

## Gurkensuppe mit frischem Lachs

Für 4 Portionen

500 g	Gartengurke
1 EL	Butter
	Salz
	Chili
1 L	Hühnerbrühe
0,2 L	Sahne
	Saft von 1/2 Zitrone
1 Prise	Curry
1 EL	fein gehackter Dill
500 g	frischer Lachs

### Zubereitung:

Gurken schälen, längs halbieren, alle Kerne und den wässrigen Rest mit einem Löffel herauskratzen.

Gurkenhälften umdrehen, in Längsstreifen schneiden und würfeln.

Die Butter zusammen mit den Gurkenwürfeln in eine Kasserolle geben, salzen und etwas Chili darübermahlen. Butter schmelzen und die Gurken leicht anschwitzen lassen.

Die Hühnerbrühe angießen und die Suppe köcheln lassen, bis die Gurkenstücke weich sind. 15 bis 20 Gurkenstücke herausnehmen, den Rest pürieren. Die Sahne und den Zitronensaft zugeben. Zum Schluss mit einer Prise Curry und dem Dill würzen.

Den Lachs parieren, also dunkle Stellen und Fettränder abschneiden. Eventuell Gräten herausziehen. Dann das Filet in schmale Streifen schneiden.

### Anrichten:

Lachstreifen und Gurkenwürfel auf die vorgewärmten Teller verteilen und mit der heißen Gurkensuppe übergießen. Mit frischem Dill garnieren.

### Geräteinsatz:

Wärmeschublade: Teller vorwärmen

Induktionskochfeld

## Gegrilltes Sommergemüse vom Blech

Für 4 Portionen

4	junge Möhren
1	mittelgroße Zucchini
1	großer Fenchel
1	Aubergine
1	rote Paprikaschote
1	gelbe Paprikaschote
250 g	Schneidebohnen
200 g	kleine Strauchtomaten mit Grün
1 EL	Fenchelsamen
	etwas Zitronenpfeffer
1	unbehandelte Zitrone
	einige Thymianzweige

Zubereitung:

Aubergine in Scheiben schneiden, salzen und Wasser ziehen lassen, danach trocken tupfen.  
Möhren mit etwas Grün belassen und schälen.  
Zucchini in Scheiben schneiden.  
Fenchel putzen, Strunk entfernen, längs halbieren und in Streifen schneiden.  
Paprika in grobe Stücke schneiden.  
Bohnen mundgerechte Stücke schneiden.

Dampfbackofen auf 100 °C ohne Feuchtestufe vorheizen. Karotten, Fenchel und Auberginen zusammen in einen gelochten Gareinsatz legen und im vorgeheizten Dampfbackofen mit 100% Feuchte 5 Min. dämpfen. Nun die Paprika, Bohnen und Zucchini in einem zweiten gelochten Gareinsatz dazugeben und weitere 8 Minuten dämpfen.

Fenchelsamen in einer Pfanne leicht anrösten, dann mit Zitronenpfeffer in einem Mörser zerstoßen. Zitronen heiß waschen, trocknen, Schale fein reiben und zu den Gewürzen geben.

Alles Gemüse und die Tomaten auf ein Backblech geben. Mit grobem Meersalz und der Gewürzmischung bestreuen, mit Olivenöl beträufeln und die Thymianzweige darauf verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C „Grill groß“ auf der 3. Einschubebene von unten grillen, bis das Gemüse etwas Farbe annimmt.

Einstellungen:

Dampfbackofen: 100 ° und 100 % Feuchte  
Backofen: 220 °C Grill groß

## Penne mit Calamari und Limone

Für 4 Portionen

400 g	Baby-Calamari (frisch oder TK) möglichst fertig ausgenommen
500 g	Erbsenschoten oder 250 g TK - Erbsen
400 g	Penne
	Meersalz
	Pfeffer
2	Knoblauchzehen
1	Bio-Zitrone
2 EL	Pinienkerne
3 EL	Olivenöl
1 Bund	flache Petersilie

Zubereitung:

Calamari in Tuben und Fangarme geteilt, waschen und gut trocken tupfen. Tuben in dünne Ringe schneiden.

Erbsen aus den Schoten lösen.

Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Erbsen in den letzten 3 Minuten mitgaren.

Knoblauch schälen, fein hacken. Zitrone waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen und trocken schleudern. Petersilienblätter abzupfen.

Pinienkerne in einer Pfanne rösten, herausnehmen. Öl hineingeben. Calamari und Knoblauch darin 2-3 Minuten braten. Petersilienblätter und Zitrone kurz mitbraten.

Nudeln und Erbsen abgießen, dabei 100 ml Kochwasser auffangen. Mit Erbsen, Nudeln und Calamari gut mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und mit Pinienkerne bestreuen.

Kochschule:

Bei nicht ausgenommenen Calamari: Calamari evtl. Auftauen. Haut von den Tuben (Hohlkörper) ziehen. Fangarme samt Kopf aus den Tuben ziehen. Arme so vom Kopf abschneiden, dass sie durch einen kleinen Ring zusammen halten. Fangarme festhalten und von unten aus dem runden Mittelstück das knubbelige Kauwerkzeug herausdrücken und entfernen. Die seitlichen Flossen an den Tuben abschneiden. Durchsichtige stabähnliche Fischbeine aus den Tuben ziehen.

## Pizza mit Mozzarella und Basilikum

Für 4 Portionen

500g	Mehl (Type 550)
1EL	Hartweizengrieß
1 TL	Salz
1 Päckchen	Trockenhefe
300 ml	Wasser
1 Dose	Tomaten passiert oder in Stücken nach Belieben
250 g	Cocktailtomaten
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
2	Kugeln Mozzarella oder Büffelmozzarella
1 Bund	Oregano frisches Basilikum grobes Meersalz, Pfeffer und natives Olivenöl

### Zubereitung:

Teig: Mehl, Hartweizengrieß, Salz und Hefe mischen und mit der angegebenen Menge Wasser zu einem glatten Teig verkneten.

Mit einem Tuch abgedeckt gehen lassen, bis sich das Volumen ca. verdoppelt hat.

Oder im Kombidampfbackofen ohne Abdeckung bei 30 °C und 60% Feuchte ca. 45 Min. gehen lassen.

Belag: Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in wenig Olivenöl andünsten. Die Tomaten dazugeben, einmal aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Oregano waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein hacken und unterrühren.

Cocktailtomaten waschen und mit den Händen etwas zerdrücken, den austretenden Saft nicht verwenden. Mozzarella in Scheiben schneiden

Backofen mit Backstein auf 295 °C bei Heißluft mit Unterhitze vorheizen.

Teig in vier Portionen teilen und zu Kugeln formen.

Teig auf Größe des Holzschiebers ausrollen. Holzschieber bemehlen und Teig darauf geben. Mit der Tomatensauce bestreichen und die Cocktailtomaten und Mozzarellascheiben darauf verteilen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Basilikumblätter auf der fertig gebackenen Pizzas verteilen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Pizzas in Stücke schneiden und servieren.

Geräteinsatz: Kombidampfbackofen, Backofen mit Backstein

## Wolfsbarsch mit Zitrusfrüchte Vinaigrette

2 Bündel	Fenchelstängel (ersatzweise Rosmarin)
2	küchenfertige Wolfsbarsche à 500 g
	Pfeffer
	Salz
6 EL	Olivenöl
2 EL	Fenchelsamen

Das Backblech leicht ölen und den Fenchel oder Rosmarin darauf geben. Fische abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Auf die Kräuter legen und mit etwas Öl bestreichen. Fenchelsamen auf und in die Fische streuen und im Backofen wie angegeben backen.

### Zitrusfrüchte-Vinaigrette

2 EL	Zitronensaft
4 EL	Orangensaft
4 EL	auf die Hälfte reduzierter Orangensaft
1 TL	gehäuft, grober Senf
1 TL	blanchierte, klein gewürfelte Schale einer Bio-Orange
1 TL	fein gehackter frischer Majoran
4 EL	mit Majoran parfümiertes Olivenöl

Alle Zutaten mit einem Schneebesen zusammen verquirlen.

Die fertig gegarten Fische filetieren. Fischfilet auf einen Teller legen und mit dem gegrillten Sommergemüse umlegen. Vinaigrette extra reichen.

Einstellung:	170 - 190°C Backofen (Heißluft / Klimagaren) Einschubebene 2. von unten
Garzeit:	35 - 45 Minuten
Dampfstöße:	2
Zeitpunkt der Dampfstöße:	nach 8 Minuten, nach weiteren 10 Minuten

## Blinis gefüllt mit Beerencreme

Für 4 Portionen

150 g	Mehl
0,25 l	Milch
1 Prise	Salz
3	Eigelb
3	Eiweiß
1 TL	Zucker
1 Päckchen	Vanillezucker
	Puderzucker
	Butterschmalz

Das Mehl in eine Schüssel sieben, mit Milch, Vanillezucker, Salz und Eigelb zu einem glatten Teig verrühren. Das Eiweiß mit Zucker sehr steif schlagen und unter die Teigmasse heben.

Auf die vorgeheizte Guss-Bräterpfanne (Stufe 9-10) etwas Butterschmalz geben. Mit einer Schöpfkelle den Teig auf der Pfanne zu kleinen Blinis (Durchmesser ca. 8 cm) portionieren und beidseitig ausbacken.

Für die Füllung:

250 g	Quark
250 g	Mascarpone
200 g	gemischte Beeren (Himbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren, Erdbeeren)
60 g	Zucker oder etwas weniger
	Saft von einer Limette

Quark, Mascarpone, und Zucker verrühren. Limettensaft und die Hälfte der Beeren vorsichtig unter die Quarkmasse heben. Kalt stellen.

Zum Anrichten:

6 EL	Himbeersauce ( 50 g Himbeeren mit 250 g Zucker einmal aufkochen, etwas abkühlen lassen und durch ein Sieb streichen)
2 EL	geröstete Pinienkerne
	Zesten von der Biolimette
	Minzeblättchen

Blini auf einen Teller setzen, die Mascarpone-Creme auf dem Blini verteilen. Restliche Beeren auf die Creme setzen. Mit Himbeersauce dekorativ überziehen und Limettenzesten, Pinienkerne und Minze garnieren. Einen zweiten Blini seitlich als Deckel anlegen.