

Shakshuka



Zutaten für 1 Pfanne: (3-4 Personen)

- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 kl Chilischote, gehackt
- 1 roter Paprika, klein gewürfelt
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Dose Tomaten, gewürfelt
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer
- 3-4 Eier

Topping:

- 1 Handvoll gehackte Petersilie/Koriander
- ½ Packung Fetakäse, zerbröseln

Zubereitung:

1. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Paprika darin anbraten, bis sie leicht Farbe bekommen.
2. Chili, Kreuzkümmel und Paprikapulver hinzufügen und kurz mitrösten, bis es duftet.
3. Mit Tomaten und Honig ablöschen, gut umrühren und ohne Deckel ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. 3–4 Mulden in die Sauce drücken und die Eier vorsichtig hineinschlagen. Pfanne abdecken und die Eier bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten stocken lassen (Eiweiß fest, Eigelb noch weich).
5. Mit frischen Kräutern bestreuen und den Feta darüberbröseln.

Tipp: Dazu passt frisches Fladenbrot, Baguette oder ein knuspriges Sauerteigbrot perfekt.

Süßkartoffelsuppe mit Kokos & Erdnuss



Zutaten für 1 Topf: (ca. 6-8 Personen)

- 1kg Süßkartoffeln, geschält und gewürfelt
- 2 Zwiebel, geschält und grob gewürfelt
- 2-3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Stück Ingwer frisch (ca. 3 cm), geschält und gehackt
- 2 große Karotten, geschält und gewürfelt
- ½ Chilischote, gehackt
- 1,5 TL Kurkumapulver
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 Dose Kokosmilch (ca. 400ml)
- 1,5l Gemüsefond
- 2 EL Erdnussbutter
- Salz, Pfeffer
- 1-2 EL Limettensaft

Zubereitung:

1. Öl in einem großen Topf erhitzen. Süßkartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch, Karotten, Chili und Ingwer darin 3–4 Minuten anrösten.
2. Kurkuma und Kreuzkümmel hinzufügen, kurz mitrösten, bis die Gewürze duften.
3. Mit Gemüsefond ablöschen, aufkochen lassen und ca. 15 Minuten leicht köcheln, bis das Gemüse weich ist.
4. Kokosmilch zugießen, noch einmal kurz aufkochen.
5. Erdnussbutter, Salz, Pfeffer und Limettensaft einrühren.
6. Mit dem Stabmixer fein pürieren, bis eine cremige Suppe entsteht.
7. Heiß servieren – gerne mit frischen Kräutern, gerösteten Erdnüssen oder etwas Chiliöl garnieren

Rumpsteak aus der Gusseisenpfanne mit Chimichurri



Zutaten für 1 Steak:

300-350g	Rumpsteak 300-350g
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
	Etwas Rapsöl
1	Koblauchzehe, geschält
1	Zweig Thymian
1	Zweig Rosmarin
2	EL Butter

Zubereitung Steak:

1. **Backofen vorbereiten:** Auf 80 °C Umluft vorheizen.
2. **Steak temperieren:** Mindestens 1 Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.
3. **Anbraten:** Gusseisenpfanne stark erhitzen, bis das Öl fast raucht. Steak trocken tupfen, salzen und in die Pfanne geben. Je Seite ca. 2 Minuten scharf anbraten, bis eine kräftige Kruste entsteht.
4. **Im Ofen garen:** Steak auf ein Gitter legen und 20–23 Minuten im Ofen fertig garen (für medium).
5. **Aromabutter:** Währenddessen in derselben Pfanne die Butter schmelzen, Knoblauch, Thymian und Rosmarin dazugeben.
6. **Finale:** Steak aus dem Ofen nehmen und mit der Kräuterbutter 1 Minute lang nappieren (übergießen). Mit Pfeffer würzen und servieren.

Zutaten Chimichurri für ca. 4 Steaks zum dippen:

40g	Petersilie,
20g	Koriander
2	Knoblauchzehen
1	kl. Rote Chilischote
1 EL	Limettensaft
1 EL	heller Essig
70ml	Olivenöl
1	EL Honig
	Prise Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Moulinette oder einem Mixer zu einer groben Salsa pürieren. Nach Geschmack mit Salz, Chili oder Limettensaft nachjustieren.

Bouillaibaisse - Französischer Fischeintopf



Zutaten für 1 Topf: (ca. 4 Personen)

- 4 EL Olivenöl
- ½ Sellerieknolle, grob geschnitten
- 1 Zwiebel, grob geschnitten
- Schale & Saft von 1 unbehandelten Orange (Schale in Streifen, nicht gerieben)
- 2 Frühlingszwiebeln, grob geschnitten
- 1–2 Knoblauchzehen, geschält & gehackt
- 350 g Tomaten aus der Dose
- 250 ml trockener Weißwein
- 1,5 l Gemüsefond (oder Wasser + Suppenwürfel)
- 4 EL Fischesauce
- 5 EL Sojasauce
- ½ TL Fenchelsamen
- 4 Lorbeerblätter
- ½ TL Safranfäden
- 1 Handvoll Petersilie, fein gehackt
- Salz & Pfeffer aus der Mühle

Meeresfrüchte & Fisch:

- 1 Pkg. Packung Miesmuscheln
- 2 Stk. Fischfilet - ca. 250g entgrätet, ohne Haut, in Stücke geschnitten
- 1 Pkg. Riesengarnelen

Zubereitung

1. **Gemüse & Basis:**
Olivenöl im Gusseisentopf erhitzen. Sellerie, Zwiebel, Orange, Frühlingszwiebeln, Knoblauch ca. 5 Minuten goldbraun anrösten. Tomaten kurz mitrösten.
2. **Ablöschen:**
Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen.
3. **Fond & Gewürze:**
Gemüsefond zugießen. Fischesauce, Sojasauce, Fenchelsamen, Lorbeer, Safran, Petersilie hinzufügen. Mit Salz & Pfeffer würzen. Alles ca. 20 Minuten sanft köcheln lassen.
4. **Meeresfrüchte & Fisch:**
In einem separaten Topf Muscheln, Fischstücke und Garnelen 1 Minute in kochendem Wasser blanchieren, dann abseihen.
5. **Finale:**
Fisch & Meeresfrüchte in tiefe Teller geben, mit heißem Eintopf übergießen.
6. **Servieren:**
Mit geröstetem Baguette genießen.

Gansl im Gusseisenbräter Mit Schmorgemüse



Zutaten für 1 Topf: (ca. 4 Personen)

Gans:

- 1 küchenfertige Gans (ca. 3,5 kg)
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- Gans- oder Wildgewürz nach Geschmack

Füllung:

- 3 Äpfel, grob geschnitten
- 2 Zwiebeln, grob geschnitten
- 1 Orange, grob geschnitten
- etwas Thymian & Rosmarin, gehackt
- Küchenkräuter nach Verfügbarkeit (z. B. Majoran, Liebstöckl oder Beifuß)

Schmorgemüse:

- 3 Karotten, grob geschnitten
- 2 Frühlingszwiebeln, grob geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, grob gehackt
- 1 Zwiebel, grob geschnitten
- ½ Sellerieknolle, grob geschnitten
- 2 EL Tomatenmark
- 250 ml Rotwein
- 500 ml Geflügelfond oder Rindsuppe
- etwas Öl zum Braten

Zubereitung

1. Gans vorbereiten:

Innen und außen abspülen, trocken tupfen, überschüssiges Fett entfernen. Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen einreiben.

2. Füllen:

Zutaten für die Füllung vermengen, in die Gans geben und mit Küchengarn oder Spieß verschließen.

3. Schmorgemüse:

Bräter mit etwas Öl erhitzen. Schmorgemüse anrösten, Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten. Mit Rotwein ablöschen, zur Hälfte einkochen lassen. Mit Fond aufgießen.

4. Schmoren:

Gans mit der Brust nach unten auf das Gemüse legen, Deckel schließen.

- 1,5 Stunden bei **160 °C Umluft** schmoren.
- Gans vorsichtig wenden, weitere 1,5 Stunden schmoren.

5. Finale:

Deckel entfernen, Ofen auf **190 °C Ober-/Unterhitze** schalten. Gans mit Schmorssaft übergießen und 10 Minuten goldbraun braten.

6. Servieren:

Gans tranchieren. Bratensaft entfetten, leicht einreduzieren, abschmecken und zusammen mit Schmorgemüse servieren.