

Israelischer Salat mit warmem Ziegenkäse und Apfel

Für 4 Personen:

eine bunte Mischung aus verschiedenen Blattsalaten, (etwa 1 Hand voll pro Person)

Olivenöl, Balsamico

grobkörniges Salz

Pfeffer aus der Mühle

2 kleine Äpfel

4 Scheiben runder Ziegenkäse

4 Tl flüssiger Honig

1 Bund Thymian

Den Salat waschen und auf vier Tellern verteilen, etwas Olivenöl und Essig darüber träufeln, salzen und pfeffern. Ofen vorheizen. Ofenrost so hoch wie möglich anbringen.

Äpfel schälen, entkernen und quer in circa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Nur die mittleren Scheiben, die eine relativ große Fläche haben, werden verwendet. Legen Sie jeweils eine Scheibe Ziegenkäse auf eine Apfelscheibe und lassen Sie das Ganze in einer Pfanne mit wenig Olivenöl auf kleiner Flamme braten, bis der Käse zu schmelzen beginnt. Dann tröpfeln Sie je 1 Tl Honig auf den Käse und legen einige Blätter Thymian darauf. Pfeffer drüber und die Pfanne in den Ofen stellen. So lange bei etwa 180 °C backen, bis der Käse leicht zu bräunen beginnt. Sofort herausnehmen, jeweils eine Scheibe in die Mitte eines Salattellers legen und gleich servieren. Tipp: Frisches Baguette dazu reichen

Andalusische Mandel-Trauben-Suppe

Für 4 Personen

3 Knoblauchzehen

200 g deftiges Weißbrot, in Scheiben

200 g Mandeln, blanchiert

2-3 Tl Salz

6 EL Olivenöl

$\frac{3}{4}$ l kaltes Wasser

circa 28 weiße Trauben, möglichst Muskattrauben, und möglichst geschält

Sherry- oder Rotweinessig

Knoblauchzehen schälen. Brot in Wasser einweichen. Dann ausdrücken und mit den Mandeln, dem Knoblauch und dem Salz in der Küchenmaschine pürieren. Langsam das Öl hineinmischen und am Ende das Wasser zugeben. Sehr kalt in einzelnen Schalen servieren und jeweils 7 Trauben in die Schalen legen. Guten Sherry- oder Rotweinessig auf den Tisch stellen, damit jeder nach Bedarf einige Tropfen davon hinzugeben kann. Tipp: eine große Schüssel gewaschener Trauben dazustellen und geröstetes Landbrot dazu reichen. Toll schmecken auch Melonenstücke in der Suppe.

Seehecht mit grünem Spargel und Erbsen

Für 4 Personen

4 Scheiben Seehecht à 200 g

Salz

Mehl zum Wenden

5 EL Olivenöl

4 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 Schalotte, fein gehackt

1/8 l Weißwein

250 g Venusmuscheln, gesäubert

200 g grüne Erbsen, gekocht

200 g grüner Spargel, gekocht

Pfeffer

Den Seehecht waschen, trocken tupfen, salzen und etwas ziehen lassen. In Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Das Olivenöl in einer Kasserolle erhitzen, Knoblauch und Schalotte darin glasig dünsten. Den Fisch einlegen und auf beiden Seiten kurz anbraten. Mit Weißwein aufgießen und die Venusmuscheln zufügen. Bei kleiner Hitze zugedeckt 10 Minuten garen, dabei die Kasserolle mehrmals rütteln. Erbsen und Spargelspitzen vorsichtig untermischen und in der Sauce kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sepia mit Spinat und frischen Kräutern

1 kg frische Sepia

200 ml natives Olivenöl extra

5 kleine Zwiebeln, in Ringe geschnitten

1 Bund Dill

Fenchelkraut

1 kg frischer Spinat

150 ml trockener Weißwein

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Sepia ausnehmen, indem man den Kopf mit den Fangarmen abschneidet, die Eingeweide herauszieht und die Tintenblase vorsichtig entfernt. Die Tinte in etwas warmem Wasser auflösen und beiseite stellen. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln, Dill und Fenchelkraut darin andünsten. Die Sepia in Ringe schneiden, in den Topf geben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Wasser ablöschen. Etwas von der Tinte zugießen und auf schwacher Hitze eine Stunde schmoren. Den Spinat waschen, klein hacken und mit in den Topf geben. 200 ml Wasser und wieder etwas von der Tinte zugießen und noch einmal 40 Minuten schmoren. Zum Schluss mit Weißwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm, mit frisch gebackenem Weißbrot servieren.

Hähnchenbrustfilet mit Orangen

Für 4 Personen

4 Hühnerbrustfilets ohne Haut und Knochen

Salz und Pfeffer

4 EL Olivenöl

2 Möhren, in kleine Würfel geschnitten

1 Zwiebel, gehackt

1 TL Zucker

Saft von 3 Orangen

Saft von 1 Limette

1/8 l Weißwein

Orangenscheiben zum Garnieren

Die Hühnerbrustfilets salzen und pfeffern. Das Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Hühnerbrüste von beiden Seiten goldbraun anbraten, dann herausheben und warm stellen. Möhren und Zwiebeln sehr klein schneiden und im Bratfond anbraten. Mit Orangen- und Limettensaft ablöschen und den Weißwein angießen. Die Sauce etwas einkochen lassen. Mit dem Mixstab pürieren, dann salzen und pfeffern. Die Hühnerbrüste in die Sauce legen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten ziehen lassen. Mit Orangenscheiben anrichten.

Kalbsbraten mit Kräutern und Rotweinsauce

Für 4 Personen

1 kg Kalbsbraten

eine Auswahl an verschiedenen Kräutern:

Rosmarin, Thymian, Petersilie, Salbei, Oregano, Majoran, etc.

grobkörniges Salz

2-3 EL Olivenöl

½ Flasche kräftiger Rotwein

Pfeffer aus der Mühle

Kalbsbraten mit einer beliebigen Auswahl gehackter Kräuter, grobkörnigem Salz und wenig Olivenöl gründlich einreiben. Das restliche Olivenöl in einem Topf mit dickem Boden oder aus Eisen erhitzen und das Fleisch rundum anbraten. Dann halb zudecken. Das Fleisch darf nicht kochen, da das Kalbfleisch manchmal Flüssigkeit zieht. Es soll auf sehr kleiner Flamme vor sich hin braten und ab und zu gewendet werden, damit es nicht anbrät. Falls Sie das Gefühl haben, es sei zu trocken, können Sie 1-2 EL Wasser dazugeben, eventuell auch einen kleinen Schuss Olivenöl. Nach etwa einer Stunde ist das Fleisch gar. Herd ausschalten und den Braten 15-20 Minuten im Topf ruhen lassen.

Fleisch herausnehmen, den Topf erneut erhitzen, den Wein hineinschütten und auf die Hälfte einkochen lassen. Salzen und gründlich pfeffern. Flamme wieder klein stellen.

Inzwischen den Braten in Scheiben schneiden, in einer vorgewärmten Schüssel verteilen und etwas von der Sauce darüber löffeln. Eventuell noch etwas von den frischen Kräutern über das Fleisch streuen. Die restliche Sauce reichen Sie in einer vorgewärmten Schale. Dazu gedünstete Tomaten und Rosmarinkartoffeln reichen. Dazu 500 g Tomaten in große Stücke schneiden, salzen und pfeffern und circa 20 Minuten schmoren. Für die Kartoffeln, große Stücke 10 Minuten in Salzwasser kochen. Wasser abgießen und Kartoffeln durchschütteln und danach in eine feuerfeste Form geben, mit Olivenöl bestreichen, mit Salz bestreuen und mit Rosmarin würzen. In einer halben Stunde bei 180°C im Ofen goldbraun und knusprig werden lassen.