

Saltimbocca vom Schwein, Paprikagemüse

Rezept Bernhard Thies

Für vier Personen:

4 ca. 150 g schwere Scheiben aus der Oberschale oder den Rücken zwischen Klarsichtfolie platt klopfen. Die Scheiben mit Coppaschinken, etwas Basilikum, und Mozzarella füllen, zusammen rollen, mit Spießen feststecken, in Rapskernöl anbraten. Ca. 15 - 20 Minuten bei 160 C. im Ofen garen.

Für das **Paprikagemüse** 2 gelbe Paprika und 2 rote Paprika mit 2 Zucchini in grobe Stücke schneiden und mit 2 kleingeschnitten Schalotten und einer Knoblauchzehe in Olivenöl scharf anbraten. Dann ca. 2 Esslöffel Tomatenmark hinzugeben und weiter schmoren bis das Gemüse noch einen leichten Biss hat. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, etwas Tabasco, Ahornsirup, etwas helle Sojasauce und frischen Kräutern (Basilikum, Thymian, Rosmarin,) abschmecken.

Maultaschen mit Ricottafüllung

Rezept Christoph Beesten

Für 6 Personen:

Für den Teig: 400 g Mehl, 4 Eier, 4 Esslöffel Öl

Für die Füllung: Basilikum und Petersilie, gehackt, 30 g Butter, 300 g Ricotta, 2 Eigelb, Salz, gerieben Muskat, 40 g gerieben Parmesan

Für den Teig das Mehl auf ein Holzbrett geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Eier und das Öl hinzugeben. Die Zutaten mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verarbeiten. In ein feuchtes Tuch einschlagen und 20 Minuten ruhen lassen. Ricotta, Eigelbe und die gehakten Kräuter verrühren und mit Salz und Muskat abschmecken. Parmesan zufügen. Den Teig mit der Nudelmaschine oder von der Hand dünn ausrollen. Auf die Hälfte des Teiges im Abstand von 4 cm nussgroße Kügelchen der Füllung setzen. Die zweite Hälfte des Teiges darüber legen und in den Zwischenräumen andrücken. Mit einem Teigrad kleine Vierecke austradeln. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, die Maultaschen darin portionsweise 5-7 Minuten garen.

Tom Ka Gai von Edelfischen und Gemüse

Rezept Udo Hankh

Für 4 Personen:

400 g Fischfilet (z.B.: Seelachs, Rotbarsch, Lachs, Kabeljau, Kingklipfisch), 2 Tassen Basmatireis, ½ gelbe Paprikaschote, ½ rote Paprikaschote, 300 g braune Champignons, 100 g Ananas, ½ Schale Minimaïs, 1 mittelgroße Karotte, 3 Schalotten, 4 Frühlingszwiebeln, 1 Hand voll Zuckererbsenschoten, 3 Stangen Zitronengras, 5 Stück Kafirlimonenblätter, 15 g Galgantwurzelwürfelchen, 10 g Ingwerwürfelchen, 2 Zehen Knoblauch (in feine Würfel), 1 EL geschnittener Thaibasilikum, 2 EL Sojasauce hell, 3 EL Fischsoße, 1 rote Chillischote 4 EL Rapsöl, 400 ml Geflügelbrühe, 400 ml Kokosmilch, etwas angerührtes Mondamin, Salz, Pfeffer, Zucker, Limettensaft

Zum Garnieren: frischer Koriander

Fischfilet in ca. 30g schwere Würfel schneiden. Vom Paprika Kerngehäuse und Stiel entfernen. Karotte schälen. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzeln weg-schneiden und lediglich den weißen Teil in Ringe schneiden. Zitronengras eben-

falls in feine Ringe schneiden. Pilze säubern, Stiele wegschneiden und in Ecken schneiden. Zuckerschoten putzen und diagonal halbieren. Maiskolben vierteln, Paprika, Schalotten, und Karotte in dünne Streifen schneiden. Ananas schälen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote waschen, Samen entfernen und in feine Streifen schneiden. Ingwer, Knoblauch und Galgant schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Wok Rapsöl erhitzen, sämtliche Gemüse darin anschwitzen. Zitronengras, Limonenblätter, Ingwer, Galgant und Knoblauch zugeben. Angebratenes Gemüse mit Soja- u. Fischsoße, Kokosmilch und Geflügelbrühe ablöschen. Bei geringer Hitze ca. 3 Minuten köcheln lassen. Die Fischstücke hinzugeben nochmals ca. 6 Minuten garen. Ananas und Thai Basilikum hinzugeben. Mit angerührter Stärke andicken. Mit Salz, Pfeffer, Zucker Chili und dem Limettensaft würzen und abschmecken. Gekochten Reis abseihen und gut abtropfen lassen. Mit einer Flocke Butter mischen. Reis und das Tom Ka Gai von Edelfischen portionsweise auf Tellern anrichten, mit Koriandergrün garnieren. Bemerkungen: Statt Reis kann man auch Asiatische Eiernudeln als Beilage verwenden. Bei Kindern sollte das Gericht nicht ganz so scharf gewürzt werden. Die Chilischote kann hier weggelassen werden.

Gedämpftes Lachsfilet in Estragon–Senfmarinade, Ital. Olivenreis

Rezept Klaus Breinig

Für 4 Personen:

500g Lachsfilet, 2 Blätter Estragon (frisch), 10g süßen Senf, 1 Stück Zitrone, 200g Reis, 50g Oliven, 30 ml Olivenöl, 40g Parmesan (gerieben), 20g Butter, 10g Meersalz, 10g Pfeffer grün (gemahlen) 4EI Rapskernöl, kalt gepresst

Den Lachs mit dem Senf und den Estragon bestreichen. Dann mit abrieb von der Zitrone, Pfeffer und Salz würzen. Im Steam Chef (oder im Sieb über siedendem Wasser) bei der Funktion Dampf 85 C für 8min. dämpfen. Den Reis mit der doppelten Menge Wasser mit etwas Salz garen. Anschließend den Parmesan und die Oliven untermengen. Das ganze zum Schluss mit der Butter verfeinern und alles noch mal gut abschmecken.

Kalte Tomaten-Mozzarella-Lasagne mit Schinken-Buscetta

Rezept Klaus Breinig

Für 4 Personen:

60g Rapskernöl, kaltgepresst, 50g Zwiebelwürfel, ¼ TI Meersalz, 2 Pr. Pfeffer (gemahlen), 2-3EI gemischte Kräuter (fein geschnitten), 250g Mozzarella (in Scheiben), 350g Tomaten (in Scheiben), 80g Oliven (eingelegt), 200g junger Kopfsalat (Herzen), 150groher Schinken (in Scheiben), 250g Dinkelbaguette (in Scheiben)

Rapskernöl, Zwiebeln, Salz, Pfeffer und die Kräutern zu einer Marinade verrühren. Die Tomaten- und die Mozzarellascheiben abwechselnd mit der Marinade in Schichten legen. Etwas Marinade für den Salat zurück behalten.

Die Oliven mit dem Salat am Tellerrand garnieren und mit etwas Marinade beträufeln. Das Dinkelbaguette mit den Schinken einrollen und in einer Pfanne ohne Fett kurz anbraten.

Die Buscettas mit auf dem Tellerrand legen und den Salat servieren.