



# Marinierte Lachsforelle Kohlrabi- Apfelsalat Joghurt-Leindotteröl- Vinaigrette, geröstete Sonnenblumenkerne

für 4 Personen

## ZUTATEN:

400g Lachsforelle z.B. vom Forellengut

Rosengarten

125g Meersalz

40g Zucker

2 Wacholderbeeren

Pfefferkörner

5g Fenchelsamen

5g Anissaat

Für den Kohlrabi-Apfelsalat

1 Kohlrabi

2 Äpfel

80ml Apfesaft

10ml Essig

Für die Joghurt-Leindotter-Vinaigrette

120g Naturjoghurt

½ Bund Schnittlauch

½ Bund Petersilie

3 EL Leindotteröl

gekocht von:  
Leon Holzapfel



## ZUBEREITUNG:

1. Die trockenen Zutaten für die Marinade mischen. Den Fisch von Haut und Gräten befreien. Marinade gleichmäßig über Fisch den verteilen, mit Folie bedecken und für mindestens 24 h im Kühlschrank ziehen lassen. Im Idealfall z.B. mit einem Buch beschwert.
2. Kohlrabi und Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Apfelsaft, Essig, Salz und eine Prise Zucker mischen und die Kohlrabi darin ziehen lassen.
3. Sonnenblumenkerne in einer heißen, trockenen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie nussig duften. Abkühlen lassen.
4. Joghurt und etwas Zucker verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Schnittlauch klein schneiden und Petersilie hacken. Leindotteröl unterrühren.
5. Marinierte Lachsforelle vorsichtig abwaschen und trocken tupfen. In ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden.
6. Kohlrabi- und Apfelwürfel mittig auf den Teller setzen, die marinierte Lachsforelle locker daran anlehnen. Mit der Joghurt-Sauce beträufeln und mit gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.



# Rinder-Roulade

für 4 Personen

## ZUTATEN:

- 4 Rinderrouladen je 250 g  
(hochwertiges Fleisch aus z.B. der Metzgerei Petermann vom Glanrind)
- Salz, Pfeffer
- 3-4 EL mittelscharfer Senf
- 8 Scheiben Dörrfleisch
- 2-3 Gwürzgurken, längs geviertelt
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Rapsöl

## Für die Sauce:

- 2 Karotten, groß gewürfelt
- 1 Stück Sellerie, grob gewürfelt
- 2 Zwiebeln, grob gewürfelt
- 1 EL Tomatenmark
- 300 ml Rotwein
- 500-600 ml Rinderfond oder kräftige Brühe
- 1 Nelke
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Pfefferkörner gestoßen
- Mehlbutter zum binden

gekocht von:  
**Markus Keller**  
**und Benjamin Bins**



## ZUBEREITUNG:

Rouladen in Folie dünn klopfen, salzen, pfeffern und gleichmäßig mit Senf bestreichen. Zwiebelstreifen und Knoblauch dünsten, abkühlen lassen. Fleisch füllen mit Dörrfleisch, Gurken, gedünsteten Zwiebeln und Knoblauch. Straff einrollen und gut fixieren. In heißem Rapsöl von allen Seiten anrösten. Fleisch herausnehmen, Gemüse anrösten, Tomatenmark zugeben und weiter anrösten. Mit Rotwein ablöschen, reduzieren. Dies drei Mal wiederholen, dann mit Fond aufgießen. Rouladen einlegen, übrige Gewürze dazugeben. Zugedeckt 4-5 Stunden bei 80°C schmoren. Rouladen herausnehmen, Sauce absieben, einkochen, abschmecken und bei Bedarf mit der Mehlbutter abbinden – die Sauce mit dem Mehl mindestens 15 Minuten köcheln lassen, damit der Mehlgeschmack verschwindet.



# Walnuss-Mehlknäppcha

für 4 - 6 Personen

## ZUTATEN:

300 g Mehl (hochwertiges Mehl z.B.  
von der Hasborner Mühle)  
70 g Frischkäse  
15 g Walnuss-Mehl (erhältlich in der  
Wern's Mühle)  
3 Eier  
50 g weiche Butter  
80 ml Sprudel

gekocht von:  
Markus Keller  
und Benjamin Bins



## ZUBEREITUNG:

Eier, Frischkäse und etwas Butter  
schaumig rühren. Salz, Mehle und  
Mineralwasser  
zugeben und zu einem glatten Teig  
schlagen und 15 Minuten quellen lassen.  
In siedendem Salzwasser ziehen lassen,  
bis die „Knäppcha“ an die  
Wasseroberfläche kommen. Abschüttten  
und in Butter leicht anschwenken.



## *Rotkraut*

für 8 Personen

### ZUTATEN:

1 kg Rotkohl, fein geschnitten oder gehobelt  
2-3 säuerliche Äpfel gewürfelt  
2 EL Zucker  
70 ml Apfel- oder Rotweinessig  
200-250 ml Apfelsaft oder Brühe  
1-2 Lorbeerblätter  
2-3 Gewürznelken  
2 Pimentkörner  
1 kleines Stück Zimt  
Salz Pfeffer  
1-2 EL Preiselbeeren  
1 EL ungekochter Reis  
Zum Anbraten Butter- oder Gänseeschmalz, 1 Zwiebel

*gekocht von:  
Markus Keller  
und Benjamin Bins*



### ZUBEREITUNG:

Den fein geschnittenen Rotkohl mit den Äpfeln und Gewürzen 12 Stunden marinieren. Fett erhitzen, die Zwiebel glasig braten. Kohl und Äpfel dazugeben, anschmoren. Apfelsaft/Brühe zugießen. Bei niedriger Temperatur 60-90 Minuten schmoren, nach 30 Minuten kontrollieren, ob Flüssigkeit fehlt. Mit Salz, Pfeffer, etwas Essig oder Süße abschmecken, Preiselbeeren vorsichtig einrühren. Rotkohl profitiert davon, am Folgetag serviert zu werden.



# Marzipan-Mohn-Parfait Glühwein-Sabayonne Lebkuchenmousse

für 8 Personen

## ZUTATEN:

### Marzipan-Mohn Parfait :

500g Zucker

150 g Mohn

100 g Marzipan

4 Eigelb

2 Eier

100 g Zucker

1 Vanilleschote

Abrieb von 1 Orange

3 cl Amaretto

500 g Sahne

### Lebkuchenmousse:

2 Eier

150 g Schokolade

2 cl brauner Rum

250 g Sahne

Lebkuchengewürz nach Geschmack

kleine Menge geriebener Ingwer

### Glühwein Sabayonne:

2 Eigelbe

2 TL Zucker

200 ml selbstgemachter Glühwein

gekocht von:  
Anna Keller



## ZUBEREITUNG:

### Mohn-Marzipan-Parfait:

1.500 g Zucker mit wenig Wasser in einer Pfanne karamellisieren, angeschroteten Mohn hinzugeben, gleichmäßig anrösten, auf ein Blech mit Backpapier geben.

2. Eigelb, Ei, 100 g Zucker, ausgekratzte Vanilleschote und Amaretto im Thermomix oder über dem Wasserbad unter Rühren auf 80°Grad erhitzen.

3. Marzipan in kleine Stücke schneiden

4. Marzipan, Mohn und Orangenabrieb unter die Masse rühren.

5. Sahne steif schlagen und unter die Masse heben, in Formen füllen, mindestens 6h frieren.

### Lebkuchen- Mousse

1. Eier und Rum im Thermomix oder über dem Wasserbad auf 80 ° Grad zur Rose abziehen.

2. Gewürz und Ingwer hinzugeben.

3. Schokolade hinzugeben und dann geschlagene Sahne in zwei Touren unterziehen. Abfüllen, mindestens 3h kühlen

### Glühwein Sabayon

1. Eigelbe und Zucker in den Glühwein geben.

2. Unter Aufschlagen vorsichtig erhitzen bis die Masse etwa 80°Grad Celsius hat