

Aus dem Topf Für Topfgucker & Pfannendreher

Zartes Rind im weißen Kleid (4 Pers.)

Zutaten:

500 g Rinderfilet
300 ml Buttermilch
Saft von 1 Zitrone
4 EL Rapsöl
8 EL Malzbier
1 Bund Rucola
2 EL Pinienkerne
4 EL Crème fraîche
je 1 EL Schalotten und Schnittlauch
4 Kirschtomaten
Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

Aus Buttermilch, Malzbier, Öl, Salz, Pfeffer, Zucker und dem Zitronensaft eine kräftige Marinade herstellen. Das Rinderfilet in ca. 4 mm dicke Scheiben schneiden und etwa 1 Stunde in der Marinade einlegen. In der Zwischenzeit Rucola waschen und schneiden, die Pinienkerne rösten. Schalotten, Schnittlauch und Kirschtomaten fein schneiden. Anschließend das Rinderfilet aus der Marinade nehmen und auf heißen Tellern flach anrichten und für 4-5 Minuten bei 200° C in den Ofen schieben. Mit dem Rucola und den Pinienkernen bestreuen. Auf jedem Teller je 1 EL Crème fraîche anrichten und mit Schalotten, Schnittlauch und Tomaten bestreuen. Zum Schluss die restliche Marinade um das Rinderfilet geben.

Versteckter Fisch (4 Pers.)

Zutaten:

400 g Bismarckheringe
2-3 große Paprikaschoten
4 Tomaten
4 Gewürzgurken
400 g Magerquark
6-8 EL saure Sahne
2 große Zwiebeln
4 TL Kapern
Petersilie
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Paprika und Tomaten waschen, putzen und zusammen mit den Gewürzgurken in feine Würfel schneiden. Die Heringe klein schneiden. Den Quark mit saurer Sahne verrühren und mit Salz, Pfeffer, Kapern und Petersilie würzen. Gemüse und Heringe untermengen. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und den Heringstopf damit garnieren.

Feinschmeckerrolle (4 Pers.)

Zutaten:

Pfannkuchenteig:

4 Eier
1/4 l Milch
150 g Mehl
2 EL Quark
1 Prise Salz und Muskat
gemischte gehackte Kräuter

Füllung:

200 g körniger Frischkäse
150 g Shrimps
1 Möhre
50 g Chinakohl
50 g Rucola
1 TL Dill
Saft von 1/2 Zitrone
Salz, Pfeffer, Zucker

Gratiniermasse:

2 EL Schmand
2 Eigelb
1 Prise Salz

Zubereitung:

Die Zutaten der Gratiniermasse miteinander vermischen. Für die Füllung Möhre raspeln und mit Salz und Zucker würzen. Anschließend alle Zutaten der Füllung miteinander mischen und nochmals mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Die Teigzutaten vermengen und als Pfannkuchen goldgelb in einer Pfanne ausbacken. Die Pfannkuchen mit der Frischkäsefüllung belegen, einrollen und in ca. 8 cm lange Rollen schneiden. Die Rollen auf einen Teller setzen und mit der Gratiniermasse bestreichen. Bei 250° C Grillstufe goldgelb gratinieren.

Weißes Süppchen (4 Pers.)

Zutaten:

4 Scheiben Weißbrot
50 g Butter
1 l Schmand
4 Eigelbe
1 Bund Schnittlauch
Salz

Zubereitung:

Schmand und Eigelbe in einem Topf miteinander verquirlen und mit Butter und Salz einmal langsam aufkochen lassen. Weißbrotscheiben rösten und würfeln. Schnittlauch hacken. Brotwürfel und Schnittlauch in eine Schüssel geben und mit der Suppe auffüllen.

Scharfe Möhre im Sahnemantel (4 Pers.)

Zutaten:

750 g Möhren
125 g Sahne
1/8 l Milch
2 Eigelbe
3 TL Senf (Schärfe nach Geschmack)
1 Bund Basilikum
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Möhren schälen und in Stifte schneiden. Sahne, Milch und Salz in einem Topf erhitzen, Möhren hinzugeben und 10 Minuten garen. Dann die Möhren herausnehmen. Eigelbe und Senf mit etwas Sahnemilch verquirlen. Sahnemilch aufkochen. Die Eigelbe unterrühren bis die Soße cremig ist. Möhren in die Soße geben und die zerkleinerten Basilikumblätter hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Junges Gemüse - einmal anders (4 Pers.)

Zutaten:

500 g Spargel
300 g Bundmöhren
1 Kohlrabi
500 g junge Kartoffeln
2 EL Butter
200 g Zuckerschoten oder Erbsen
2 Frühlingszwiebeln
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie
200 g Kräuterfrischkäse
1/8 l Milch
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Spargel waschen und schälen. Holzige Enden abschneiden und den Spargel in Stücke schneiden. Möhren waschen und in Scheiben schneiden. Kohlrabi und Kartoffeln schälen und in 1-2 cm große Würfel schneiden. Die Butter erhitzen und das Gemüse darin 1-2 Minuten andünsten. Mit ¼ l Wasser angießen und zugedeckt etwa 10 Minuten bissfest garen. Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Die Zwiebeln fein schneiden und zusammen mit den Zuckerschoten zum Gemüse in den Topf geben. Alles noch etwa 5 Minuten garen. Die Kräuter waschen und fein schneiden. Den Frischkäse mit der Milch verrühren und in einem kleinen Topf erhitzen. Die Kräuter einrühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse auf Tellern verteilen und die Sauce darüber gießen.

Aufgeweckter Nachmittagsnack (4 Pers.)

Zutaten:

3 Eier
1/8 l Milch
1/8 l kalter Kaffee
125 g Buchweizenmehl
250 g Magerquark
4 EL Preiselbeerkonfitüre
Salz
Butterschmalz

Zubereitung:

Eier mit Milch, Kaffee und einer Prise Salz verquirlen. Mit dem Mehl zu einem dünnen Teig verrühren und 30 Minuten quellen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Quark cremig rühren und mit der Konfitüre vermengen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und nacheinander 4-6 dünne Pfannkuchen backen. In die Mitte eines jeden Pfannkuchens eine Portion Preiselbeerquark geben, die Seiten zusammenklappen und sofort servieren.

Gemüse im Käsebeet (4 Pers.)

Zutaten:

200 g Möhren
500 g Broccoli
1 kleine Lauchstange
40 g Butter
100 g Bergkäse oder Manchego
1 EL Balsamicoessig
1 EL Kräuteressig
3 EL Olivenöl
1 EL Schnittlauchröllchen
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Möhren schälen und in dünne Stifte schneiden. Broccoli waschen, putzen und in kleine Röschen zerteilen. Den Strunk schälen und in Würfel schneiden. Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Möhrenstifte und Broccoliwürfel kurz anbraten. Etwa 1 Tasse Wasser angießen und zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten. Broccoliröschen und Lauchringe hinzufügen und zugedeckt weitere 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse in eine Salatschüssel geben. Essig mit 1-2 EL Wasser und dem Öl zu einer Salatsoße verrühren. Die Soße über das Gemüse träufeln. Den Käse grob raspeln und zusammen mit dem Schnittlauch über den Salat streuen und leicht untermischen.