



Jacek Jankowski

Grüne Ravioli mit Ziegenfrischkäse-Füllung und flüssigem Eigelb, Mandel-Minz-Pesto und in Zitronenbutter sautierte Kirschtomaten

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

- 80 g Spinat
- 2 Eier
- 1 Zweig glatte Petersilie
- 2-3 Minzblätter
- 100 g Mehl, Type 00
- 50 g Semola
- 1 Prise Salz

Den Spinat kurz in Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und gut ausdrücken.

Mehl und Semola mit Salz vermengen. Spinat und Kräuter mit den Eiern in einem Mixer oder mit einem Pürierstab zerkleinern. Dann alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Der Teig kann ruhen, bis die Füllung fertig ist.

Für die Füllung:

- 1 Zitrone, Abrieb
- 150 g Ziegenfrischkäse, aus mikrobiellem Lab
- 1-2 EL Crème fraîche
- 1 TL Honig
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Ziegenfrischkäse mit Crème fraîche, 2 TL Zitronenabrieb, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken und in einen Spritzbeutel geben.

Für die Fertigstellung:

- 4 Eier
- Salz, aus der Mühle

Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Teig ausrollen und in Quadrate schneiden. Jeweils ein Quadrat auf eine Ravioliform legen (alternativ über einen Anrichtering), dann mit je einem dem Eigelb und der Füllung befüllen. Mit einem zweiten Quadrat wird der Ravioli geschlossen und anschließend mit einem runden Ausstecher ausgestochen. Ravioli im kochendem Salzwasser 2 Minuten garen.

Für das Pesto:

- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Olivenöl
- 100 g geschälte Mandeln
- 1 EL Haferflocken
- 40-50 g Minze
- 20 g Petersilie
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Kräuter abbrausen und trockenwedeln. Alle Zutaten mit einem Mixer zu einem Pesto verarbeiten.

Für die Zitronenbutter und Tomaten:

- 200 g Kirschtomaten
- 1 Zitrone, Abrieb & Saft
- 100 g Butter
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in eine Pfanne geben und etwas braun werden lassen. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Dann halbieren und den Saft auspressen. 1 TL Zitronenabrieb sowie Zitronensaft nach Geschmack zur Butter geben. Tomaten zugeben und schwenken. Kurz vor dem Servieren die Ravioli in der Butter schwenken. Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

- 1 EL geschälte Mandeln
- 2-3 Minzblätter

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten und als Garnitur verwenden. Minze ebenfalls als Garnitur verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Octavio Marín Enríquez

Enfrijoladas: Gerollte Maistortillas mit Rührei-Füllung, schwarzer Bohnensauce, Hirtenkäse und frittierten Kochbananen

Zutaten für zwei Personen

Für die Tortillas:

100 g Nixtamalisiertes Maismehl
Salz, aus der Mühle

Das Maismehl mit einer Prise Salz in einer Schüssel vermengen. 50 ml lauwarmes Wasser hinzugeben und alles gut verkneten, bis ein fester, nicht klebender Teig entstanden ist. Teig kurz ruhen lassen. Kleine Kugeln aus dem Teig formen und diese mit einer Tortillapresse zwischen zwei zurechtgeschnittenen Folien zu sehr dünnen Tortillas pressen. Pfanne auf hoher Stufe erhitzen, Fladen in die Pfanne geben und ca. 1 Minute auf jeder Seite backen.

Für die Bohnensauce:

500 g schwarze Bohnen mit Flüssigkeit
½ kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehne
½ grüne Jalapeño
Neutrales Öl, zum Braten
½ TL mexikanisches Bohnenkraut
1 Prise Kreuzkümmel
1 Msp. gemahlener Koriander
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob schneiden, Jalapeño grob schneiden, nach Geschmack Kerne und Trennhäute entfernen. Alles in einer Pfanne mit Öl andünsten. Schwarze Bohnen abgießen und Flüssigkeit in einem Becher auffangen. Angedünstete Zwiebel, Knoblauch, Jalapeño, Bohnen und ein Schuss der Bohnenflüssigkeit in einem Becher mit dem Stabmixer pürieren. Ggf. mehr Flüssigkeit zugeben. Mischung, Bohnenkraut und Koriander in einem Topf geben, köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Füllung:

4 Eier
2 EL Butter
2 EL Sahne
Salz, aus der Mühle

Eier aufschlagen und mit Sahne verquirlen. Anschließend mit Salz würzen. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Eier auf einmal in die Pfanne gießen und einen Moment braten. Mit einem Küchenlöffel das Ei von außen nach innen schieben und fertig braten.

Für die frittierten Kochbananen:

1 reife Kochbanane, gelbe Schale mit
braunen Flecken
Pflanzenöl, zum Frittieren

Fritteuse auf 170 Grad erhitzen. Bananenschale entfernen und die Bananen in kleine Würfel schneiden. Diese in der Fritteuse für ca. 5 Minuten frittieren bis sie leicht braun werden. Bananenwürfel aus der Fritteuse nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Fertigstellung:

1 Avocado
1 Limette, Abrieb
100 g Hirtenkäse, aus mikrobiellem Lab
100 g Butterschmalz
50 g Crème fraîche
50 ml Milch
¼ Bund Schnittlauch

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Käse zerbröseln. Crème fraîche mit Milch verdünnen und mischen bis sie eine flüssigere Konsistenz gewinnt. Avocado von Schale und Kern befreien und in Scheiben schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne schmelzen. Maisfladen (Tortillas) ganz kurz in der Pfanne erhitzen und abtropfen. Tortillas mit Rührei füllen, rollen und in einem tiefen Teller geben. Bohnensauce darauf gießen. Die Enfrijoladas mit Hirtenkäse, Avocado, Crème fraîche, Schnittlauch und Limettenabrieb garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Harry Schüle

Grünkernfrikadellen mit Kartoffelsalat und Gurken-Quark

Zutaten für zwei Personen

Für die Frikadellen:

200 ml fein geschroteter Grünkern
 1 rote Paprikaschote
 1 Zwiebel
 1 Ei
 Butterschmalz, zum Braten
 200 ml Gemüsefond
 Sonnenblumenöl, zum Braten
 Paniermehl, zum Panieren
 1 TL gerebelter Majoran
 ½ TL Kreuzkümmel
 ½ TL edelsüßes Paprikapulver
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Salat:

5 kleinere festkochende Kartoffeln
 1 Zwiebel
 1 großer TL mittelscharfer Senf
 3 EL Brandweinessig
 3 EL Sonnenblumenöl
 5 Halme Schnittlauch
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Quark:

125 g Magerquark, aus mikrobiellem
 Lab
 1 großer EL Schmand, 24% Fett,
 1-2 Zweige Dill
 5 Halme Schnittlauch
 1 TL Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

1-2 Zweige krause Petersilie

Den Grünkern zusammen mit dem Gemüsefond kurz aufkochen und dann weiter quellen lassen. Wichtig ist das genaue Verhältnis von Grünkern zu Fond, denn ansonsten halten die Frikadellen nicht in ihrer Form.

Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln. Zwiebeln abziehen und ebenfalls fein würfeln. Paprika und Zwiebel in einer Pfanne in reichlich Öl andünsten. Das Ganze dann unter den gequellten Grünkern geben. Gewürze und Ei hinzugeben und vermengen. Frikadellen formen und beidseitig im Paniermehl wenden. Frikadellen in reichlich Butterschmalz und Sonnenblumenöl goldbraun anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Kartoffeln mit Schale kochen.

Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Schnittlauch fein schneiden. Zwiebel und Schnittlauch mit Senf, Essig, Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel zu einer Salatsauce vermengen.

Die noch warmen Kartoffeln schälen und dann in Scheiben schneiden. Kartoffeln in die Schüssel geben und vorsichtig umrühren. So viel Wasser hinzugeben bis der Kartoffelsalat glänzt.

Gurken in kleine Stifte oder Quadrate schneiden. Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Beides mit dem Quark, Schmand, Salz, Pfeffer und Zucker mischen. Dill fein schneiden und unterrühren. Alles etwas ruhen bzw. ziehen lassen.

Gericht mit Petersilie garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.