

## Alfons Schuhbeck | Rote Bete-Carpaccio mit Birne, Wachtelei und Meerrettich-Rahm

---

### Zutaten für 4 Personen:

- 2 Knollen Rote Bete à 150 g
- 2 TL ganzer Kümmel
- 1/2 kleine Zwiebel
- 1 Scheibe Ingwer
- 1 TL Korianderkörner
- 1 TL Fenchelsamen
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 350 ml Gemüsebrühe
- 1 TL scharfer Senf
- 3 EL mildes Olivenöl
- 2 – 3 EL Rotwein-Essig
- Zucker
- mildes, gemahlenes Chili
- Salz

### Außerdem:

- 4 Wachteleier
- 1/4 Stück Birne
- 1 – 2 TL Puderzucker
- 1 EL Butter
- 100 g Sahne-Meerrettich
- Kapernäpfel
- eingelegte Kürbiswürfel
- Walnüsse
- Feldsalat, klein

### Zubereitung:

Die Rote Bete in kräftigem Salzwasser mit 1 TL Kümmel und der Ingwerscheibe gut 1 Stunde weich kochen. Die gekochte Rote Bete schälen, halbieren und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Koriander, Fenchel, Pfefferkörner und 1 TL Kümmel in einer Pfanne ohne Fett anrösten und in eine Gewürzmühle füllen.

Für die Marinade die Brühe erwärmen und vom Herd nehmen. Senf, Essig und Öl hinein mixen. Mit Salz, Chili, Zucker und etwas von der Koriander-Fenchel-Pfeffer-Kümmel-Mühle würzen. Die Rote Bete-Scheiben mit den Zwiebelscheiben darin mehrere Stunden durchziehen lassen.

Die Birne schälen, das Kernhaus entfernen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze den Puderzucker hell karamellisieren. Die Birnen darin anbraten und die Butter hinein schmelzen lassen.

Wachteleier in kochendem Wasser ca. 2 1/2 Minuten kochen, in kaltem Wasser abschrecken, schälen und der Länge nach halbieren.

**Anrichten:**

Die Rote Bete-Scheiben aus der Marinade nehmen und auf Vorspeisen-Tellern anrichten, die Zwiebelscheiben dabei entfernen. Den Sahne-Meerrettich in eine kleine Spritztüte oder einen Gefrierbeutel füllen und damit ein Gitter auf die Rote Bete auftragen. In die dabei entstehenden Felder je einige Birnenspalten, Kapernäpfel, Kürbiswürfel, Walnüsse und Wachteleier legen und mit geputztem Feldsalat garnieren.

**Tipp:**

Es kann auch sehr gut vorgekochte Rote Bete verwendet werden. Es lohnt sich, die Rote Bete-Scheiben 1 Tag zu marinieren, so können sie gut durchziehen. Die Zwiebelscheiben geben der Marinade nur ihren Geschmack und werden vor dem Anrichten entfernt. Nach Belieben können Sie aber auch mit gegessen werden.

*Rezept: Alfons Schuhbeck*

*Quelle: Lanz kocht! vom 5.3.2010*

*Episode: Weder Fisch noch Fleisch*

# Sarah Wiener | Wurzel-Röstis mit in Apfelwein geschmortem Gemüse

---

## Zutaten für 4 Personen

### Für die Röstis:

- 50 g Karotten
- 50 g Pastinaken
- 150 g Kartoffeln
- 60 g Mehl
- 1 Ei
- 10 g Parmesan, fein gerieben
- Öl zum Ausbacken
- Salz
- Pfeffer

### Für das Gemüse:

- 50 g Zucchini
- 50 g gelbe Paprika
- 50 g rote Zwiebeln
- 10 Kirschtomaten
- 20 g Butter
- 8 cl Apfelwein
- 1 EL Honig
- Salz
- Pfeffer

### Außerdem:

- 1 Handvoll gezupfte Kräuter
- 1/2 Zitrone
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung:

### Für die Röstis:

Karotten, Pastinaken und Kartoffeln schälen und raspeln. Mehl und Ei verquirlen und mit den Wurzelraspeln vermischen. Mit Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken. Kleine Röstis in heißem Öl knusprig braun ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen.

**Für das Gemüse:**

Zucchini, Paprika, Zwiebeln und Kirschtomaten waschen und in Würfel schneiden. Das Gemüse in Butter anbraten und mit Apfelwein ablöschen. Sobald das Gemüse schön weich und fast musig ist, mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Kräuter:**

Den Saft der Zitrone auspressen. Die Kräuter mit Zitronensaft, Salz und Olivenöl marinieren.

**Anrichten:**

Einen Röstli in der Mitte eines Teller platzieren. Etwas vom Schmörgemüse auf dem Röstli anrichten und auf einer Seite etwas runter laufen lassen. Einen 2. Röstli an das Gemüse lehnen, so dass ein Burger entsteht und das Gemüse schön zu sehen ist. Die marinierten Kräuter um den Röstli-Burger anrichten.

*Rezept: Sarah Wiener*

*Quelle: Lanz kocht! vom 5.3.2010*

*Episode: Weder Fisch noch Fleisch*

# Andreas C. Studer | Bündner Pizokel mit Minze und Winter-Gemüse

---

## Zutaten für 4 Personen

### Für Bündner Pizokel:

- 200 g Buchweizenmehl
- 150 g Weizenmehl
- 200 ml Milch
- 3 Eier
- 1/2 Bund Minze
- 2 EL Butter
- 4 EL Paniermehl
- 100 g Bündner Bergkäse
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer
- Eiswasser

### Für das Winter-Gemüse:

- 150 g Wirsing
- 150 g junger Blattspinat
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Butter
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung:

Wirsing und Karotten in Streifen schneiden und 3 Minuten blanchieren. Zwiebel in Streifen schneiden und 5 Minuten in Butter andünsten. Wirsing, Karotten und geputzten Spinat zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für Bündner Pizokel beide Mehlsorten mit Salz in einer Schüssel mischen. Die Eier mit der Milch und Minze fein pürieren. Das Püree zur Mehlmasse geben, zu einem Teig verrühren und 20 Minuten quellen lassen.

Den Teig auf einem feuchten Brett mit einem Spachtel in kochendes Salzwasser schaben. Wenn die Pizokel an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausheben und in Eiswasser geben.

Die Butter erhitzen und die Pizokel darin anbraten. Das Paniermehl mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen, mit dem Gemüse mischen und mit Käse bestreuen.

*Rezept: Andreas C. Studer*

*Quelle: Lanz kocht! vom 5.3.2010*

*Episode: Weder Fisch noch Fleisch/Vegetarisches*

## Tim Mälzer | Vegetarisch gefüllter Blätterteig mit Petersilien-Sauce und Auberginen-Mus

---

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Blätterteig
- 50 g Egerlinge
- 20 g Morcheln, getrocknet
- 100 g Kirschtomaten, am Strauch
- 75 g Mini-Fenchel
- 75 g Mini-Rote Bete
- 75 g Mini-Aubergine
- 75 g Navetten
- 50 g Mini-Mais
- 1 Mini-Brokkoli
- 1 Mini-Blumenkohl
- 3 Stangen grüner Spargel
- 75 g Fingermöhren
- 2 Stangen Frühlingslauch
- 100 g Butter
- 2 Eier, Größe M
- Salz
- Pfeffer

### Für die Sauce:

- 2 Bund glatte Petersilie
- 100 ml trockener Wermut
- 100 ml Weißwein
- 250 ml Sahne
- 500 ml Gefügelnd
- 200 g Crème double
- 1 Zitrone
- 1 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer

### Für das Auberginen-Mus:

- 4 Auberginen
- 1 Knoblauch-Knolle
- 3 Schalotten
- 1/2 Bund Thymian
- 1/2 Bund Rosmarin

- 1 Zitrone
- Olivenöl, extra nativ
- Salz
- Pfeffer

### **Zubereitung:**

Den Backofen auf 230°C vorheizen.

Egerlinge, Morcheln, Kirschtomaten, Fenchel, Rote Bete, Aubergine, Navetten, Mais, Brokkoli, Blumenkohl, Spargel, Fingermöhren und Frühlingslauch putzen, ggf. blanchieren und kurz vor dem Anrichten in Butter erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Blätterteig jeweils 2x rund ausstechen. Einen der ausgestochenen Blätterteigplatten nochmals mit einem kleineren Ausstecher innen ausstechen, sodass ein Ring entsteht. Eigelb mit etwas Wasser verquirlen und die Blätterteigplatte am Rand damit bestreichen. Anschließend den Blätterteigring darauf legen und etwas andrücken. Den Ring von oben ebenfalls mit Eigelb einstreichen und das Ganze im vorgeheizten Backofen anbacken. Nach ca. 2 Minuten auf 150°C für ca. 4 Minuten zu Ende backen. Den Blätterteig mit dem Gemüse füllen.

Für die Sauce den Saft der Zitrone auspressen. Den Wermut in einem Topf reduzieren. Weißwein zugeben und ebenfalls reduzieren, bis ein dünner Film entsteht. Geflügelfond hinzufügen und diesen auf die Hälfte reduzieren. Sahne und Crème double zugeben, einmal aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Cayennepfeffer und der Butter abschmecken.

Die Petersilienblätter blanchieren, in Eiswasser abschrecken, etwas klein schneiden und anschließend Petersilie und Sauce in einem Mixer bei höchster Stufe mixen.

Den Backofen auf 160°C vorheizen.

Für das Auberginen-Mus den Saft der Zitrone auspressen. Die Auberginen längs halbieren und im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten garen. Schalotten und Knoblauch in Würfel schneiden. Die Auberginen aus dem Ofen nehmen, das Innere herauskratzen und mit den gewürfelten Schalotten und Knoblauch in Olivenöl vorsichtig angehen lassen. Thymian und Rosmarin nach Belieben klein hacken und zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Ggf. mit dem Pürierstab pürieren.

Das Auberginen-Püree auf Teller geben, den gefüllten Blätterteig darauf setzen und mit der Petersilien-Sauce nappieren.

*Rezept: Tim Mälzer*

*Quelle: Lanz kocht! vom 5.3.2010*

*Episode: Weder Fisch noch Fleisch*



# Nelson Müller | Currywurst-Pommes-Churros, Zimt-Parfait und Rote Grütze

---

## Zutaten für 4 Personen

### Für die Churros:

- 175 ml Wasser
- 55 g Butter
- 100 g Mehl
- 1 TL Zucker
- 3 Eier
- Vanillezucker
- Puderzucker
- Frittierfett

### Für die Rote Grütze:

- 1 kg Beeren
- 400 g Zucker
- 400 ml Rotwein
- 400 g Stärke
- 2 Nelken
- 1 Orange, unbehandelt

### Für das Parfait:

- 250 g Sahne
- 3 Eier
- 100 g Zucker
- 1 TL gemahlener Zimt
- 2 EL Whisky

## Zubereitung:

### Churros:

Das Wasser und die gewürfelte Butter zum Kochen bringen. Mehl und Zucker einrühren, bis ein Brandteig entsteht. Dann die Eier einrühren, bis ein weicher Teig entsteht. Den Teig mit einem Spritzbeutel mit einer glatten Tülle in eine Fritteuse oder einer tiefen Pfanne bei ca. 180°C frittieren.

Dabei ca. 5cm dicke "Pommes" formen, indem man den Teig jeweils mit einem scharfen Messer an der Tülle abschneidet. Ca. 3 Minuten frittieren, bis die Teile goldbraun sind, dabei einmal wenden. Mit einem

Schaumlöffel herausnehmen, zum Abtropfen auf Küchenpapier geben und warm stellen. Mit dem restlichen Teig genauso verfahren.

Zum Schluss die Churros dick mit einer Mischung aus Puderzucker und Vanille bestäuben und heiß servieren.

#### **Rote Grütze:**

Aus der Orange 2 Scheiben Schale herausschneiden. Den Zucker karamellisieren lassen und mit Rotwein ablöschen. Nelken und Orangenscheiben dazu geben und mit Stärke abbinden. Den Fond dann über die Beeren geben und ggf. pürieren und passieren.

#### **Für das Parfait:**

Eigelb und Zucker ca. 10 Minuten schlagen, bis die Masse ganz hell und cremig wird. Zimt und Whisky unterrühren. Die Sahne steif schlagen und unter die Zimt-Creme ziehen. Die Masse in Förmchen oder Tassen füllen und für mindestens 4 Stunden, besser über Nacht, in die Gefriertruhe stellen.

Die frittierten Churros in einer Pommes-Schale anrichten. Das Parfait in wurstähnliche Stücke schneiden, formen und dazu legen. Anschließend die rote Sauce darüber geben und mit Pommes-Gabeln servieren.

#### **Tipp:**

Wer Pommes rot-weiß mag, der serviert zu den Churros eine Vanille-Sauce.

*Rezept: Nelson Müller*

*Quelle: Lanz kocht vom 5.3.2010*

*Episode: Weder Fisch noch Fleisch/Vegetarisches*