote Zwiebeln	600 ml passierte Tomaten
500 g frische Tomaten	600 g Rinderhackfleisch	400 g Schafkäse
3 Zweige Rosmarin	1 Bund Petersilie	3 Zehen Knoblauch
2 TL Paprikapulver	1 TL gemahl. Fenchelsaat	2 TL gemahl. Koriandersaat
1 TL Kreuzkümmel	2 Spritzer Apfelessig	Salz, Pfeffer
2 TL Honig	4 EL Olivenöl	

Für den Kräutersalat:

0.5 Bund Petersilie	0.5 Bund Basilikum	0.5 Bund Schnittlauch
2 Zweige Koriander	1 Zitrone	2 TL Honig
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Für den Auflauf:

Die passierten Tomaten in einen Messbecher geben. Die Knoblauchzehen schälen.

Die Hälfte davon sowie die frischen Tomaten fein würfeln. Olivenöl, Apfelessig, gewürfelten Knoblauch, Honig und die Hälfte von Paprikapulver, Fenchelsaat, Koriandersaat und Kreuzkümmel zu den passierten Tomaten geben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gut mit einem Pürierstab mixen und nochmals abschmecken. Gehackten Rosmarin und gewürfelte Tomaten dazugeben.

Die Auberginen in circa 1 cm dicke Scheiben schneiden und salzen. In etwas Olivenöl von beiden Seiten gut anbraten. 1 angedrückte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben. Herausnehmen und mit Rosmarin, Apfelessig und Olivenöl marinieren. Zur Seite stellen.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Mit dem restlichen Knoblauch in einer Pfanne mit heißem Olivenöl anschwitzen und dem Hackfleisch vermengen. Die Hitze reduzieren und gehackte Petersilie sowie Rosmarin dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und der anderen Hälfte von Paprikapulver, Fenchelsaat, Koriandersaat und Kreuzkümmel würzen.

Eine Auflaufform mit den Auberginen auslegen und mit etwas Tomatensoße begießen. Den Schafkäse fein bröseln und ein wenig davon auf die Tomatensoße geben. Eine dünne Schicht Hackfleisch hinzufügen und mit Soße auffüllen. Das Ganze so oft wiederholen, bis Auberginen, Hackfleisch und Tomatensoße verarbeitet sind. Den restlichen Schafkäse darüber streuen und den Auflauf bei 160-180 Grad für circa 35-40 Minuten in den Ofen stellen.

Für den Kräutersalat:

Die Kräuter zupfen und mit kaltem Wasser abbrausen. Die Zitrone auspressen, mit Honig und Öl in einer Schüssel zu einem Dressing vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter kurz vor dem Anrichten mit dem Dressing marinieren und entweder auf dem Auflauf oder in einer kleinen Schale separat servieren.

Tarik Rose am 15. März 2021

Buletten mit Pastinaken-Salat

Für 4 Personen

1 kg Pastinaken	2 Birnen	1 Bund Rucola
500 g Rinderhack	3 Scheiben Dinkeltoast	1 Ei
2 Zwiebeln	3 Knoblauchzehen	0.25 Bund Petersilie
2 Zweige Rosmarin	1.5 EL Senf	1 Prise Baharat
Olivenöl	Limettensaft	2 TL Honig
2 EL Apfelessig	6 EL Gemüsebrühe	frischer Meerrettich
Salz	frischer Pfeffer	

Die Pastinaken schälen, der Länge nach halbieren und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Vom frischen Knoblauch die äußere Haut abschälen und den Stiel und einen Teil der Knolle in Stücken herunterschneiden. Wer getrockneten Knoblauch verwendet, schält 1-2 Zehen und schneidet sie in grobe Stücke.

Knoblauch, 1 gute Prise Salz und Rosmarinzweige über die Pastinaken geben und alles gut mit den Händen vermischen. Für circa 15-20 Minuten bei 160 Grad (Unter-/Oberhitze) im Ofen backen.

Für die Buletten das Hackfleisch in eine Schale geben. Petersilie klein schneiden. Restlichen Knoblauch und die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Dinkeltoast in einen tiefen Teller legen, mit wenig Wasser aufweichen und zerbröseln.

Das Hackfleisch zusammen mit 1 guten Prise Salz, etwas frischem Pfeffer aus der Mühle, dem kleingeschnittenen Knoblauch, 1 EL Senf, dem aufgeweichten Brot, dem Ei, der Petersilie, 1 guten Prise Baharat und der Hälfte der Zwiebelwürfel ordentlich verkneten.

Aus der Hackfleischmasse kleine Buletten formen. Eine Pfanne aufheizen und die Buletten in 1 Schuss Olivenöl von beiden Seiten braun anbraten - nicht komplett durchbraten, denn sie kommen danach noch in den Ofen. Restliche Zwiebelwürfel und die angebratenen Buletten zu den Pastinaken auf das Backblech legen und alles etwa 10 Minuten im Ofen garen.

In der Zwischenzeit den Rucola waschen. Die Birnen vierteln, entkernen, in grobe Stücke schneiden und mit etwas Zitronenoder Limettensaft beträufeln, damit sie nicht braun anlaufen.

Für das Dressing die dünnen Enden der fertig gebackenen Pastinake abschneiden und in ein hohes Gefäß geben. Mit $\frac{1}{2}$ Esslöffel Senf, Honig, Apfelessig, etwas Gemüsebrühe, 1 Prise Salz und etwas frischem Pfeffer würzen. Olivenöl dazugeben und mit einem Pürierstab zu einem sämigen Dressing mixen.

Die restlichen Pastinaken in grobe Stücke schneiden und mit dem angerührten Dressing vermischen. Die gewürfelten Zwiebeln und den Knoblauch aus dem Ofen dazugeben. Wer mag, fügt noch etwas frischen Meerrettich-Abrieb hinzu. Den Pastinaken-Salat mit etwas Rucola und einigen Birnenstücken garnieren.

Dazu die Buletten servieren.

Tipp:

Die Buletten halten sich eingefroren etwa drei Monate im Tiefkühlfach haltbar. Der Pastinaken-Salat ist im Kühlschrank in einem vorher heiß ausgespültem, gut verschlossenem Behälter rund drei Tage haltbar.

Tarik Rose am 26. September 2020

Chili con Carne mit grünen Bohnen und Pfannenbrot

Für 4 Personen:

Chili:

1 kg Rinderhack	2 Zehen Knoblauch	3 große rote Zwiebeln
500 ml Tomatensaft	6 mittelgroße Tomaten	2 TL Harissa
2 Schoten rote Chili	1 EL Honig	1 unbehandelte Zitrone
Salz	Pfeffer	Olivenöl
250 g Schnippelbohnen	250 g Brechbohnen	3 Zweige Majoran

Pfannenbrot:

500 g Dinkelmehl	2 TL Weinstein-Backpulver	450 g Joghurt
1.5 g Salz	3 EL Olivenöl	Olivenöl (Ausbacken)

Chili:

Knoblauch und 2 Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Chilischoten klein schneiden. Wer es etwas schärfer mag, verwendet auch die Kerne.

Für eine milderer Variante kann man statt Chili auch Peperoni nehmen.

Tomaten von den Stielansätzen befreien und das Fruchtfleisch in größere Stücke teilen.

Öl in einem Schmortopf erhitzen. Das Hackfleisch hineingeben und scharf anbraten. Dabei gut verteilen, damit das Hack krümelig und knusprig braun werden kann. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und anrösten. Alles salzen, pfeffern und mit Harissa bestreuen.

Tomatensaft, frische Tomaten und Chili dazugeben und mit den anderen Zutaten vermengen.

Zitrone auspressen und abreiben und den Abrieb sowie etwas Honig und 1 guten Schuss Olivenöl hinzufügen. Das Chili etwa $\frac{1}{2}$ Stunde bei mäßiger Hitze schmoren lassen. Gegebenenfalls noch etwas Tomatensaft oder Wasser angießen. Die Konsistenz sollte aber eher cremig als dünnflüssig sein.

Währenddessen die Bohnen separat zubereiten. Brechbohnen halbieren, Schnippelbohnen schräg in dickere Stücke schneiden. Salzwasser erhitzen und die Bohnen etwa 6-8 Minuten bissfest garen, dann abtropfen lassen. 1 Zwiebel häuten und würfeln, Majoranblätter hacken.

Einige Blätter für die Garnitur beiseitelegen.

Olivenöl in einen weiten Topf geben und die Zwiebelwürfel darin anbraten, bis sie etwas Farbe bekommen. Bohnen mit den Zwiebeln vermengen und bei mäßiger Hitze wenige Minuten schmoren lassen. Dabei salzen und pfeffern. Zum Schluss 1 kleinen Klecks Honig, etwas Zitronensaft und die Majoranblätter dazugeben.

Pfannenbrot:

Mehl und Backpulver in eine Schüssel geben und vermengen. Joghurt, Olivenöl und Salz hinzufügen und alles zu einem leicht zähen Teig verkneten. 15 Minuten ruhen lassen.

Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestreuen. Den Teig in Stücke teilen und zu Fladen in Pfannengröße ausrollen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fladen nacheinander bei mittlerer bis hoher Temperatur goldbraun und knusprig ausbacken.

Anrichten:

Chili con carne vor dem Servieren mit etwas Zitronensaft und nochmals mit Salz, Pfeffer und Harissa abschmecken. Zum Anrichten das Chili in tiefe Teller füllen. Darauf 1 Portion grüne Bohnen geben. Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Majoranblättern garnieren. Das Pfannenbrot entweder separat servieren oder auf den Boden der Teller legen. Durch die Soße wird es dann weich und lässt sich beim Essen gut in Stücke teilen.

Tarik Rose am 31. Mai 2020

Frikadellen mit Schafskäse auf Kohlrabi

Für 4 Personen

Frikadellen:

1 kg Rinderhackfleisch	4 Schalotten	2 Zehen Knoblauch
2 Eier	2 gekochte Kartoffeln	1 TL Senf
1 Msp. geräuch. Paprikapulver	1 Zweig Rosmarin	0.25 Bund glatte Petersilie
150 g Schafskäse	50 g getrocknete Tomaten	

zum Braten: Pflanzenöl

Salz, Pfeffer

Kohlrabi:

3 Kohlrabi	2 Schalotten	100 ml Gemüsebrühe
150 ml Sahne	1 EL Butter	1 TL Honig
1 Spritzer Zitronensaft	0.25 Bund glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

Kartoffelstampf:

800 g Kartoffeln	150 g Butter	Salz, Pfeffer
------------------	--------------	---------------

Frikadellen:

Rosmarin und Petersilie von den Stielen zupfen und die Nadeln/Blätter fein hacken. Die gekochten Kartoffeln zerdrücken.

Schalotten und Knoblauch pellen und fein würfeln. In einer Pfanne in Pflanzenöl leicht anschwitzen. Etwas auskühlen lassen und zum Hackfleisch in eine Schüssel geben. Rosmarin, Petersilie, Eier, Kartoffeln, Senf und Paprikapulver hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles vermengen.

Schafskäse und Tomaten fein würfeln und unter die Hackmasse heben.

Frikadellen formen und in einer Pfanne in Pflanzenöl von jeder Seite circa 3 Minuten braten. Alternativ können die Frikadellen im Ofen bei 160 Grad (Ober-/Unterhitze) für 15 Minuten gegart werden.

Kohlrabi:

Petersilie fein hacken. Kohlrabi schälen und in 1 x 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten pellen und würfeln. Butter in einem Topf zerlassen und Schalotten sowie Kohlrabi darin anschwitzen.

Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Brühe ablöschen und etwas einkochen. Mit der Sahne auffüllen und aufkochen lassen. Den Kohlrabi mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken, kurz vor dem Servieren die gehackte Petersilie unterheben.

Kartoffelstampf:

Die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser garen. Nach dem Kochen pellen.

Die Butter in einem Topf zerlassen, leicht anbräunen lassen und durch ein Tuch oder sehr feines Sieb passieren. Die Kartoffeln mit einer Gabel zerquetschen und die Butter hinzufügen. Den Kartoffelstampf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Den Kohlrabi auf Tellern verteilen, die Frikadellen darauflegen und alles mit gehackter Petersilie garnieren. Den Kartoffelstampf in kleinen Schälchen servieren und nach Belieben mit frisch gemahlenem Pfeffer dekorieren.

Tarik Rose am 17. Februar 2020

Kartoffel-Salat, Petersilien-Gurken-Soße, Frikadellen

Für 4 Personen:

Für die Mayonnaise:

2 frische Eigelb	1 Spritzer Zitronensaft	Salz, Pfeffer
2 TL Senf	100 ml Rapsöl	

Für die Soße:

1 Bund glatte Petersilie	1 Gurke	1 rote Zwiebel
Salz, Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft	Olivenöl, Honig

Für den Kartoffelsalat:

1 kg festk. Kartoffeln	300 g saure Sahne	100 g Mayonnaise
Salz, Pfeffer	200 ml milder Essig	200 ml Apfelsaft
Zutaten	500 g Rinderhackfleisch	2 Schalotten
Knoblauch	einige Zweige Petersilie	2 EL Senf
2 Scheiben Dinkeltoast	Salz, Pfeffer	1 Prise Paprikapulver
1 Ei	Olivenöl	

Für die Mayonnaise:

Bei der Herstellung der Mayonnaise sollten alle Zutaten die gleiche Temperatur haben. Das Eigelb mit Salz, Pfeffer und Senf mixen. Das Öl zunächst tropfenweise unter ständigem Rühren dazugeben. Sobald eine cremige Bindung entsteht, die Ölmenge erhöhen. Dabei ständigiterrühren. Noch einmal alles kräftig mixen, mit Zitronensaft sowie nach Geschmack Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

Für die Soße:

Die Petersilie waschen und fein schneiden. Die Gurke ebenfalls waschen und mit Schale fein würfeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Alle vorbereiteten Zutaten miteinander vermengen. Die Soße mit Salz und Pfeffer, Zitronensaft sowie Honig abschmecken und etwas Olivenöl verfeinern.

Für den Kartoffelsalat:

Die Kartoffeln (mittlere Größe, vorzugsweise Sorte Linda) in Salzwasser kochen und pellen. Apfelsaft und Essig in einen Topf geben und auf 200 ml einkochen. Kartoffeln und Essig etwas abkühlen lassen. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit der Essigreduktion übergießen. Salzen, pfeffern, alles vermengen und kurz durchziehen lassen. Zum Schluss die selbst hergestellte Mayonnaise und die saure Sahne unterheben.

Man kann Salat auch sehr gut am Vortag zubereiten.

Zutaten Knoblauch und Schalotten schälen und fein würfeln. Beides in etwas Olivenöl anschwitzen und abkühlen lassen. Die Petersilie waschen, trocknen und hacken. Das Toastbrot einweichen, kräftig ausdrücken und zerkleinern. Das Hackfleisch mit den vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben. Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Ei und Senf hinzufügen und alles gut verkneten, bis eine homogene Masse entstanden ist. 8 Frikadellen formen und in etwas Olivenöl bei mittlerer Temperatur braten. Die Frikadellen nach circa 5 Minuten wenden. Auf einem Küchentuch kurz entfetten und mit Soße und Kartoffelsalat servieren.

Tarik Rose am 13. September 2021

Königsberger Klopse mit Ofenkartoffeln und Roter Bete

Für 4 Personen:

Klopse und Kartoffeln:

500 g festk. Kartoffeln	6 Scheiben Dinkeltoast	700 g Rinderhack
frischer Knoblauch	1 Zwiebel	Salz, Pfeffer
1 Ei	1 Bund Schnittlauch	3 EL Senf
1.5 l Gemüsefond	2 Lorbeerblätter	400 ml Sahne
3 EL kleine Kapern		

Rote-Bete-Salat:

500 g Rote Bete	2 EL Apfelessig	3 EL Olivenöl
2 EL Akazienhonig	250 g Kapernäpfel	1 Bund Dill
1 kleine Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	Zitronensaft
Salz, Pfeffer		

Klopse und Kartoffeln: Die Kartoffeln mit Schale waschen und auf einem Blech im Backofen auf mittlerer Schiene bei 180 Grad etwa 25-30 Minuten weich garen.

Das Brot zerkleinern. In eine Schale geben und kurz in Wasser einweichen.

Das Rinderhackfleisch in eine große Schüssel geben. Zwiebel in feine Würfel schneiden und zum Hackfleisch geben. Knoblauch würfeln und ebenfalls dazugeben. Das Hackfleisch mit Salz und etwas Pfeffer würzen.

Überschüssiges Wasser aus dem Brot herausdrücken und zur Hackfleischmischung geben. Das Ei und die Hälfte der Kapern hinzufügen. Schnittlauch in feine Ringe schneiden und ebenfalls zum Hackfleisch geben (dafür ein scharfes Messer benutzen, damit der Schnittlauch nicht zerdrückt wird. Sonst setzt er zu viele Bitterstoffe frei.) Senf hinzufügen, alles mit den Händen vermischen und zu einer homogenen Masse verkneten. Die Hände anfeuchten und aus der Masse kleine Bällchen formen. Sie müssen eine glatte Oberfläche haben, damit sie im Topf nicht auseinanderfallen. Den Fond in einen großen Topf geben. Die Lorbeerblätter hinzufügen und die Brühe kurz aufkochen lassen. Dann die Temperatur reduzieren, bis die Brühe nicht mehr sprudelnd kocht. Die Klopse hineingeben und bei geschlossenem Deckel etwa 12-15 (je nach Größe) Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und beiseitestellen. Den Fond circa 5 Minuten lang einkochen. Die Temperatur wieder auf kleine Stufe drehen und Sahne, die restlichen Kapern und einige Spritzer frischen Zitronensaft hinzufügen. Die Klopse hineinlegen und ziehen lassen.

Rote-Bete-Salat: Die Rote Bete schälen und mit einem Hobel in dünne Scheiben schneiden (Blätter abschneiden und beiseitelegen). Salz, Pfeffer, Apfelessig, die Hälfte des Honigs und Olivenöl dazugeben, Handschuhe anziehen und alles kräftig durchkneten.

Dill klein schneiden, die Hälfte der Kapernäpfel in Scheiben schneiden und beides zur Roten Bete geben. Verrühren und durchziehen lassen.

Für das Topping Rote-Bete-Blätter samt Stielen fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Rote-Bete-Stiele, Zwiebeln, Knoblauch und die restlichen Kapernäpfel in einer Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze schwenken.

Den restlichen Honig darübergeben und alles leicht kandieren lassen.

Zum Schluss die Rote-Bete-Blätter kurz mitschwenken. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft würzen.

Anrichten: Königsberger Klopse auf Teller geben und mit der cremigen Soße auffüllen. Den Rote-Bete-Salat daneben legen und alles mit dem Topping garnieren. Mit den Ofenkartoffeln servieren

Tarik Rose am 11. April 2021

Nudel-Strudel, Hackfleisch, Tomaten-Sugo, Kräuter-Salat

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

350 g Dinkelmehl (630)	2 Eier	4 Eigelb
2 EL Milch	Salz	Pfeffer, Muskat

Für die Füllung:

400 g Rinderhack	2 Zehen Knoblauch	1 Zwiebel
1 Zweig Rosmarin	100 ml passierte Tomaten	Chili
Salz	Pfeffer	Olivenöl

Für die Tomatensugo:

600 ml passierte Tomaten	1 Zehe Knoblauch	2 Zwiebeln
Apfelessig	Chili	2 Zweige frische Kräuter
Salz	Pfeffer	Olivenöl

Anrichten:

2 Bund gemischte Kräuter	2 TL Apfelessig	1 TL Olivenöl
Parmesan	Salz	Pfeffer

Für den Nudelteig:

Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Den Teig abdecken und im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ruhen lassen.

Anschließend den Nudelteig dünn ausrollen. Mehrfach durch eine Nudelmaschine geben, bis er circa 2 mm dünn ist. Alternativ mit einem Nudelholz ausrollen.

Für die Füllung:

Das Hackfleisch in Öl anbraten. Die Schale von Knoblauch und Zwiebel abziehen, fein schneiden und dazugeben. Die Rosmarinnadeln hacken und hinzufügen. Mit den passierten Tomaten ablöschen und alles einkochen lassen. Mit etwas Chili abschmecken. Die Masse sollte so einkochen, dass sie nicht mehr flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Nudelteig ausbreiten, mit dem Hackfleisch belegen und zu einer Schnecke formen. In Klarsichtfolie einrollen und fest zuziehen. Mit einem Messer ein paar kleine Löcher in die Folie stechen. Den Strudel im Wasserbad circa 20-25 Minuten garen.

Für die Tomatensugo:

Die Schale von Knoblauch und Zwiebeln abziehen, fein schneiden und in etwas Olivenöl anschwitzen. Gewürfelte Tomaten und Chili dazugeben, mit dem Apfelessig ablöschen und den passierten Tomaten auffüllen. Bei mittlerer Temperatur einkochen, bis eine dickflüssige Soße entsteht.

Nochmals würzen und mit einigen fein gehackten Kräutern (zum Beispiel Basilikum oder Petersilie) verfeinern.

Anrichten:

Die Kräuter zupfen und waschen. Essig und Öl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter darin marinieren.

Die Tomatensugo auf Teller füllen. Den Strudel in Scheiben schneiden und darauflegen. Den Kräutersalat anbei geben und etwas Parmesan oder Pecorino darüber reiben. Nach Geschmack mit frisch gemahlenem Pfeffer und Olivenöl abrunden.

Tarik Rose am 01. März 2021

Nudelschnecken mit Hackfleisch und Tomaten-Soße

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

200 g Hartweizenmehl	Salz	1 Eigelb
2 EL Olivenöl	80 ml Wasser	Hartweizenmehl (Ausrollen)

Für das Hackfleischsugo:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	150 g Karotte
150 g Sellerie	1 Chilischote	2 Zweige Thymian
2 EL Olivenöl	500 g Rinderhackfleisch	1 EL Tomatenmark
250 ml Rotwein	500 ml Fleischbrühe	Salz
Pfeffer	100 g Parmesan	

Für die Tomatensauce:

250 g geschälte Tomaten	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl	1 Zweig Thymian	Salz, Pfeffer

Für den Nudelteig das Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. 1 Prise Salz, Eigelb, Öl und Wasser zugeben und zu einem glatten Teig kneten. Es empfiehlt sich das Wasser nicht auf einmal, sondern nach und nach zuzugeben. Den Teig in zugedeckt ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Sellerie schälen. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. Karotte und Sellerie sehr fein würfeln (ca. 3 mm).

Chilischote der Länge nach halbieren, der Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. In einem Schmortopf das Olivenöl erhitzen, das Hackfleisch darin anbraten.

Dann Gemüsewürfel, Zwiebel, Knoblauch hinzugeben, anschwitzen. Tomatenmark untermischen, noch kurz mit anrösten. Mit Rotwein ablöschen; die Flüssigkeit fast vollständig einkochen.

Dann mit der Brühe auffüllen. Chili und Thymianblättchen zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig sehr dünn ausrollen. Beim Ausrollen mit Hartweizenmehl bestreuen.

Hacksugo mit Salz und Pfeffer abschmecken, ist die Mischung zu flüssig, auf einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Flüssigkeit auffangen.

Den ausgerollten Teig mit Hackfleischsugo bestreichen und von der kurzen Seite fest aufrollen. Die Rolle in ca. 6 cm dicke Stücke schneiden und in eine Auflaufform setzen. Mit der restlichen Flüssigkeit (Hacksugo) übergießen und im vorgeheizten Ofen 30 Minuten garen.

Parmesan fein reiben, nach 30 Minuten Garzeit über den Auflauf streuen und alles nochmals ca. 10 Minuten fertig garen.

In der Zwischenzeit für die Tomatensauce die Pelati-Tomaten grob schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und Schalotte darin anschwitzen, Knoblauch und die Tomaten zugeben. Thymianzweig abbrausen und mit in den Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Tomatensauce ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Die Tomatensauce abschmecken, den Thymianzweig entfernen.

In tiefe Teller jeweils etwas Tomatensauce geben, je Teller 1-2 Nudelschnecken aufsetzen und servieren.

Tarik Rose am 12. März 2021

Kalb

Jägerschnitzel mit Rahmpilzen und Spätzle

Für 4 Personen

Spätzle:

500 g Mehl	6 Eier	75 ml Wasser
Salz	Muskat	1 EL Butter
1 EL glatte Petersilie		

Pilze:

500 g gemischte Pilze	2 Schalotten	Pflanzenöl
1 TL Butter	Salz	Pfeffer
200 ml saure Sahne	0.25 Bund Petersilie	

Schnitzel:

560 g Kalbschnitzel	1 Sch. gerieb. Dinkeltoastbrot	4 EL Dinkelmehl
60 g Butter	Pflanzenöl	2 Eier
Salz	Pfeffer	Petersilie
1 Zitrone		

Spätzle:

Mehl in eine Schale füllen, Eier und etwas Wassers dazugeben und mit Salz und Muskat abschmecken. Alles gut vermengen und prüfen, ob noch mehr Wasser nötig ist. Den Teig mit der flachen Hand unterschlagen oder in eine Küchenmaschine geben, bis er Blasen schlägt. Entweder vom Brett oder mit einer Spätzlepresse in gut gesalzenes, kochendes Wasser geben. Die Spätzle aufsteigen lassen und in einem Sieb abtropfen lassen. In der Zwischenzeit Butter in der Pfanne auslassen und die Spätzle darin goldbraun braten. Nochmals abschmecken und mit geschnittener Petersilie verfeinern.

Pilze:

Schalotten schälen und fein würfeln. Pilze (zum Beispiel Champignons und Kräuterseitlinge) putzen und grob schneiden. In eine sehr heiße Pfanne mit etwas Pflanzenöl geben. Butter und Schalotten hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Saure Sahne hinzufügen und alles einkochen lassen. Kurz vor dem Servieren die geschnittene Petersilie einrühren.

Schnitzel:

Die Schnitzel portionieren und möglichst dünn plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eier in einem tiefen Teller aufschlagen, Mehl auf einem Teller verteilen. Dinkeltoastbrösel ebenfalls auf einen Teller geben. Das Fleisch zunächst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zum Schluss mit Toastbröseln bestreuen.

Die Brösel sollen nur locker am Fleisch haften und nicht angedrückt werden.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin schwenken.

Wenn die untere Seite goldbraun ist, wird das Schnitzel gewendet. Die Butter dazugeben und das Fleisch mit der schäumenden Butter übergießen. Die Pfanne dafür die ganze Zeit auf dem Herd lassen. Die Panade sollte nun leichte Blasen schlagen.

Zum Anrichten die Schnitzel auf einem Küchentrepp abtropfen lassen und anschließend auf Teller legen. Rahmpilze und Spätzle hinzufügen. Mit frischem Pfeffer, geschnittener Petersilie und Zitronenscheiben nach Geschmack garnieren.

Tarik Rose am 23. November 2020

Kalb-Tafelspitz-Salat mit Meerrettich-Vinaigrette

Für 4 Personen

Fleisch und Gemüse:

800 g Kalb-Tafelspitz	2 Karotten	1 kleine Knolle Sellerie
6 Schalotten	2 Pastinaken	2 Lorbeerblätter
100 ml Weißwein	1 TL Pfefferkörner	Salz

Vinaigrette:

1 Eigelb	1 TL Senf	2.5 TL Meerrettich
50 ml Tafelspitz-Fond	150 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Anrichten:

frischer Meerrettich	0.5 Bund Schnittlauch	0.5 Bund glatte Petersilie
----------------------	-----------------------	----------------------------

Fleisch und Gemüse:

Das Fleisch in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Wein hinzugeben. Langsam erhitzen und bei niedriger Temperatur garen.

Das Gemüse schälen. Karotten und Pastinaken ganz lassen, Sellerie vierteln, Schalotten halbieren. Nach circa 20 Minuten das Gemüse zu dem Fleisch geben. Lorbeer, Pfefferkörner und etwas Salz hinzufügen. Das Ganze weitere 30 Minuten garen.

Mit einer Gabel prüfen, ob das Fleisch gar ist: Rutscht es von der Gabel, ist es gar. Dann Fleisch aus dem Fond nehmen, kurz abkühlen lassen und bis zur weiteren Verarbeitung in den Kühlschrank legen. Das gegarte Gemüse ebenfalls aus dem Fond nehmen und gleichmäßig würfeln. Schalotten halbiert lassen. Den Fond auf die Hälfte einkochen.

Vinaigrette:

Alle Zutaten bis auf das Öl in ein hohes Gefäß geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Pürierstab mixen. Nun langsam das Öl hineinfließen lassen und solange mixen, bis eine Emulsion entsteht.

Anrichten:

Das Fleisch aufschneiden und auf eine Platte legen. Das geschnittene Gemüse auf das Fleisch geben und mit der Vinaigrette übergießen. Mit frisch geriebenem Meerrettich und Kräutern garnieren.

Tarik Rose am 16. März 2020

Lamm

Orientalisches Lamm mit Kichererbsen-Salat

Für 4 Personen

Salat:

400 g Kichererbsen	1 Bund Petersilie	1 frische Chilischote
1 TL Schwarzkümmelöl	2 EL Honig	Salz
Olivenöl	1 Zitrone	1 TL Schwarzkümmel
3 Prisen Baharat		

Fleisch:

600 g Lammhüfte	Salz	Kirschtomaten
-----------------	------	---------------

Tomatensalsa:

250 Kirschtomaten	2 Schalotten	2 Zehen Knoblauch
4 Stängel Frühlingslauch	Salz	6 getrocknete Aprikosen
0.5 Zitrone		

Salat:

Kichererbsen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag abseihen, kurz abspülen und in eine Salatschale geben. Die Petersilie abwaschen und mit den Stielen fein schneiden. Die Chilischote halbieren, die Kerne entfernen und die Schotenstücke in sehr feine Würfel schneiden. Petersilie und Chilischote zu den Kichererbsen geben. Alles mit Honig, Olivenöl, Schwarzkümmelöl, 2-3 Prisen Salz, Zitronensaft, Schwarzkümmel und Baharat würzen, gut vermischen und etwas durchziehen lassen.

Fleisch:

Die Fettschicht des Fleisches (mit der darunterliegenden Sehne) über Kreuz leicht einschneiden. Darauf achten, dass nur die Fettschicht eingeschnitten wird. Von beiden Seiten großzügig salzen. Das Salz kurz einziehen lassen und das Fleisch mit der Fettseite nach unten auf die heiße Seite eines Grills legen. Wer das Gericht auf dem Herd zubereitet, nimmt am besten eine Grillpfanne. Den Grill bzw. die Pfanne auf höchster Stufe vorheizen und das Fleisch von beiden Seiten scharf anbraten. Dann die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und das Fleisch noch einmal circa 5 Minuten auf der Fettseite weiterbraten.

Ofen auf 100 Grad vorheizen und das Fleisch für circa 10 Minuten auf dem Rost auf mittlerer Schiene im Ofen gar ziehen lassen. Je kleiner das Fleischstück ist, um so kürzer ist die Garzeit. Wenn das Fleisch eine Kerntemperatur von 54 Grad erreicht hat, ist es perfekt medium gegart. Wer mag, grillt noch ein paar Kirschtomaten in der Grillpfanne und gibt diese zum Fleisch in den Backofen.

Tomatensalsa:

Kirschtomaten vierteln. Schalotten schälen und in sehr feine Würfel schneiden, den Knoblauch schälen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Das Grün vom Frühlingslauch in feine Ringe schneiden, etwas Salz dazugeben und alles vorsichtig vermischen.

Aprikosen in feine Würfel schneiden und dazufügen. Mit Zitronensaft und Olivenöl vermischen und die Tomatensalsa kurz durchziehen lassen. Wer es gerne scharf mag, gibt noch $\frac{1}{2}$ in feine Würfel geschnittene Chilischote zu der Salsa.

Anrichten:

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, in zwei Finger breite Scheiben schneiden und mit der Tomatensalsa sowie den Ofentomaten auf großen Tellern anrichten. Den Kichererbsensalat in kleine Schüsseln füllen und mit auf die Teller stellen.

Tarik Rose am 06. September 2020

Meer

Knusper-Garnelen mit Blumenkohl-Couscous

Für 4 Personen

Für den Couscous:

1 Blumenkohl	2 Tomaten	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1/2 Bund glatte Petersilie	1 Zitrone
3 EL Olivenöl	1 TL Honig	1 TL Ras el hanout

Für die Garnelen:

12 Garnelen (9/12)	1 Knoblauchzehe	1/2 Chilischote
Salz	Pfeffer	4 Kartoffeln, fest kochend
200 ml Olivenöl	1/2 Bund Koriandergrün	

Für den Couscous den Blumenkohl putzen, waschen und vom Strunk befreien, danach in Röschen teilen.

Die Röschen im Standmixer oder in der Küchenmaschine zu grobem Grieß zerkleinern.

Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden, dabei den Stielansatz entfernen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Die Hälfte vom Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze mit Zwiebel und Knoblauch andünsten. Tomaten und Petersilie untermischen und das Ganze mit restlichem Olivenöl, Zitronensaft, Honig und Ras el hanout abschmecken.

Garnelen am Rücken entlang einschneiden und den dunklen Darmfaden vorsichtig entfernen.

Garnelen waschen und trockentupfen.

Den Knoblauch schälen und fein reiben.

Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und fein würfeln. Die Garnelen mit Knoblauch, Chili, Salz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffeln schälen und waschen. Die Kartoffeln mit einem Spiralschneider zu langen feinen Streifen/Spaghetti verarbeiten.

Garnelen mit den Kartoffelstreifen dicht an dicht fest umwickeln.

Reichlich Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Garnelen darin portionsweise 4 - 5 Minuten knusprig ausbacken. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

Den Koriander abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Den Blumenkohl-Couscous auf den Tellern anrichten. Die Garnelen anlegen und mit Koriandergrün garniert servieren.

Tarik Rose am 26. März 2021

Miesmuscheln mit Rouille-Soße

Für 4 Personen

Für die Sauce Rouille:

2 Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	1 rote Paprika
100 ml Olivenöl	1 Chilischote	1 kleine rote Zwiebel
1 Bio-Zitrone	1 Eigelb	Pfeffer
1 Msp. Safranfäden		

Für die Muscheln:

1 kg Miesmuscheln	3 Karotten	100 g Sellerie
2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	400 g Tomaten
5 EL Olivenöl	300 ml Weißwein	1 TL Fenchelsaat
1 TL Anis	1 Lorbeerblatt	1 Bund glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Zusätzlich:

$\frac{1}{2}$ Baguette	Olivenöl	100 g Parmesan
------------------------	----------	----------------

Für die Sauce Rouille die Kartoffeln gründlich waschen, in leicht gesalzenem Wasser garen. Dann abgießen, erkalten lassen und pellen. Kartoffeln grob würfeln.

Die Paprika waschen, halbieren und entkernen, sowie die Seitenwände entfernen.

Anschließend die Paprika in Stücke schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Paprika darin kurz anschmoren.

Die Chilischote waschen, halbieren, die Kerne entfernen und Chili fein würfeln.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Kartoffeln, geschmorte Paprika, Chili und Zwiebel mit Eigelb, Pfeffer, Safran, Salz, Zitronensaft und -abrieb in den Mixer geben und zu einer glatten Sauce mixen.

Nach und nach das restliche Olivenöl dazugeben und durchmischen.

Falls nicht genügend Bindung entsteht, kann man etwas Weißbrot hinzugeben.

Die Muscheln säubern und kalt abspülen. Wichtig: Dabei darauf achten, dass die Muscheln geschlossen sind. Offene und beschädigte Muscheln unbedingt aussortieren und entsorgen! Für den Gemüsesud Karotten und Sellerie waschen, schälen und in gleichmäßige Streifen schneiden.

Rote Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen, würfeln.

Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen. Tomaten vierteln.

2 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und den Knoblauch darin anschwitzen.

Die Muscheln hinzufügen und kurz mit anschwitzen. Dann die Gemüsestreifen dazugeben und ebenfalls anschwitzen.

Die Tomatenviertel in den Topf geben und alles mit Weißwein ablöschen. Fenchelsaat, Anis und Lorbeerblatt zugeben und zugedeckt ca. 6 Minuten garen.

Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Petersilie unter den Muschelsud mischen und mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl abschmecken.

Wichtig: Muscheln, die sich beim Garen nicht geöffnet haben, aussortieren und entsorgen! Das Baguette in Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und die Baguettescheiben darin anrösten. Parmesan reiben.

Geröstete Brotscheiben mit der Sauce Rouille bestreichen und mit Parmesan bestreuen.

Zum Anrichten die Muscheln in tiefe Teller geben und etwas Gemüsesud darüber gießen. Baguettescheiben dazu reichen.

Tarik Rose am 03. September 2021

Risotto alla milanese mit Garnelen und Kräutern

Für 4 Personen:

Für das Risotto:

250 g Risottoreis	1 l Brühe	2 Schalotten
1 Zehe Knoblauch	80 ml Weißwein	Safranfäden
60 g Butter	50 g geriebener Parmesan	Salz

Für die Kräuter:

2 EL Dinkelmehl	2 EL Stärke	1 EL Öl
1 Bund gemischte Kräuter	1 Msp. Backpulver	Olivenöl
Wasser, Salz		

Für die Garnelen:

8 Garnelen	1 Zehe Knoblauch	12 Kirschtomaten
Salz, Pfeffer	Olivenöl	

Für das Risotto:

Schalotten und Knoblauch fein würfeln. In der Hälfte der Butter anschwitzen. Reis und einige Safranfäden dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit der Hälfte des Wein ablöschen und einkochen. Den restlichen Wein dazugeben und ebenfalls einkochen. Salzen und mit etwas Brühe auffüllen. Vorsichtig rühren und aufkochen.

Den Reis immer wieder mit Brühe auffüllen, bis er die richtige Konsistenz hat. Zum Abbinden den Parmesan und die restliche Butter hinzufügen. So lange rühren, bis eine sämige Konsistenz entsteht. Nach Geschmack mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Für die Kräuter:

Mehl und Stärke vermengen. Backpulver, Öl und Salz dazugeben. Mit etwas Wasser einen dünnflüssigen Teig herstellen. Die Kräuter waschen und zupfen/schneiden.

Durch den Teig ziehen und in heißem Olivenöl ausbacken. Abtropfen lassen und mit etwas Salz würzen.

Für die Garnelen:

Die Garnelen säubern, mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Olivenöl in einer großen Pfanne anbraten. Für noch mehr Geschmack Garnelen mit Schale verwenden. Den Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und dazugeben. Die Garnelen wenden. Halbierte Kirschtomaten hinzufügen und kurz schwenken.

Anrichten:

Risotto auf Teller verteilen. Pro Portion 2 Garnelen darauflegen und mit den halbierten Kirschtomaten und gebackenen Kräutern garnieren.

Das Öl aus der Pfanne ist eine echte Geschmacksexplosion und verfeinert das Risotto. Nach Geschmack nochmals mit Pfeffer aus der Mühle und Salzflöcken würzen.

Tarik Rose am 10. Mai 2021

Rote-Bete-Spaghetti mit Garnelen

Für 4 Personen

350 g Rote Beten	150 g Natur-Joghurt (3,8%)	2 Prisen Baharat
2 EL Apfelsüße	2 TL Zitronensaft	Salz
Pfeffer	12 Garnelen (9/12)	2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl	4 EL gereifter Balsamico	3 Stängel Estragon

Die Rote Bete putzen, waschen, schälen und mit dem Spiralschneider in Spaghetti schneiden (dabei am besten Einweghandschuhe tragen, da die Knollen stark abfärben! Alternativ die Knollen mit dem Sparschäler rundum in breite Streifen schneiden oder auf der Gemüsereibe in feine Streifen raspeln.

Für den Dip den Joghurt mit Baharat, Apfelsüße und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Garnelen putzen, aber unbedingt in der Schale lassen, damit das zarte Fleisch beim Braten geschont wird und die Schale für einen aromatischen Geschmack sorgen kann.

Garnelen am Rücken entlang nicht zu tief einschneiden und den Darm entfernen, Garnelen waschen und trocken tupfen.

Die Garnelen leicht salzen. Dazu am besten die Schalen etwas öffnen und das Salz direkt auf das Fleisch streuen.

Die Knoblauchzehen schälen, andrücken und mit 2/3 vom Olivenöl in eine Schüssel geben. Die Garnelen mit in die Schüssel geben und kurz im Öl ziehen lassen.

In einem Topf das restliche Öl erhitzen und die Rote-Bete-Spaghetti darin bei mittlerer Hitze kurz garen. Sie sollten noch Biss haben. Mit 1 Prise Salz und dem Balsamico würzen und nochmals kurz schwenken. Nach Belieben mit Pfeffer würzen und abschmecken. Wer es etwas süßer mag, kann noch mit wenig Apfelsüße nachwürzen.

Rote-Bete-Spaghetti vom Herd nehmen und warmhalten.

Für die Garnelen eine Pfanne erhitzen, die Garnelen aus dem Öl nehmen, etwas abtropfen lassen und in der Pfanne auf jeder Seite etwa 1 Minute braten. Dann den Knoblauch aus der Öl-Marinade dazugeben und ebenfalls kurz mit in der Pfanne schwenken.

Estragon abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Rote-Bete-Spaghetti zu Nestern aufdrehen und auf Teller geben. Den Joghurt-Dip darum träufeln. Die gebratenen Garnelen anlegen und mit Estragon bestreut servieren.

Tarik Rose am 17. Dezember 2021

Rind

Blitzrouladen vom Rind mit Ofengemüse

Für 4 Personen:

Für das Ofengemüse:

3 Pastinaken	2 rote Zwiebeln	3 Möhren
6 festkochende Kartoffeln	4 Knollen Topinambur	4 Frühlingszwiebeln
1 Stück Ingwer	2 Zehen Knoblauch	2 Sternanis
1 Bio-Zitrone	1 EL Honig	Olivenöl
Pfeffer	Salz	

Für die Rouladen:

4 dünne Scheiben Rindfleisch	2 rote Zwiebeln	2 Zehen Knoblauch
50 g blanchierte Mandeln	50 g Cashewkerne	1 Bund Petersilie
Salz	Pfeffer	Pflanzenöl

Anrichten:

2 Stangen Frühlingszwiebeln	1 Bund Petersilie	Olivenöl, Pfeffer
-----------------------------	-------------------	-------------------

Für das Ofengemüse: Backofen auf 180 Grad vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen und abbürsten. Mit der gereinigten Schale vierteln und in dickere Scheiben schneiden. Kleine oder längliche Kartoffeln nur halbieren. Die Gemüse schälen. Pastinaken und Möhren längs halbieren. Topinambur und rote Zwiebeln in dicke Stücke teilen. Die äußeren Häute der Frühlingszwiebeln abziehen und die Enden kappen. Ingwer und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüse darin anbraten. Dabei leicht salzen. Gemüse auf ein Backblech oder in einen Bräter geben.

Knoblauch, Ingwer, Sternanis, etwas Zitronenabrieb und Honig hinzufügen. Alles gut vermengen und noch einige Spritzer Zitronensaft und Olivenöl dazugeben. Das Gemüse nochmals salzen und etwas pfeffern, dann 20-25 Minuten im Ofen garen. Zwischenzeitlich immer mal umrühren, damit das Gemüse nicht einseitig dunkel wird.

Für die Rouladen: Fleischscheiben auslegen und dünn plattieren. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden, die Nüsse grob hacken. Petersilie waschen, trocknen und ebenfalls hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Nüsse darin anschwitzen.

Alles salzen und pfeffern, zum Schluss die Petersilie untermengen. Die Pfanne vom Herd nehmen. In einer weiteren Pfanne Pflanzenöl stark erhitzen. Die Fleischscheiben nacheinander von beiden Seiten nur 30 Sekunden scharf und goldbraun anbraten.

Aus der Pfanne nehmen, salzen und pfeffern. Die Zwiebel-Nuss-Füllung auf den Fleischscheiben verteilen. An den Rändern etwas Platz lassen.

Die Rouladen vorsichtig stramm rollen, mit Küchennadeln oder Holzspießen fixieren und mit etwas Olivenöl beträufeln. Zum Gemüse in den Ofen geben und die letzten 7-8 Minuten mit garen lassen. Liebhaber von 'medium rare' können die Rouladen bereits nach 5 Minuten aus dem Ofen nehmen.

Anrichten: Frühlingszwiebeln säubern und in feine Ringe schneiden. Petersilie säubern und hacken. Beides mit etwas Olivenöl und frisch gemahlenem Pfeffer vermengen. Das Gemüse dekorativ auf Tellern anrichten. Die Rouladen in Scheiben schneiden und dazulegen. Alles mit dem Mix aus Frühlingszwiebeln und Petersilie bestreuen.

Tarik Rose am 11. April 2021

Gegrillte Steaks mit Salsa und Gemüse

Für 4 Personen:

Für Paprika und Kartoffeln:

4 Spitzpaprika	1 kg kleine Kartoffeln	3 Zehen Knoblauch
1 Bio-Zitrone	Salz, Pfeffer	Olivenöl

Für die Salsa:

2 rote Paprika	6 Tomaten	1 Bund glatte Petersilie
2 Stangen Frühlingslauch	2 rote Zwiebeln	1 frische Chili-Schote
3 Zehen Knoblauch	getrocknete Chiliflocken	Salz
2 EL Apfel-Balsamico	2.5 EL Olivenöl	

Für das Fleisch:

4 (je 180-250 g) Rinderhüftsteaks	Olivenöl	Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe		

Für Paprika und Kartoffeln:

Kartoffeln und Spitzpaprika waschen und trocknen. Die Kartoffeln auf die Seite ohne Kohle auf den Grill legen und bei geschlossenem Deckel rund 30 Minuten grillen.

Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Zitrone waschen und einen Teil der Schale abreiben.

Spitzpaprika auf die Seite mit der Kohle auf den Grill legen. Alle 3-4 Minuten wenden und so lange grillen, bis sie richtig schwarz sind - so bekommen sie ein schönes Raucharoma. Paprika auf einen Teller legen und etwa 10 Minuten mit einem feuchten Küchentuch abdecken. Anschließend die verbrannte Haut mit einem stumpfen Messer oder einem Löffel abkratzen.

Paprika entstielen, halbieren und entkernen. Mit Pfeffer, Salz, Zitronenabrieb und den Knoblauchscheiben bestreuen. Zum Schluss etwas Olivenöl drüber träufeln und ziehen lassen.

Die Kartoffeln vom Grill nehmen, in eine Schale geben und mit einem Stampfer vorsichtig andrücken, sodass sie leicht aufplatzen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und etwas Olivenöl darüber geben.

Für die Salsa:

Paprikas waschen, Stiele, Kerne und Trennwände entfernen und in gleichmäßige kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und ebenfalls fein würfeln. Petersilie waschen und samt der Stiele fein hacken, Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden, rote Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Alles in eine Schale geben. Chili und Knoblauch fein würfeln und dazugeben. Mit 1 guten Prise Chiliflocken, Salz, Apfel-Balsamico und Olivenöl vermengen, abschmecken und kurz ziehen lassen.

Für das Fleisch:

Das Fleisch von beiden Seiten salzen, mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln und 5-8 Minuten ziehen lassen. Dadurch bekommt es beim Braten eine krossere Kruste. Anschließend auf die heiße Grillfläche legen und je nach Dicke pro Seite circa 2 Minuten scharf anbraten. Das Fleisch vom Grill nehmen und etwas ruhen lassen. Vor dem Servieren mit frischem Pfeffer bestreuen, ein paar Tropfen Olivenöl darüber geben und mit dem Stiel des frischen Knoblauchs oder einer getrockneten Knoblauchzehe fest über das Fleisch reiben. So bekommt es ein wunderbares Knoblauch-Aroma.

Tarik Rose am 24. Oktober 2021

Gegrilltes Roastbeef mit verschiedenen Salaten

Für 4 Personen

Fleisch:

1 kg Roastbeef
Pfeffer

1 Zweig Rosmarin
Meersalz

Tomatensalat:

400 g aromatische Tomaten
3 EL Olivenöl
8 Stiele Petersilie

1 rote Zwiebel
Meersalz

2 EL Apfel-Balsam-Essig
Pfeffer

Tomatensalsa:

400 g aromatische Tomaten
2 mittelscharfe Chilischoten
3 EL Apfel-Balsam-Essig

2 rote Zwiebeln
1 Frühlingszwiebel
6 EL Olivenöl

4 Zehen Knoblauch
2 EL Honig
Basilikum

Rotkohlsalat:

1 kleiner Kopf Rotkohl
3 Prisen Salz
0.5 Chilischote

2 EL Honig
5 EL Olivenöl

6 EL Apfel-Balsam-Essig
1 Stück frischer Ingwer

Spitzkohlsalat:

0.5 Spitzkohl
3 Prisen Salz

2 EL Honig
5 EL Olivenöl

3 EL Apfel-Balsam-Essig
1 Stück frischer Ingwer

Möhrensalat:

8 Möhren
2 Prisen Salz

1 EL Honig
3 EL Olivenöl

0.5 unbehandelte Zitrone
1 Stiel Thymian

Sellerie:

1 große Knolle Sellerie
Olivenöl
Zitronensaft

1 Frühlingszwiebel
frische Kräuter

Meersalz
0.25 Chilischote

Fleisch:

Den Fettdeckel des Fleisches über Kreuz einschneiden, damit sich die darunter liegende Sehne beim Braten nicht zusammenzieht. Dabei nicht bis ins Fleisch schneiden. Großzügig mit Meersalz würzen, 5 Minuten einziehen lassen und dann mit der Fettseite nach unten auf einen Grill oder in eine Grillpfanne legen. Beim Grillen darauf achten, dass kein Fett in die Glut tropft und das Fett nicht anbrennt.

Wenn das Fett knusprig aussieht, das Fleisch wenden, den Rosmarinzwig darauf legen und abgedeckt bei niedrigerer Hitze rund 30-40 Minuten garen. Zum Abdecken keine Alufolie verwenden, da sich beim Grillen ungesundes Aluminium aus der Folie lösen und in das Fleisch eindringen kann. Stattdessen eine Metallschale, einen feuerfesten Topfdeckel oder Ähnliches verwenden. Alternativ kann man das Fleisch im Backofen bei etwa 80 Grad für 30-40 Minuten garen.

Während das Fleisch gart, die Beilagen zubereiten.

Tomatensalat:

Tomaten vom Strunk befreien und in fingerdicke Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen, in ganz feine Würfel schneiden und auf die Tomaten geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Essig und Öl marinieren. Petersilie fein hacken und darüber streuen.

Alles gut durchmischen und bis zum Servieren ziehen lassen.

Tomatensalsa:

Tomaten vom Strunk befreien, in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Chili halbieren, die Kerne entfernen und ebenfalls fein würfeln. Alles zu den Tomaten geben. Mit

Salz und frischem Pfeffer, Balsamico, Honig und Olivenöl würzen und vorsichtig vermischen. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und auf die Salsa geben - nicht vermischen! Abschließend ein paar Blatt Basilikum in Streifen schneiden, ebenfalls auf die Salsa geben und so stehen lassen. Erst kurz vor dem Servieren alles vermengen.

Rotkohlsalat:

Rotkohl vierteln und über einen Gemüsehobel oder mit einem Messer in feine Streifen schneiden. Aus Honig, Balsamico, Salz und Öl eine Marinade herstellen und zum Rotkohl geben. Ingwer fein reiben und dazugeben. Chili entkernen, in feine Würfel schneiden und ebenfalls zu dem Rotkohl geben. Den Salat ordentlich durchkneten, damit er richtig gut durchzieht, schmackhaft und schön weich wird. Bis zum Servieren zur Seite stellen.

Spitzkohlsalat:

Den Spitzkohl vierteln, vom Strunk befreien und mit einem Messer in feine Streifen schneiden. Honig, Essig, Salz, Olivenöl und fein geriebenen Ingwer dazugeben und alles leicht mit dem Salat verkneten. Bis zum Servieren zur Seite stellen.

Möhrensalat:

Die Möhren über einen Gemüsehobel in feine Streifen hobeln. Honig, Zitronensaft, Salz, Olivenöl und Thymianblätter dazugeben und alles ganz leicht miteinander verkneten. Bis zum Servieren zur Seite stellen.

Sellerie:

Die Knolle rundherum schälen und darauf achten, dass keine holzige Schale stehen bleibt. In fingerdicke Scheiben schneiden und auf einen Grill oder in eine Grillpfanne legen und bei mittlerer Temperatur weich garen. Vom Grill/aus der Pfanne nehmen und mit Salz würzen. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum, Rosmarin oder Thymian) kleinhacken, Chili in feine Würfel schneiden und alles mit Olivenöl vermischen. Die Kräutermarinade auf die gegarten Selleriescheiben geben und mit ein paar Spritzern Zitrone beträufeln.

Servieren:

Wenn das Fleisch gar ist (bei einer Kerntemperatur von 52 Grad ist das Fleisch medium gegart), in Scheiben aufschneiden. Die Salate noch einmal durchmischen und alles zusammen zur Selbstbedienung auf einen Tisch stellen.

Tarik Rose am 20. September 2020

Geschmorte Rinderbrust-Rippen mit Süßkartoffel-Püree

Für 4 Personen

Für die Rippen:

2 Zwiebeln	1 Pastinake	2 Karotten
2 EL Pflanzenöl	1,6 kg Rinderbrustrippen	Salz
3 EL Tomatenmark	200 g geschälte Dosen-Tomaten	250 ml Rotwein
1 l dunkler Bratenfond	1/2 Chilischote	5 g frischer Ingwer
80 ml Sojasauce	1 TL Honig	1 Spritzer Balsamico

Für den Süßkartoffelstampf:

800 g Süßkartoffeln	Salz	3 EL Olivenöl
1/2 TL Chiliflocken	1 Spritzer Zitronensaft	1 TL Honig
1/2 Bund Koriander		

Für den Salat:

2 Mini-Römersalate	Salz, Pfeffer	1 EL Zitronensaft
1 TL Senf	2 EL Olivenöl	1 TL Honig

Zwiebeln, Pastinake und Karotten schälen und würfeln.

In einem Schmortopf Öl erhitzen. Die Rippen salzen und danach von allen Seiten im heißen Öl anbraten. Anschließend herausnehmen und das gewürfelte Gemüse in den Schmortopf geben und Farbe nehmen lassen. Tomatenmark zufügen und unterrühren, mit den gewürfelten Tomaten auffüllen. Den Schmoransatz mit Rotwein ablöschen und sämig einkochen lassen. Dann Bratenfond dazugeben und etwas einkochen.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In der Zwischenzeit Chili abwaschen, halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden.

Etwas Chili, Ingwer und Sojasauce zum Schmorfond geben. Dann die Rippen wieder in den Schmortopf einlegen, im vorgeheizten Ofen ca. 2-3 Stunden schmoren.

Anschließend den Schmortopf aus dem Ofen nehmen, die Ofentemperatur auf 160 Grad Ober- und Unterhitze erhöhen.

Die Süßkartoffeln waschen, der Länge nach halbieren, in eine Auflaufform geben, salzen und mit etwas Olivenöl bestreichen. In den vorgeheizten Ofen geben und ca. 45 Minuten weich garen.

Das gegarte Fleisch aus dem Fond nehmen und diesen durch ein Sieb gießen. Den Fond etwas einkochen. Das Schmorgemüse aufheben, es kann separat serviert werden oder zum Binden der Schmorsauce verwendet werden.

Die gegarten Süßkartoffeln mit einem Löffel aus der Schale streichen und mit Chiliflocken, 2 EL Olivenöl, Zitronensaft und evtl. etwas Honig zerstampfen und mit Salz abschmecken.

Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blättchen fein schneiden und untermischen.

Die Salate im Ganzen waschen, gut abtropfen, der Länge nach halbieren und salzen. Dann in einer heißen Grillpfanne kurz von beiden Seiten braten.

Zitronensaft, Senf, Olivenöl, Honig, eine Prise Salz und Pfeffer vermischen. Gegrillten Salat mit dem Dressing beträufeln.

Die eingekochte Schmorsauce mit etwas Honig und einem Spritzer Balsamico abschmecken, das Fleisch wieder einlegen.

Rippen mit der Sauce anrichten, Süßkartoffelstampf und Römersalat dazu reichen.

Tarik Rose am 22. Oktober 2021

Norddeutsches Surf and Turf mit Räucherkartoffeln

Für 4 Personen

Fleisch und Kartoffeln:

500 g Drillinge	Räucherholz	250 g Krabben
2 rote Zwiebeln	1 Bund glatte Petersilie	1 EL gerieb. Meerrettich
2.5 EL Apfelessig	4 EL Olivenöl	1 TL Honig
Meersalz	frischer Pfeffer	1 kg Hohe Rippe vom Rind

Grillgurken:

4 kleine Gurken	Meersalz
-----------------	----------

Die Kartoffeln gründlich waschen. Für die Zubereitung auf dem Grill die Kartoffeln zusammen mit dem vorher eingeweichten Räucherholz auf den Grill geben und bei geschlossenem Deckel etwa 35-45 Minuten weich garen. Wenn es schneller gehen soll, können die Kartoffeln 10 Minuten vorgekocht werden.

Für eine Zubereitung am Herd kann man ein gutes Räuchersalz verwenden.

Achten Sie beim Kauf darauf, dass es sich wirklich um geräuchertes Salz handelt und kein chemisches Aroma enthalten ist.

Die Kartoffeln in wenig Wasser mit etwas Salz kochen. Nach 20 Minuten etwa 1 TL Räuchersalz zum Wasser geben und die Kartoffeln abgedeckt zu Ende garen lassen. Nach dem Abgießen die Kartoffeln probieren und bei Bedarf mit 1 Prise Räuchersalz nachwürzen.

Während die Kartoffeln garen, die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Zwiebel und Petersilie zusammen mit den Krabben in eine Schale geben und frischen Meerrettich darüber reiben. Mit Apfelessig, Olivenöl, Honig und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und vermengen. Bis zum Anrichten kalt stellen.

Das Fleisch im Ganzen lassen, waschen, trocken tupfen, großzügig salzen und etwa 10 Minuten einziehen lassen. Das überschüssige Salz abklopfen und das Fleisch in einer Grillpfanne oder auf dem Grill anbraten, bis sich eine schöne braune Kruste gebildet hat. Dann wenden und von der anderen Seite ebenfalls schön rösten. Danach etwa 10-15 Minuten bei etwa 80 Grad im Backofen oder auf der kohlefreien Grillseite ruhen lassen.

Tarik Rose empfiehlt, das Fleisch medium-rare (halb durchgebraten) zu garen. Das Fleisch ist medium-rare, wenn es eine Kerntemperatur von 52 Grad erreicht hat. Wer das Fleisch lieber etwas mehr durchgebraten isst, lässt es bis zu einer Kerntemperatur von 54 Grad im Ofen.

Grillgurken:

Die Gurken gut abwaschen, die Enden abschneiden, der Länge nach halbieren und die weiche Kernmitte mit einem Löffel entfernen. Die Gurken von innen leicht salzen und von beiden Seiten in einer Grillpfanne anbraten, sodass sie leicht Farbe annehmen.

Anrichten:

Die Kartoffeln auf den Tellern verteilen. Pro Portion 2 Gurkenhälften mit der Schale nach unten auf die Teller geben und jede Gurkenhälfte mit 2 EL Krabben-Surf füllen. Das Fleisch in 8 Scheiben aufschneiden und auf die Teller geben. Die restlichen Krabben auf den Tellern verteilen.

Tarik Rose am 22. August 2020

Rinder-Filet mit geschmorter Roter Bete auf Rösti

Für 4 Personen

Filet und Bete-Salat:

750 g Rinderfilet	4 frische Rote Bete	grobes Meersalz
1 Zehe Knoblauch	2 EL Apfel-Balsamessig	3 EL Olivenöl
Pfeffer		

Kartoffel-Rösti:

200 g mehligk. Kartoffeln	1 Zweig Rosmarin	1 Zehe Knoblauch
Olivenöl	Salz	

Kapern-Kräuter-Soße:

1 rote Zwiebel	1 Chilischote	1 Handvoll Oliven
2 Zehen Knoblauch	3 EL Kapern	0.5 Glas Sardellen
0.5 unbehandelte Zitrone	2 EL Apfel-Balsamessig	8 EL Olivenöl
Pfeffer	1-2 Stiele Petersilie	

Filet und Bete-Salat:

Das Filet aus dem Kühlschrank nehmen, damit es nicht zu kalt in die Pfanne kommt.

Die Rote Bete kurz abwaschen, gegebenenfalls Stiele entfernen. Die Knollen nebeneinander in einen großen Topf legen. Den Topf mit grobem Meersalz befüllen, sodass die Knollen in einem etwa 1 cm hohen Bett aus Salz liegen. Zusätzlich etwas Salz auf die Bete streuen. Den Topf abgedeckt in den Backofen stellen und die Bete auf unterster Schiene circa 1,5 Stunden bei etwa 140 Grad garen.

Die gegarte Bete aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und die Schale mit einem kleinen Küchenmesser abziehen. In mundgroße Stücke schneiden und eventuell nochmals mit Salz abschmecken. Mit Essig, Olivenöl, Pfeffer und in feine Scheiben geschnittenem Knoblauch vermengen und durchziehen lassen.

Dafür am besten die Bete bei 50 Grad für 10 Minuten in den Ofen stellen.

Das Filet in portionsgroße Stücke schneiden, mit je 1 Prise Salz von beiden Seiten würzen und kurz einziehen lassen. In einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl je nach Größe etwa 3-4 Minuten von beiden Seiten anbraten. Das Fleisch ist perfekt, wenn es eine schöne Bräunung hat. Anschließend für weitere für 3-4 Minuten im Ofen bei 50 Grad kurz ruhen und nachziehen lassen.

Kartoffel-Rösti:

Kartoffeln schälen und fein reiben. Rosmarinnadeln abzupfen und ganz fein hacken. Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Rosmarin und Knoblauch zusammen mit 3 Prisen Salz zu den geriebenen Kartoffeln geben. Die Masse kräftig durchkneten, bis die Kartoffeln auswässern.

Pro Rösti eine gute Handvoll der Masse zu einer festen Kugel formen, dabei möglichst viel Flüssigkeit herausdrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Kugeln in der Pfanne flach drücken und bei mittlerer Temperatur etwa 8 Minuten ausbacken.

Wenn die Rösti Farbe angenommen haben, vorsichtig wenden, sodass sie nicht auseinanderfallen. Auch von der zweiten Seite ausbacken. Gegebenenfalls danach noch 1-2 Mal wenden.

Kapern-Kräuter-Soße:

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Chili-Schoten halbieren, Kerne herausnehmen und in kleine feine Streifen schneiden. Die Oliven gegebenenfalls entkernen und in feine Stücke schneiden. Die Sardellen klein schneiden.

Knoblauchzehen schälen und in kleine Würfel schneiden.

Alle Zutaten vermengen, dann die Kapern dazugeben. Olivenöl, Essig und 1 Spritzer frischen Zitronensaft sowie den Abrieb der Zitrone dazugeben, mit frischem Pfeffer und nach Belieben etwas Salz würzen. Zum Schluss die Petersilie waschen, fein hacken und unter die Soße mischen.

Anrichten:

Rösti auf die Teller legen. Das Fleisch darauf anrichten. An beide Seiten etwas Rote Bete-Salat geben und das Ganze mit der Kapern-Kräuter-Soße toppen. Zum Schluss noch etwas frischen Pfeffer aus der Mühle darüber geben.

Tarik Rose am 29. August 2020

Rinder-Roulade mit Zitronen-Tapenade, Wurzel-Püree

Für 4 Personen

Für das Püree:

600 g Petersilienwurzeln	500 ml Gemüsebrühe	1 Knoblauchzehe
1/2 Bio-Zitrone	2 EL Schwarzkümmelöl	1 EL Honig
geräuch. Paprikapulver	Muskatnuss	

Für die Roulade:

2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1/2 Bund glatte Petersilie
2 Zweige Thymian	1 Bio-Zitrone	2 EL Olivenöl
1 TL gehackte Kapern	2 EL Senf	4 Rinderrückensteaks (à 160 g)
Salz	Pfeffer	

Für die Zitronen-Tapenade:

2 Zitronen	1/2 Bund glatte Petersilie	4 EL Olivenöl
2 TL Apfelsüße		

Für das Püree die Petersilienwurzeln putzen, schälen, in Stücke schneiden und in einem Topf mit der Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten weich garen.

Inzwischen für die Roulade Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Petersilie und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Den Backofen auf 80 Grad Umluft (100 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.

1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten.

Anschließend in eine Schüssel füllen, mit Petersilie, Thymian, Kapern, Senf und Zitronenschale mischen.

Fleischscheiben leicht plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Schalotten-Kräuter-Masse auf dem Fleisch verteilen und die Scheiben zu Rouladen aufrollen und mit Zahnstochern fixieren.

In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und die Rouladen darin rundherum anbraten.

Dann in eine flache Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 15 Minuten fertig garen.

Für die Zitrontapenade die Zitronen so großzügig schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Dann die Zitronenfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, dabei den austretenden Saft auffangen.

Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

In einer Schüssel Petersilie, Olivenöl, 1 Spritzer aufgefangenen Zitronensaft und Apfelsüße verrühren. Die Zitronenfilets unterheben.

Für das Püree den Knoblauch schälen und fein schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Die weich gekochten Petersilienwurzeln aus der Brühe heben und kurz ausdampfen lassen.

Petersilienwurzeln mit Knoblauch, Zitronensaft, Schwarzkümmelöl, Honig, Paprikapulver und Muskatnuss in einen Mixbecher geben und fein pürieren. Falls das Püree zu fest ist, noch etwas Kochflüssigkeit dazugeben.

Die Rouladen schräg aufschneiden, mit dem Püree auf Tellern anrichten und mit der Zitronen-Tapenade beträufeln.

Tarik Rose am 21. August 2020

Rinder-Steak mit Kräuter-Butter, Ofenkartoffeln

Für 4 Personen

Für die Ofenkartoffeln:

800 g Frühkartoffeln	Salz	Pfeffer
2 EL Olivenöl	250 g Magerquark	120 g Crème-fraîche
1 Spritzer Zitronensaft		

Für die Kräuterbutter:

0,5 Bund Schnittlauch	0,5 Bund glatte Petersilie	2 Knoblauchzehen
150 g weiche Butter	Salz	Pfeffer
2 Prisen Paprikapulver	1 TL grober Senf	1 Spritzer Schwarzkümmelöl

Für die Rindersteaks:

4 Zweige Rosmarin	2 Knoblauchzehen	Salz
3 EL Olivenöl	4 Rindersteaks	Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für die Ofenkartoffeln die Frühkartoffeln waschen, halbieren und in eine Auflaufform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

In den vorgeheizten Ofen geben, mit Backpapier abdecken und ca. 30 Minuten garen.

Für die Kräuterbutter Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

Zur weichen Butter etwas Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Senf, Knoblauch, Schwarzkümmelöl, Schnittlauch und Petersilie geben. Alles gut vermischen und die Butter kalt stellen.

Sobald die Kartoffeln gar sind, für die Rindersteaks die Backofen- Temperatur auf 65 Grad Umluft (85 Grad Ober- und Unterhitze) reduzieren.

Rosmarin abbrausen und trocken schütteln. Knoblauch schälen und halbieren.

Die Steaks mit Küchenpapier trocken tupfen, salzen und mit wenig Olivenöl bepinseln. Die Steaks auf ein Backofengitter legen und mit je 1 Zweig Rosmarin und 1/2 Knoblauchzehe belegen. Im vorgeheizten Ofen die Steaks auf der mittleren Schiene 20-30 Minuten je nach gewünschtem Gargrad garen, dabei eine Tropfschale unter das Fleisch stellen.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, Rosmarin und Knoblauch abnehmen.

Eine Pfanne (ideal aus Gusseisen oder Edelstahl) erhitzen, die vorgegarten Steaks nochmal mit Olivenöl bestreichen und in der heißen Pfanne auf jeder Seite etwa 2 Minuten kräftig braten.

Für den Quarkdip Magerquark mit Crème fraîche mischen, mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft würzen.

Gebratene Steaks mit Pfeffer aus der Mühle würzen und servieren.

Dazu die Kartoffeln und Dip reichen.

Tarik Rose am 10. August 2021

Rinder-Steaks mit Kürbis und Spinat

Für 4 Personen

Für die Tomaten-Soße:

500 g Tomaten	300 ml Tomatensaft	2 Zehen Knoblauch
2 Schalotten	80 g weiche, getrock. Aprikosen	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für Steak und Gemüse:

1 kg Hokkaido-Kürbis	4 (à 150 g) Rindersteaks	200 g Blattspinat
1 TL Harissa	1 Chili-Schote	2 Zehen Knoblauch
1 Stück Ingwer	12 blanchierte Mandeln	Olivenöl
Zitronensaft	Honig	Salz
Pfeffer	2 Zweige Basilikum	geriebener Parmesan

Für die Tomaten-Soße:

Die Tomaten säubern, Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch grob zerteilen. Schalotten und Knoblauch schälen und würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Die Tomaten dazugeben und ebenfalls etwas andünsten. Tomatensaft angießen und die Aprikosen hinzufügen. Alles bei mäßiger Hitze köcheln lassen, bis eine dickflüssige Soße entsteht. Das dauert etwa 20-30 Minuten. Die Soße mit einem Stabmixer fein pürieren und etwas Olivenöl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für Steak und Gemüse:

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Den Kürbis säubern, halbieren und die Kerne entfernen. Das Kürbisfleisch in circa 2 cm breite Spalten schneiden. In eine feuerfeste Auflaufform legen und mit Salz und etwas Harissa vermengen. Tomaten-Soße und etwa 4 EL Olivenöl hinzufügen. Den Kürbis 25-30 Minuten im Ofen garen.

Er sollte noch etwas Biss haben und nicht zu weich sein.

Die Steaks leicht salzen und mit Olivenöl einstreichen. Eine Grillpfanne erhitzen und die Steaks auf beiden Seiten etwa 3 Minuten grillen. Die Steaks auf den Kürbis im Ofen legen und 3-5 Minuten fertig garen. Sie sollten medium gebraten und im Kern noch schön rosa sein.

Spinat gründlich waschen. Knoblauch und Ingwer schälen und die Kerne aus der Chilischote entfernen. Die Gewürze fein hacken, dann in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen. Den Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen. Mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Dabei etwas salzen. Wenn sich die Nüsse verfärben, etwas Honig dazugeben.

Die Mandeln aus der Pfanne nehmen, auskühlen lassen und grob hacken.

Anrichten:

Den Kürbis aus dem Ofen nehmen und mit der Soße auf Tellern verteilen.

Darauf die Steaks und kleine Portionen Spinat setzen und alles mit den Mandeln bestreuen. Mit Basilikumblättern garnieren und mit Olivenöl beträufeln. Wer mag, das Gemüse zusätzlich mit Parmesan bestreuen.

Tarik Rose am 24. Januar 2021

Rinder-Steaks und Rote Bete nach Labskaus-Art

Für 4 Personen:

650 g (vom Rind) Hüftsteaks	5 Rote Bete	12 festk. Kartoffeln
2 rote Zwiebeln	2 EL kleine Kapern	12 Kapernäpfel
4 Eier	1.5 Zehen Knoblauch	Apfel-Balsamessig
1 Chili-Schote	1 Stück Ingwer	2 Sardellenfilets
1 Prise Zatar	Basilikum	

Die Rote Bete auf ein Backblech legen und bei 160 Grad im Ofen etwa 1 Stunde garen. Die Kartoffeln - vorzugsweise der Sorte Bamberger Hörnchen - nach etwa 20 Minuten ebenfalls auf das Backblech legen. Sie haben eine kürzere Garzeit als die Bete. Kartoffeln und Rote Bete nach dem Garen etwas abkühlen lassen, dann schälen. Kartoffeln halbieren oder vierteln, Rote Bete in größere Stücke schneiden.

Wer mag, kann die Kartoffeln auch mit Schale weiterverarbeiten.

Zwiebeln schälen und in Lamellen schneiden, Knoblauch und Ingwer ebenfalls schälen und fein würfeln. Chili in Streifen schneiden. Sardellenfilets abwaschen, trocknen und hacken. Die Steaks leicht salzen und beiseitestellen.

Oliveneröl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln farblos anschwitzen, dann Kartoffeln und Rote Bete dazugeben. Alles bei mäßiger Hitze anbraten.

Knoblauch, Ingwer, Kapern, Chili, Sardellenfilets und Kapernäpfel mit in die Pfanne geben. Nun den Essig angießen und schmoren lassen, bis alle Zutaten schön heiß sind.

Für die pochierten Eier Wasser in einen Topf geben und bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen. Etwas Salz und 1 Schuss Essig hinzufügen. Die Eier aufschlagen und zunächst in Tassen füllen. Mit einem Holz- oder Löffelstiel einen Strudel im Wasser erzeugen. 1 Ei vorsichtig in den Strudel gleiten lassen. Die Rotation des Wassers hält es in Form. Gegebenenfalls kann man noch einen Löffel zu Hilfe nehmen. Das Ei 4-5 Minuten stocken lassen, das Eiweiß sollte fest und das Eigelb flüssig sein. Aus dem Kochwasser nehmen und auf Küchentuch abtropfen lassen. Am besten die Eier nacheinander pochieren und anschließend warm stellen.

In der Zwischenzeit die Steaks braten. Dazu das Salz von den Steaks abwischen.

Oliveneröl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks von beiden Seiten medium braten. Danach mit Pfeffer und flockigem Meersalz würzen.

Anrichten; Kartoffeln und Rote Bete mit Zwiebeln und Kapern auf Tellern verteilen. Die Steaks in jeweils 3-4 Scheiben schneiden und rundum anlegen. Pro Portion 1 pochiertes Ei dazugeben. Alles mit etwas Zatar bestreuen und mit Basilikumblättern garnieren.

Tarik Rose am 14. November 2021

Rindfleisch-Streifen, Speck-Chips, Avocado-Birnen-Salat

Für 4 Personen

Für die Speckchips:

50 g Butter 150 g Filoteig (Kühlregal) 150 g Pancetta, dünn
1 Eiweiß

Für den Salat:

1 rote Zwiebel 6 Radieschen 1 Birne
1 reife Avocado 1 Bio-Zitrone 4 EL Olivenöl
1 EL Honig Salz Pfeffer

Für das Fleisch:

600 g Entrecôte Salz, Pfeffer 2 EL Butterschmalz

Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Speckchips die Butter in einem Topf schmelzen.

Den Filoteig auslegen und halbieren, so dass 2 gleich große Teigplatten entstehen.

Auf einer Teigplatte die Pancetta-Scheiben nebeneinander auslegen.

Das Eiweiß mit einer Gabel leicht anschlagen und die Pancetta-Scheiben damit bepinseln.

Dann die zweite Teigplatte obenauf legen.

Die Teig-Speck-Schichtung in 2 cm dicke Streifen schneiden.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Backpapier mit etwas flüssiger Butter einstreichen. Die Teig-Speck-Streifen auflegen und die Oberfläche ebenfalls mit flüssiger Butter einstreichen.

Im vorgeheizten Ofen die Speckchips ca. 10 Minuten goldgelb backen.

Für den Salat die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Radieschen waschen, abtropfen und vierteln.

Die Birne waschen, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden.

Die Avocado halbieren, den Kern herauslösen, die Frucht schälen und in Spalten schneiden.

Zwiebel mit Radieschen, Birne und Avocado in eine Schüssel geben.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Den Zitronensaft mit dem Olivenöl und Honig in eine Schüssel geben und zu einer Vinaigrette verrühren, diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit der Hälfte der Vinaigrette den Birnen-Avocado-Salat marinieren.

Das Fleisch abwaschen, gut trocknen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Fleischscheiben darin kurz und kräftig braten.

Birnensalat auf Tellern verteilen, die Fleischscheiben dazu anrichten und mit den Speckchips garnieren.

Tarik Rose am 18. September 2020

Roastbeef mit Asia-Gemüse-Salat

Für 4 Personen:

Für das Fleisch:

480 g Hüftsteak	1 Sternanis	0.5 TL Fenchelsaat
3 EL salzarme Sojasoße	2 EL Honig	3 EL Olivenöl
Zitronensaft	Salz	

Für das Gemüse:

0.5 Staudensellerie	800 g Möhren	0.5 Bund Frühlingszwiebeln
2 rote Zwiebeln	4 Zehen Knoblauch	1 Chili-Schote
1 Zitrone	4 EL Sesam	1 EL Honig
Olivenöl	0.5 Bund Petersilie	0.5 Bund Koriander
Salz, Pfeffer		

Für das Fleisch:

Zunächst eine Marinade für das Fleisch zubereiten. Dafür Sojasoße, Honig, Olivenöl, die grob zerstoßenen Sternanis, frisch gemörserte Fenchelsamen und 1 Spritzer Zitrone in einer ofenfesten Schale vermischen.

Das Fleisch in 2 gleichgroße Stücke teilen, von allen Seiten kräftig salzen und etwa 3 - 4 Minuten ziehen lassen. Dann mit ein wenig Öl beträufeln und dieses auf dem Fleisch verreiben. Anschließend in einer vorgeheizten Grillpfanne von allen Seiten etwa 30-40 Sekunden lang scharf anbraten.

Das gebratene Fleisch aus der Pfanne nehmen und rundum in der Marinade wenden, bis eine schön glänzende Schicht auf dem Fleisch haften bleibt. In der Marinade im Backofen bei 80 Grad etwa 15 Minuten ruhen und durchziehen lassen.

Für das Gemüse:

Die Möhren schälen, den Staudensellerie putzen und das Gemüse längsseitig in gleichgroße mittelfeine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in mittelfeine, halbe Ringe schneiden. Frühlingslauch putzen, schräg in mittelfeine, längliche Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheibchen schneiden.

Etwas Olivenöl in eine tiefe Pfanne geben und das Gemüse darin schwenken. Chili grob in Scheibchen schneiden und dazugeben. Tipp: Das Gemüse nur kurz anbraten, damit es seinen Biss behält. Ideal lässt sich das Gemüse auch in einem Wok zubereiten. Zitrone waschen, trocknen und ein Viertel bis die Hälfte der Schale über das Gemüse reiben. Den Sesam - am besten weiß und schwarz gemischt - in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze vorsichtig rösten. Achtung, die Samen verbrennen leicht und werden dann bitter.

Für das Dressing den Saft der Zitrone, Honig und 1 Prise Salz vermischen und über das warme Gemüse geben.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und etwas von dem Sud über das Gemüse geben.

Den Koriander grob hacken und unter den Gemüse-Salat mischen. Als Alternative eignet sich Basilikum. Petersilie fein hacken und zusammen mit dem gerösteten Sesam über das Fleisch streuen. Das Fleisch noch einmal wenden, sodass es rundum von einer Marinaden Sesam-Kräuter-Schicht umgeben ist. Zum Schluss mit frischem Pfeffer würzen.

Das Fleisch in fingerdicke Scheiben schneiden und zusammen mit dem Gemüse Salat auf Tellern anrichten.

Tipp:

Das Gemüse ist zusammen mit Reis serviert auch ein perfektes vegetarisches Gericht. Statt mit dem Fleischsud wird das Gemüse dafür mit Sojasoße abgeschmeckt.

Tarik Rose am 16. Mai 2021

Surf and Turf mit Räucher-Kartoffeln

Für 4 Personen:

Für Fleisch und Kartoffeln:

500 g Drillinge	Räuchersalz	250 g Krabben
2 rote Zwiebeln	1 Bund glatte Petersilie	1 EL gerieb. Meerrettich
2.5 EL Apfelessig	4 EL Olivenöl	1 TL Honig
Meersalz	frischer Pfeffer	1 kg Hohe Rippe vom Rind

Für die Grillgurken:

4 kleine Gurken	Meersalz
-----------------	----------

Für Fleisch und Kartoffeln:

Die Kartoffeln gründlich waschen. Für die Zubereitung auf dem Grill die Kartoffeln zusammen mit dem vorher eingeweichten Räucherholz auf den Grill geben und bei geschlossenem Deckel etwa 35-45 Minuten weich garen. Wenn es schneller gehen soll, können die Kartoffeln 10 Minuten vorgekocht werden.

Für eine Zubereitung am Herd kann man ein gutes Räuchersalz verwenden.

Achten Sie beim Kauf darauf, dass es sich wirklich um geräuchertes Salz handelt und kein chemisches Aroma enthalten ist. Die Kartoffeln in wenig Wasser mit etwas Salz kochen. Nach 20 Minuten etwa 1 TL Räuchersalz zum Wasser geben und die Kartoffeln abgedeckt zu Ende garen lassen. Nach dem Abgießen die Kartoffeln probieren und bei Bedarf mit 1 Prise Räuchersalz nachwürzen.

Während die Kartoffeln garen, die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Zwiebel und Petersilie zusammen mit den Krabben in eine Schale geben und frischen Meerrettich darüber reiben. Mit Apfelessig, Olivenöl, Honig und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und vermengen. Bis zum Anrichten kalt stellen.

Das Fleisch im Ganzen lassen, waschen, trocken tupfen, großzügig salzen und etwa 10 Minuten einziehen lassen. Das überschüssige Salz abklopfen und das Fleisch in einer Grillpfanne oder auf dem Grill anbraten, bis sich eine schöne braune Kruste gebildet hat. Dann wenden und von der anderen Seite ebenfalls schön rösten. Danach etwa 10-15 Minuten bei etwa 80 Grad im Backofen oder auf der kohlefreien Grillseite ruhen lassen; das Fleisch medium-rare garen. Das Fleisch ist medium-rare, wenn es eine Kerntemperatur von 52 Grad erreicht hat.

Wer das Fleisch lieber etwas mehr durchgebraten isst, lässt es bis zu einer Kerntemperatur von 54 Grad im Ofen.

Für die Grillgurken:

Die Gurken gut abwaschen, die Enden abschneiden, der Länge nach halbieren und die weiche Kernmitte mit einem Löffel entfernen. Die Gurken von innen leicht salzen und von beiden Seiten in einer Grillpfanne anbraten, sodass sie leicht Farbe annehmen.

Anrichten:

Die Kartoffeln auf den Tellern verteilen. Pro Portion 2 Gurkenhälften mit der Schale nach unten auf die Teller geben und jede Gurkenhälfte mit 2 EL Krabben-Surf füllen. Das Fleisch in Scheiben aufschneiden und auf die Teller geben. Die restlichen Krabben auf den Tellern verteilen.

Tarik Rose am 18. April 2021

Tatar im Toast und Krabben-Brot mit Ei

Für 4 Personen

Für das Tatar:

400 g Rinderfilet	2 Schalotten	0,5 Knoblauchzehe
1 EL Kapern (in Lake)	2 Sardellenfilets (in Öl)	1 Gewürzgurke
1 EL Paprikapulver, edelsüß	2 EL Senf	2 EL Olivenöl
1 Prise Zucker	1 Prise Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

Für den Toast:

2 EL Butter	1 Zweig Rosmarin	1 Knoblauchzehe
8 Dinkeltoast-Scheiben	Salz	Pfeffer
0,5 Bund Schnittlauch		

Für das Krabbenbrot:

300 g Schwarzbrot (Scheiben)	4 EL Butter	0,5 Bund glatte Petersilie
0,5 Bund Schnittlauch	150 g Sauerrahm	8 Eier
Salz	Pfeffer	1 Römersalatherz
400 g Krabben in Salzlake		

Für das Tatar das Filet von Fett und Sehnen befreien und in sehr feine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Kapern, Sardellen und Gewürzgurke auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann alles fein hacken. Kapern, Sardellen und Gurke mit Schalotten und Knoblauch in einer Schüssel mischen, mit Paprikapulver, Senf und Olivenöl würzen und das gehackte Rinderfilet unterheben. Das Tatar mit je 1 Prise Zucker und Cayennepfeffer sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Toast den Rosmarin abbrausen und trocken schütteln.

Die Butter in einer Pfanne schmelzen.

Den Knoblauch andrücken und mit dem Rosmarin in die Pfanne geben.

Die Toast-Brotscheiben darin nacheinander bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3 Minuten rösten. Herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Zum Servieren das Tatar auf 4 Scheiben geröstetem Toastbrot anrichten, die restlichen Toastscheiben darauflegen und jedes Sandwich diagonal zu je 2 Dreiecken halbieren.

Das Tatar im Toast mit Schnittlauchröllchen garniert servieren.

Für das Krabbenbrot in einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Schwarzbrotsscheiben darin von beiden Seiten rösten. Herausnehmen und auf Küchenkrepp legen.

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den Sauerrahm mit den Kräutern vermischen und zu einer cremigen Masse verrühren.

Für das Rührei die Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, die Eier hineingeben und bei mittlerer Hitze langsam zu Rührei garen. Dabei mit einem Holzschieber das Rührei vorsichtig in der Pfanne immer wieder zusammenschieben.

Vom Salat den Strunk anschneiden und die Blätter rundum lösen. Die Blätter waschen und trockenschütteln.

Das geröstete Brot auf einen Teller geben und jeweils ein langes Salatblatt darauflegen.

Auf das Salatblatt einen Klecks von der Kräutercreme geben.

Anschließend das abgekühlte Rührei darauf anrichten und die Krabben überstreuen.

Tarik Rose am 24. September 2021

Salat

Grünkohl-Salat mit Quitten

Für 4 Personen

150 g kl. Grünkohlblätter	100 g junges Blattgemüse	1 säuerlicher Apfel
0.5 Bio-Zitrone	4 EL Olivenöl	2.5 EL Akazienhonig
1 TL gerieb. Ingwer	150 ml Apfelsaft	Salz
Pfeffer	1 Quitte	4 vorgegarte Maronen
1.5 EL Apfel-Balsamessig	2 EL Kürbiskerne	

Für den Rohkostsalat bevorzugt junge und frische Grünkohlblätter verwenden. Das Gemüse gründlich säubern und gegebenenfalls die Blätter von den dickeren Stielen zupfen. Die anderen Blattgemüse (z.B. Spinat, Mangold, Löwenzahn) oder Wildkräutersalat ebenfalls säubern.

Den Apfel waschen und mit Schale in kleine Würfel schneiden. Die Hälfte des Olivenöls mit dem Saft einer halben Zitrone in eine Schüssel geben. Etwas Zitronenabrieb, Ingwer und die Hälfte des Honigs dazugeben. Mit einem Drittel des Apfelsafts zu einer cremigen Vinaigrette verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann die Apfelstücke hinzufügen. Wer mag, kann noch etwas Orangensaft und -abrieb zur Vinaigrette geben.

Die Quitte schälen, vierteln und entkernen, dann in Spalten schneiden.

Die Maronen in dünne Scheiben teilen. Etwas Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Quittenspalten andünsten.

Apfelsaft angießen und die Quittenspalten bei milder Hitze je nach Dicke etwa 5-10 Minuten gar schmoren. In den letzten Minuten die Maronen hinzufügen und alles mit Essig, etwas Honig und Salz würzen. Alternativ kann man die Maronen auch separat in einer Pfanne mit etwas Olivenöl rösten. Dann werden sie knuspriger.

Die Kürbiskerne ebenfalls mit etwas Öl in einer Pfanne rösten. Dabei mit 1 Prise Salz bestreuen (bevorzugt flockiges Meersalz).

Grünkohlblätter, Blattgemüse/Salat vermengen und auf Teller verteilen.

Quittenspalten und Maronen hinzufügen. Alles mit der Vinaigrette beträufeln und die Kürbiskerne darüber streuen.

Alternativ kann man den Salat mit gebratenen Äpfeln oder Birnen anrichten.

Tarik Rose am 17. Januar 2021

Orientalischer Geflügel-Bulgur-Salat

Für 4 Personen:

150 g Bulgur	5 EL Olivenöl	2 Zehen Knoblauch
1 TL Jaipur-Currypulver	300 ml Hühnerbrühe	250 g gegartes Hähnchenfleisch
1 EL Honig	1 Bio-Orange	1 Bio-Zitrone
1 Stück Ingwer	0.5 Granatapfel	8 Cashew-Kerne
0.5 Bund Petersilie	1 Chilischote	1 kleine rote Zwiebel
2 Handvoll Feldsalat	Salz	

Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Bulgur in einem Topf mit etwas Olivenöl, der Hälfte des Currypulvers und Knoblauch andünsten. Brühe angießen (0.5 Tasse für das Dressing übriglassen).

Alles vorsichtig vermengen und etwas salzen. Bulgur mit geschlossenem Deckel etwa 10-15 Minuten bei milder Hitze garen. Danach nochmals kurz in der Pfanne in etwas Öl rösten.

Das gegarte Hähnchenfleisch in Stücke teilen. Frische Hähnchenbrust in der Pfanne anbraten, dann im Ofen bei 160 Grad 8-10 Minuten fertiggaren. Anschließend in Stücke schneiden und etwas salzen und pfeffern.

Für das Dressing die übrige Brühe erhitzen, in einer Salatschüssel mit dem übrigen Currypulver gründlich verrühren. Honig, geriebenen Ingwer, Orangen- und Zitronensaft sowie den Schalenaubrieb der beiden Früchte hinzufügen. Zum Schluss noch einige EL Olivenöl unterrühren.

Den Granatapfel aufbrechen und etwa die Hälfte der Kerne auslösen.

Cashew-Kerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann grob hacken. Petersilie säubern, Chilischote entkernen. Beides fein hacken. Die Zwiebel würfeln, den Feldsalat gründlich waschen und trocknen.

Bulgur, Hähnchenfleisch, Petersilie, Chili und Zwiebeln zum Dressing geben und alles vermengen. Granatapfelkerne und Cashew-Kerne unterrühren. Den Salat auf Teller verteilen und den frischen Feldsalat daraufsetzen.

Tipp:

Statt mit Currypulver kann man den Salat auch gut mit Ras el Hanout, Harissa oder Baharat zubereiten. Alle drei sind Gewürzmischungen aus dem nordafrikanischen/arabischen Raum, die unter anderem Kreuzkümmel und Koriander enthalten.

Ras el Hanout schmeckt leicht süßlich.

Tarik Rose am 03. Januar 2021

Orientalischer Linsen-Salat mit Wildkräuter-Salat

Für 4 Personen:

Für den Linsensalat:

100 g braune Berglinsen	100 g gelbe Tellerlinsen	100 g rote Tellerlinsen
2 Möhren	2 Pastinaken	2 rote Zwiebeln
1 EL Harissa	1 TL Kurkumapulver	3 Zehen Knoblauch
2 Lorbeerblätter	50 g ungesalzene Cashewkerne	1 kl. Bund Petersilie
2.5 EL Aceto Balsamico	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Wildkräutersalat:

100 g Wildkräuter	4 EL Olivenöl	2 EL Zitronensaft
1 TL Honig	Salz	Pfeffer

Für den Linsensalat:

Wasser mit Lorbeerblättern und 1 angedrückten Knoblauchzehe in einem Kochtopf erhitzen. Zuerst die Linsen mit der längsten Garzeit hinzufügen. Dann die anderen Linsensorten in den Topf geben und bei milder Hitze nicht zu lange kochen. Sie sollten noch ausreichend Biss haben. Die Linsen abgießen und den Sud auffangen.

Die Linsen in eine Schüssel geben und leicht salzen.

Möhren und Pastinaken säubern, der Länge nach vierteln und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln und die restlichen Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die vorbereiteten Gemüse und Zwiebeln bei mäßiger Hitze darin farblos anschwitzen. Harissa, Kurkuma und Knoblauch hinzufügen und ebenfalls kurz anschwitzen. Etwas Linsensud und 1 Schuss Essig angießen und alles nur wenige Minuten schmoren lassen. Das Gemüse sollte ebenfalls noch schön knackig sein.

Cashewkerne grob hacken und in der Gemüsepfanne etwas erwärmen. Die Zutaten nun zu den Linsen geben und alles miteinander vermengen. Den Linsensalat mit Apfel-Balsamessig, Olivenöl und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen. Petersilie säubern und mit den oberen Teilen der Stiele fein hacken. Vor dem Servieren über den Linsensalat streuen.

Für den Wildkräutersalat:

Für den Wildkräutersalat kann man eine fertige Bio-Mischung verwenden oder verschiedene Kräuter und Salate nach Marktangebot selbst mischen.

Salate säubern und gegebenenfalls in mundgerechte Stücke schneiden.

Olivenöl mit Zitronensaft und Honig vermengen, dann je 1 Prise Pfeffer und Salz hinzufügen. Den Salat mit etwas Vinaigrette vermengen.

Anrichten:

Linsensalat auf Teller geben. Darauf eine Handvoll Wildkräuter platzieren, nochmals mit etwas Vinaigrette beträufeln und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Tarik Rose am 04. April 2021

Verschiedene Salate

Für 4 Personen

Tomatensalat:

400 g aromatische Tomaten	1 rote Zwiebel	2 EL Apfel-Balsam-Essig
3 EL Olivenöl	Meersalz	Pfeffer
8 Stiele Petersilie		

Tomatensalsa:

400 g aromatische Tomaten	2 rote Zwiebeln	4 Zehen Knoblauch
2 mittelscharfe Chilischoten	1 Frühlingszwiebel	2 EL Honig
3 EL Apfel-Balsam-Essig	6 EL Olivenöl	Basilikum

Rotkohlsalat:

1 kleiner Kopf Rotkohl	2 EL Honig	6 EL Apfel-Balsam-Essig
3 Prisen Salz	5 EL Olivenöl	1 Stück frischer Ingwer
0.5 Chilischote		

Spitzkohlsalat:

0.5 Spitzkohl	2 EL Honig	3 EL Apfel-Balsam-Essig
3 Prisen Salz	5 EL Olivenöl	1 Stück frischer Ingwer

Möhrensalat:

8 Möhren	1 EL Honig	0.5 unbehandelte Zitrone
2 Prisen Salz	3 EL Olivenöl	1 Stiel Thymian

Sellerie:

1 große Knolle Sellerie	1 Frühlingszwiebel	Meersalz
Olivenöl	frische Kräuter	0.25 Chilischote
Zitronensaft		

Tomatensalat:

Tomaten vom Strunk befreien und in fingerdicke Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen, in ganz feine Würfel schneiden und auf die Tomaten geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Essig und Öl marinieren. Petersilie fein hacken und darüber streuen.

Alles gut durchmischen und bis zum Servieren ziehen lassen.

Tomatensalsa:

Tomaten vom Strunk befreien, in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Chili halbieren, die Kerne entfernen und ebenfalls fein würfeln. Alles zu den Tomaten geben. Mit Salz und frischem Pfeffer, Balsamico, Honig und Olivenöl würzen und vorsichtig vermischen. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und auf die Salsa geben - nicht vermischen! Abschließend ein paar Blatt Basilikum in Streifen schneiden, ebenfalls auf die Salsa geben und so stehen lassen. Erst kurz vor dem Servieren alles vermengen.

Rotkohlsalat:

Rotkohl vierteln und über einen Gemüsehobel oder mit einem Messer in feine Streifen schneiden. Aus Honig, Balsamico, Salz und Öl eine Marinade herstellen und zum Rotkohl geben. Ingwer fein reiben und dazugeben. Chili entkernen, in feine Würfel schneiden und ebenfalls zu dem Rotkohl geben. Den Salat ordentlich durchkneten, damit er richtig gut durchzieht, schmackhaft und schön weich wird. Bis zum Servieren zur Seite stellen.

Spitzkohlsalat:

Den Spitzkohl vierteln, vom Strunk befreien und mit einem Messer in feine Streifen schneiden. Honig, Essig, Salz, Olivenöl und fein geriebenen Ingwer dazugeben und alles leicht mit dem Salat verkneten. Bis zum Servieren zur Seite stellen.

Möhrensalat:

Die Möhren über einen Gemüsehobel in feine Streifen hobeln. Honig, Zitronensaft, Salz, Olivenöl und Thymianblätter dazugeben und alles ganz leicht miteinander verkneten. Bis zum Servieren zur Seite stellen.

Sellerie:

Die Knolle rundherum schälen und darauf achten, dass keine holzige Schale stehen bleibt. In fingerdicke Scheiben schneiden und auf einen Grill oder in eine Grillpfanne legen und bei mittlerer Temperatur weich garen. Vom Grill/aus der Pfanne nehmen und mit Salz würzen. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum, Rosmarin oder Thymian) kleinhacken, Chili in feine Würfel schneiden und alles mit Olivenöl vermischen. Die Kräutermarinade auf die gegarten Selleriescheiben geben und mit ein paar Spritzern Zitrone beträufeln.

Tarik Rose am 20. September 2020

Schwein

Lackiertes Schweine-Kotelett mit Sesam-Möhren

Für 4 Personen:

Für das Fleisch:

4 Schweine-Koteletts (à 300 g)	Salz	1 Knoblauchzehe
0,5 Bio-Zitrone	1 Stück Ingwer (3 cm)	0,5 kleine rote Chilischote
4 EL Sojasauce	2 EL Honig	1 EL Pflanzenöl
1 Bund frischer Koriander		

Für die Möhren:

800 g Möhren	3 EL Olivenöl	Salz
100 ml Apfelsaft	0,5 kleine rote Chilischote	1 Stück frischer Ingwer (2 cm)
1 Zitrone	1 EL Honig	2 TL geröstete Sesamsamen

Den Backofen auf 80 Grad Umluft (100 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Für das Fleisch die Koteletts kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen und mit etwas Salz leicht würzen.

Das Fleisch auf das Gitterrost des Backofens verteilen und auf der mittleren Schiene in den heißen Backofen schieben. Ein Backblech mit etwas Abstand dazu darunter einschieben.

Das Fleisch im vorgeheizten Ofen je nach Dicke 10-15 Minuten garen.

Inzwischen für die Marinade den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Zitrone heiß waschen, trockenreiben und die Schale fein abreiben.

Zitrone auspressen.

Ingwer schälen und sehr fein würfeln.

Chilischote putzen, abbrausen, abtropfen lassen, die Kerne entfernen und Chili fein hacken.

Knoblauch, Sojasauce, Honig, Zitronenschale und -saft, Ingwer und Chili zu einer Marinade verrühren.

Die Möhren putzen, schälen und in lange Stifte schneiden.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen.

Die Möhrenstifte darin bei mittlerer bis starker Hitze kurz anbraten. Mit Salz würzen und mit Apfelsaft ablöschen.

Bei schwacher Hitze weitere 3-4 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Chilischote putzen, abbrausen, abtropfen lassen, die Kerne entfernen und Chili fein hacken.

Ingwer schälen und sehr fein würfeln.

Von der Zitrone den auspressen.

Dann den Honig unter die Möhren schwenken. Mit Chili, Sesam, Ingwer (nach Belieben), Zitronensaft und Salz würzen.

Alles einkochen, bis die Flüssigkeit nahezu eingekocht ist und die Möhren schön glänzen.

Währenddessen die Koteletts aus dem Ofen nehmen.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen.

Das Fleisch darin auf jeder Seite etwa 5 Minuten scharf nachbraten, dabei mit der Sojamischung mehrmals glasieren. Die Sojasauce darf dabei nicht verbrennen, sonst schmeckt sie bitter.

Das Fleisch sofort aus der Pfanne nehmen und mit der übrigen Marinade beträufeln.

Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

Koteletts und Sesammöhren auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Koriander bestreut servieren.

Tarik Rose am 23. Oktober 2020

Schweine-Koteletts mit Pastinaken und Kräuter-Butter

Für 4 Personen:

4 Schweinekoteletts	4 mittelgroße Pastinaken	8 rosa Champignons
2 rote Zwiebeln	3 Zehen Knoblauch	0.5 Schote Chili
1 TL Honig	1 Zweig Rosmarin	Thymian
1 Zitrone	150 g Butter	2 Prisen Paprikapulver
1 TL grobkörniger Senf	0.5 Bund Schnittlauch	0.5 Bund Petersilie
Schwarzkümmel-Öl	1 Prise Schwarzkümmel	Meersalz, Pfeffer

Kräuterbutter:

Die Butter bei Zimmertemperatur weich werden lassen, damit man sie besser verarbeiten kann. Mit Meersalz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Ein Drittel des Knoblauchs fein hacken und mit Senf, Schnittlauch und Petersilie dazugeben. Etwas Rosmarin und Thymian hacken und ebenfalls zur Butter geben. Mit ein paar Tropfen Schwarzkümmel-Öl und etwas Schwarzkümmel bekommt die Kräuterbutter eine besonders würzige Note. Alternativ kann man auch Olivenöl verwenden.

Alle Zutaten ordentlich verkneten und die Butter kalt stellen.

Tipp:

Die fertige Kräuterbutter in Pergamentpapier einrollen und portionsweise einfrieren. Die Haltbarkeit beträgt 6-8 Monate.

Zitrone auspressen. Das Gemüse schälen und putzen. Pastinaken in grobe Scheiben, Zwiebeln schälen und in grobe Spalten schneiden. Bei den Champignons lediglich den Strunk entfernen. Restliche Knoblauchzehen schälen. Chilischote grob schneiden. Wer es nicht zu scharf mag, entfernt die Kerne.

Pastinaken, Zwiebeln und Champignons scharf anbraten und salzen.

Danach Knoblauch und Chilischoten hinzufügen. Zum Schluss mit Honig, feingehacktem Rosmarin und 1 Spritzer Zitrone würzen.

Schweinekoteletts mit Salz würzen und von beiden Seiten 4-5 Minuten scharf in einer Pfanne oder auf einem Grill anbraten, bis sie goldbraun sind.

Die Temperatur reduzieren und die Koteletts weitere 2-3 Minuten nachgaren lassen.

Anrichten:

Die Schweinekoteletts in der Mitte der Teller platzieren und mit Pfeffer sowie Schwarzkümmel würzen. Das Gemüse kreisförmig um die Koteletts anrichten und die Kräuterbutter in Nockenform auf das Fleisch geben.

Tarik Rose am 31. Oktober 2021

Soßen

Sauce Rouille

Für 4 Personen:

1 rote Paprika	1 rote Zwiebel	2 Zehen Knoblauch
1 Sch. Dinkeltoastbrot	1 Eigelb	3 EL Senf
1 Prise Safran	100 ml Olivenöl	1 TL Honig
Zitronensaft	Salz	Pfeffer

Die Paprika halbieren und entkernen. Mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und im Ofen übergrillen. Erst aus dem Ofen nehmen, wenn die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Anschließend mit einem feuchten Tuch bedecken. Leicht abgekühlt lässt sich die Haut nun gut abziehen. Zudem ist die Paprika schon leicht gegart.

Paprika in Stücke teilen, Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln.

Das Toastbrot in kleine Stücke zupfen. Alle vorbereiteten Zutaten mit Eigelb, Safran und Senf in einen hohen Becher geben und mit einem Stabmixer pürieren. Dabei das Öl nach und nach in kleinen Portionen hinzufügen. Die Masse sollte Bindung und eine Konsistenz wie Mayonnaise bekommen.

Die Rouille mit Salz, Pfeffer, etwas Honig und Zitronensaft abschmecken und zur Fischsuppe servieren.

Tarik Rose am 10. Januar 2021

Suppen

Norddeutsche Bouillabaisse

Für 4 Personen

Bouillabaisse:

1.5 kg Fisch und Karkassen	3 Zehen Knoblauch	100 g Pastinaken
300 g Möhren	6 Stangen Staudensellerie	6 Fleischtomaten
1 Zwiebel	1 Knolle Fenchel	1 TL Fenchelsaat
1 Sternanis	frischer Pfeffer	350 ml Weißwein
30 ml Pastis	500 ml passierte Tomaten	6 Safranfäden
1 Zitrone	Olivenöl	Salz
8 Scheiben Toastbrot	einige Blätter Basilikum	glatte Petersilie

Sauce rouille:

1 rote Paprika	1 Eigelb	1 rote Zwiebel
2 Zehen Knoblauch	3 EL Senf	Safranfäden
1 Sch. Dinkeltoastbrot	10 ml Olivenöl	Salz
frischer Pfeffer	Honig	Zitronensaft

Bouillabaisse:

Den Fisch (es eignen sich z.B. Scholle, Babysteinbutt oder Kabeljau) filetieren oder vom Fischhändler filetieren lassen.

Unbedingt die Karkassen mitnehmen! Daraus wird die Fisch-Bouillon gekocht. Topf für die Bouillabaisse anheizen. Zwiebel grob würfeln und in Öl anschwitzen. Die grünen Stiele vom Fenchel schneiden und zu den Zwiebeln in den Topf geben. Die Hälfte der Möhren schälen und in daumenbreite Stücke schneiden.

Knoblauchzehen schälen und grob kleinschneiden. Beides im Topf angaren.

Die Fischkarkassen grob zerhacken und zu dem Gemüse in den Topf geben.

Alle Arbeitsutensilien danach gut reinigen.

Staudensellerie in fingerbreite Stücke schneiden und ebenfalls in den Topf geben. Sternanis, Fenchelsaat und Pfeffer dazugeben, alles kräftig anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen. 1 Schuss Pastis dazugeben und den Alkohol kurz verdampfen lassen. Dann passierte Tomaten und circa 1 l Wasser dazugeben. Alles 20-30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Währenddessen die Sauce rouille zubereiten.

Die fertige Suppe gut mit einem Stabmixer durchmischen, bis die Masse sämiger wird und anschließend durch ein Sieb in einen neuen Topf passieren. Dabei richtig kräftig mit einer Kelle durchpressen, damit möglich alles von Sud mit durchgeht. Den kräftigen Fisch-Fond wieder zurück auf den Herd stellen und leise köcheln lassen.

Nun die Gemüseinlage zubereiten. Pastinaken und restlichen Möhren schälen und in schmale Streifen schneiden.

Staudensellerie und restlichen Fenchel in ebenfalls schmale Streifen schneiden. Tomaten vom Strunk befreien und in grobe Stücke schneiden. Das Gemüse und den Safranfäden und den Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone in die Suppe geben. Alles garen, bis das Gemüse bissfest ist.

Die Fischfilets in gleichgroße Stücke schneiden, leicht salzen und in den Topf legen. Während alles weiterköchelt, den Toast vorbereiten: Scheiben diagonal halbieren, mit einer Knoblauchzehe einreiben, dann mit Öl und Salz marinieren.

Wenn der Fisch gar ist, die Bouillabaisse vom Herd nehmen und noch etwas ziehen lassen und das Brot anrösten.

Bouillabaisse noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den gerösteten Toast mit der Sauce rouille bestreichen und mit Basilikum-Blättchen verzieren. Zum Schluss etwas glatte Petersilie fein hacken und auf die Bouillabaisse streuen, in Suppenteller füllen, die Toastscheiben darauf drapieren und servieren.

Sauce rouille:

Um die Schale der Paprika entfernen zu können, die Paprika angrillen oder im Ofen backen, bis die Schale schwarz ist.

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen, ebenfalls fein würfeln und zusammen mit dem Senf in ein hohes Mixgefäß geben. Ein paar Safran-Fäden, Salz und Pfeffer, Eigelb und das klein geschnittene Toastbrot hinzufügen.

Die Paprika aus der Hitze nehmen und eventuell kurz in ein feuchtes Küchentuch wickeln, damit die Schale sich leichter lösen lässt. Dann die verbrannte Schale komplett mit einem scharfen Messer herunterschaben. Paprika vierteln, Kerne entfernen, kleinschneiden und ebenfalls in das Mixgefäß geben. Alle Zutaten mit einem Pürierstab fein durchmischen. Nach und nach Olivenöl in das Gefäß laufen lassen und den Pürierstab immer wieder vorsichtig hoch- und runterziehen, bis die Soße richtig bindet. Sie sollte die Konsistenz von Mayonnaise bekommen. Zum Schluss mit Salz und etwas Honig abschmecken und kühl stellen.

Kurz vor dem Servieren noch einmal mit Salz und frischem Pfeffer abschmecken und vorsichtig etwas Zitronensaft unterrühren.

Tarik Rose am 01. August 2020

Ramen-Suppe mit Zucchini-Spaghetti

Für 4 Personen:

400 g Hähnchenbrust-Filet	600 ml Hühnerbrühe	80 g Shiitake-Pilze
1 Möhre	0.25 Knolle Sellerie	0.5 Stange Lauch
1 Pastinake	2 mittelgroße Zucchini	2 Eier
0.5 Bund Koriander	1 EL gerösteter Sesam	frischer Meerrettich

Für die Marinade:

2 Zehen Knoblauch	1 Chili-Schote	1 Stück Ingwer
1 TL Honig	4 EL salzreduzierte Sojasoße	1 TL Sesamöl

Pilze säubern und die Stiele entfernen. Größere Exemplare teilen.

Möhren, Pastinake und Sellerie schälen und würfeln oder in dünne Scheiben schneiden. Den Lauch säubern und in feine Ringe teilen.

Zucchini abwaschen und mit einem Spiralschneider in dünne Spaghetti schneiden. Koriander säubern und hacken. Die Eier 5-6 Minuten wachweich kochen.

Das Hähnchenfleisch säubern und in Streifen schneiden. Die Hühnerbrühe erhitzen und die Hähnchenstreifen darin etwa 5 Minuten garen. Alternativ das vorgegarte Hühnerfleisch in der Brühe erwärmen. Pilze, Möhren, Pastinaken und Sellerie dazugeben und 2-3 Minuten garen.

Für die Marinade:

Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chili halbieren, entkernen und würfeln. Mit den restlichen Marinade-Zutaten verrühren.

Fertigstellung:

Die Marinade in große Schalen verteilen. Hühnerfleisch und Gemüse aus der Brühe heben, dazugeben und mit der Marinade vermengen. Die Zucchini-Spaghetti nur wenige Sekunden in der Brühe erwärmen und auf die Schalen verteilen. Danach mit Brühe auffüllen und mit Koriander und Sesam bestreuen. Je ein halbes Ei dazugeben und frischen Meerrettich über die Zutaten reiben.

Tarik Rose am 03. Januar 2021

Schnelle Fisch-Suppe mit Sauce Rouille

Für 4 Personen:

Für die Suppe:

750 Hühnerbrühe	4 cl Pastis	250 g passierte Tomaten
1 Petersilienwurzel	1 kleine Knolle Fenchel	100 g Staudensellerie
2 Möhren	3 Schalotten	3 Zehen Knoblauch
2 Sternanis	1 TL Fenchelsamen	0.5 TL Koriandersamen
1 Päckchen Safranfäden	0.5 Bund Petersilie	Salz
Pfeffer	300 g Miesmuscheln	700 g gem. Fischfilets

Für die Sauce Rouille:

1 rote Paprika	1 rote Zwiebel	2 Zehen Knoblauch
1 Sch. Dinkeltoastbrot	1 Eigelb	3 EL Senf
1 Prise Safran	100 ml Olivenöl	1 TL Honig
Zitronensaft	Salz	Pfeffer

Für die Suppe:

Gemüse und Schalotten säubern, gegebenenfalls schälen und in Streifen und Scheiben schneiden. Das Fenchelgrün beiseitelegen. Den Knoblauch häuten und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und alle vorbereiteten Zutaten andünsten. Brühe, passierte Tomaten, Pastis, Gewürze und etwas Salz dazugeben. Den Fond etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Derweil die Fischfilets (z.B. Kabeljau, Dorade, Meeräsche, Saibling, Schellfisch) säubern und gegebenenfalls entgräten. Die Muscheln in kaltes Wasser legen und ebenfalls säubern. Offene und angestoßene Exemplare aussortieren. Die Fischfilets in den Fond legen und bei simmernder Hitze garen. Je nach Dicke brauchen sie etwa 3-5 Minuten. Die Muscheln ebenfalls in den Fond legen. Sie garen ebenfalls nicht länger als 5 Minuten.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Fenchelgrün säubern und fein hacken. Die Fischfilets in Stücke teilen. Die Suppe mit den Einlagen in tiefe Teller füllen und mit den gehackten Kräutern und der Sauce Rouille servieren. Nach Belieben kann man die Rouille auch auf geröstete Baguettescheiben streichen und zur Suppe reichen.

Für die Sauce Rouille:

Die Paprika halbieren und entkernen. Mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und im Ofen übergrillen. Erst aus dem Ofen nehmen, wenn die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Anschließend mit einem feuchten Tuch bedecken. Leicht abgekühlt lässt sich die Haut nun gut abziehen. Zudem ist die Paprika schon leicht gegart.

Paprika in Stücke teilen, Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln.

Das Toastbrot in kleine Stücke zupfen. Alle vorbereiteten Zutaten mit Eigelb, Safran und Senf in einen hohen Becher geben und mit einem Stabmixer pürieren. Dabei das Öl nach und nach in kleinen Portionen hinzufügen. Die Masse sollte Bindung und eine Konsistenz wie Mayonnaise bekommen.

Die Rouille mit Salz, Pfeffer, etwas Honig und Zitronensaft abschmecken und zur Fischsuppe servieren.

Tarik Rose am 10. Januar 2021

Vegetarisch

Auberginen-Burger

Für 4 Personen:

Für die Burger-Brötchen:	200 ml warmes Wasser	3 EL warme Milch
2 ½ EL brauner Zucker	½ Würfel Hefe	1 Ei
520 g Dinkelmehl	1 Eigelb	1 ½ EL Salz
80 g weiche Butter	3 EL Sahne	
Für den Burger-Belag:	80 g getrock. weiße Bohnen	20 g getrock. Tomaten
2 rote Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch	½ Bund Petersilie
Zitronensaft; Balsamico Olivenöl	2 Auberginen	1 Eigelb
1 EL milder Senf	Salz, Pfeffer	100 g Feldsalat

Für die Burger-Brötchen: Die Hefe mit dem Zucker in eine Schüssel mit warmen Wasser und warmer Milch geben und darin auflösen. Das Ei verquirlen. Mehl und die weiche Butter zu der Hefe-Masse geben und mit den Händen verrühren. Das Ei hinzufügen und den Teig mindestens 5-10 Minuten gut verkneten. Dabei kann eine Küchenmaschine mit Knethaken hilfreich sein. Den Teig mit etwas Mehl bestäuben, mit Frischhaltefolie abdecken und bei Zimmertemperatur eine Stunde gehen lassen. Besonders gut wird der Teig, wenn man ihn über mehrere Stunden im Kühlschrank gehen lässt. Der Teig kann auch am Vortag zubereitet werden. Aus dem aufgegangenen Teig Brötchen formen und auf einem Backblech noch einmal circa 10 Minuten gehen lassen. Währenddessen den Backofen auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Das Backblech in Mitte des Ofens schieben und die Brötchen circa 12 Minuten backen, bis sie leicht angebräunt sind. Dann das Eigelb mit der Sahne verquirlen und mit einem Pinsel dünn auf die Rundstücke auftragen. Danach noch einmal etwa 3 Minuten weiter backen.

Für den Burger-Belag: Zunächst aus den Bohnen eine Soße zubereiten. Die Bohnen nach Packungsanleitung (meistens circa 10 Stunden) in Wasser quellen lassen. Die gequollenen Bohnen für 30 Minuten in Wasser weich kochen und zwar ohne Salz, sonst werden sie nicht richtig weich. Danach abgießen und grob kleinschneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten in Würfel und die gewaschene Petersilie in feine Streifen schneiden. Bohnen, Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten und Petersilie in eine Schüssel geben und mit frischem Zitronensaft, Salz und einem guten Schuss Olivenöl vermengen. Die Auberginen schälen, in Daumenfingerbreite Scheiben schneiden, salzen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Dann in einer Grillpfanne bei mittlerer Temperatur braten. Die Aubergine nur wenig wenden, da sie sonst viel Flüssigkeit verliert. Wenn die Auberginenscheiben ein schönes Grillmuster haben und nicht mehr bissfest sind, aus der Pfanne nehmen und ganz leicht mit Balsamico und etwas Olivenöl beträufeln. Zum Schluss noch etwas Pfeffer aus der Mühle darübergeben. Für die Burger-Mayo das Eigelb mit Senf und etwas Salz in einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab vermischen, dann langsam in kleinen Mengen Olivenöl dazugeben und zu einer festen Masse ziehen. Mit einem Spritzer Zitronensaft und einer Prise Salz nachwürzen. Den Feldsalat putzen, vorsichtig waschen und abtrocknen. Die ausgekühlten Brötchen aufschneiden und noch einmal in der Grillpfanne kurz beide Außenseiten leicht anbraten. Beide Seiten mit Mayonnaise bestreichen. Auf die untere Seite der Burger den unmarinierten Feldsalat geben, darauf 2-3 Scheiben Auberginen legen. Zum Schluss die Bohnensalsa auf den Burger geben.

Tip: Am besten isst sich der Burger, wenn man ihn in ein wenig Butterbrot- oder Backpapier wickelt.

Tarik Rose am 03. Oktober 2020

Eingelegte Zwiebel mit Pilz-Creme und Topinambur

Für zwei Personen

Für die Creme:

700 g gemischte Pilze	1 Knolle Sellerie	2-3 Schalotten
1 Knoblauchzehe	150 g Butter	Crème-fraîche
Salz	Pfeffer	

Für die Zwiebel:

6-8 Zwiebeln, 4-5 cm Durchm.	500 ml heller Balsamicoessig	3 EL Zucker
Sternanis	Koriandersaat	Lorbeerblätter

Für den Topinambur:

250-300 g Topinambur	Fett	Salz, Pfeffer
----------------------	------	---------------

Für die Garnitur:

1 Knoblauchzehe	2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Pimpernelle
$\frac{1}{4}$ Bund Dill	100 ml Olivenöl	Salz

Für die Creme:

Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Ein paar wenige Pilze für den Zwiebelsud aufbewahren. Sellerie schälen und klein würfeln.

Schalotten und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Schalotten und Knoblauch in Butter anschwitzen und Sellerie und Pilze dazugeben.

Weichkochen. Im Multi-Zerkleinerer zu einer Creme verarbeiten und mit Crème fraîche mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Creme mit etwas vom Sud abschmecken.

Für die Zwiebel:

Für den Karamellsud Zucker erhitzen, mit Essig ablöschen und etwas Wasser hinzugeben. Lorbeerblatt abzupfen und zusammen mit Koriandersaat und Sternanis zum Sud geben. Zwiebeln abziehen und die Hüllen im Sud köcheln lassen bzw. einkochen. Pilzstücke (siehe oben) mit dazugeben. Alles in eine Tarte-Form geben.

Für den Topinambur:

Topinambur waschen, trockentupfen, hobeln und frittieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Knoblauch abziehen. Petersilie, Dill und Pimpernelle abbrausen, trockenwedeln und zusammen mit Knoblauch, Salz und Öl aufmixen, sodass ein Kräuter-Öl entsteht. Passieren.

Wer noch Kräuter übrig hat, kann diese frittieren und das Gericht auch damit garnieren.

Das Gericht mit dem Kräuter-Öl garniert auf Tellern anrichten und servieren.

Tarik Rose am 07. Dezember 2020

Gebratene Tomaten im Brioche-Brötchen, Bohnen-Salsa, Ei

Für 4 Personen

Für die Brötchen:

2 EL brauner Zucker	3 EL Milch	200 ml Wasser
20 g frische Hefe	500 g Dinkelmehl (630)	80 g weiche Butter
1 Ei	$\frac{1}{2}$ TL Salz	Dinkelmehl
1 Eigelb	2 EL Sahne	

Für die Salsa:

400 g weiße Bohnenkerne, gegart	2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
20 g getrock. Öl-Tomaten	1 Zitrone	1/2 Bund glatte Petersilie
2 EL Olivenöl	Salz	

Für den Belag:

80 g Romanasalat	3 Fleischtomaten	Olivenöl
Balsamicoessig	Salz	Pfeffer

Für die Eier:

8 frische Eier	150 ml Weinessig	Salz
----------------	------------------	------

Für die Brötchen Zucker, Milch und lauwarmes Wasser in einer Schüssel verrühren, die Hefe darin auflösen. Mehl und Butter dazugeben und alles mit den Händen verrühren.

Das Ei leicht verquirlen, mit dem Salz zum Teig geben und alles mit den Händen (oder den Knethaken eines Handrührgeräts bzw. der Küchenmaschine) ca. 8 Minuten gut verkneten.

Die Teigkugel in eine große Schüssel geben, mit etwas Mehl bestäuben, abdecken und bei Zimmertemperatur etwa 1 Stunde gehen lassen.

Dann aus dem Teig 8 Brötchen formen. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit etwas Mehl bestäuben, mit einem Geschirrtuch abdecken und weitere 10 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft (200 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.

In der Zwischenzeit für die Salsa die gegarten Bohnen abbrausen, abtropfen lassen und grob zerdrücken.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten fein hacken. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.

Die Bohnen, Zwiebeln, Knoblauch, getrocknete Tomaten, Petersilie und Olivenöl mischen.

Mit Zitronensaft und Salz würzen.

Für die Brötchen Eigelb und Sahne verquirlen. Die Brötchen damit bestreichen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten goldbraun backen.

Den Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Die Tomaten waschen, in fingerdicke Scheiben schneiden, mit etwas Olivenöl beträufeln.

Eine Grillpfanne erhitzen und die Tomatenscheiben darin von beiden Seiten braten.

Herausnehmen, mit etwas Essig und Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Eier etwa 1 Liter Wasser und Essig in einem weiten Topf aufkochen, die Kochstelle auf niedrigste Stufe zurückschalten.

Die Eier einzeln in kleine Schälchen oder eine Suppenkelle aufschlagen. Mit einem Schneebesen einen Strudel im Wasser erzeugen.

Eier dann rasch nach und nach in das heiße Wasser gleiten lassen.

Eier ca. 5 Minuten knapp unter dem Siedepunkt (etwa 90 Grad) gar ziehen lassen.

Eine Schale mit gesalzenem, warmem Wasser bereitstellen. Die pochierten Eier mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben und ins Salzwasser geben, kurz ziehen lassen.

Die abgekühlten Brioche-Brötchen aufschneiden und in der Grillpfanne kurz auf der Außenseite

an Grillen.

Auf der unteren Hälfte der Brötchen die Bohnen-Salsa verteilen, darauf die Tomatenscheiben anrichten. Mit etwas Salat toppen, je ein pochiertes Ei darauf geben und die Briochendeckel darauflegen.

Tarik Rose am 25. September 2020

Gefüllte Gemüse-Röllchen mit Petersilien-Öl

Für 4 Personen

2 Auberginen	2 Zucchini	2 rote Paprika
6 getrock., eingel. Tomaten	3 Zehen Knoblauch	1 Zweig Rosmarin
150 ml Apfel-Balsamessig	1 EL Akazienhonig	300 g Ziegenfrischkäse-Rolle
1 Bund Petersilie	2 kleine Chili-Schoten	1 EL blanchierte Mandeln
1 Zitrone	1 rote Zwiebel	Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Die Paprikaschoten halbieren und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech geben. Die Paprika im Ofen übergrillen, bis die Haut dunkel ist und Blasen wirft. Das Blech aus dem Ofen nehmen und die Paprika mit einem feuchten Handtuch abdecken. Die lauwarmer Paprika häuten und das Fruchtfleisch in größere Scheiben schneiden.

Die Auberginen schälen und längs in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini ebenfalls in längliche dünne Scheiben teilen.

Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen und die Kerne aus den Chilischoten entfernen. Beides fein hacken.

Essig und Honig in einen Topf geben und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann Rosmarin und die Hälfte des Knoblauchs und der Chili dazugeben. Zum Schluss 2 bis 3 EL Olivenöl unterrühren.

Eine Grillpfanne erhitzen und die Auberginen und Zucchini von beiden Seiten ohne Fett rösten. Dabei leicht salzen. Die gerösteten Gemüse und die Paprika in eine Schale geben und mit dem Essigsud vermengen. Etwa 10 Minuten marinieren, dann gut abtropfen lassen.

Ein Stück Backpapier auf die Arbeitsfläche legen. Drauf 3-4 Auberginenscheiben überlappend platzieren (Länge der Rollen nach Geschmack) und die Zucchini- und Paprikascheiben darauflegen. Die eingelegten Tomaten grob hacken und darüber streuen. Ziegenkäse Rolle mittig daraufsetzen. Alternativ kann man auch Ziegenkäsetaler formen und auf der Fläche verteilen.

Das Backpapier anheben und alles zu einer kompakten, festen Rolle formen. Weitere Rollen zubereiten, bis die Zutaten verbraucht sind. Die Gemüserollen in den Kühlschrank stellen und fest werden lassen.

Inzwischen die Petersilie säubern und hacken. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Beides mit den übrigen Knoblauch- und Chiliwürfeln in ein hohes Gefäß geben. Mandeln und 1 gute Portion Olivenöl dazugeben, dann alles mit einem Stabmixer zu einem Pesto verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag, kann noch sehr klein gewürfelte Zucchini hinzufügen.

Das Pesto bekommt dadurch mehr Volumen und Biss.

Tarik Rose am 24. Januar 2021

Gefüllte Paprika mit Feta-Couscous, marinierte Gurken

Für 4 Personen

Für die Paprika:

4 rote Paprikaschoten	2 Zitronen	150 ml Orangensaft
1 EL Honig	1 EL Ras-el-hanout	Salz
Pfeffer	150 g Couscous	1 rote Zwiebel
1/2 Bund glatte Petersilie	150 g Feta	4 EL Olivenöl

Für die Gurken:

1 Bund glatte Petersilie	1 Salatgurke	1 Bio-Zitrone
1 rote Zwiebel	2 EL feine Kapern	2 EL Olivenöl
1 TL Honig	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Die Deckel der Paprika abschneiden, die Schoten entkernen, waschen, trocken tupfen und auf einem mit Backpapier belegten Blech im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 10-12 Minuten vorgaren.

Von den Zitronen den Saft auspressen und diesen mit Orangensaft, Honig und Ras el hanout in einen Topf geben und kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Couscous in eine Schüssel geben, mit der heißen Flüssigkeit übergießen und zugedeckt etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen. Den Ofen nicht ausschalten.

Petersilie für Paprika und Gurken abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Zwiebelwürfel, 1/3 der Petersilie und zerbröselten Feta mit dem Couscous mischen. Das Olivenöl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Paprikaschoten mit der Masse füllen und im vorgeheizten Ofen 10 - 15 Minuten garen.

Inzwischen die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Gurkenhälften in feine Würfel schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Die Zwiebel schälen, ebenfalls klein würfeln und mit Gurke, restlicher Petersilie und Kapern vermengen. Olivenöl, Honig, Zitronenschale und -saft untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gefüllten Paprikaschoten auf Teller anrichten und die marinierten Gurken obenauf geben.

Tarik Rose am 23. April 2021

Gegrillter Spargel mit Tomaten und Salat

Für 4 Personen:

Für den Spargel:

12 Stangen weißer Spargel	2 Fleischtomaten	12 Haselnusskerne
2 rote Zwiebeln	4 Zehen Knoblauch	2.5 EL Wein-Essig
Honig	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

1 Bund Wildkräuter-Salat	1 Bund Rucola-Salat	1 Bund Kerbel
Brennnessel-Blätter	1 Zitrone	Olivenöl
Honig		

Für den Spargel:

Spargel schälen und die angetrockneten Enden abschneiden.

Spargelstangen der Länge nach halbieren und in eine Schüssel legen.

Olivenöl und Salz hinzufügen und den Spargel darin wenden. Den Spargel etwa 30 Minuten marinieren.

Tomaten quer halbieren, Haselnüsse grob hacken, Knoblauchzehen und Zwiebeln schälen und würfeln. Für die Vinaigrette die Hälfte des Knoblauchs, Zwiebeln und Nüsse in eine Schüssel geben und mit Essig sowie 1 guten Schuss Olivenöl verrühren. Mit Salz, etwas Honig und gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Den Spargel zuerst mit der Schnittfläche nach unten auf einen Grill oder in eine heiße Grillpfanne legen. Erst wenden, wenn sich schöne braune Streifen bilden. Den Spargel nicht zu lange grillen. Er sollte knackig sein und ein schönes Röstaroma haben. Parallel die Schnittfläche der Tomaten mit Olivenöl bestreichen und auf den Grill legen. Nach 2 Minuten wenden, die angegrillte Oberfläche mit dem restlichen Knoblauch bestreuen und etwas weiter grillen.

Für den Salat:

Brennnesseln gut waschen, trocknen und in ein Tuch geben. Die Blätter leicht durchkneten. Wasser und Kneten stoppen die brennende Wirkung der feinen Härchen. Die restlichen Salate und den Kerbel ebenfalls säubern, in mundgerechte Stücke zupfen und mit den Brennnesseln vermengen. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Pfeffer und Salz eine Vinaigrette rühren. Erst kurz vor dem Servieren zum Salat geben.

Anrichten:

Spargelhälften auf Teller verteilen und je 1 Tomatenhälfte mittig dazugeben. Darüber großzügig die Haselnuss-Vinaigrette verteilen. Zum Schluss kleine Häufchen Wildkräuter-Salat daraufsetzen.

Tarik Rose am 02. Mai 2021

Geschmorte Möhren à la Currywurst mit Pommes frites

Für 4 Personen

Für die Pommes:	1 kg vorw. festk. Kartoffeln	6 EL Weißweinessig
	1,5 l Speiseöl	Salz
Für die Möhren:	8 Möhren	1 Bio-Zitrone
	3 EL Olivenöl	0,5 TL rote Currypaste
	Meersalz	1 TL Honig
	0,5 Bund Koriander	Currypulver
Für die Sauce:	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
	1 Bio-Orange	0,5 TL rote Currypaste
	250 g passierte Tomaten	5 g Ingwer
	Meersalz	1 TL Apfelkraut

Für die Pommes frites Kartoffeln schälen und waschen. Kartoffeln in ca. 5 cm lange, dünne Stifte schneiden. Stifte in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen.

4 Liter Wasser mit Essig aufkochen, Kartoffelstifte in jeweils 2 Portionen ins kochende Essigwasser geben, 68 Minuten vorkochen.

Kartoffeln mit einer Schaumkelle herausheben und auf einem mit einem Küchentuch ausgelegten Blech 5 Minuten gut abtropfen lassen rundherum trocken tupfen Inzwischen das Öl in einem hohen Topf auf 200 Grad erhitzen.

Pro Frittierportion nur 1 gute Handvoll Pommes mit einer Schaumkelle in das Fett geben, sodass sie genügend Platz zum Bräunen haben und die Fetttemperatur nicht unter 180 Grad sinkt, danach jede Portion 40 Sekunden frittieren Die Pommes mit der Schaumkelle herausheben und auf einem mit Küchenpapier belegten Backblech abtropfen lassen Wenn alle Pommes vorfrittiert sind, diese 30 Minuten bei Zimmertemperatur abkühlen lassen Den Backofen auf 160 Grad Umluft (180 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Möhren waschen, schälen, die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Zitronensaft, -schale, Olivenöl, Currypaste, Honig, eine Prise Salz verrühren.

Die Möhren in eine Auflaufform geben, mit der Marinade übergießen und mischen. So im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten garen.

Inzwischen für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen, Currypaste zugeben und kurz mit dünsten. Mit dem Orangensaft ablöschen. Die passierten Tomaten zugeben und ein paar Minuten einkochen.

Ingwer schälen und fein reiben. Orangenschale, Ingwer und Apfelkraut zu den Tomaten geben und 5 Minuten einkochen. Mit Salz abschmecken.

Für das 2. Frittieren das Fett erneut auf 200 Grad erhitzen und die Pommes genau wie beim ersten Mal frittieren, diesmal pro Portion ca. 3 Minuten Die Pommes dann mit der Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und in eine vorgewärmte Schüssel geben, salzen und gut durchmischen und am besten heiß servieren.

Den Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Möhren auf Tellern verteilen, Öl unter die Sauce mischen und über den Möhren verteilen, mit Currypulver bestäuben und Korianderblättchen darüber streuen. Die Pommes dazu servieren.

Tarik Rose am 08. Januar 2021

Geschmorter Radicchio mit Nüssen, Orange, Blauschimmel

Für 4 Personen

4 Köpfe Radicchio trevisano	1 Bio-Orange	1 Stück (walnussgroß) Ingwer
50 g Haselnüsse	1 Sternanis	3 EL Apfel-Balsamessig
1 EL Haselnussöl	150 g Blauschimmelkäse	Salz, Pfeffer
Olivenöl		

Die äußeren Salatblätter entfernen und den Radicchio mit dem Strunk halbieren.

Die Haselnüsse halbieren oder grob hacken. Die Orange abwaschen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Salathälften von beiden Seiten anbraten.

Nüsse, Orangensaft und -abrieb, Ingwer, Essig, Sternanis und etwas Salz dazugeben.

Die Salathälften einige Minuten schmoren. Sie dürfen weich werden, sollten aber nicht zerfallen. Zum Schluss das Nussöl dazugeben. Es darf aber nicht mehr erhitzt werden. Den Sud gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Je 2 Salathälften auf einen Teller geben. Darauf den Sud träufeln. Den Blauschimmelkäse (bevorzugt Friesisch Blue, Gorgonzola oder Roquefort) in Stücke teilen und rund um den Radicchio platzieren.

Tarik Rose am 26. Dezember 2021

Gnocchi mit Tomaten-Ragout

Für 4 Personen:

Für die Gnocchi:

500 g mehligk. Kartoffeln	125 g Dinkelmehl	75 g Dinkelgrieß
2 Eigelb	30 g braune Butter	1 Stange Lauch
50 g geriebener Pecorino	1 Bio-Zitrone	einige Blätter Basilikum
Salz, Pfeffer		

Für das Tomatenragout:

8 Flaschentomaten	2 rote Zwiebeln	2 Zehen Knoblauch
1 TL Fenchelsaat	1 TL Honig	Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Die Kartoffeln am Vortag kochen, pellen und noch warm durch eine Presse drücken. Abgedeckt über Nacht kühl stellen.

Butter erhitzen, bis sie leicht braun wird und nussig duftet. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Die Kartoffeln mit Eigelb, Dinkelmehl, Grieß und der lauwarmem Butter vermengen. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Nicht zu fest kneten, da der Teig sonst zu klebrig wird. Den Teig vierteln und zu langen Würsten von etwa 2 cm Durchmesser ausrollen. Mit einem Teigschaber oder Messer etwa 2-3 cm breite Gnocchi abstechen. Wasser erhitzen und kräftig salzen. Die Gnocchi in leicht sprudelndem Wasser so lange garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und auf einer Fläche verteilen, damit sie nicht zusammenkleben.

Den Lauch putzen und die hellgrünen und weißen Teile der Stange in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lauchstücke vorsichtig anbraten. Die Gnocchi hinzufügen und einige Minuten bei mäßiger Hitze bräunen.

Für das Tomatenragout:

Die Stielansätze der Tomaten entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls würfeln.

Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln bei milder Hitze etwa 5 Minuten schmoren.

Knoblauch ebenfalls kurz rösten, dann die Tomaten hinzufügen. Die Fenchelsamen hacken, mit Salz, 1 guten Portion Olivenöl und etwas Honig zu den Tomaten geben. Alles vermengen und bei milder Hitze einige Minuten köcheln lassen. Die Tomaten sollen nicht gänzlich zerfallen, sondern noch etwas Struktur haben. Das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Gnocchi servieren.

Tarik Rose am 25. April 2021

Kalte Kohl-Rouladen mit Lauch-Salat

Für 4 Personen

Für die Kohlrouladen:

1 kleiner Rotkohl	120 ml Rotwein-Essig	1 EL Akazienhonig
3 EL Olivenöl	1 EL Nussöl	1 Stück Ingwer
1 Sternanis	1 TL Koriandersamen	1 Wacholderbeere
2 frische Lorbeerblätter	1 (Bio-) Zitrone	1 (Bio-) Orange
300 g Ziegenfrischkäse	Salz, Pfeffer	

Für den Lauchsalat:

1 Stange Lauch	1 säuerlicher Apfel	80 g Haselnusskerne
0.5 Bund Petersilie	2 EL Apfel-Balsamessig	1 EL Honig
1 EL Nussöl	2.5 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Kohlrouladen:

Den dicken Strunk keilförmig aus dem Kohl schneiden und welke Blattschichten entfernen. Den Kohlkopf in einen ausreichend großen Topf mit kochendem Salzwasser legen und kurz blanchieren. Die ersten Blätter für die Rouladen ablösen und sofort in kaltem Wasser abschrecken, dann trocken tupfen. Den Vorgang wiederholen, bis ausreichend Blätter für das Rezept vorhanden sind. Für 2 Rouladen benötigt man etwa 8-10 Blätter.

Einen Topf mit $\frac{1}{2}$ l Wasser und 100 ml Rotweinessig erhitzen (Angaben für 4 Personen). Die Kohlblätter in dem Sud nochmals 2-3 Minuten blanchieren, dann abtropfen lassen. Den Sud um die Hälfte einkochen. Honig, Sternanis, Lorbeerblatt, Koriander und Wacholderbeere dazugeben und 10 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Durch ein Sieb gießen und die Gewürze auffangen.

Den restlichen Kohl vierteln, in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Den lauwarmen Essigsud, Olivenöl, Nussöl und den restlichen Rotweinessig hinzufügen. Ingwer reiben und die Schalen der Orangen und Zitronen mit einem Ziselierer abziehen. Die Gewürze zum Kohl geben. Alles gut und gründlich mit den Händen durchkneten. Mindestens 15 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag, kann noch etwas Sternanis und Koriander mörsern und frisch zum Salat geben.

Je Roulade 4-5 Kohlblätter auf Backpapier überlappend nebeneinanderlegen. Mit einem Nudelholz darüber rollen, damit die dickeren Stiele brechen und die Blätter beweglicher werden. Den marinierten Kohlsalat portionsweise abtropfen lassen und auf die Kohlblätter geben. Den Frischkäse darauf verteilen. Die Kohlblätter mit Hilfe des darunterliegenden Backpapiers anheben und fest aufrollen. Je nach Geschmack kann man auch kleinere oder größere Rouladen herstellen.

Die Rouladen in Portionsstücke schneiden und mit dem Lauchsalat servieren. Den restlichen Kohlsalat kann man im Kühlschrank über mehrere Tage gut lagern. Er schmeckt solo oder als Beilage.

Für den Lauchsalat:

Den Lauch gut säubern und die helleren und feineren Bereiche in dünne Ringe schneiden. Den Apfel mit Schale vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in feine Stücke schneiden. Olivenöl, Nussöl, Honig und Essig in einer Schüssel verrühren. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann die Apfelstücke untermengen. Den Lauch mit etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und 1-2 Minuten bissfest dünsten. Dabei salzen und pfeffern. Den Lauch zur Vinaigrette geben und alles gut vermengen. Nüsse und gewaschene Petersilie hacken und darüber streuen.

Tarik Rose am 31. Januar 2021

Kürbis-Curry mit Reismudeln

Für 4 Personen

700 g Hokkaido-Kürbis	3 Petersilienwurzeln	3 rote Zwiebeln
4 Knoblauchzehen	3 EL Kokosfett	2 EL Currypaste
2 Stück Sternanis	8 Kaffir-Limettenblätter	1 TL Koriandersaat
1 Knolle Kurkuma	800 ml Kokosmilch	Honig
30 ml Sojasauce	1 Chilischote	20 g frischer Ingwer
1 Stange Porree (Lauch)	250 g Reismudeln	300 g Wirsingkohl
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 Bio- Zitrone	

Den Kürbis waschen, halbieren. Kerne und den Stielansatz entfernen. Kürbisfruchtfleisch würfeln.

Petersilienwurzeln, Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob schneiden.

Das Kokosfett in einem großen Topf erhitzen und Petersilienwurzel, Zwiebeln und Knoblauch kurz darin andünsten.

Currypaste, Sternanis, Kaffir-Limettenblätter und Koriandersaat unter das Gemüse rühren und alles kurz mit anrösten, damit sich die Aromen gut entfalten können.

Dann Kürbis zum Gemüse in den Topf geben.

Schale der Kurkumaknolle am besten einfach mit einem kleinen scharfen Gemüsemesser abschaben oder Knolle fein schälen. Dabei Einmalhandschuhe tragen, denn Kurkuma färbt die Haut hartnäckig.

Die Knolle in feine Scheibchen schneiden und ebenfalls zum Gemüse geben.

Das Curry mit Kokosmilch ablöschen, mit Honig und der Sojasauce würzen und einmal aufkochen lassen. Dann die Temperatur reduzieren.

Die Chili waschen, putzen und in feine Scheibchen schneiden. Ingwerknolle ebenfalls abschaben oder schälen und in feine Scheiben schneiden.

Porree putzen, waschen, abtropfen lassen und in dicke Scheiben schneiden.

Gesamte vorbereitete Zutaten unter den Curryfond rühren und bei schwacher Hitze ziehen lassen, bis der Kürbis mit noch leichtem Biss gegart ist.

Inzwischen die Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten und abgießen.

Den Wirsing vierteln, festen Strunk ausschneiden. Den Kohl in etwa 23 cm breite Streifen schneiden.

Wirsing unter das Currygemüse mischen und nur kurz mitgaren, so dass er schön knackig bleibt. Koriander abspülen und trocken schütteln. Etwa 2/3 des Korianders abzupfen, Blättchen grob hacken, die Stiele etwas feiner hacken.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

kurz vor dem Servieren Zitronensaft, -schale und gehackten Koriander unter das Curry rühren. Mit Sojasauce abschmecken, noch kurz ziehen lassen.

Übrigen Koriander abzupfen und fein hacken. Das Curry in vorgewärmte Schalen oder tiefe Teller geben. Jeweils einige Nudeln als Nest zusammendrehen und auf dem Curry anrichten. Gehackten Koriander darüber streuen.

Tarik Rose am 17. Januar 2020

Linsen-Salat und Linsen-Curry

Für 4 Personen:

Basiszutaten:

200 g Gelbe Linsen 200 g Rote Linsen 200 g braune Berglinsen

Linsensalat:

300 g gegarte Linsen	2 gelbe Möhren	2 orangefarbene Möhren
2 Petersilienwurzeln	1 Zehe Knoblauch	1 kleine Zwiebel
1 kleiner Kopf Brokkoli	0.5 Bund glatte Petersilie	0.5 TL Harissa
0.5 TL geräuch. Paprika-Pulver	3 EL Olivenöl	2 TL Honig
Zitronensaft	3 EL Sojasoße	Salz, Pfeffer

Linsencurry:

300 g gegarte Linsen	2 gelbe Möhren	2 orangefarbene Möhren
2 Petersilienwurzeln	1 Stück Ingwer	1 Zehe Knoblauch
1 kleine Zwiebel	1 EL Currypulver	400 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch	1 Spitzer Essig	1 TL Honig
0.5 Bund Koriander	1 Handvoll Cashewkerne	Salz, Pfeffer, Olivenöl

Basiszutaten:

Die Linsen in Wasser bissfest kochen, abtropfen und bis zur weiteren Verarbeitung beiseitestellen. Das Kochwasser nicht salzen.

Linsensalat:

Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Brokkoli in Röschen teilen und in Olivenöl in einer Pfanne anbraten.

Knoblauch und Zwiebel hinzugeben, kurz schwenken, mit etwas Sojasoße ablöschen und mit Zitronensaft und Honig abschmecken. Bis zum Servieren warm halten.

Möhren und Petersilienwurzel schälen und in gleichmäßige, kleine Würfel schneiden. Das Gemüse in Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen und dann mit Harissa und Paprika-Pulver würzen. Nun die gegarten Linsen hinzugeben und kurz schwenken. Mit der restlichen Sojasoße, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Honig abschmecken und nochmals mit etwas Olivenöl abrunden.

Linsensalat auf Teller geben, den gebratenen Brokkoli hinzugeben und mit geschnittener Petersilie garnieren.

Linsencurry:

Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhren und Petersilienwurzel schälen und in gleichmäßige, kleine Würfel schneiden. Ingwer mit Hilfe eines Löffels schälen und fein würfeln. Das Gemüse in Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen.

Ingwer und gegarte Linsen hinzugeben, mit Currypulver bestäuben und kurz rösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Kokosmilch auffüllen. Mit etwas Essig, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze circa 5 Minuten köcheln lassen.

Nochmals abschmecken und mit gezupftem Koriander und Cashewkernen garniert servieren.

Tarik Rose am 08. Februar 2021

Nudeln im Glas mit roten Zwiebeln, Joghurt-Mayonnaise

Für 4 Personen

Für die Honig-Zwiebeln:

4 rote Zwiebeln	1 EL Zucker	2 EL Honig
40 ml Apfelessig	Balsamico	

Für die Nudeln:

200 g Risoni-Nudeln	Salz	Olivenöl
---------------------	------	----------

Für die Joghurtmayonnaise:

2 Eigelb	2 EL Zitronensaft	3 TL Senf
Salz	Pfeffer	150 ml Pflanzenöl
50 g Naturjoghurt		

Für das Kräuter Pesto:

2 Bund gemischte Kräuter	4 EL Mandelstifte	2 Knoblauchzehen
80 g Parmesan	100 ml Olivenöl	

Für die Honigzwiebeln die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

In einer Pfanne den Zucker erhitzen, bis er leicht Farbe angenommen hat. Den Honig dazu geben und mit dem Apfelessig ablöschen.

Die Zwiebelstreifen dazu geben, den Deckel auf die Pfanne geben und die Zwiebeln etwa 15 Minuten darin schmoren. Dabei öfters mit dem entstandenen Saft überziehen.

Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser garen, kurz mit kaltem Wasser abschrecken und ebenfalls in eine Schüssel geben. Mit 1 TL Olivenöl gut durchmischen.

Die Zwiebeln nach 15 Minuten ohne Deckel etwas abkühlen lassen.

Für die Joghurtmayonnaise die beiden Eigelbe, 1 EL Zitronensaft, den Senf sowie Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Alles mit dem Mixer verrühren, bis die Masse cremig ist.

Das Pflanzenöl in einem dünnen Strahl hinzufügen. Dabei ständig weiter rühren, bis sich eine homogene Masse bildet. In die so entstandene Mayonnaise am Schluss den restlichen Zitronensaft und den Joghurt einrühren.

Für das Pesto die Kräuter abspülen, trocken tupfen und die Blätter grob abzupfen.

In einer Pfanne die Mandelstifte ohne Fett ganz leicht anrösten.

Die Stifte herausnehmen und abkühlen lassen. Die Knoblauchzehen abziehen und grob hacken und den Käse grob zerbröseln.

Die Kräuter, 2 EL Mandelstifte, Knoblauch und Käse in einen Mixer geben.

Olivenöl dazugeben und so lange mixen, bis eine geschmeidige, noch leicht stückige Masse entsteht. Mit Salz abschmecken.

Zum Anrichten Hälfte der Risoni-Nudeln in 4 bauchige große Gläser füllen. Das Pesto darauf geben und mit etwas Balsamico beträufeln. Die Honigzwiebeln darüber schichten. Dann die übrigen Risoni-Nudeln einfüllen und jeweils etwas Joghurtmayonnaise aufträufeln.

Mit den restlichen gerösteten Mandelstiften bestreuen und servieren.

Tarik Rose am 20. März 2020

Ofenspargel mit Kartoffel-Schnittlauch-Salsa

Für 4 Personen

Für die Salsa:

150 g festk. Kartoffeln	Salz	1 TL Senf
2 EL Essig	80 ml Spargelfond	Pfeffer
1 Bund Schnittlauch		

Für den Spargel:

800 g weißer Spargel	3 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe
1 Bio-Zitrone	Salz	Pfeffer
1 TL brauner Zucker	70 ml Olivenöl	50 g Butter

Für die Salsa die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten weich kochen.

Inzwischen für den Spargel den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Den Spargel waschen, schälen, die holzigen Enden abschneiden.

Tipp: Die Spargelschalen und -enden in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, mit etwas Salz und einer Prise Zucker würzen und aufkochen, dann 10 Minuten simmern lassen.

Anschließend durch ein Sieb passieren, schon hat man einen Fond für die Salsa.

Geschälten Spargel in eine große, flache Auflaufform legen.

Den Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Spargelstangen mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch, Zitronenschale, Zucker, Olivenöl und Thymianzweige dazugeben und untermischen. Die Butter in kleinen Flöckchen darüber geben.

Den Spargel im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 10 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, noch warm pellen und mit einer Gabel zerdrücken.

Senf, Essig und Spargelfond zu den Kartoffeln geben, vermengen, bis die Salsa eine geschmeidige Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Die Flüssigkeitsmenge für die Salsa hängt vom Stärkegehalt der Kartoffeln ab. Je stärkehaltiger sie sind, umso mehr Fond wird benötigt.

Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Etwa 1 EL Schnittlauchröllchen für die Deko beiseitelegen, den Rest unter die Salsa mischen.

Den gegarten Spargel mit der Kartoffelsalsa anrichten und mit dem restlichen Schnittlauch garniert servieren. Dazu passen sehr gut pochierte Eier.

Tarik Rose am 04. Juni 2021

Pilz-Antipasto mit Kartoffel-Dip

Für 4 Personen:

Für die Pilze:

250 g braune Champignons	150 g Shiitake-Pilze	150 g Kräuterseitlinge
1 Zehe Knoblauch	1 Schalotte	100 ml Apfel-Balsamessig
2.5 EL Akazienhonig	1 TL Fenchelsaat	1 Zweig Rosmarin
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Dip:

100 g gegarte Pellkartoffeln	1 Ei	1 Zehe Knoblauch
1 rote Zwiebel	0.5 Bund Petersilie	2.5 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	Balsamessig

Für die Pilze:

Die Pilze putzen. Kleinere Pilzköpfe ganz lassen, große Exemplare teilen. Die Stiele der Shiitake entfernen. Knoblauch und Schalotte schälen und fein würfeln. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze zunächst scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und die Pilze 3-4 Minuten bei mäßiger Hitze fertig braten.

Nach der Hälfte der Garzeit Knoblauch und Zwiebeln dazugeben. Der Knoblauch darf nicht zu lange braten, sonst wird er bitter.

Die Pilze zum Schluss salzen, pfeffern und die gehackten Rosmarinnadeln und Fenchelsamen hinzufügen. Parallel den Essig mit Honig in einen Topf geben und etwas einkochen lassen. Die Marinade zu den Pilzen geben, das Olivenöl unterrühren. Die Pilze aus der Pfanne nehmen und ziehen lassen.

Tipp: Alternativ zu den angegebenen Pilzsorten kann man auch andere Zuchtpilze nach Wahl, beispielsweise Austernpilze verwenden.

Für den Dip:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie säubern und hacken. Das Ei etwa 7 Minuten wachweich kochen, dann auskühlen lassen und pellen. Die Kartoffel in eine Schüssel geben und mit der Gabel gut zerdrücken. Eiweiß und Eigelb trennen. Das Eigelb mit der Kartoffel vermengen. Olivenöl hinzufügen und alles zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eiweiß hacken und mit Petersilie, Zwiebel- und Knoblauchwürfeln zur Masse geben. Alles nochmals gut vermengen und nach Geschmack mit etwas Essig oder Zitronensaft abschmecken.

Die Pilze in Schälchen oder auf Teller geben und mit dem Dip servieren.

Tarik Rose am 24. Januar 2021

Pilz-Ragout mit Kartoffel-Knödeln

Für 4 Personen:

Für die Kartoffelknödel:

500 g mehligk.Kartoffeln 60 g Stärke 2 Eigelb
Salz, Pfeffer 2 EL braune Butter

Für das Pilzragout:

800 g gemischte Waldpilze 0.5 Bund Schnittlauch 200 g saure Sahne
Butter 2 Schalotten 1 Zehe Knoblauch
Salz, Pfeffer

Für das Topping:

1 Bund glatte Petersilie 1 Spritzer Zitronensaft Honig
Salz, Pfeffer Olivenöl

Für die Kartoffelknödel:

Die Kartoffeln mit Schale am Vortag kochen und ausdämpfen lassen.

Am nächsten Tag schälen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Die Masse mit den restlichen Zutaten (bis auf die Butter) vermengen. Nicht zu lange kneten, sonst können die Kartoffeln leimig werden. Pro Person 2 Knödel formen. Das geht am besten mit leicht angefeuchteten Händen.

Einen Topf mit reichlich gesalzenem Wasser aufsetzen. Die Knödel in das leicht sprudelnde Wasser geben. Die Temperatur anschließend verringern. Die Knödel sollen nur ziehen und nicht zu stark kochen. Wenn sie nach einigen Minuten an der Wasseroberfläche schwimmen, noch etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Tipp: Man kann das Knödelwasser vorher mit 1 EL Stärke abbinden. Dann zerfallen die Knödel nicht so leicht und glänzen hinterher schön. Wer mag, kann die Knödel nach dem Kochen in etwas brauner Butter schwenken.

Für das Pilzragout:

Die Pilze) möglichst trocken putzen und grob schneiden. Etwas Butter in einer heißen Pfanne zerlassen und die Pilze darin braten. Knoblauch und Schalotten fein würfeln und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zusammen nur kurz anbraten, dann die saure Sahne unterrühren. Eventuell noch etwas Brühe hinzufügen. Den Schnittlauch waschen, in feine Ringe schneiden und über die Pilze streuen.

Für das Topping:

Die Petersilienblätter abzupfen und säubern. Den Zitronensaft mit etwas Honig, Olivenöl, Salz sowie Pfeffer vermengen und die Petersilie damit marinieren.

Das Pilzragout mit den Klößen anrichten und etwas Topping darüberggeben.

Tarik Rose am 30. August 2021

Rotkohl-Sommerrollen mit gegrilltem Ziegenkäse

Für 4 Personen:

Für die Sommer-Rollen:

350 g Rotkohl	2 rote Zwiebeln	2 Zehen Knoblauch
1 kleines Stück Ingwer	1 Chili-Schote	1 Bund Koriander
1 Bund Petersilie	Salz	0.5 TL Kreuzkümmel
0.5 Bio-Zitrone	2.5 EL Rotwein-Essig	3 EL Apfel-Balsamessig
4 EL Nussöl	1 EL Honig	3 EL Olivenöl
8 Blätter Reispapier	1 Handvoll Haselnüsse	2 kl. Rollen Ziegenkäse
100 g Feldsalat	Pfeffer	

Für den Dip:

1 rote Zwiebel	2 Zehen Knoblauch	1 kleines Stück Ingwer
3 EL salzarme Sojasoße	2 EL Apfel-Balsamessig	1 EL Honig
0.5 Zitrone	Koriander	

Für die Sommer-Rollen:

Für die Füllung den Rotkohl vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Knoblauch schälen und fein würfeln. Ingwer abschaben (das geht am besten mit der Rückseite eines Messers oder mit einem Löffel) und ebenfalls fein würfeln.

Chilischole der Länge nach halbieren, das Innere herauskratzen und die Schote fein würfeln. Koriander und Petersilie fein hacken, ruhig auch die Stiele mit verwenden, sie geben dem Ganzen mehr Biss. Die Hälfte der Kräuter beiseitestellen, die andere Hälfte zum Rotkohl geben. Mit Salz, zerstoßenem Kreuzkümmel und dem Abrieb der Zitrone würzen. Essig, Nussöl, Honig und Olivenöl dazugeben. Handschuhe anziehen und den Rotkohl kräftig durchkneten, bis er spürbar weicher wird. Beiseitestellen und schön durchziehen lassen.

Reisblätter einzeln kurz in warmem Wasser einweichen, bis sie flexibel sind. Die Blätter auslegen und auf jedes Blatt mittig je nach Größe etwa 2-3 EL Rotkohlsalat geben. Die Blätter über die Füllung schlagen und zu einer Rolle formen. Die fertigen Rollen auf ein leicht feuchtes Tuch setzen und beiseitestellen.

Die Nüsse fein hacken und mit der restlichen Petersilie auf einen flachen Teller geben.

Die Ziegenkäse-Rollen mit ein wenig Honig und Olivenöl marinieren. Dann von allen Seiten in einer heißen Grillpfanne rundum anrösten. Dabei darauf achten, dass der Käse die ganze Zeit leicht in Bewegung bleibt, damit er nicht zerläuft. Den gebratenen Käse mit frischem Pfeffer würzen und rundum in der Petersilien-Nuss Mischung wälzen.

Für den Dip:

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, fein würfeln und in eine mittelgroße Schale geben. Ingwer abschaben, klein würfeln und ebenfalls dazugeben. Den übrigen Koriander, Sojasoße, Essig, Honig und Saft der Zitrone hinzufügen und alles gut vermischen.

Anrichten:

Auf jeden Teller ein schönes Bett aus Rotkohlsalat geben und die Sommerrollen darauf drapieren. Den Ziegenkäse in fingerdicke Scheiben schneiden und neben die Sommerrollen legen. Den gewaschenen Feldsalat einmal kurz in die Flüssigkeit des Rotkohlsalats tunken und dekorativ auf den Tellern platzieren. Den Dip entweder in einem kleinen Schälchen separat servieren oder über dem Gericht verteilen.

Tarik Rose am 03. Oktober 2021

Scharfes Grünkohl-Gemüse-Curry

Für 4 Personen

500 g Grünkohl	2 Möhren	1 Petersilienwurzel
1 Pastinake	0.5 Knolle Sellerie	4 rote Zwiebeln
250 g gemischte Pilze	4 Zehen Knoblauch	1 Stück Ingwer
2.5 TL Currypaste	500 ml Kokosmilch	250 ml Apfelsaft
250 ml Gemüsebrühe	1 Bio-Zitrone	6 EL salzred. Sojasoße
1 EL Misopaste	1 TL Honig	1 Chili-Schote
1 Bund Koriander		

Grünkohl gründlich waschen und die Blätter von den dicken Stielen zupfen. Das restliche Gemüse und die Zwiebeln ebenfalls säubern und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die Pilze (z. B.

Champignons, Shiitake, Kräutersaitlinge) putzen und in Scheiben schneiden. Von den Shiitake-Pilzen zudem die Stiele entfernen.

Olivenöl in einen Topf geben und erhitzen. Gemüse außer dem Grünkohl und Zwiebeln kurz andünsten, dann das Curry hinzufügen und leicht anrösten. Dadurch entfaltet sich das Aroma besser. Grünkohlblätter, Ingwer und Knoblauch dazugeben, dann Apfelsaft, Kokosmilch und Brühe angießen. Das Gemüse etwa 10 Minuten garen. Dabei mit Sojasoße und Misopaste würzen. Nach der Hälfte der Garzeit die Pilze dazugeben.

Das Curry zum Schluss mit etwas Honig, Chili, Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken. Wer mag, kann außerdem noch Orangenabrieb und -saft dazugeben. Koriander oder Petersilie säubern und hacken. Das Curry in tiefen Tellern servieren und mit gehackten Kräutern bestreuen.

Tarik Rose am 17. Januar 2021

Schnelle Spargel-Pizza mit Pfannenbrot

Für 4 Personen:

Für den Spargel:

500 g grüner Spargel	500 g weißer Spargel	1 Zehe Knoblauch
1 TL Honig	2 EL Olivenöl	1 Spritzer Zitronensaft
Salz, Pfeffer		

Für die Tomatensoße:

4 Tomaten	50 g getrocknete Tomaten	50 ml passierte Tomaten
2 EL Olivenöl	1 Zehe Knoblauch	2 TL Honig
Salz, Pfeffer		

Für das Pfannenbrot:

550 g Dinkelmehl	1.5 TL Weinstein-Backpulver	450 g Naturjoghurt
3 EL Olivenöl	1.5 TL Salz	Olivenöl

Für die Fertigstellung:

200 g Ziegenfrischkäse-Rolle	3 Zweige Basilikum	200 g Kirschtomaten
1 Spritzer Zitronensaft	2 TL Honig	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Für den Spargel:

Den weißen Spargel komplett und den grünen Spargel am unteren Drittel schälen. Die trockenen Enden abschneiden. Den Spargel mit Olivenöl und Salz marinieren. Anschließend in einer Grillpfanne kurz von allen Seiten anbraten. Knoblauch fein schneiden und hinzugeben. Mit Honig, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf nochmals mit Salz würzen.

Für die Tomatensoße:

Frische und getrocknete Tomaten sowie den Knoblauch fein würfeln. Mit dem Honig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Pfannenbrot:

Mehl und Backpulver in einer Schüssel vermengen. Joghurt, Olivenöl und Salz hinzufügen und alles zu einem leicht zähen Teig verkneten. 15 Minuten ruhen lassen. Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestreuen. Den Teig in Stücke teilen und zu Fladen in Pfannengröße ausrollen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fladen nacheinander bei mittlerer bis hoher Temperatur goldbraun und knusprig ausbacken.

Für die Fertigstellung:

Das Pfannenbrot mit der Tomatensoße bestreichen. Den Spargel darauf verteilen, nach Geschmack auch etwas kleiner schneiden. Den Ziegenkäse zerbröseln und darauf verteilen. Die Kirschtomaten halbieren und darüberlegen. Bei 200 Grad 2 Minuten im Ofen überbacken. Das Basilikum waschen, zupfen und auf die Pizza streuen. Zitronensaft, Olivenöl und Honig vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die fertige Pizza träufeln.

Tarik Rose am 26. April 2021

Schwarzwurzeln mit Haselnuss-Vinaigrette und Feld-Salat

Für 4 Personen):

1.5 kg Schwarzwurzeln	100 g Feldsalat	2 Birnen
100 g Haselnüsse	2 (Bio-) Zitronen	0.5 Orange
30 ml neutrales Pflanzenöl	Olivenöl	20 ml Haselnussöl
frische Kräuter	Salz	Pfeffer
Honig		

Haselnüsse rösten, etwas abkühlen lassen und dann hacken.

Die Schwarzwurzeln entweder schälen oder mit einem Stahlschwamm gut schrubben. 1 Zitrone auspressen, mit Wasser in eine Schüssel füllen und die Schwarzwurzeln kurz hineinlegen.

Herausnehmen, in eine Auflaufform legen und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und etwas Honig marinieren. Anschließend im Ofen bei 160 Grad circa 10-15 Minuten garen.

Für die Vinaigrette den Abrieb und Saft von 1 Zitrone sowie den Saft der Orange in eine Schale geben. Etwas Honig, Salz und Pfeffer hinzufügen. Pflanzenöl und Haselnussöl dazugeben, alles gut vermengen und mit der Hälfte der Haselnüsse mischen.

Den Feldsalat gründlich waschen. Die Birnen schälen und leicht salzen.

Die Schwarzwurzeln aus dem Ofen nehmen und in einer Grillpfanne etwas Farbe annehmen lassen. Herausnehmen oder an die Seite der Pfanne legen. Danach die Birnen ebenfalls kurz grillen. Birnen in den restlichen Haselnüssen wälzen und zusammen mit den Schwarzwurzeln auf Tellern verteilen. Den Feldsalat mit dem Dressing marinieren und dazulegen. Etwas Dressing über die Schwarzwurzeln geben und alles nach Geschmack mit frischen Kräutern (z.B. Estragon oder Blattpetersilie) garnieren.

Tarik Rose am 18. Januar 2021

Senf-Eier mit Senf-Chutney und Spinat

Für 4 Personen:

Für das Senf-Chutney:

2 rote Zwiebeln	0.5 Tasse Senfsaat	100 ml Apfel-Balsamessig
2 Sternanis	Honig	Olivenöl, Salz

Für die Senfsoße:

2 rote Zwiebeln	2 Zehen Knoblauch	100 ml Apfel-Balsamessig
1 EL Honig	200 ml Gemüsebrühe	200 ml saure Sahne
2 EL körniger Senf	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für Spinat und Eier:

8 Bio-Eier	400 g Spinat	1 EL Apfel-Balsamessig
1 rote Zwiebel	Olivenöl	

Für das Senf-Chutney:

Die Senfkörner waschen, dann in Wasser etwa 2-3 Minuten kochen.

Anschließend in ein Sieb gießen und kurz abwaschen. Die Körner mit neuem Kochwasser aufsetzen, erneut abgießen und abwaschen. Den Vorgang 6-8 Mal wiederholen. Die Körner verlieren dadurch Bitterstoffe und werden angenehm knackig.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln farblos anschwitzen. Die Senfkörner hinzufügen und mit den Zwiebeln vermengen. Essig, Sternanis und Honig hinzufügen. Mit Salz würzen.

Alles bei milder Hitze einige Minuten köcheln lassen. Das Chutney sollte eine cremige Konsistenz haben.

Für die Senfsoße:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln farblos anschwitzen. Mit Essig ablöschen und etwas Honig unterrühren. Anschließend die Brühe dazugeben und alles aufkochen lassen. Hitze reduzieren und saure Sahne unterrühren. Zum Schluss den körnigen Senf unterrühren und die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für Spinat und Eier:

Die Eier wachsw weich kochen.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Spinat waschen und trocknen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln farblos anschwitzen. Etwas Essig hinzufügen. Den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten den Spinat auf Teller geben, Chutney und Senfsoße hinzufügen. Die Eier auf den Spinat setzen, anschneiden oder halbieren.

Tarik Rose am 14. November 2021

Sommerrolle vom Spitzkohl mit Salsa

Für 4 Personen

Sommerrollen:

1 kleiner Spitzkohl	3 Möhren	8 Radieschen
2 rote Zwiebeln	1 Bund glatte Petersilie	1 EL Currypulver
1 Stück Kurkuma	2 EL milder Wein-Essig	2 EL Leinöl
4 EL Olivenöl	Honig	Salz, Pfeffer

Salsa:

6 Kirschtomaten	1 rote Zwiebel	1 EL Apfel-Balsam-Essig
2 EL Olivenöl	1 EL Nussöl	2 Blätter Sauerampfer
0.5 Bund Petersilie	1 Zehe Knoblauch	Salz, Pfeffer

Sommerrollen:

Etwa 12 große Blätter (für 4 Portionen) vom Spitzkohl lösen. Dicke Blattstiele am unteren Ende etwas kappen. Die Kohlblätter in leicht gesalzenem Kochwasser maximal 30 Sekunden blanchieren. Aus dem Wasser nehmen und gut abtrocknen. Den restlichen Kohlkopf längs vierteln und den dicken Struck herausschneiden. Die Kohlviertel in feine Streifen schneiden.

Jetzt als Füllung einen Rohkostsalat zubereiten: Möhren und Rettich schälen und in feine Streifen hobeln (Radieschen ungeschält verwenden). Zwiebeln häuten, ebenfalls vierteln und in feine Streifen schneiden. Die Gemüsestreifen in eine Schüssel geben. Kurkuma schälen und fein reiben. Dafür Handschuhe benutzen, denn Kurkuma färbt extrem. Kurkuma und die restlichen Gewürze, Öle und Essig dazugeben. Apfel-Balsam-Essig hat eine leichte Süße. Bei normalem Essig etwas Honig hinzufügen. Alle Zutaten mit den Händen gut vermengen. Dabei Druck ausüben, damit die Rohkostzutaten weich werden und die Gewürze besser einziehen können. Den Rohkostsalat 30 Minuten ziehen lassen.

Die blanchierten Kohlblätter zwischen Küchenhandtücher legen und mit einem Nudelholz walzen. So brechen die festen Rippen und die Kohlblätter lassen sich besser rollen. Die marinierten Gemüse etwas ausdrücken und den Sud für die Salsa auffangen. 8 bis 10 Kohlblätter auslegen. Bei kleinen Blättern 2 Blätter verwenden und überlappen lassen. Je 1 Klecks mariniertes Gemüse mittig auf die Blätter platzieren. Den Kohl zunächst seitlich einschlagen, dann zu einer Roulade beziehungsweise Päckchen rollen. Wer mag, kann die Päckchen noch mit einem Holzspieß fixieren.

Salsa:

Tomaten und Zwiebeln säubern und in kleine Würfel schneiden.

Sauerampfer und Petersilie ebenfalls reinigen und hacken.

Die vorbereiteten Zutaten vermengen. Etwas Sud von den marinierten Gemüse der Sommerrolle, Nussöl und Olivenöl hinzufügen. Die Salsa mit Apfel-Balsam-Essig, Salz und reichlich frisch gemahlenem Pfeffer pikant abschmecken.

Die Salsa als Dip zu den Sommerrollen servieren.

Tarik Rose am 26. April 2020

Verschiedenes

Brioche-Brötchen

Für 4 Personen

2 EL brauner Zucker	3 EL Milch	200 ml Wasser
20 g frische Hefe	500 g Dinkelmehl (630)	80 g weiche Butter
1 Ei	$\frac{1}{2}$ TL Salz	Dinkelmehl
1 Eigelb	2 EL Sahne	

Für die Brötchen Zucker, Milch und lauwarmes Wasser in einer Schüssel verrühren, die Hefe darin auflösen. Mehl und Butter dazugeben und alles mit den Händen verrühren.

Das Ei leicht verquirlen, mit dem Salz zum Teig geben und alles mit den Händen (oder den Knethaken eines Handrührgeräts bzw. der Küchenmaschine) ca. 8 Minuten gut verkneten.

Die Teigkugel in eine große Schüssel geben, mit etwas Mehl bestäuben, abdecken und bei Zimmertemperatur etwa 1 Stunde gehen lassen.

Dann aus dem Teig 8 Brötchen formen. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit etwas Mehl bestäuben, mit einem Geschirrtuch abdecken und weitere 10 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft (200 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Eigelb und Sahne verquirlen. Die Brötchen damit bestreichen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten goldbraun backen.

Tarik Rose am 25. September 2020

Pastinaken-Creme

Für 8-10 kleine Brotscheiben:

500 g Pastinaken	3 Schalotten	2 Zehen Knoblauch
1 Chilischote	1 Birne	4 EL Olivenöl
250 ml Gemüsebrühe	6 EL Cashewkerne	2 EL Honig
1 EL mittelscharfer Senf	1 EL Haselnussöl	2 Zitronen
Salz	Pfeffer	

Pastinaken, Schalotten und Knoblauch schälen und würfeln. Die Birne ebenfalls schälen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Kerne aus der Chilischote entfernen und die Schote fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Pastinaken, Knoblauch und Schalotten darin andünsten. Brühe angießen, dann Chili und Birnen dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Topf verschließen und alles bei mäßiger Hitze weich garen.

Die Cashewkerne grob hacken und mit Honig, Senf und Nussöl in den Topf geben. Nun reichlich Zitronensaft hinzufügen, da die Creme sonst zu stumpf schmeckt. Die Zutaten mit einem Stabmixer oder einer Küchenmaschine fein pürieren, gegebenenfalls nochmals abschmecken.

Als Brotaufstrich oder Dip servieren. Abgedeckt mit Olivenöl hält sich die Creme im Kühlschrank mindestens 1 Woche. Sie schmeckt auch gut in Kombination mit Petersilien-Pesto.

Tarik Rose am 10. Januar 2021

Petersilien-Pesto

Für 4 Personen:

1 dickes Bund Petersilie	1 Schalotte	1 Chilischote
1.5 EL getrock., eingel. Tomaten	2 EL blanchierte Mandeln	1 EL geriebener Meerrettich
2 EL geriebener Parmesan	0.5 Zitrone	6 EL Olivenöl
Salz		

Petersilie säubern und fein hacken. Tomaten und Mandeln ebenfalls klein hacken. Schalotten schälen und die Kerne aus der Chilischote entfernen. Beides in kleine Würfel schneiden. Parmesankäse und Meerrettich reiben. Alle vorbereiteten Zutaten mit Olivenöl vermengen und mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Nach Geschmack, Gästezahl und Petersilienmenge kann man die Zutaten anpassen oder verändern. Die Salsa schmeckt gut zu frischen Tomaten, Ofengemüse oder auf Brot, passt aber ebenso zu Fisch oder Fleisch.

Tarik Rose am 10. Januar 2021

Selbst gemachte Hühner-Brühe

Für 4 Personen:

1 Huhn (1,5 kg)	1 Möhre	1 Stange Lauch
0.25 Knolle Sellerie	1 Petersilienwurzel	1 Zwiebel
1 TL Korianderkörner	4 Wacholderbeeren	1 Sternanis
1 Lorbeerblatt	1 EL Pfefferkörner	1 Zehe Knoblauch
1 Stück Ingwer	5 Champignons	1 Bund Petersilie
einige Zweige Liebstöckel	Salz	Pfeffer

Das Huhn innen und außen waschen, dann mit kaltem Wasser in einen Topf geben, sodass es vollständig bedeckt ist.

Gegebenenfalls einen kleineren Topf verwenden. Den Topf erhitzen.

Gemüse und Pilze putzen, grob schneiden und zum Huhn geben.

Petersilienblätter von den Stielen zupfen. Die Stiele für die Zubereitung der Brühe verwenden. Die Blätter für die Suppeneinlage beiseitestellen. Knoblauch und Ingwer in Stücke schneiden und mit den restlichen Gewürzen ebenfalls zum Hähnchen geben. Etwas Salz hinzufügen. Alles bei milder Hitze aufkochen und mit halb geschlossenem Deckel etwa 1 Stunde garen.

Trübstoffe gegebenenfalls abschöpfen.

Anschließend Gemüse und Hähnchen vorsichtig aus dem Topf nehmen. Das Fleisch von den Knochen lösen, klein zupfen und beiseitestellen. Das Gemüse ebenfalls beiseitestellen. Die Brühe durch ein mit einem sauberen Küchentuch ausgelegtes Sieb gießen. Die Brühe mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Je nach Gästezahl einen Teil der Brühe wieder erhitzen und nach Geschmack Hühnerfleisch, Gemüse und gehackte Petersilie hinzufügen. Wer mag, kann für die Hühnersuppe auch frische Gemüse verwenden. Die restliche Brühe portionieren und für den späteren Gebrauch kühlstellen oder einfrieren.

Tarik Rose am 03. Januar 2021

Vorspeisen

Gebratene Garnelen mit Asia-Brokkoli-Salat

Für 4 Personen:

12 rohe (mit Schale) Garnelen	500 g Brokkoli-Köpfe	3 Knollen Topinambur
1 rote Zwiebel	10 Flower Sprouts	1 Stück Ingwer
2 kleine Chili-Schoten	1 EL Sojasoße	0.5 (Bio-) Zitrone
1.5 TL Honig	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Die Gemüse säubern und gegebenenfalls schälen. Den Brokkoli in mundgerechte Röschen und die Zwiebeln in feine Lamellen teilen. Topinambur gut schrappen und in Scheiben schneiden. Die Flower Sprouts im Ganzen verwenden und nur die angetrockneten Stielenden abscheiden. Knoblauch, Chili, Ingwer und Petersilie hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Brokkoli, Topinambur und Zwiebeln etwa 3 Minuten darin andünsten. Die Flower Sprouts hinzufügen und 2 Minuten mitgaren. Die Hitze dabei etwas reduzieren, damit das Gemüse nicht zu dunkel und bitter wird.

Sojasoße, Zitronensaft, Honig und etwas Olivenöl hinzufügen. Die Hälfte des Chilis, Ingwers und Knoblauchs unterrühren und das Gemüse bei milder Hitze nochmals 5 Minuten ziehen lassen.

Die Garnelen säubern und die Schalen am Rücken mit einer Schere aufschneiden. Das Fleisch längs anschneiden und den Darm entfernen. Die Garnelen salzen und mit Olivenöl und dem restlichen Knoblauch vermengen. Olivenöl erhitzen und die Garnelen wenige Minuten darin braten. Sie sollten gar, aber auch schön knackig sein. Zum Schluss gehackte Chili, Ingwer und Petersilie dazugeben.

Den lauwarmen Salat nochmals abschmecken, auf Teller geben und mit den Garnelen servieren. Wer mag, kann das Garnelenfleisch vorher auslösen.

Tarik Rose empfiehlt Garnelen in der Schale, da sie bei der Zubereitung schonender garen und saftiger bleiben. Zudem entwickeln die Schalen zusätzliche Röstaromen.

Tarik Rose am 31. Januar 2021

Petersilien-Quinoa-Salat mit Skrei und Blumenkohl

Für 4 Personen

Für den Blumenkohl:

1 Blumenkohl	200 ml milder Apfelessig	0.5 TL Senfsaat
0.5 TL Koriandersaat	1 Lorbeerblatt	1 TL Salz
0.5 TL Pfefferkörner	1 Sternanis	1 Zwiebel
500 ml Wasser		

Für den Salat:

60 g Quinoa	150 ml Wasser	1 Bund Petersilie
1 rote Zwiebel	20 g getrocknete Tomaten	1 (Bio-) Zitrone
4 EL Olivenöl	2 TL Honig	0.5 TL Harissa
Salz, Pfeffer		

Für den Fisch:

600 g Skreifilet	Salz, Pfeffer, Olivenöl
------------------	-------------------------

Für den Blumenkohl:

Den Blumenkohl putzen, in Röschen zerteilen und gegebenenfalls halbieren. Die Zwiebel schälen und vierteln. Mit den restlichen Zutaten vermengen und in einem Topf mit dem Wasser aufkochen. Etwas einkochen lassen und den Blumenkohl dazugeben. Wieder aufkochen und circa 5 Minuten ziehen lassen. Den Blumenkohl herausnehmen und den Fond um die Hälfte einkochen. Abkühlen lassen, zu dem Blumenkohl geben und in einem geschlossenen Glas aufbewahren.

Für den Salat:

Quinoa mit dem Wasser aufsetzen und langsam köcheln lassen. Etwas Salz hinzugeben. In der Zwischenzeit die getrockneten Tomaten einweichen. Petersilie sowie Knoblauch fein schneiden und miteinander vermengen. Die Tomaten fein würfeln und dazugeben. Aus Saft und Abrieb der Zitrone, Harissa, Olivenöl, Salz, Honig und Pfeffer ein Dressing herstellen. Den gekochten Quinoa zur Petersilie geben und alles mit dem Dressing marinieren.

Nochmals abschmecken.

Für den Fisch:

Das Skreifilet portionieren, mit Salz würzen und mit Olivenöl beträufeln. Circa 5 Minuten ziehen lassen. Danach in einer heißen Pfanne mit Olivenöl zunächst auf der Hautseite anbraten. Nach circa 5 Minuten wenden und weitere 1-2 Minuten garen.

Anrichten:

Den Salat auf Tellern verteilen. Das Skreifilet darauf anrichten und mit dem eingelegten Blumenkohl garnieren. Nach Geschmack etwas frische Petersilie dazugeben und mit Olivenöl beträufeln.

Tarik Rose am 01. Februar 2021

Schwarzwurzeln im Pergament mit Orange und Salat

Für 4 Personen

Schwarzwurzeln:

1 kg Schwarzwurzeln	1 Orange	4 - 5 EL Olivenöl
5 TL Honig	1 Zitrone	2 Zweige Thymian
1 Zehe Knoblauch	100 g Haselnüsse	1 Msp. Baharat

Salz, Pfeffer

Salat:

150 g Salat	1 Zitrone	1 Orange
1 EL Honig	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Pesto:

1 Bund Petersilie	1 EL Honig	5 EL Olivenöl
1 EL Parmesan	2 Mandeln	1 EL Meerrettich

Salz, Pfeffer

Schwarzwurzeln:

Die Zitrone auspressen, die Schwarzwurzeln schälen. In eine Schüssel Wasser mit etwas Zitronensaft legen, da sie sich sonst verfärben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Orangenabrieb, Zitronenabrieb, Thymian und fein geschnittenem Knoblauch marinieren.

Vier Pergamentpapiere (30 x 30 cm) zurechtlegen und die marinierten Schwarzwurzeln darauf verteilen. Mit Orangensaft, etwas Zitronensaft und Honig würzen. Jeweils 1 EL Olivenöl hinzugeben, das Papier einrollen und verschließen. Die Schwarzwurzeln im Pergament bei 160 Grad Umluft 30 Minuten im Ofen garen.

Haselnüsse in einer Pfanne rösten und 1 TL Honig hinzufügen und karamellisieren lassen. Etwas Olivenöl, Salz und Baharat dazugeben und alles auskühlen lassen. Die Nüsse hacken und die Schwarzwurzeln damit garnieren.

Salat:

Den Salat waschen. Zitrone und Orange auspressen und den Saft zusammen mit den restlichen Zutaten in ein Schraubglas geben und kräftig schütteln. Den Salat erst kurz vor dem Servieren mit dem Dressing marinieren und zu den Schwarzwurzeln reichen.

Pesto:

Alle Zutaten in einen Mixer geben, mit Salz und Pfeffer würzen und zu einem feinen Pesto mixen. Gelingt auch mit einem Pürierstab.

Tarik Rose am 06. Januar 2020

Wild

Couscous mit Reh-Fleisch

Für 4 Personen

Reste vom Rehbraten	200 ml Orangensaft	200 g Couscous
1 rote Zwiebel	0.5 Granatapfel	Petersilie
Chili	1 Prise Ras el Hanout	1 Prise Salz
0.5 TL Honig		

Den Orangensaft zusammen mit den Gewürzen (Ras el Hanout, Salz, Pfeffer) und dem Honig in einen Topf geben und aufkochen. Couscous in den kochendheißen Fond geben und ziehen lassen, er muss nicht gekocht werden.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Etwas Chili fein hacken (Achtung: Die Schärfe bleibt eine Weile auf den Fingern erhalten. Also nicht die Augen reiben!). Die Petersilie fein schneiden. Die Fleischreste vom Braten zupfen und in grobe Stücke schneiden. Den Granatapfel öffnen und die Fruchtkerne herauslösen.

Alle Zutaten in den gequollenen Couscous geben und vorsichtig vermischen. Nochmals mit 1 Prise Salz und eventuell etwas frischem Pfeffer abschmecken. Nach Belieben in ein Glas oder eine Schüssel abfüllen, abkühlen lassen und im Kühlschrank lagern.

Tarik Rose am 19. September 2020

Reh-Burger mit Spitzkohl-Salat und Joghurt-Mayonnaise

Für 4 Personen

Burger:

1 kg Rehblatt	1 gestrich. EL Harissa	1 TL geräuch. Paprikapulver
1 EL Fenchelsaat	1 TL Meersalz	1 EL Honig
4 EL Olivenöl	3 Zweige Rosmarin	Salatblätter
8 Scheiben Dinkeltoast		

Spitzkohlsalat:

0.5 Spitzkohl	1 EL Honig	2 EL Apfel-Essig
3 EL Olivenöl	Salz	

Ketchup:

1 Zehe Knoblauch	350 g Fleischtomaten	60 g ungeschwef. Aprikosen
0.5 TL Harissa	1 Chilischote	1 kleines Stück Ingwer
Salz		

Joghurt-Mayonnaise:

250 g griech. Joghurt	1 Zehe Knoblauch	0.5 Zitrone
1 Prise Harissa	0.5 TL Honig	Salz
4 EL Olivenöl		

Das Fleisch abwaschen, trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Silberhaut entfernen, da sie das gegarte Fleisch zäh macht. Das Fleisch in eine große Form legen. Fenchelsaat in einem Mörser fein zerreiben, Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen und fein hacken. Das Fleisch mit Harissa, Paprikapulver, Fenchelsaat, Rosmarin und Salz würzen. Honig und Olivenöl darübergerben. Am besten Handschuhe anziehen und alles gleichmäßig und gut in das Fleisch einmassieren. Das Fleisch auf dem Grill oder in einer Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten, damit sich schöne Röstaromen bilden. Den Backofen auf 80 Grad (Ober-/Unterhitze) stellen und das Fleisch auf dem Rost etwa 3 Stunden langsam garen. Eine Auffangschale unter das Fleisch stellen, um den abtropfenden Saft aufzufangen.

In der Zwischenzeit Ketchup, Joghurt-Mayonnaise und Spitzkohlsalat vorbereiten.

Spitzkohlsalat:

Die eventuell schlappen Außenblätter des Spitzkohls entfernen. Den Kohl der Länge nach vierteln und den harten Strunk entfernen. Den Spitzkohl in feine Streifen schneiden und in eine große Schale geben. Zusammen mit Salz, Honig, Essig und Olivenöl etwa 1 Minute kräftig durchkneten, damit die Faser des Spitzkohls aufbricht und der Kohl weich wird. Anschließend weich ziehen lassen.

Ketchup:

Knoblauch schälen und grob hacken, Fleischtomaten waschen, Strunk entfernen und die Tomaten achteln. Softaprikosen in grobe Stücke schneiden. Alle Zutaten in einen Mixbecher geben. Harissa, die grob gehackte Chilischote, den geschälten und in Scheiben geschnittenen Ingwer und 1 Prise Salz dazugeben und alles ganz fein pürieren. Bis zur Verwendung im Kühlschrank lagern.

Joghurt-Mayonnaise:

Joghurt, Zitronensaft, Harissa, Honig, 1 gute Prise Salz und das Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und ganz kurz mit einem Stabmixer vermengen.

Burger fertigstellen:

Nach rund 3 Stunden sollte das Fleisch fertig sein. Es ist perfekt gegart, wenn es leicht zerfällt und sich die Knochen ohne jeden Widerstand aus dem Fleisch lösen lassen. Das fertige Fleisch mit zwei Gabeln oder den Händen in feine Fasern zerrupfen. Den gesammelten Bratensaft dazu mischen.

Nun die Burger bauen. Pro Burger 2 Scheiben Dinkelbrot toasten. Damit das Brot nicht durchweicht, auf die untere Toastscheibe jeweils 1 Salatblatt legen. Darauf etwas marinierten Spitzkohl, 1 guten EL Express-Ketchup und 1 gute Portion Fleisch geben. Zum Schluss ein paar Tropfen Olivenöl auf das Fleisch träufeln und 1 EL Mayonnaise darübergeben. Wer mag, gibt noch ein wenig frischem Pfeffer darauf. Mit der zweiten Toastscheibe abdecken. Zum einfacheren Essen den Burger halbieren.

Tarik Rose am 15. August 2020

Reh-Filet-Spieße mit Kirsch-Chutney und Sellerie

Für 4 Personen

1 kleine Knolle Sellerie 350 g Rehfilet 300 g frische Kirschen
7 EL gereifter Balsamico Olivenöl

Sellerie schälen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Jede Scheibe von beiden Seiten mit 1-2 Prisen Salz würzen und kräftig damit einreiben. Anschließend in einer Grillpfanne oder auf dem Grill anbraten, bis die Selleriescheiben Farbe angenommen haben. Sie sollten noch Biss haben. Aus der Grillpfanne nehmen und im vorgeheizten Backofen bei etwa 80 Grad etwas nachziehen lassen.

Die Kirschen entsteinen, mit gereiftem Balsamico übergießen und etwas frischen Pfeffer darüber mahlen. Wer keinen gereiften Balsamico hat, kann auch einfachen Balsamico im Verhältnis 5:1 mit Honig vermischen und die Kirschen darin marinieren.

Die Rehfilets waschen, trocken tupfen und vorhandene Silberhaut entfernen, da sie das gegarte Fleisch zäh macht. Die Filets in etwa daumendicke Streifen schneiden und in Wellenform auf Spieße ziehen. Etwas Salz daraufgeben und kurz ziehen lassen. Anschließend in einer Grillpfanne oder auf dem Grill etwa 4-5 Minuten von beiden Seiten braten.

Wenn das Fleisch gar ist, Sellerie aus dem Ofen nehmen und jeweils eine Scheibe auf jeden Teller legen. Ein paar Tropfen Öl auf die Selleriescheiben geben und mit etwas frischem Pfeffer würzen. Die Fleischspieße darauf legen, rechts und links davon je etwas Kirsch-Chutney geben.

Tipp:

Wer kein Wildfleisch mag, kann alternativ Rinderfilet verwenden.

Tarik Rose am 15. August 2020

Reh-Keule und Sellerie vom Grill mit Kräutern

Für 4 Personen:

600 g Rehkeule	1 Zweig Rosmarin	1 Bio-Zitrone
2 Zehen Knoblauch	2 TL Honig	1 Knolle Sellerie
Salz, Meersalz	Pfeffer	4 EL Haselnüsse
1 EL Ahornsirup	60 ml Apfel-Balsamico-Essig	60 ml Olivenöl
2 Stängel Basilikum	2 Stängel Petersilie	2 Stängel Kerbel
2 Stängel Sauerampfer	Schnittlauch	

Den Knoblauch schälen und fein schneiden. Den Sellerie waschen, schälen und in daumendicke Scheiben schneiden. Mit Meersalz, der Hälfte des Knoblauchs, Honig, Olivenöl und 1 Spritzer Essig marinieren. Bei 160 Grad für 20-25 Minuten im Ofen oder auf einem geschlossenen Grill garen (auf dem Grill nicht direkt über der Kohle platzieren).

Das Fleisch portionieren, von allen Seiten salzen und mit etwas Olivenöl marinieren.

Den Abrieb von der Zitrone, fein gehackten Rosmarin, restlichen Knoblauch und groben Pfeffer vermengen. Vor dem Anrichten das Fleisch in der Rosmarin-Mischung wenden.

Sellerie und Fleisch auf den Grill legen und bei hoher Temperatur von beiden Seiten gut grillen. Das Fleisch auf die Selleriescheiben legen und noch ein wenig ziehen lassen (indirekte Hitze auf dem Grill oder in der Pfanne).

Für das Dressing geschälte und geröstete Haselnüsse fein hacken und mit Essig, Olivenöl, Ahornsirup, Salz und Pfeffer vermengen. Die Kräuter grob zupfen und mit dem Dressing marinieren.

Tarik Rose am 07. Juni 2021

Reh-Rücken mit Kruste, Speck-Chips, Süßkartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für den Rehrücken mit Kruste:

1 ausgelöster Rehrücken 1 Stück weicher Lebkuchen 100 g braune Butter
Öl

Für die Chips:

1 Packung Filoteig 8 dünne Scheiben Bacon 2 Eier
1 Stück Butter

Für das Püree:

1 Süßkartoffel 1 Zitrone 1 Birne
150 g Butter 1 Schuss Essig 1 Stück Ingwer
Salz Pfeffer

Für die Sauce:

2 Schalotten 1 rote Chilischote 1 Zitrone
1 Stück Butter 1 Schuss Sahne Honig
1 Stück Ingwer 1 Schuss Weißwein 1 Schuss heller Portwein
1 Schuss Geflügelfond 1 Stück Lebkuchen 1 Prise Lebkuchengewürz
Butter Salz Pfeffer

Für die eingelegte Süßkartoffel:

1 Zitrone 1 Birne 1 Stück Ingwer
1 Schuss Essig 1 Prise brauner Zucker Koriander
Sternanis 1 Zimtstange

Für den Rehrücken mit Kruste:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Rehrücken waschen, trockentupfen, in Öl anbraten und anschließend im Ofen fertig garen. 5 Minuten ruhen lassen.

Für die Kruste Lebkuchen zerbröseln und braune Butter herstellen. Butter mit Bröseln vermengen und die Kruste auf die aufgeschnittenen, fertigen Reh Tranchen verteilen.

Für die Chips:

Eier trennen und Eiweiß auffangen und aufschlagen. Butter schmelzen.

Filoteig mit Eiweiß bestreichen, dann mit Butter. Bacon darauflegen und eine weitere Scheibe Filoteig darauflegen. Das Ganze wiederholen.

Filoteig mit Butter bestrichen zwischen zwei Backmatten legen und im Backofen bei 160-180 Grad backen.

Für das Püree:

Süßkartoffel schälen, klein schneiden und in brauner Butter anschwitzen.

Ingwer schälen, klein schneiden und dazugeben. Birne waschen, trockentupfen, vom Kerngehäuse befreien, klein schneiden und dazugeben. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Essig dazugeben und alles weichschmoren. Pürieren und mit Salz, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce:

Zitrone und Orange waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auspressen. Ingwer schälen und zerschneiden. Chili fein schneiden. Schalotten abziehen, klein schneiden und in Butter anschwitzen. Weißwein und hellen Portwein raufgeben und alles einkochen. Fond und Sahne hinzugeben. Lebkuchen und Lebkuchengewürz auch hinzugeben. Mit Butter aufmontieren und mit Salz, Pfeffer, Ingwer, Honig, Orangenabrieb, Zitronensaft- und abrieb abschmecken.

Für die eingelegte Süßkartoffel:

Ingwer waschen, trockentupfen und zerschneiden. Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Süßkartoffel schälen und dünn schneiden. Birne waschen, trockentupfen, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Spalten schneiden. Birne und Süßkartoffel in Essig, Zucker, Koriander, Sternanis, Zimtstange, Ingwer und Zitronenabrieb ziehen lassen. Das Gericht mit Rosmarin garniert auf Tellern anrichten und servieren.

Tarik Rose am 09. Dezember 2020

Reh-Schulter mit Süßkartoffel-Stampf und Spitzkohl

Für 4 Personen

1 Rehschulter	4 Möhren	1 Stange Porree
3 Zwiebeln	4 Zehen Knoblauch	1.5 EL Tomatenmark
200 ml Rotwein	5 EL Olivenöl	2 Zweige Rosmarin
1 Lorbeerblatt	800 g Süßkartoffeln	1 Spitzkohl
1 Stück Ingwer	1 Chilischote	glatte Petersilie
frischer Zitronensaft		

Das Fleisch etwa $\frac{1}{2}$ Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und säubern. Anschließend mit etwas Salz bestreuen, damit es in das Fleisch einziehen kann.

Sämtliches Gemüse schälen und putzen. Nur die Süßkartoffeln in der Schale lassen. Möhren und Porree in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln vierteln.

Das Fleisch mit etwas Olivenöl übergießen und einen Schmortopf auf dem Herd aufheizen. Rehschulter von beiden Seiten darin scharf anbraten, nicht zu schnell wenden. Es sollen sich beim Anbraten schöne Röstaromen bilden. Das angeröstete Fleisch aus dem Topf nehmen und zur Seite stellen. Möhren, Porree, Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe im Topf anrösten.

Tomatenmark hinzufügen, gut unterrühren, durchziehen lassen und darauf achten, dass es nicht anbrennt, sonst wird es bitter. Mit dem Rotwein ablöschen und kurz aufkochen lassen.

Anschließend etwa 1 Tasse Wasser dazugießen und das Fleisch sowie das Lorbeerblatt und den Rosmarin in den Topf legen. Mit einem Deckel verschließen und bei 160 Grad (Unter-/ Oberhitze) im Ofen 90-120 Minuten schmoren lassen.

Süßkartoffeln in Viertel schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Schnittflächen mit etwas Meersalz bestreuen und mit Öl beträufeln. 2 Knoblauchzehen in grobe Stücke schneiden und über die Süßkartoffeln streuen.

Für etwa 30-40 Minuten bei ebenfalls 160 Grad garen. Falls sie zu viel Farbe annehmen, mit Backpapier abdecken.

Etwa 15 Minuten vor dem Anrichten den Spitzkohl zubereiten. Die äußeren Blätter entfernen und den Kohl der Länge nach vierteln. Strunk entfernen und den Kohl der Länge nach in große Streifen schneiden. Die Blätter möglichst zusammenlassen.

Chili in Ringe schneiden. Vom Ingwer die Schale abkratzen und fein würfeln. 1 Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls fein würfeln.

Eine Pfanne vorheizen und etwas Öl hineingeben. Kohl in der Pfanne anschmoren, sodass er von beiden Seiten leicht Farbe annimmt. Etwas Salz sowie Chilistücke und Knoblauch dazugeben. Ganz zum Schluss den Ingwer hinzufügen, das Gemüse vorsichtig wenden und kurz in der Pfanne ziehen lassen.

Die Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen. Sie sollten richtig weich sein.

Petersilie fein schneiden. Die Süßkartoffeln aus der Schale kratzen und in eine Schüssel füllen. Etwas Olivenöl und Zitronensaft darübergeben. Anschließend zu einem groben Stampf verarbeiten, nach Bedarf mit etwas Salz abschmecken und die Petersilie darüberstreuen.

Die Rehschulter aus dem Ofen nehmen und alles zusammen servieren.

Tarik Rose am 19. September 2020

Rehbock mit Linsen-Salat und Pfannenbrot

Für 4 Personen:

Für das Fleisch:

600 g Rehbock-Keule (-Rücken)	Salz	Olivenöl
Pfeffer	1 TL Harissa	Knoblauch
2 Zweige Rosmarin		

Für den Linsensalat:

2 Zwiebeln	300 g Linsen	450 ml Wasser
1 Kohlrabi	200 g Möhren	0.5 Stange Porree
0.5 TL Harissa	0.5 Bund glatte Petersilie	Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl	2 EL Honig	2 Zitronen

Für das Pfannenbrot:

500 g Dinkelmehl	2 TL Weinstein-Backpulver	450 g Joghurt
3 EL Olivenöl		
2 TL Salz	Dinkelmehl	
Olivenöl		

Für das Fleisch:

Das Fleisch portionieren und mit Salz und Pfeffer würzen. In heißem Olivenöl von beiden Seiten anbraten. In Harissa wenden und mit Knoblauch und Rosmarin bei milder Temperatur in der Pfanne circa 5 Minuten ziehen lassen.

Für den Linsensalat:

Zwiebel in feine Würfel schneiden und kurz im Topf andünsten. Linsen und Harissa hinzufügen und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit Wasser aufgießen und nur kurz aufkochen lassen. Wichtig: Linsen noch nicht salzen, sonst werden sie nicht weich.

Die Linsen auf dem Herd circa 10 Minuten ziehen lassen. Sie sollten noch einen leichten Biss haben.

Kohlrabi, Porree und Möhren in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne in etwas Öl bissfest anschwitzen. Mit 1 Prise Harissa, 1 Prise Salz und frischem Pfeffer würzen. Petersilie fein schneiden. Alles mit den Linsen und vermengen. Zitronen auspressen und Saft sowie Honig und Olivenöl dazugeben und nochmals abschmecken.

Tipps:

Verschiedene Linsensorten mischen, beispielsweise rote, gelbe und Berglinsen. Die frischen Kohlrabi-Blätter sind sehr vitaminreich und können roh oder auch leicht angegart und in feine Streifen geschnitten und zum Linsensalat dazu gegeben werden.

Für das Pfannenbrot:

Mehl und Backpulver in einer Schüssel vermengen. Nun Joghurt, Olivenöl und Salz hinzufügen und alles zu einem leicht zähen Teig verkneten. 15 Minuten ruhen lassen.

Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestreuen. Den Teig in Stücke teilen und zu Fladen in Pfannengröße ausrollen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fladen nacheinander bei mittlerer bis hoher Temperatur goldbraun und knusprig ausbacken.

Nach Belieben mit frischen Kräutern wie Basilikum, Petersilien und Koriander garnieren.

Tarik Rose am 25. Mai 2021

Wildschwein-Spieß mit Ofenkürbis und Birne

Für 4 Personen:

Für die Spieße:

500 g Wildschweinrücken	2 Zweige Petersilie	2 Zweige Koriander
2 Zehen Knoblauch	Salz, Pfeffer	1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Kreuzkümmel	0.5 TL Kurkuma	0.5 Bio-Zitrone

Für Kürbis und Birne:

1 Hokkaido-Kürbis	Salz, Pfeffer	2 TL Honig
2 Birnen	0.5 Zitrone	

Für den Frischkäse:

200 g Frischkäse	Salz, Pfeffer	Zitronensaft, Honig
2 TL Olivenöl		

Anrichten:

Basilikum

Für die Spieße:

Das Fleisch in lange dünne Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein schneiden. Koriander und Petersilie waschen, abzupfen und ebenfalls fein schneiden. Mit den restlichen Gewürzen vermengen. Die Zitrone auspressen und die Schale abreiben. Saft, Abrieb und Olivenöl zu der Gewürzmischung geben und alles gut vermischen.

Das Fleisch salzen und mit der Hälfte der Gewürzmischung marinieren (den Rest für den Kürbis aufheben). Im Zickzack auf Spieße aufstecken. Mit etwas Olivenöl in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten. Circa 3 Minuten ziehen lassen. Bis zum Servieren warm halten.

Für Kürbis und Birne:

Den Kürbis putzen und in Spalten schneiden, die Birnen vierteln und entkernen. Den Kürbis mit der restlichen Gewürzmischung, Honig, Salz und Pfeffer marinieren. Im Ofen bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) mindestens 15 Minuten garen. Die Birnenviertel dazugeben und nochmals 5 Minuten garen. Die Zitrone auspressen und den Saft über die Kürbis-Birnen-Mischung träufeln.

Für den Frischkäse:

Alle Zutaten miteinander vermengen.

Anrichten:

Die Kürbis-Birnen-Mischung auf Teller geben und die Spieße sowie den Frischkäse dazulegen. Etwas Marinade vom Kürbis darüber geben und mit frischem Basilikum garnieren.

Tarik Rose am 11. Oktober 2021

Wurst-Schinken

Herbstgemüse-Antipasti mit Feldsalat, Mais und Pilzen

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

300 g bunte Möhren	200 g Pastinaken	200 g Petersilienwurzeln
1 Knoblauchzehe	5 g frischer Ingwer	2 Zweige Rosmarin
4 EL Olivenöl	1/2 Zitrone	1 TL Ahornsirup
Salz, Pfeffer	100 g Feldsalat	4 TL Leinöl

Für das Topping:

200 g Champignons	2 Schalotten	50 g magerer Schinken
1/2 Bund glatte Petersilie	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Maiskolben:

2 Chilischoten	1 Bio-Limette	1 Knoblauchzehe
5 EL Ahornsirup	2 EL Olivenöl	1 EL Sojasauce
2 Maiskolben, vorgekocht		

Die Möhren, Pastinaken und Petersilienwurzeln abwaschen, mit dem Sparschäler schälen. Dann mit dem Sparschäler der Länge nach in dünne Streifen schneiden, sodass die Gemüsestreifen in der Form an Bandnudeln erinnern.

Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln. Rosmarinzwige abbrausen und trocken schütteln.

In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Gemüsenudeln darin mit dem Knoblauch bei mittlerer Hitze kurz andünsten.

Ingwer und Rosmarinzwige zum Gemüse in die Pfanne geben und kurz mitschwenken. Das Gemüse sollte bissfest bleiben, deshalb nicht zu lange garen.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Das Gemüse mit etwas Zitronensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken. In eine Schüssel füllen, mit dem übrigen Olivenöl marinieren und abkühlen lassen.

Den Portulak waschen und trockenschleudern.

Für das Topping die Pilze putzen und vierteln.

Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Schinken ebenfalls fein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Für die Maiskolben die Chilischoten waschen, der Länge nach halbieren, entkernen und Chili fein würfeln.

Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein würfeln.

Aus Chili, Knoblauch, dem Abrieb und dem Saft der Limette, Ahornsirup, Olivenöl und Sojasauce eine Marinade rühren.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze andünsten. Die Pilze darüber geben und anbraten.

Die Schinkenwürfel untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Petersilie unterheben. Eine Grillpfanne erhitzen und die vorgekochten Maiskolben von allen Seiten gleichmäßig darin anbraten, bis die ersten gerösteten Körner entstehen. Dann mit der Marinade bestreichen, noch kurz weiter braten. Nach dem Braten mit der restlichen Marinade einstreichen.

Den Saft, der sich beim Abkühlen des Gemüses gebildet hat, abgießen, in ein Schraubglas füllen und beiseitestellen.

Die Gemüsetreife mit dem Feldsalat auf Tellern anrichten und das Pilz-Topping obenauf geben, die Maiskolben halbieren und dazulegen.

Mit dem Gemüsesaft sowie etwas Leinöl beträufelt servieren.

Tipp:

Dieses Gericht ist super zum Mitnehmen geeignet. Dazu das Gemüse in Gläser mit Schraubdeckel geben und den Feldsalat darauf verteilen. Den Gemüsesaft in einem separaten Behältnis mitnehmen und das Gemüse kurz vor dem Verzehr damit übergießen.

Tarik Rose am 08. Oktober 2021

Maronen-Püree mit Zimt-Soße, Salz-Apfel und Speck

Für zwei Personen

Für das Püree:

gekochte Maronen	1 Apfel	1 Schuss Gemüsefond
5 EL heller Aceto Balsamico	1 Zimtstange	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 Knollensellerie	2-3 Schalotten	1 Schuss Sahne
1 Schuss Weißwein	1 Schuss Gemüsefond	1 Schuss weißer Portwein
2 Zimtstangen	Butter	

Für den Apfel:

ein paar Maronen	1 Apfel	1 Schuss Essig
brauner Zucker	Butter	Salz, Pfeffer

Für den Speck:

dünne Scheiben Speck

Für die Garnitur:

150 g Butter	1 Knollensellerie	1 Schuss Weißwein
Kräuter	1 Lorbeerblatt	

Für das Püree:

Den Apfel waschen, trockentupfen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden. Apfelstücke mit Maronen in etwas Fond und etwas Wasser garen. Zimtstange mitgaren. Zimtstange vorm Pürieren herausnehmen und das Ganze zu einem Püree verarbeiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce:

Schalotten abziehen, klein schneiden und in Butter anbraten. Sellerie schälen, klein schneiden und mitanbraten. Mit Wein und Portwein ablöschen und Fond und Sahne angießen. Zimtstange mitköcheln lassen.

Sauce pürieren, dann passieren.

Für den Apfel:

Apfel tournieren und salzen. In Butter zusammen mit ein paar wenigen, zerkleinerten Maronen braten. Zucker, Essig, Salz und Pfeffer dazugeben.

Für den Speck:

Speck im Ofen kross garen oder je nach Geschmack in der Pfanne und dann zerbröseln.

Für die Garnitur:

Aus der Butter braune Butter herstellen. Sellerie schälen, vom Strunk befreien, würfeln und in Butter anbraten. Lorbeerblatt abzupfen. Kräuter abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Sellerie mit Wein, Kräutern und Lorbeerblatt verfeinern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tarik Rose am 08. Dezember 2020

Semmelknödel mit Pilz-Ragout

Für 4 Personen

Für die Knödel:

3 Schalotten	60 g Speck	6 Brötchen vom Vortag
300 ml Milch	Salz	Pfeffer
1 Prise Muskat	3 Eier	

Für das Pilzragout:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	5 Stängel Frühlingslauch
600 g gemischte Speisepilze	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch
300 g Rinderrücken	3 EL Olivenöl	Salz
2 EL Butter	150 g Crème-fraîche	

Schalotten schälen und fein schneiden. Speck in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne auslassen. Die Schalotten dazu geben und glasig anschwitzen.

Die Brötchen in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Milch aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und direkt über die Brötchenwürfel gießen.

Die Eier verquirlen und mit ausgelassenem Speck und Schalotten ebenfalls zu den Brötchen geben. Alles zu einem Teig verkneten.

Einen Topf mit reichlich Wasser füllen, zum Kochen bringen und salzen.

Für das Pilzragout Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Frühlingslauch waschen, putzen und die Stangen in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.

Die Pilze putzen und in grobe Stücke schneiden.

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Das Fleisch in etwa 1,5 cm breite Streifen schneiden, mit 2/3 vom Olivenöl und Salz würzen und kurz ziehen lassen.

In der Zwischenzeit einen Topf mit reichlich Wasser füllen, zum Kochen bringen und salzen.

Tipp: 1 EL Stärke mit 2 EL Wasser anrühren und ebenfalls ins Kochwasser geben, so bleiben die Knödel schön in Form.

Aus dem Teig Knödel formen und diese ins leicht köchelnde Wasser geben und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Frühlingslauch mit restlichem Öl und etwas Salz marinieren.

Eine Pfanne hoch erhitzen und die Fleischstreifen darin ca. 1 Minuten kräftig anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und zugedeckt ruhen lassen.

Die Pfanne nicht auswaschen, sondern direkt Butter für das Pilzragout darin schmelzen. Zwiebel und Knoblauch zugeben und anschwitzen. Dann die Pilze zugeben und einige Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine kleine Pfanne erhitzen und den Frühlingslauch darin anbraten.

Zu den Pilzen Crème fraîche geben, die Kräuter einstreuen und die Fleischstreifen unterheben.

Das Pilzragout auf Teller geben, die Knödel abtropfen lassen und darauf anrichten. Den gebratenen Frühlingslauch anlegen und alles servieren.

Tarik Rose am 21. Februar 2020

Index

- Apfel, 3, 84, 85, 87
Aubergine, 44, 100, 103
Auflauf, 44
Avocado, 78
- Birne, 119
Blumenkohl, 9, 60, 129
Bohnen, 46, 100, 102
Brühe, 124, 125
Braten, 70
Bratklops, 45, 47, 48
Brokkoli, 23, 111, 128
Brot, 124
Brust, 70
Bulgur, 85
Burger, 100
Butter, 124
- Chili-con-Carne, 46
Couscous, 60, 104, 132
Crème, 2, 124
Curry, 106, 110, 111, 117, 121
- Eier, 102, 120
Ente, 36
Enten-Brust, 29, 31, 33, 36
Enten-Keule, 30, 42
Entrecôte, 78
Erbsen, 19, 58, 142
- Filet, 72, 81
Fisch, 96, 98
Fisch-Filet, 7, 11
Fisch-Frikadelle, 6, 8
Fleisch, 66, 78, 85, 96
Forellen-Filet, 9, 16
Frischkäse, 103, 109, 118
- Garnelen, 60, 62, 63, 128
Geflügel, 85, 97, 98
Gnocchi, 108
Grünkohl, 13, 14, 29, 31, 84, 117
Gurke, 8, 18, 48, 71, 80, 81, 104
- Hähnchen-Brust, 32, 37
Hähnchen-Schenkel, 34, 38, 39
Hüfte, 58
Hüftsteak, 79
Hühnchen, 39
Hühner-Brust, 29, 31, 40
Himbeeren, 2
Huhn, 28, 30, 35, 41, 42
- Käse, 104, 107, 112, 130
Kürbis, 20, 76, 84, 110, 140
Kabeljau, 12, 20
Kabeljau-Filet, 21
Kartoffel, 106, 108, 113–115
Kaviar, 16
Klops, 49
Knödel, 28, 115, 144
Knoblauch, 94
Kohlrabi, 32, 47, 139
Kokos, 2
Kotelett, 90, 91
Kraut, 106
- Labskaus, 77
Lachs-Filet, 13, 14
Lachs-Forelle, 10, 23
Lauch, 7, 109
Linsen, 32, 86, 111, 139
- Möhren, 21, 22, 25, 28, 30, 32, 34, 35, 42,
51, 55, 61, 66, 68, 70, 79, 86, 87, 90,
96–98, 106, 111, 117, 121, 125, 138,
139, 142
- Mandeln, 2
Maronen, 28, 84, 143
Mett, 142
Miesmuscheln, 61
- Nüsse, 124
Nudeln, 29, 31, 50, 63, 110, 112
- Obst, 124, 125, 129, 130
Orangen, 2, 3

Paprika, 34, 61, 67, 94, 96, 98, 103, 104
 Pastinaken, 21, 28, 30, 34, 35, 42, 45, 55, 66,
 70, 86, 91, 96, 97, 117, 124, 142
 Pesto, 125
 Pilze, 13, 14, 38, 41, 54, 91, 97, 101, 114, 115,
 117, 125, 142, 144
 Pizza, 37, 118
 Porree, 32, 110, 138, 139

 Quark, 3

 Räucherfisch, 8
 Rösti, 72
 Rüben, 21
 Rücken, 74
 Radicchio, 107
 Radieschen, 22, 78, 121
 Ragout, 108, 115
 Reh, 132, 133, 135, 138
 Reh-Bock, 139
 Reh-Filet, 134
 Reh-Rücken, 136
 Reis, 24, 41, 62
 Rettich, 7, 21, 40, 45, 55, 71, 80, 97, 125, 130
 Rhabarber, 2
 Rinder-Hack, 44–51
 Rippen, 70, 71, 80
 Roastbeef, 68, 79
 Rosenkohl, 21, 30
 Rote-Bete, 49, 63, 72, 77
 Rotkraut, 28, 68, 87, 109, 116
 Rouille, 94
 Roulade, 66, 74
 Rucola, 40, 45, 105

 Safran, 94
 Salat, 142
 Sauerampfer, 22, 121, 135
 Schinken, 142
 Schnitzel, 54
 Scholle, 15, 18, 19
 Schoten, 15, 38, 40, 46, 68, 87, 103, 104, 128,
 142
 Schwarzwurzeln, 119, 130
 Sellerie, 16, 25, 51, 55, 61, 68, 79, 87, 96–98,
 101, 117, 125, 134, 135, 143
 Senf, 94
 Spargel, 10, 23, 105, 113, 118
 Speck, 143, 144
 Spinat, 11, 39, 76, 120
 Spitzkohl, 22, 24, 68, 87, 121, 133, 138

 Steak, 67, 74–77
 Steckrübe, 21
 Surf-and-Turf, 71, 80
 Sushi, 24

 Tafelspitz, 55
 Tatar, 81
 Topinambur, 12, 30, 36, 66, 101, 128

 Wild, 132–136, 138, 139
 Wildschwein, 140
 Wirsing, 110

 Zander, 24, 25
 Zander-Filet, 22
 Ziegenkäse, 116
 Zucchini, 97, 103