

Leibgericht



Laura Mueller

Shakshuka mit Tahin-Joghurt-Dip und Pfannen-Fladenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für das Shakshuka:

800 g Tomaten
2 grüne Chilischoten
4 Knoblauchzehen
4 Eier
1 TL edelsüßes Paprikapulver
100 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Tomaten waschen, trockentupfen, achteln, dann den Strunk herausschneiden. Chilischoten waschen, trockentupfen und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die geschnittene Chili darin anbraten. Nach ca. 2 Minuten den Knoblauch hinzugeben, kurz mitbraten, dann die Tomaten hinzugeben. Ca. 6 Minuten köcheln lassen, dann mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles für ca. 20 Minuten köcheln lassen, danach erneut mit Salz abschmecken. Eier in die Tomatensauce hineinschlagen und das Eiweiß in der Sauce mit einer Gabel verquirlen. Deckel für 1-2 Minuten auf die Pfanne legen und die Eier stocken lassen. Dann den Deckel abnehmen und fertig garen.

Für den Dip:

250 g Naturjoghurt
120 g Sesamsaat
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
4 Zweige Minze
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Sumac
4 EL Sesamöl
20 ml Olivenöl
1 TL Salz

Sesamkörner leicht in einer Pfanne ohne Öl rösten. Anschließend die Sesamkörner und das Sesamöl in einen Mixer geben und eine homogene Masse herstellen.

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Minze abrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen. Minze, Knoblauch und Olivenöl mit einem Pürierstab fein pürieren. Anschließend Joghurt, hergestellte Sesammasse, Kreuzkümmel, Sumac und Salz hinzugeben und gut vermengen. Zum Schluss den Dip mit Zitronensaft abschmecken.

Für das Fladenbrot:

200 ml Naturjoghurt
300 g Weizenmehl
1 TL Backpulver
1 TL Salz
1 EL Olivenöl
Neutrales Öl, zum Braten

Mehl, Backpulver, Salz, Öl und Joghurt in eine Schüssel geben und zu einem glatten, weichen Teig verrühren. 10 Minuten ruhen lassen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Teig in etwa 8 Portionen teilen und diese nacheinander in etwas Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ausbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Vorspeise



Laura Mueller

Rindertatar mit Wildkräutersalat und frittierten Kapern

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:

350 g Rinderfilet
 2 Schalotten
 4 Cornichons
 4 Sardellenfilets
 1 EL Kapern
 3 Eier
 ½ Bund glatte Petersilie
 ½ EL Dijon-Senf
 ½ TL Zucker
 ½ TL edelsüßes Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Das Rinderfilet mit einem scharfen Messer in kleine Würfel schneiden. Fleisch in eine gekühlte Schüssel geben, mit Zucker, ½ Teelöffel Salz und Paprikapulver würzen. Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken, kaltstellen und 15 Minuten durchziehen lassen.

2 Sardellenfilets, Kapern und Cornichons fein hacken.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und diese fein hacken. Etwas Petersilie für die Garnitur beiseitelegen. Schalotten abziehen, fein würfeln und einige Sekunden in kochendem Wasser blanchieren. Dann durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen. Eier trennen und die Eigelbe auffangen.

Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen und mit Senf, 1 Eigelb, Schalotten, Kapern, Sardellen, Cornichons und Petersilie mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Anrichten einen Metallring mit einem Durchmesser von etwa 10 cm innen leicht einölen und das Tatar hineingeben, glattstreichen und den Ring abziehen. In die Oberfläche des Tatars mit der Rückseite eines Teelöffels eine kleine Vertiefung hineindrücken. Je ein Eigelb in die Vertiefung geben. Mit einem frischen Petersilienzweig und einer Sardelle garnieren.

Für den Salat:

50 g Wildkräuter (z.B. Giersch, Blutampfer, Pimpinelle)
 1 Zitrone
 1 EL Sonnenblumenöl
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle

Zitrone halbieren und Saft auspressen. 1 Esslöffel Zitronensaft und Öl verrühren und mit 1/3 Teelöffel Salz und 1/3 Teelöffel Zucker abschmecken.

Salat waschen, trockenschleudern und vor dem Servieren marinieren.

Für die Kapern:

2 EL Kapern, in Salzlake
 1 EL Mehl
 200 ml neutrales Öl

Kapern in einem Sieb abtropfen und anschließend auf Küchenpapier trocknen lassen. Dann die Kapern mehlieren und im heißen Öl frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Kürbiskernöl, zum Beträufeln

Gericht mit Kürbiskernöl beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gericht zum Tagesmotto: „Deutsche Klassiker“



Laura Mueller

Kalbsschnitzel mit Kräuter-Kartoffelsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Schnitzel:

4 kleine dünne Kalbsschnitzel, aus der
Oberschale; à ca. 60 g
1 Zitrone
1 Ei
½ EL Sahne
150 g Butterschmalz
60 g Weißbrotbrösel
40 g Pankobrösel
40 g doppelgriffiges Mehl
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kalbsschnitzel waschen und trockentupfen. Dann mit etwas Wasser beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Ei mit Sahne in einem tiefen Teller verquirlen und mit 1 Prise Muskatnuss würzen. Weißbrotbrösel und Panko mischen und auf einen Teller geben, ebenso wie das Mehl. Eine Panierstraße aus Mehl, Ei-Sahne-Mischung und Bröseln aufstellen und die Schnitzel in derselben Reihenfolge nacheinander panieren.

Butterschmalz in einer tiefen Pfanne erhitzen und die panierten Schnitzel darin bei mittlerer Hitze zuerst auf einer Seite goldbraun backen. Dann wenden und, falls nötig, noch etwas Fett dazugeben. Das flüssige Schmalz durch Schwenken der Pfanne über die Schnitzel „schwappen“ lassen, sodass sich die Panade der Schnitzel wellenartig wölbt. Schnitzel aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Kräutermarinade:

5 Zweige glatte Petersilie
5 Zweige Basilikum
5 Zweige Dill
1 Bund Schnittlauch
1 Zitrone
2 cm Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 EL Mandelblättchen
50 ml Geflügelfond
5 EL Sonnenblumen
Mildes Chilisalz, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Dill, Kerbel und Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Petersilie abrausen und in kochendem Salzwasser etwa 1 Minute blanchieren. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Das überschüssige Wasser ausdrücken und fein schneiden.

Mandelblättchen in einer Pfanne leicht anrösten und abkühlen lassen. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer fein reiben. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben.

Petersilie, Dill, Kerbel und Schnittlauch mit Mandelblättchen, Knoblauch, 1 Messerspitze Ingwer und 1 Messerspitze Zitronenschale in den Multizerkleinerer geben. Fond und Öl hinzufügen, alles mit Chilisalz würzen und zu einer feinkörnigen Paste pürieren.

Für den Kartoffelsalat:

350 g kleine, festkochende Kartoffeln
2 Blätter Endiviansalat
5 Radieschen
1 Apfel
2 Frühlingszwiebeln
1 rote Zwiebel
350 ml Geflügelfond
3 EL Weißweinessig
2 TL Dijon-Senf
Mildes Chilisalz, zum Würzen
1 Prise Zucker

Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser weich kochen.

Abgießen, kurz ausdampfen lassen und möglichst heiß pellen. Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Fond erhitzen, mit Essig und Senf in einem hohen Rührbecher mischen, mit Chilisalz und Zucker würzen. Etwa eine Handvoll Kartoffelscheiben mit dem Stabmixer untermixen. Dressing nach und nach unter die Kartoffelscheiben mischen. Anschließend die Zwiebelwürfel und etwa 3 Esslöffel der zuvor hergestellten Kräutermarinade untermischen und den Salat nochmals abschmecken.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Endivienblätter putzen, waschen, trockenschleudern und in ½ cm breite Streifen schneiden. Radieschen und Apfel putzen, waschen und in dünne

Scheiben hobeln. Kurz vor dem Servieren Frühlingszwiebeln,
Endivienblätter und Radieschen unter den Kartoffelsalat heben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Warenkorb „Pfefferlinge, Bacon (in Scheiben), Hokkaido“



Laura Mueller

Mit Speck und Pfefferlingen gefüllte Crocchette di patate mit Kürbis-Chutney und Majoran-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für die Speck-Pfefferling-Füllung:

50 g Bacon
150 g Pfefferlinge
1 Knoblauchzehe
20 g Schalotten
5 Zweige Petersilie
Butterschmalz, zum Braten
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pilze putzen. Schalotten abziehen. Pilze, Bacon und Schalotten in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und klein schneiden.
1 Esslöffel Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und als erstes den klein geschnittenen Bacon anbraten. Schalotten hinzugeben und mitrösten. Beides mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Etwas Bacon für die spätere Garnitur aufbewahren.

In einer zweiten Pfanne ebenfalls 1 Esslöffel Butterschmalz erhitzen und die Pfefferlinge zusammen mit dem Knoblauch anbraten. Einige Pfefferlinge für die spätere Garnitur aufbewahren.

Für die Crocchette di patate:

6 kleine Kartoffeln
2 Eier
200 g Paniermehl
100 g Mehl
Frittieröl, zum Ausbacken

Kartoffeln in Salzwasser für ca. 20 Minuten weich kochen. Dann ausdämpfen lassen und noch warm pellen. Kartoffeln längsseitig halbieren und mit einem Kugelausstecher vorsichtig aushöhlen, sodass ein 6-8 mm dicker Kartoffelrand übrig ist. Die ausgehöhlte Masse in eine Schüssel geben. Speck und Pfefferlinge dazugeben und alles zu einer glatten Masse verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun die ausgehöhlten Kartoffelhälften mit der Masse füllen und die Hälfte jeweils wieder aufeinanderlegen und leicht andrücken.

Öl auf 190 Grad erhitzen.

Eier verquirlen, Mehl und Paniermehl jeweils auf einen Teller geben. Kartoffelhälften vorsichtig in Mehl wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen und schließlich in Paniermehl wälzen. Anschließend die Kartoffeln in das heiße Öl geben und ca. 4-5 Minuten goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für Kürbis-Chutney:

400g Hokkaido-Kürbis
2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Orange
100 ml Weißweinessig
3 EL Zucker
Butterschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Kürbis putzen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen, dann in Kürbis in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und ebenfalls würfeln.

Butterschmalz in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Kürbiswürfel dazugeben, dann mit Zucker bestreuen und alles ca. 5 Minuten anbraten. Mit Essig ablöschen und zu einem Chutney einkochen. Orange unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Orangenabrieb zum Chutney geben und den Orangensaft mit ca. 200 ml Wasser mischen. Orangen-Wasser zum Chutney gießen, Deckel auf den Topf legen und alles bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten schmoren lassen. Chutney mit Salz abschmecken.

Für die Mayonnaise:

1 Zitrone
1 Ei

Ei trennen und dabei das Eigelb auffangen. Zitrone halbieren und auspressen. Eigelb mit 1 Esslöffel Zitronensaft glattrühren. Das Öl

4 Zweige Majoran	tröpfchenweise mit einem Schneebesen unterrühren und so eine
1 TL Zucker	Mayonnaise herstellen.
125 ml Sonnenblumenöl	Majoran abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Diese in sehr
Salz, aus der Mühle	feine Streifen schneiden und unter die Mayonnaise rühren. Mayonnaise
Weißer Pfeffer, aus der Mühle	mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.