

Samstag, 14. März 2026

**Papaya Kerne / Radieschen / Kürbissauce
Thunfisch**

**Lachsforellen Brandade / Radieschen-Spinat / Beurre Blanc
Brokkoli / Forelle**

Gemüse-Essenz mit Pilzen

Lamm Ravioli / Ratatouille

**Das Beste vom Kalb
-Herz, Niere, Zunge, Tafelspitz-
Kohlrabi / Möhren / Rosenkohl**

**Mandelkuchen / Roter Weinbergpfirsich
Schokoladenschaum**

Papaya Kerne / Radieschen / Kürbissauce Thunfisch

Zu gut für die Tonne:
Papaya Kerne schmecken
scharf nach Kresse, Kürbis
innere mit Kernen kann gut als
Sauce verwendet werden



Die Kerne von der **Papaya** vom Fleisch ablösen und im Dörrgerät trocknen. Die Kerne schmecken scharf und können als Pfeffer Ersatz verwendet werden.

Das **Innere vom Kürbis** mit Orangensaft und etwas Zitronengras und Salz kochen. Dann durch ein Sieb passieren. Es bleiben nun nur noch die Kerne übrig. Das passierte vom Kürbis mit Salz, Pfeffer und etwas Säure abschmecken.

Radieschen in dünne Scheiben schneiden und leicht salzen.

Sud um Radieschen zu pickeln.

Weißwein, weißer Balsamico, Zucker, Salz und deine Lieblingsgewürze mit den Radieschen aufkochen und kalt stellen.

Karotten grün als Deko getrocknet

Dafür das grün ganz kurz im kochenden Wasser blanchieren. Dann etwas ölen und würzen mit Salz, Pfeffer und Zucker. Im Dörrautomaten bei 60 Grad trocknen.

Avokado-Papaya-Salat

- 1 Stk Avocado
- 1 Stk Papaya
- 1 Stk Zitrone
- 2 El weißen Balsamico
- 6 El Traubenkernöl
- 4 EL Olivenöl

Die Papaya und die Avocado in Würfel (ca.0,5 cm) schneiden und mit Zitronensaft, weißen Balsamico, Traubenkernöl, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.

Lachsforellen Brandade / Radieschen-Spinat / Beurre Blanc Brokkoli / Forelle

Zu gut für die Tonne:
Gegarter Fisch und gegarte
Kartoffeln vom Vortag /
Radieschen grün /
Fischkarkassen / Brokkoli Stiel
Karottengrün



Brandade

500 g Kartoffeln gekocht
500 g gekochter Fisch
100 ml Olivenöl
2 Stk Knoblauch
100 ml Milch
Thymian gehackt
Meersalz
Weißer Pfeffer

Die Kartoffeln mit einer Kartoffelpresse passieren. Den Fisch mit etwas Wasser und Salz dünsten. Dann die Kartoffeln und den gedünsteten Fisch mit Olivenöl, gehackten Knoblauch, Thymian, Milch und den Gewürzen mit einem Handrührgerät vermengen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Als Fisch gerne gegart vom Vortag nehmen oder Abschnitte, Parüren und Bauchlappen.

Radieschen grün mit etwas Öl im Topf andünsten. Dann mit Salz, Pfeffer würzen und klein schneiden.

Brokkolistiel schälen und in feine Würfel schneiden. Diese werden mit dem geputzten Brokkoli in einem Topf mit wenig Wasser und etwas Rapsöl gedünstet.

Fischfond aus den **Fischkarkassen**

1000 g Fischgräten
2 Schalotten
100 g Sellerie
100 g Fenchel
100 g Lauch
Weißwein
Wasser

Meersalz, Pfeffer
Lorbeerblatt, Nelke
Fenchelsamen
Estragon getrocknet

Fischgräten in kaltem Wasser wässern und in einem Topf mit dem Gemüse und etwas Olivenöl leicht anschwitzen. Dann mit Weißwein ablöschen und mit Wasser auffüllen. Auf kochen lassen und abschäumen, Dann die Gewürze zugeben und 20 min bei 80 Grad ziehen lassen, danach passieren.

Beurre Blanc

Den Fond mit Weißwein (250ml auf 100ml) reduzieren und mit Butter ca.250g binden und mit Salz, Pfeffer und Vermouth abschmecken.

Karottengrün mit Pflanzenöl im Thermomix 80 Grad 8 Minuten mixen, danach passieren.

Gemüse-Essenz mit Pilzen

300	g	Zwiebeln
250	g	Karotten
100	g	Sellerie
50	g	Lauch
100	g	Tomatenabschnitte
50	g	Pilze
1000	ml	Wasser
5	g	Koriander
10	g	Fenchel
1	Stk	Lorbeer
2		Nelke
5	g	Piment
5	g	Salz

Alle Gemüseabschnitte in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen.

Dann Wasser und Gewürze zugeben und Topf mit einem Deckel oder mit Folie abschließen.

Alles aufkochen und 30 Minuten bei 85 °C ziehen lassen. Anschließend reduzieren und abschmecken. Wenn Rote Bete noch dazu gegeben wird, bekommt der Fond nach längerem kochen eine braune Farbe.

Danach passieren und zur weiteren Verarbeitung kühl stellen.

Dieser Fond kann auch im Drucktopf hergestellt werden. Dafür wird das Gemüse nur in grobe Würfel geschnitten.

Gemüsepaste

100 g	Meersalz
1	Lorbeerblatt
10 g	Piment
20 g	Fenchelsamen
10 g	Pfefferkörner
2	Sternanis
5 g	Kreuzkümmel
10 g	Thymian
5 g	Liebstockel
100 g	Sellerieknolle
100 g	Petersilienwurzel
100 g	Karotten
50 g	weißes vom Lauch
50 g	Fenchel

Meersalz, Lorbeerblatt, Piment, Fenchel, Pfeffer, Sternanis, Kreuzkümmel, Thymian und Zucker im Mixer fein mahlen.

Sellerie, Petersilienwurzel, Karotten, Lauch und Fenchel waschen und putzen. Gemüse in Stücke schneiden. In Stücke geschnittenes Gemüse nach und nach in den Mixer geben und pürieren, bis eine homogene Masse entsteht.

Die Gemüsepaste in ein Glas mit Schraubverschluss füllen und verschließen.

Für die Weiterverarbeitung jeweils 40 g Gemüsepaste mit etwa 600 ml Wasser aufkochen.

Tipp: Diese Paste wird Ihnen beim Kochen viel Spaß bereiten, zudem muss sie nicht im Kühlschrank gelagert werden. Mit Gemüsepaste würze ich gerne auch Gerichte, denen es etwas an Salz fehlt.



Lamm Ravioli / Ratatouille

Zu gut für die Tonne:
 Geschmortes Fleisch mit
 Gemüse und Sauce

Die Reste vom Nudelteig
 werden dünn ausgerollt und im
 Backofen als Hippe gebacken.

Pesto aus Karottengrün



Nudel Teig

500 g	Nudelgries
250 g	Nudelmehl
5	Eigelb
7	Eier
5 g	Salz, Olivenöl

Alles zu einem Teig verkneten.

Raviolifüllung

500 g	Lammschulter gegart
100 g	Parmesan
1	Ei
	Petersilie
	Salz, Pfeffer

Das Fleisch mit dem Gemüse durch den
 Fleischwolf lassen. Ei, Parmesan und
 gehackte Petersilie zugeben und mit Salz,
 Pfeffer abschmecken.

Pesto aus Karottengrün

10 g	Grobes Salz
60 g	Sesam
200 g	Karottengrün
120 g	Parmesan
350 ml	Olivenöl und Rapsöl
1 g	schwarzer Pfeffer

Salz und Karottengrün im Mörser zerdrücken und
 mit geriebenen Parmesan und Olivenöl und
 Pfeffer vermischen.

Das Beste vom Kalb -Herz, Niere, Zunge, Tafelspitz- Kohlrabi / Möhren / Rosenkohl

Zu gut für die Tonne:
Innereien (Herz, Niere, Zunge)
Kohlrabiblätter für Chips
Rosenkohlblätter für Püree



Rinderherz kurzgebraten-

Für 4 Personen

200 g Rinderherz
Salz, Pfeffer

Für das kurzgebratene Rinderherz am besten im Ofen bei 50 Grad etwa 20 min erwärmen. Dann in einer Pfanne mit Butter und Sonnenblumenöl von allen Seiten anbraten. Bitte nicht durchbraten. Das Herz ist am besten, wenn es medium gebraten wird.

Kalbszunge

Die Zunge im Wasser mit Gemüseabschnitten und etwas Sojasauce ca. 90 Minuten kochen bis diese weich ist. Dann die Haut abziehen und in Würfel schneiden. Aus dem Fond eine Rahmsauce kochen und mit Senf und Salz abschmecken.

Kalbsnieren

Die Kalbsnieren in Wasser wässern. Dann klein schneiden und in einer Pfanne kurz anbraten und zu der Sauce mit der Kalbszunge geben

Kalbstafelspitz

Für 10 Personen

1000 g Wiesen- oder Kräuterheu
Kalbstafelspitz
Thymian
Salz, Pfeffer

Eine Handvoll Wiesenheu waschen und in die Pfanne geben. Den Tafelspitz etwas parieren und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. In einer Pfanne von beiden Seiten anbraten und in das Heu legen.

Danach im Ofen bei 80 Grad 2 Std garen. Vor dem servieren auf 150 Grad ca.15-30min.

Den Kohlrabi mit der Schale im Backofen garen bei ca 150 Grad für 1 Stunde. Dann ist dieser von außen braun und kann ganz leicht und dünn geschält werden, Zu dem bekommt die Kohlrabi ein anderes Aroma. Die Schalen gerne zum Gemüsefond geben, somit bekommt man noch etwas mehr Farbe und Röstaromen in die Brühe. Die Kohlrabi wird dünn gehobelt und zur Rose aufgerollt.



Dier Blätter werden blanchiert, getrocknet. Dann leicht geölt, gewürzt mit Salz und Pfeffer und im Ofen bei 60 Grad getrocknet,



Beim Rosenkohl die äußeren Blätter entfernen und mit wenig Wasser gar kochen. Anschließend in einem Mixer mit Butter pürieren und würzen mit Salz, Pfeffer und etwas Ducca. Das innere vom Rosenkohl in viertel schneiden und in der Pfanne mit Öl und Gewürzen leicht anbraten.

Mandelkuchen

Zu gut für die Tonne:
 Orangenschale

Für ca. 10 Personen

200 g	Mandeln gemahlen
50 g	Zucker
50 g	Orangeat
40 g	Rapsöl
4	Eigelb
4	Eiklar
70 g	Zucker
Msp	Eier
	Kardamom gemahlen
	Puderzucker



Mandeln, Zucker, Orangeat und Eigelb mischen, sodass eine dicke Paste entsteht. Eiweiß mit dem restlichen Zucker zu einem steifen Schaum schlagen und unter die Mandelmasse heben. Dann alles in eine runde Springform geben.

Im auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen.

Schokoladenschaum

200g Milch, 300 ml Sahne, 100 g weiße Kuvertüre, 50 g Eierlikör

Kuvertüre erwärmen und mit Sahne und Milch emulgieren. Dann den Eierlikör zugeben und in der ISI Flasche aufschäumen.

Granité

200ml Weinbergpfirsichsaft, 50ml Sirup und 100ml Vermouth Rosé vermengen und im Tiefkühler einfrieren.

Orangeat (300g Schalen würfeln und mit 300g Zucker und 20g Wasser aufkochen.)