

**Frühling oder Winter ist die komplizierte Frage,  
dieses Menü passt für jede Wetterlage!**

**Frittata mit Zucchini und Ziegenfrischkäse**

**Graupen-Minestrone mit Canneloni-Bohnen und Pesto**

**Kabeljau mit Senfsauce und gebratenem Grünkohl**

**Krabbenragout mit Deichlammfrikadellen**

**Maronen-Mascarpone-Dessert**

# Frittata mit Zucchini und Ziegenfrischkäse

(für 4 Portionen)

2 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
400 g Zucchini  
3 EL Olivenöl  
250 g TK-Erbesen  
8 Stiele Minze  
Salz, Pfeffer  
8 Bio-Eier  
150 g Ziegenfrischkäse

1. Schalotten fein würfeln, Knoblauch fein hacken. Zucchini putzen und waschen, der Länge nach vierteln und schräg in 2 cm breite Dreiecke schneiden. Öl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen. Zucchini und Schalotten darin unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer bis starker Hitze 3 Minuten braten.
2. Erbsen in einem Sieb mit heißem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Blätter von 6 Stielen Minze zupfen und hacken. Knoblauch kurz mit den Zucchini braten, Erbsen und Minze untermischen und kräftig salzen und pfeffern.
3. Eier verquirlen und in der Pfanne verteilen. Frischkäse in groben Stücken darauf geben. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad auf dem Backofengitter auf der mittleren Schiene 15 Minuten backen. 5 Minuten ruhen lassen und auf eine Platte geben. Mit den restlichen abgezupften Minzblättern garnieren. Dazu passt Ciabatta.

# Graupen-Minestrone mit Cannellini-Bohnen und Pesto

(für 6-8 Portionen)

150 g mittelgroße Graupen  
Salz  
20 g Basilikum  
80-100 ml Traubenkernöl  
Pfeffer  
10 g fein geriebener italienischer Hartkäse  
500 g Strauchtomaten  
120 g Staudensellerie  
180 g Bundmöhren  
150 g Zucchini  
1 rote Chilischote  
1 kleine Dose Cannellini-Bohnen, 400 g  
6 EL Olivenöl  
1 EL Fenchelsaat  
60 g Risotto-reis  
1-2 EL Tomatenmark  
2 Sternanis

1. Graupen in einem Sieb gut abspülen, abtropfen lassen und in reichlich kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten weich garen. Graupen in ein Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Basilikumblätter abzupfen, in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, in einem Sieb abschrecken, gut ausdrücken. Basilikum in einem hohen Gefäß mit dem Traubenkernöl fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den geriebenen Käse unterrühren.
2. Stielansatz aus den Tomaten schneiden, Tomaten grob würfeln. Sellerie putzen, entfädeln und klein würfeln. Selleriegrün in kaltem Wasser beiseite stellen. Möhren putzen, schälen und ebenfalls fein würfeln. Zucchini putzen, längs achteln und klein würfeln. Chili putzen und in feine Ringe schneiden. Bohnen in ein Sieb gießen, abspülen und gut abtropfen lassen.
3. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen, Fenchelsaat und Chili darin bei nicht zu starker Hitze 2 Minuten dünsten. Tomaten und Reis zugeben und 5 Minuten garen. Tomatenmark dazugeben und 30 Sekunden unter Rühren anrösten. Mit 1 L kaltem Wasser verrühren und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen lassen. Tomatenfond durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf gießen und gut durchstreichen. Das restliche Öl erhitzen, Sellerie, Möhren und Zucchini darin bei nicht zu starker Hitze 2-3 Minuten dünsten, mit Salz würzen. Tomatenfond und Sternanis zugeben und zugedeckt ca. 15 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Sternanis vor dem servieren entfernen. Selleriegrün abtropfen lassen, mit den Graupen und Bohnen zur Minestrone geben, einmal aufkochen. Mit dem Basilikum-Pesto servieren.

# Kabeljau mit Senfsauce und gebratenem Grünkohl

(für 4 Portionen)

250 g frischer Grünkohl  
400 g Kartoffeln  
6 EL Öl  
Salz, Pfeffer  
200 g Schalotten  
2 EL kalte Butter  
150 ml Weißwein  
500 ml Fischfond  
4 Kabeljaukoteletts a' 200 g  
4 EL Creme fraiche  
1 EL grober Senf  
1 EL mittelscharfer Senf  
1-2 TL Honig

1. Den Grünkohl putzen, waschen, trocken schleudern und in sehr feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in ca. ½ cm große Würfel schneiden. 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten goldgelb braten. Zwischendurch mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Inzwischen die Schalotten fein würfeln. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen und die Hälfte der Schalotten darin glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Fischfond und 1 Prise Salz zugeben. Den Fisch in den Fond legen und 4-5 Minuten knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen.
3. Fisch vorsichtig aus dem Topf nehmen, auf einen Teller legen und mit Alufolie bedecken. Im vorgeheizten Backofen bei 60 Grad warm halten.
4. Fond bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen. Creme fraiche, groben und mittelscharfen Senf zugeben und mit einem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Honig würzen. Restliche Butter kurz vor dem Servieren mit dem Schneidstab untermixen.
5. das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die restlichen Schalotten darin andünsten. Den Grünkohl dazugeben und bei starker Hitze 2-3 Minuten unter Rühren braten. 100 ml Wasser zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt weitere 2 Minuten garen. Kartoffelwürfel untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Gemüse und Fisch auf Tellern anrichten und mit der Sauce beträufelt servieren.

# Krabbenragout mit Deichlammfrikadellen

(für 4 Portionen)

60 g Schalotten  
30 g Butter  
150 ml Weißwein  
400 ml Kalbsfond  
200 ml Sahne  
Salz, Pfeffer  
1-2 EL Wermut  
1 Brötchen vom Vortag  
80 g Zwiebeln  
250 g Lammhackfleisch  
1 Ei  
200 g Nordseekrabben  
8 Stiele Dill  
2 EL Creme fraiche  
5-6 EL Pflanzenöl

1. Für das Krabbenragout die Schalotten fein würfeln. 20 g Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Kalbsfond und Sahne zugießen und in 25-30 Minuten auf 300 ml einkochen. Mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Wermut abschmecken. Warm stellen.
2. Für die Frikadellen das Brötchen in Wasser einweichen. Zwiebeln fein würfeln und in der restlichen Butter goldbraun braten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
3. Lammhack mit dem gut ausgedrückten Brötchen, den abgekühlten Zwiebeln und Ei in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut mit der Hand durchkneten. Mit angefeuchteten Handflächen 24 kleine Fleischbällchen formen und auf eine Platte legen.
4. Für das Krabbenragout die Krabben unter fließend kaltem Wasser in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen. Vom Dill die Dillspitzen abzupfen und grob hacken. Die Sauce kurz aufkochen, Dill und Creme fraiche zugeben (Ragout nicht mehr aufkochen) und glatt rühren. Dann die Krabben zugeben und bei milder Hitze warm halten.
5. Die Frikadellen in einer großen beschichteten Pfanne im heißen Öl von jeder Seite in 2-3 Minuten goldbraun braten. Mit dem Krabbenragout auf tiefen Tellern anrichten und sofort servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

# Maronen-Mascarpone-Dessert

(für 8 Portionen)

Maronen-Biskuit:

100 g Maronen, vakuumiert

3 Eier

100 g Zucker

40 g gemahlene Haselnüsse

Salz

20 g Mehl

Apfelkompott:

3 Äpfel, Boskop

2 EL Zitronensaft

40 g Zucker

20 g Butter

100 ml Weißwein

2-3 EL Apfelbrand

Mascarpone-Creme:

½ Vanilleschote

4 Eigelb

3 EL Zitronensaft

200 g Mascarpone

100 g Magerquark

100 ml Sahne

1. Für den Biskuit eine mit Backpapier ausgelegte Springform (22 cm) dünn mit Butter fetten. Maronen in einem Blitzhacker sehr fein hacken. Eier trennen. Eigelbe und 80 g Zucker mit den Quirlen eines Handrührers in 2-3 Minuten schaumig - weiß schlagen. Maronen und Haselnüsse unterrühren. Eiweiße mit einer Prise Salz und dem restlichen Zucker steif schlagen. Eiweiß und Mehl nach und nach vorsichtig mit einem Teigspatel unter die Eigelb-Maronen-Masse heben. Teig in die Form füllen, im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf dem Gitter auf der 2. Schiene von unten 25-30 Minuten backen. Biskuit auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

2. Für das Kompott die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Äpfel sofort mit Zitronensaft beträufeln. Zucker und Butter in einem Topf karamellisieren, mit Wein ablöschen. Die Apfelstücke zugeben und offen bei mittlerer bis starker Hitze 5-6 Minuten unter gelegentlichem Rühren stückig garen. Den Apfelbrand zugeben. Abkühlen lassen.

3. Für die Mascarpone-Creme die Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Die Eigelbe mit Vanillemark, Zucker und Zitronensaft über einem heißen Wasserbad mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Vom Wasserbad nehmen, Mascarpone und Quark unterrühren. Vollständig auskühlen lassen, dann die Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben.

4. Den Biskuit aus der Form lösen und waagrecht halbieren. Mit einem runden Ausstecher (5-6 cm) jeweils 8 Kreise ausstechen. Restlichen Biskuit in grobe Stücke schneiden und beiseite stellen. In 8 Gläser jeweils 2 Biskuits abwechselnd mit Apfelkompott und Mascarpone-Creme schichten. Die restlichen Biskuitstücke darauf verteilen und servieren.

Crumble auf Desserttellern anrichten und mit Puderzucker bestäuben.