

ZUTATEN

für 4 Personen

Fenchelsalat

- 1 Knolle Fenchel
- 2 EL Balsamico-Essig (weiß)
- 2 EL Olivenöl (kalt gepresst)
- 1 TL Fenchelsamen
- Salz
- Zucker
- weißer Pfeffer (aus der Mühle)
- 2 EL Schinkenwürfel (roh)

Dorade

- 2 Doradenfilets (mit Haut)
- Salz
- weißer Pfeffer (aus der Mühle)
- Mehl¹ (zum Mehlieren)
- 1–2 EL Butterschmalz

Dekorationsempfehlung

- Fenchelgrün
- Basilikum

¹ Bei Glutenintoleranz durch Reismehl ersetzen.

Das Rezept ist laktosefrei.

ZUBEREITUNG

ca. 30 Minuten

Fenchelsalat

Den **Fenchel** halbieren, den Strunk entfernen und dann den ^{1 Knolle} Fenchel mit einer Aufschnittmaschine in sehr feine Scheiben schneiden. **Balsamico-Essig** und **Olivenöl** verrühren, mit ^{2 EL} **Salz**, ^{2 EL} **Zucker** und **Pfeffer** abschmecken und ^{1 TL} die Fenchelscheiben ca. 20 Minuten darin ziehen lassen. Inzwischen die **Schinkenwürfel** in einer Pfanne ohne Fett ^{2 EL} anbraten und warm in den Salat geben.

Dorade

Die **Doradenfilets** in 4 gleich große Stücke schneiden, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und von beiden Seiten **mehlieren**. Dann in einer Pfanne mit **Butterschmalz** zuerst ca. ^{1–2 EL} 5 Minuten auf der Hautseite braten. Dann wenden und nochmals ca. 2 Minuten bei ausgeschalteter Hitze auf der anderen Seite braten.

Fenchelsalat und Doradenfilet auf einem Teller anrichten und nach Belieben zum Beispiel mit etwas **Fenchelgrün** oder **Basilikum** garnieren.

Fenchelsalat MIT DORADE



Nürnberger

MIT BRATKARTOFFELSALAT UND APFELSENF

ZUBEREITUNG
ca. 40 Minuten

Mayonnaise

Ei rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, damit es beim Verarbeiten Zimmertemperatur hat. Eiweiß vom Eigelb trennen und nur Eigelb weiterverarbeiten. Das **Eigelb** bei mit einem Handrührer aufschlagen, dann nach und nach das **Pflanzenöl** hinzugießen. Mit **Senf**, **Weißweinessig**, **Salz**, **Zucker** und **Pfeffer** abschmecken. Den **Knoblauch** schälen, die Hälfte dazupressen und gut verrühren.

Bratkartoffelsalat

Die **Kartoffeln** schälen und in sehr feine Scheiben hobeln. Dann in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur mit **Butterschmalz** ca. 20 Minuten kross braten und auf **Küchenpapier** etwas abkühlen lassen. Die **Lauchzwiebeln** waschen, in ca. 2 cm breite Ringe schneiden, kurz blanchieren, zum Schluss mit zu den Kartoffeln geben und in einer Schüssel mit **Mayonnaise** marinieren (ca. 10 Minuten).

Apfelsenf

Zubereitung siehe Rezept auf Seite 147.

Die **Nürnberger** längs halbieren und in einer Grillpfanne kross braten. Dann auf dem noch warmen Salat anrichten und mit dem **Apfelsenf** servieren.

VEGETARISCHE VARIANTE
Gebackene Perlzwiebeln mit Bratkartoffelsalat und Apfelsenf

Das **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen und die **Perlzwiebeln** 10 Minuten von allen Seiten goldbraun sautieren. Anschließend die Perlzwiebeln in eine ofenfeste Form füllen und mit **Salz** und **Pfeffer** kräftig würzen. Mit dem **Gemüsefond** und dem Olivenöl aus der Pfanne aufgießen und im Ofen bei 160 °C eine Stunde lang backen, dabei gelegentlich umrühren, bis die Perlzwiebeln gar sind.

ZUTATEN
für 4 Personen

Mayonnaise

1	Eigelb
100 ml	Pflanzenöl ¹
1 EL	Senf (gekörnt)
2 EL	Weißweinessig
	Salz
	Zucker
	schwarzer Pfeffer (aus der Mühle)
1/2 Zehe	Knoblauch

Bratkartoffelsalat

5	Kartoffeln (festkochend, mittelgroß)
	Butterschmalz
	Küchenpapier
1 Bund	Lauchzwiebeln

Apfelsenf (Basics, S. 147)

100 g	Senf (mittelscharf)
200 ml	Pflanzenöl ¹
50 g	Zucker
3 EL	Kräuteressig
1/2 Bund	Dill (ca. 2 EL)
	Salz
	Pfeffer
1	Apfel (Braeburn)
8	Nürnberger ² (Rostbratwürstchen)

¹ Bei Glutenintoleranz keine Weizenkeimöle verwenden.

² Fertigprodukt kann Laktose enthalten.

ZUTATEN
für 4 Personen

50 ml	Olivenöl
300 g	Perlzwiebeln (geschält)
	Salz
	schwarzer Pfeffer (aus der Mühle)
100 ml	Gemüsefond (Basics, S. 127)

Dieses Rezept ist laktose- und glutenfrei.

ZUTATEN
für 4 Personen

Gnocchi

500 g	Kartoffeln (mehlig kochend, mittelgroß)
200 g	Meersalz (grob)
50 g	Hartweizengrieß ¹
100 g	Mehl ¹
1	Ei
2 Zweige	Thymian (frisch)
	Salz
	schwarzer Pfeffer (aus der Mühle)
	Muskatnuss ² (frisch gerieben)
50 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Butter ³
150 g	Ziegenfrischkäse ³
2	Feigen (frisch)
2 EL	Feigensenf
2 EL	Honig
200 g	Rucola

1 glutenhaltig

2 Mehlbestäubte Muskatnüsse enthalten Gluten.

3 Bei Laktoseintoleranz durch laktosefreie Produkte ersetzen (siehe S. 191).

ZUTATEN
für 4 Personen

450 g	Kartoffeln (mehlig kochend, mittelgroß)
3	Eigelb
40 g	Maisgrieß
2 EL	Kartoffelstärke
	Salz
	schwarzer Pfeffer (aus der Mühle)
1 EL	Olivener Öl

Die Gnocchi sind laktose- und glutenfrei.

ZUBEREITUNG

ca. 20 Minuten (plus ca. 60 Minuten Garzeit)

Die **Kartoffeln** waschen, auf ein Backblech legen und mit

^{500 g}

Meersalz bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C je

nach Größe etwa 50 bis 60 Minuten garen. Noch warm

pressen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit **Hart-**

weizengrieß, **Mehl** und **Ei** vermengen und mit gehacktem

Thymian, **Salz**, **Pfeffer** und frisch geriebener **Muskatnuss**

^{2 Zweige} abschmecken. Gründlich durchkneten, bis die Masse

trockener wird. Dann zu langen Rollen formen und mit

einem Esslöffel kleine Nocken abstechen. Diese Gnocchi

in siedendem Salzwasser kochen, bis sie oben schwimmen,

herausnehmen und anschließend in dem Fond aus **Gemüse-**

brühe und **Butter** schwenken.

Ziegenfrischkäse und **Feigen** fein würfeln, über die Gnocchi

streuen und auf der mittleren Schiene im vorgeheizten

Ofen (Stufe: Grillen, ca. 250 °C) goldbraun gratinieren (ca.

3 Minuten). **Feigensenf** und **Honig** warm verrühren, in

dünnen Fäden über die gratinierten Gnocchi ziehen und

mit dem gewaschenen und geputzten **Rucola** garnieren.

GLUTENFREIE GNOCCHI
(ohne Mehl)

Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen, anschlie-

ßend im Ofen bei 140 °C für 10 Minuten trocknen bzw.

ausdämpfen lassen. **Eigelb**, **Maisgrieß** und **Kartoffelstärke**

in eine Schüssel füllen. Die heißen Kartoffeln durch eine

Kartoffelpresse drücken und mit den anderen Zutaten

zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, mit **Salz** und

Pfeffer würzen. Aus dem Teig Rollen formen und mit

einem Messer Gnocchi abstechen. Einen Topf mit Wasser

zum Kochen bringen und die Gnocchi darin versenken,

die Hitze reduzieren und warten, bis die Gnocchi an die

Wasseroberfläche steigen. Abschließend Gnocchi mit einem

Schöpflöffel herausholen und in **Olivener Öl** goldbraun braten.

Weiter wie im Originalrezept.

Gnocchi mit Ziegenfrischkäse gratiniert

AN FEIGEN UND RUCOLA





Milch-Cotta mit gebrannten Macadamianüssen
UND CHOCOLATE CHIP COOKIES

ZUBEREITUNG

ca. 40 Minuten (plus ca. 4 Stunden Kühlzeit)

Milch-Cotta

Gelatine für etwa 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen.
5 Blatt

Die **Milch** mit **Honig** und der längs halbierten **Vanilleschote**
600 ml 2 EL 1

kurz aufkochen und dann bei mittlerer Hitze weitere 10 Minuten köcheln lassen. Den Topf vom Herd ziehen, die Gelatine ausdrücken und in die noch warme Milch einrühren. Eine Auflaufform mit Frischhaltefolie auslegen, die Masse durch ein grobes Sieb hineinpässieren, sodass sie ca. 2 cm hoch darin steht. Mindestens 4 Stunden kalt stellen. Anschließend in ca. 2 cm x 2 cm große Würfel schneiden.

Chocolate Chip Cookies

Die **Butter** mit dem braunen **Zucker** schaumig schlagen und das **Eigelb** unterziehen. **Mehl** dazusieben, unterrühren und
100 g 120 g 1 150 g

Salz und **Natron** zufügen. Zuletzt die **Kuvertüre** und die **Macadamianüsse** fein hacken und unterheben. Dann den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ca. 1 cm dick ausstreichen und bei 180 °C im vorgeheizten Ofen ca. 10 bis 12 Minuten backen. Danach leicht auskühlen lassen, aber noch warm in ca. 2 cm x 2 cm große Würfel schneiden, dann vollständig abkühlen lassen.

Gebrannte Nüsse

Zucker mit **Wasser** in einer beschichteten Pfanne aufkochen und zu sehr dickflüssigem Sirup reduzieren. Die **Macadamianüsse** grob hacken, dazugeben und bei mittlerer Hitze so lange rühren, bis das Wasser vollständig verdunstet und der Zucker auskristallisiert ist, d. h. sich um die Nüsse gelegt hat. Dann die Temperatur steigern, bis der Zucker anfängt zu karamellisieren. Zuletzt **Butter** und **Fleur de Sel** (vorher im Mörser fein zermahlen) hinzufügen, leicht mitrösten und schließlich auf Backpapier auskühlen lassen.
100 g 50 ml 20 g 1/2 TL

Die Milch-Cotta- und Cookie-Würfel im Wechsel aufreihen, die gebrannten Macadamianüsse locker dazu anrichten und eventuell mit etwas **Milchschaum** dekorieren.

ZUTATEN

für 4 Personen

Milch-Cotta

5 Blatt **Gelatine**¹ (weiß)
600 ml **Milch**²
2 EL **Honig**
1 **Vanilleschote**
Frischhaltefolie

Chocolate Chip Cookies

100 g **Butter**² (Zimmertemperatur)
120 g **Zucker** (braun, feucht/Rohrzucker)
1 **Eigelb**
150 g **Weizenmehl**³
1 Prise **Salz**
1/2 TL **Natron**
120 g **Kuvertüre**² (weiß)
40 g **Macadamianüsse**

Gebrannte Nüsse

100 g **Zucker**
50 ml **Wasser**
100 g **Macadamianüsse**
20 g **Butter**²
1/2 TL **Fleur de Sel**

Dekorationsempfehlung

Milchschaum

1 Für eine vegetarische Variante durch Agar-Agar ersetzen.
2 laktosehaltig, kein laktosefreies Produkt erhältlich
3 glutenhaltig

Dieses Gericht kann nicht laktose- oder glutenfrei zubereitet werden.