



Vital-Kochbuch

Rezeptsammlung





Gesundheit & Genuss

Gemüse, Fisch und Fleisch – frisch vom Markt – anstelle von Fertigprodukten. Eine gesunde Ernährung trägt maßgeblich zur körperlichen Gesundheit, zum Wohlbefinden und zur Leistungsfähigkeit bei. Auf den nachfolgenden Seiten zeigen wir Ihnen, dass sich genussvolle und gesunde Ernährung nicht ausschließen.

Sie lernen neue Geschmackserlebnisse kennen und finden Zubereitungsideen für jeden Tag, die sich ganz einfach in Ihren Alltag integrieren lassen. Das Besondere, die Rezepte sind kinderleicht nachzukochen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude dabei und einen guten Appetit.



Übersicht

Dressing

Essig-Öl-Dressing	4
Joghurt-Dressing	



Dip

Minztaboulé	5
-------------------	---

Vorspeisen

Bruschetta mit mediterranem Gemüse	6
Thunfisch Tatar	7



Salate

Rote Bete-Ingwer-Rohkost	8
Spargel-Erdbeer-Salat	9
Karotten-Salbei-Salat	10
Tomaten-Brot-Salat	11
Spitzkohl-Salat	12
Bananen-Blumenkohl-Rohkost	13
Rote Bete-Apfel-Meerrettich-Rohkost	14
Avocado-Olivensalat	
Feldsalat mit Granatapfel in Karotten-Vinaigrette	15
Caesar Salat	16

Gemüsebeilagen

Geschmorter Spargel	17
Geschmorte Radieschen	18
Geschmorter Chicorée	19
Gebratene Avocados	
Blattspinat	20
Pak Choi	21
Grüner Spargel	
Vanilletomaten	22
Prinzessbohnen	23

Sättigungsbeilagen

Risotto	24
Meersalz-Kartoffeln	
Cremige Polenta	25

Saucen

Zitronen-Kräutersauce	26
Dijon-Senfsauce	26

Hauptgang Fisch

Kabeljau im Haferdrink	27
Piccata von der Scholle	28
Zander mit Kartoffelkruste	29
Gebratenes Zanderfilet	30
Sushi-Rezept Maki mit Lachs	31

Hauptgang vegetarisch

Rote Bete Ravioli mit Walnussbutter und Ricotta-Pilzfüllung	32 + 33
---	---------

Hauptgang Fleisch

Vital-Burger	34
In Parmaschinken gewickelter Kaninchenrücken	35
Maishähnchenkeule	36
Filetspitzen „Stroganoff“	37
Saltimbocca vom Milchkalbsrücken	38
Asiatisches Wokgericht	39

Desserts

Obstteilchen	40
Sanddorn-Mousse	41
Smoothie	42

Dressing

Essig-Öl Dressing

Zutaten:

4 TL	Zucker
2 TL	Salz
8 EL	Wasser
1 TL	mittelscharfer Senf
8 EL	Balsamico hell oder dunkel
12 EL	Olivenöl Extra Vergine

- Zucker und Salz in einer Schüssel vermengen.
- Wasser hinzugeben und rühren, bis sich Zucker und Salz gelöst haben.
- Balsamico und Senf dazugeben.
- Öl nach und nach einrühren.

Dieses relativ saure Dressing kann je nach Belieben durch Hinzugeben von mehr Wasser und etwas Honig milder abgeschmeckt werden.

Joghurt-Dressing

Zutaten:

40ml	süße Sahne
150g	Joghurt
½	Zitrone (oder Limette), Saft und Abrieb davon
2 Spritzer	Balsamico
4 EL	Zucker oder Honig
etwas	Salz und weißer Pfeffer frische Kräuter

- Zitronensaft und etwas hellen Balsamico mit Salz, Pfeffer sowie dem Zucker verrühren.
- Mit einem Schneebesen oder einer großen Gabel die Sahne langsam unterrühren.
- Joghurt untermischen und die gehackten Kräuter unterheben.
- Gegebenenfalls mit etwas Zucker, Salz, Zitronensaft und dem Abrieb der Zitrone abschmecken.

Wenn das Dressing durch Stehen angedickt ist, einfach ein wenig Wasser unterrühren.

Dip

Minztaboulé

Zutaten:

100g	Couscous
140ml	Gemüsebrühe
40ml	pürierte Tomaten
	frische Minze
1 Prise	Salz und Pfeffer aus der Mühle
Saft	einer halben Limette
10g	Butter

- Die Brühe mit den pürierten Tomaten aufkochen, den Couscous hinzugeben und quellen lassen.
- Mit der frisch gehackten Minze und Butter verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.



Vorspeisen

Bruschetta mit mediterranem Gemüse

Zutaten:

1	mittelgroße Aubergine
2	mittelgroße Zucchini
1	große Paprikaschote, rot
1	große Paprikaschote, gelb
1 Dose	geschälte Tomaten, ca. 400g
1	große Gemüsezwiebel
1 Zehe	Knoblauch
1 TL	frischer Rosmarin, gehackt
1 EL	frischer Thymian, gehackt
1 EL	frischer Salbei, gehackt
2 EL	Zucker
100ml	Rapsöl
etwas	Meersalz
etwas	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 TL	Tomatenmark
8 Scheiben	helles Baguette, ca. 3-4 cm dick

- Gemüse waschen, putzen und in feine Würfel schneiden.
- Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch und die Kräuter fein hacken.
- Auberginenstücke einsalzen, mindestens 10 Minuten ziehen lassen und dann gründlich abtupfen.
- Das Rapsöl in einer großen Pfanne mit hohem Rand erhitzen.
- Zwiebeln und Zucchini darin anbraten, Paprika zugeben und erst dann die Aubergine zufügen.
- Anschließend etwa 5 Minuten kräftig braten.
- Tomatenmark zugeben und unterrühren.
- Salzen und pfeffern, Knoblauch und Kräuter sowie die pürierten geschälten Tomaten und den Zucker dazugeben.
- Den Herd auf mittlere Flamme stellen und das Ratatouille etwa 15 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse sollte noch etwas Biss haben.
- Im Anschluss das Ratatouille auf das angeröstete und mit Knoblauch bestrichene Baguette geben.

Thunfisch Tatar

Zutaten:

200g Thunfischfilet
1 Limette
1 Prise Meersalzflocken
1 Prise Zucker und Pfeffer aus der Mühle
1 TL Olivenöl

- Den Tunfisch in kleine Würfel schneiden und mit Limettenabrieb, Limettensaft, Meersalzflocken, Olivenöl, Pfeffer und Zucker würzen.



Salate

Rote Bete-Ingwer-Rohkost

Zutaten:

500g	Rote Bete
50g	Ingwer
1 TL	Zucker
2 EL	Pflanzenöl
etwas	Salz und weißer Pfeffer
Saft	von ½ Zitrone

- Rote Bete schälen und grob über die Vierkantreibe reiben.
- Rote Bete und Ingwer in einer Schüssel vermischen und gut durchkneten.
- Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Pflanzenöl und Zitrone würzen.



Spargel-Erdbeer-Salat

Zutaten:

500g	Spargel
250g	frische Erdbeeren
1	Zitrone
½ Bund	Kerbel
1 EL	Zucker
3 EL	Zitronenöl

- Den Spargel mit dem Zucker, Salz und Butter al dente abkochen und anschließend in Eiswasser abschrecken.
- Spargel in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Erdbeeren putzen und vierteln.
- Den Kerbel fein schneiden.
- Vinaigrette aus dem Saft der Zitrone, dem Zucker, dem Kerbel und dem Zitronenöl herstellen.
- Alles mit dem Spargel und den Erdbeeren vermengen, eventuell nachschmecken.



Karotten-Salbei-Salat

Zutaten:

800g	junge Karotten
150g	rote Zwiebeln, fein geschnitten
150g	Lauch, in kleine Würfel geschnitten und blanchiert
¼ Bund	Salbei
2 EL	Distelöl
30ml	Sherry-Essig
etwas	Salz und weißer Pfeffer
30g	Zucker

- Die Karotten schälen, in Salzwasser weich kochen und anschließend in Eiswasser abschrecken.
- Aus den roten Zwiebeln, Lauch, Distelöl, Sherry-Essig, Salz, Pfeffer und Zucker eine Marinade herstellen und die Karotten damit marinieren.



Tomaten-Brot-Salat

Zutaten:

60ml	natives Olivenöl
300g	Ciabatta (Brot nach Wahl) in Würfel geschnitten
500g	Kirschtomaten in kleine Würfel geschnitten
50g	rote Zwiebeln in Streifen geschnitten
250g	Kapernbeeren
1	Knoblauchzehe fein gehackt
30ml	weißer Balsamico
etwas	Salz und bunter Pfeffer aus der Mühle
¼ Bund	Koriander
½ Bund	Petersilie glatt
etwas	Kreuzkümmel

- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin rösten.
- Danach Tomaten, Zwiebeln, Kapernbeeren und Knoblauch zugeben und mit Balsamico ablöschen.
- Anschließend kräftig würzen und mit Petersilie verfeinern.



Spitzkohl-Salat

Zutaten:

1 kg	Spitzkohl
1	kleine Zehe Knoblauch
Msp.	Kreuzkümmel
etwas	Salz, weißer Pfeffer
1 TL	Zucker
1 EL	frischer Koriander
4 EL	Pflanzenöl
3 EL	einfacher Essig

- Knoblauch mit dem Salz fein reiben.
- Kohl in feine Streifen schneiden.
- Mit den restlichen Zutaten alles gut durchkneten, bis der Kohl nicht mehr „knackt“.
- Eventuell nachschmecken.



Bananen-Blumenkohl-Rohkost

Zutaten:

1	Kopf Blumenkohl
250g	Magermilchjoghurt
1	reife Banane
2	Limonen
50g	Honig
2 EL	Zucker

- Blumenkohl über die Vierkantreibe grob reiben.
- Limonen waschen und die Schale fein abreiben.
- Saft auspressen und mit der Banane zerdrücken.
- Mit dem Joghurt, dem Blumenkohl und den restlichen Zutaten vermengen.



Rote Bete-Äpfel-Meerrettich-Rohkost

Zutaten:

500g	Rote Bete
2	Äpfel
50g	Meerrettich
etwas	Salz und weißer Pfeffer
1 TL	Zucker
2 EL	Pflanzenöl
Saft	von einer ½ Zitrone



- Rote Bete, Äpfel und Meerrettich schälen und grob über die Vierkandreibe reiben.
- Rote Bete, Äpfel und Meerrettich in einer Schüssel vermischen und gut durchkneten.
- Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Pflanzenöl und Zitrone würzen.

Avocado-Olivensalat

Zutaten:

2	reife Avocados
50g	schwarze Oliven
1	Schalotte
1 Prise	Salz und Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL	Zitrone



- Die Avocados entkernen und schälen, dann in Würfel schneiden.
- Die Oliven in Scheiben schneiden. Einen Teil der Avocados mit der Gabel zerdrücken, und die Schalotte schälen und fein würfeln.
- Alles miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitrone würzen.

Feldsalat mit Granatapfel in Karotten-Vinaigrette

Zutaten:

150g	Feldsalat
½	Granatapfel
50g	Kaiserschoten

Zutaten Vinaigrette:

50g	Karotten
40g	Schalotten (am besten Bananenschalotten)
10ml	Apfelessig
10ml	Zitronensaft
1 Prise	Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Honig
20ml	Olivenöl

Salat:

- Den Feldsalat waschen sowie den Granatapfel entkernen.
- Die Kaiserschoten ebenfalls putzen, kurz blanchieren und in feine Streifen schneiden.

Karotten-Vinaigrette:

- Die Karotten und Schalotten waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Aus dem Apfelessig, dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Honig, Olivenöl, Karotten und Schalotten eine Vinaigrette herstellen.
- Den Feldsalat mit den Granatapfelkernen und Kaiserschoten schön anrichten und mit der Karotten-Vinaigrette beträufeln.



Caesar Salat

Zutaten:

250g	Romanasalat (Salatherzen)
Baguette	vom Vortag
1	Knoblauchzehe
etwas	Salz
80ml	Olivenöl
	Pfeffer aus der Mühle
2	Eigelb (oder 50g pasteurisiertes Eigelb)
1	Sardellenfilet
½	Knoblauchzehe
1 EL	körniger Dijon Senf
Saft	einer ½ Zitrone
1 EL	Tafelessig
100g	geriebener Parmesan
100ml	Rapsöl
60g	Parmesan
250g	Hähnchenbrust
1 Zweig	Thymian
1 Prise	Salz und Pfeffer aus der Mühle
etwas	Rapsöl

- Den Salat putzen, waschen und grob schneiden und das Baguette in feine Scheiben schneiden.
- Knoblauch und Salz zu einer feinen Paste verreiben, anschließend mit dem Olivenöl und etwas Pfeffer verrühren.
- Die Baguettescheiben auf Backpapier legen, mit der Ölmischung bestreichen und anschließend ca. 8 Minuten bei 180°C backen (ohne Umluft).
- Aus Eigelb, Sardellenfilet, Knoblauch, Dijon Senf, Zitrone, Tafellessig, geriebenen Parmesan und Rapsöl ein Caesar-Dressing zubereiten.
- Den Parmesan hobeln und die Hähnchenbrust in Streifen schneiden sowie mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in etwas Rapsöl ansautieren.
- Den Romanasalat mit dem Caesar-Dressing anmachen und mit den Hähnchenbruststreifen, Brotchips und gehobeltem Parmesan anrichten.

Gemüsebeilagen

Geschmorter Spargel

Zutaten:

500g	Spargel
150g	Zucker
30g	Butter
100ml	Balsamico
½ Bund	Kerbel

- Spargel schälen und in 5 cm lange Stücke schneiden.
- In etwas Butter anbraten, den Zucker hinzufügen und karamellisieren lassen.
- Die Butter hinzufügen und zerlassen.
- Balsamico hinzugeben, einkochen und den Spargel damit garschmoren.
- Den Kerbel fein schneiden und dazu geben.



Geschmorte Radieschen

Zutaten:

500g	Radieschen
100g	Zucker
25g	Butter
Saft	von einer Zitrone
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Schnittlauch

- Die Radieschen vierteln.
- Den Zucker in einem kleinen Topf karamellisieren.
- Butter hinzufügen und zerlassen.
- Radieschen hinzugeben und gut durchschwenken.
- Zitronensaft dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Schnittlauch fein schneiden und vor dem Anrichten damit durchschwenken.



Geschmorter Chicorée

Zutaten:

5	gelbe Chicorée
200g	Zucker
35g	Butter
etwas	Wasser
Saft	von 1 Limone
½ Bund	Kerbel

- Den Chicorée halbieren.
- Den Zucker in einem Topf karamellisieren, Butter hinzufügen und zerlassen.
- Wasser dazu geben und Chicorée hinein geben und ca. 10 Minuten im Backofen schmoren.
- Anschließend den Limonensaft hinzufügen und einkochen, bis der Fond etwas dicker wird und der Chicorée damit glasiert werden kann.
- Den Kerbel schneiden und darüberstreuen.

Gebratene Avocados

Zutaten:

3	reife Avocados
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
½ Bund	Schnittlauch

- Die Avocados achteln und mit etwas Trennfett oder Olivenöl braten, würzen.
- Den Schnittlauch schneiden und darüber streuen.



Blattspinat

Zutaten:

300g	Spinat
¼	Knoblauchzehe
20g	Butter
etwas	Salz und Pfeffer aus der Mühle
	Muskat

- Den Spinat putzen und waschen.
- Butter zerlassen, den fein geriebenen Knoblauch und den Spinat dazugeben.
- Anschließend den Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Pak Choi

Zutaten:

2	Pak Choi
100g	Butter
200ml	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer, Muskat



- Pak Choi waschen und halbieren, in eine Schmorpfanne geben und mit Butterflocken, Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Die Gemüsebrühe angießen und bei 160° C im Ofen 15 Minuten schmoren.

Grüner Spargel

Zutaten:

400g	grüner Spargel
Saft	einer halben Zitrone
1 Prise	Salz und Zucker
20g	Butterschmalz



- Den grünen Spargel putzen und in mit Salz, Zucker und Zitrone gewürztem Wasser blanchieren.
- Auf etwas Küchenkrepp abtrocknen und in Butterschmalz sautieren.
- Wenn nötig, mit Salz und Zucker nachwürzen.

Vanilletomaten

Zutaten:

20	Cocktailtomaten
1	Vanilleschote
1 EL	Zucker
1	Schuss Wasser
	Salz

- Cocktailtomaten abbrausen, von den Rispen so abzupfen, so dass das Grün noch dran bleibt. Gut trocken tupfen.
- Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Vanilleschote auskratzen, Mark und Schote zum Butterschmalz in die Pfanne geben. Zucker hinzufügen und schmelzen.
- Die Tomaten hinzufügen und vorsichtig umrühren, so dass die Tomaten mit der Mischung benetzt werden. Dann einen Schuss Wasser hinzufügen und unter einem Deckel bei kleiner Hitze schmoren. Dabei hin und wieder vorsichtig umrühren.
- Wenn die Tomaten anfangen zu saften, salzen. Sie sind fertig, wenn die Haut etwas aufgeplatzt ist, sie jedoch noch nicht zu sehr die Form verloren haben.



Prinzessbohnen

Zutaten:

500g grüne Bohnen (Prinzessbohnen), frisch
1 Schalotte, klein geschnitten
1 Knoblauchzehe, sehr klein geschnitten
1 EL Olivenöl
6 EL Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
Wasser mit Eisstücken zum Abschrecken

- Die Stängel der Bohnen entfernen, die Bohnen waschen und ins kochende Salzwasser geben. Wenn das Wasser kocht, nach 4-6 Minuten, je nach Dicke der Bohnen, diese abseihen und sofort in eine größere Schüssel mit Eiswasser geben, damit der Kochvorgang unterbrochen wird und die grüne Farbe bestehen bleibt. Nach wenigen Minuten die Bohnen aus dem Wasser nehmen und bis zur Weiterverwendung auf einem Tuch abtrocknen und kühl lagern.
- Zum Fertigbaren Schalotten und Knoblauch ca. 5 Minuten glasig in Öl anbraten, die Bohnen dazu geben, mehrfach wenden und die Gemüsebrühe angießen. Diese mit allen Zutaten in 2-4 Minuten sanft einkochen lassen, bis die Bohnen gar und noch bissfest sind.

Tipp: Die Bohnen müssen - ähnlich wie Pasta - al dente gegart werden. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Grüne Bohnen brauchen viel Salz, also unbedingt nachwürzen.



Sättigungsbeilagen

Risotto

Zutaten:

200g	Risotto Reis
1	Schalotte
450ml	Hühnerbrühe
4 EL	geriebenen Parmesan
1 Prise	Salz



- Die Schalotte schälen, fein würfeln und in etwas Olivenöl anschwitzen, den Reis dazugeben und glasig schwitzen.
- Mit etwas Hühnerbrühe ablöschen und den Reis unter Bewegung ca. 17 Minuten quellen lassen. Dabei immer wieder Hühnerbrühe auffüllen.
- Bei Bedarf etwas nachsalzen und zum Schluss den Parmesan einrühren.

Meersalz-Kartoffeln:

Zutaten:

600g	Drillinge (oder Grenaille Kartoffeln)
1	Zweig Rosmarin
	Meersalz
40ml	Olivenöl

- Die gewaschenen Kartoffeln längs halbieren.
- Die Rosmarinblätter grob schneiden, mit Meersalz würzen und alles zusammen mit Olivenöl vermischen.
- Im Backofen ca. 40 Minuten bei mindestens 180° C backen.



Cremige Polenta

Zutaten:

300ml	Milch
300ml	Wasser
1	Knoblauchzehe
1	Lorbeerblatt
70g	Polenta
2 EL	Olivenöl
1 TL	gehackte Thymianblätter
2 EL	geriebenen Parmesan
	Salz, Pfeffer

- Milch mit Wasser, Knoblauchzehe und Lorbeerblatt auskochen, 70g Polenta einrühren und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze eine Minute kochen. Bei kleinster Hitze zugedeckt unter gelegentlichem Rühren mit einem Kochlöffel 20 Minuten quellen lassen.
- Knoblauch und Lorbeerblatt entfernen. Olivenöl, gehackte Thymianblätter und Parmesan kräftig unterrühren.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.



Saucen

Zitronen-Kräutersauce

Zutaten:

2	Zitronen
2 TL	Senf, mittelscharf
150ml	Olivenöl
20g	Pinienkerne
1/2 Zweig	Dill, Thymian, Estragon, Kerbel
1 Prise	Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Honig



- Die Zitronen auspressen und mit dem Senf vermischen, unter schnellem Rühren das Öl nach und nach dazugeben und die frischen gehackten Kräuter unterziehen.
- Mit gerösteten, zerstoßenen Pinienkernen verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

Dijon-Senfsauce

Zutaten:

1	Zwiebel
6	gehäufte TL Dijonsenf
50ml	Sahne
150ml	Fischfond
150ml	Weißwein, gerne auch mehr
1 Schuss	Olivenöl
etwas	Petersilie
etwas	Speisestärke



- Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden.
- Einen Topf erhitzen, einen Schuss Olivenöl hinzufügen und die Zwiebeln anbraten, bis sie glasig sind.
- Den Thermostat auf die mittlere Stufe stellen und Dijonsenf hinzugeben und nach kurzem Anbraten mit Weißwein ablöschen.
- Den Wein kurz einkochen lassen, dann den Fischfond und die Sahne hinzugeben.
- Je nach gewünschter Konsistenz, die Sauce mit etwas Speisestärke binden und ein wenig Petersilie darüber streuen.

Hauptgang Fisch

Kabeljau im Haferdrink

Zutaten:

1l Köln Smelk
650g Kabeljaurückenfilet (Fisch nach Wahl)
etwas Vanillesalz
etwas natives Olivenöl

- Kabeljaufilet häuten und in ca. 200g schwere Stücke schneiden.
- Den Haferdrink auf max. 65°C erhitzen und die Fischstücke darin eine viertel Stunde pochieren.
- Vorsichtig herausnehmen, mit Vanillesalz würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln.



Piccata von der Scholle

Zutaten:

400g	Schollenfilet
50g	Parmesan, fein gerieben
3	Eier
1 EL	Butter
1 EL	Öl
n. B.	Petersilie, gehackt
etwas	Mehl
etwas	Zitronensaft
1 Prise	Salz und Pfeffer

- Schollenfilets salzen und mit etwas Zitronensaft würzen, anschließend zur Seite stellen.
- In einer Schüssel die Eier, etwas Salz und Pfeffer verquirlen (wer mag, kann hier etwas Petersilie mit in die Panade geben), Parmesan fein reiben und unterheben.
- Butter in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
- Die Schollenfilets in Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen.
- Durch die Eiermischung ziehen und in der Pfanne von jeder Seite ca. 3 Minuten goldbraun braten, herausnehmen und kurz abtropfen lassen.



Zander mit Kartoffelkruste

Zutaten:

4	Zanderfilets, ca. 150 g
1 Prise	Salz und Pfeffer
etwas	Muskat nach Geschmack
etwas	Zitronensaft
4	mehlige Kartoffeln
10g	Mehl
20ml / 20g	Öl oder Butterschmalz

- Zanderfilets mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Die Kartoffeln raspeln.
- Die gewürzten Filets der Reihe nach in Mehl und Kartoffelraspeln wenden.
- In einer erhitzten Pfanne Öl heiß werden lassen und die Filets langsam darin ausbacken.



Gebratenes Zanderfilet:

Zutaten:

1 Zander, ca. 1,5 kg (küchenfertig)
Trennfett
60g Kräuterbutter

- Den Zander filetieren, entgräten und portionieren.
- Eine beschichtete Pfanne mit Trennfett besprühen und die Zanderfilets darin auf der Hautseite braten bis sie glasig sind.
- Anschließend etwas Kräuterbutter dazugeben und den Fisch damit aromatisieren.



Sushi-Rezept

für 4 Personen



Maki mit Lachs

450g	Sushi-Reis
1	Avocado
2EL	Sesam
150g	Lachs
1 Packung	Surimi
	Wasabipaste (scharfe japanische Meerrettichpaste), Noriblätter (Algenblätter), Ingwer, Sojasoße, 1 Bambusmatte
	Klarsichtfolie, scharfes Messer

- Ein Noriblatt nehmen und mit einem Messer halbieren. Das Blatt mit der rauen Seite nach oben auf die Bambusmatte legen, so bleibt der Reis besser daran haften.
- Die Finger in einer Schale mit Wasser leicht befeuchten und eine Menge abgekühlten Reis auf dem Noriblatt so verteilen, dass das Algenblatt mit Reis bedeckt ist, nur unten sollte ein freier Rand bleiben, damit man später die Rolle kleben kann.
- Den Lachs in Stiftform schneiden und der Länge nach auf den Reis legen. Den Lachs mit Wasabi bestreichen, aber nur dünn, denn Wasabi ist recht scharf. Dann den unbedeckten Rand des Noriblattes anfeuchten, und von der anderen Seite beginnend, die Bambusmatte einschlagen, sodass eine Rolle entsteht. Drückt man die eingerollte Bambusmatte von oben und den Seiten an, erhält man eine viereckige Form.
- Zum Anrichten die Rollen nun in ca. 6 bis 8 Stücke schneiden, dafür ein scharfes Messer verwenden und vor jedem Schnitt leicht befeuchten. So hat man saubere Schnitte und keinen Reis an den Rändern der Rolle kleben. Die Stücke mit den Nigiris auf einem Teller anrichten.
- Den eingelegten Ingwer und die Sojasoße in separaten Schalen dazu reichen. Sowohl Nigiris als auch Makis können in die Sojasoße getunkt werden, das gibt zusätzlichen Geschmack. Ebenso kann die Wasabipaste nochmals extra dazu gereicht werden. Der Ingwer dient zur Geschmacksneutralisation zwischen zwei verschiedenen Sushi-Häppchen.

Hauptgang vegetarisch

Rote Bete Ravioli mit Walnussbutter und Ricotta-Pilzfüllung

Nudelteig:

150g	Hartweizengrieß, fein
150g	Mehl
3	Eier
1 TL	Salz
1 EL	Öl
1 Knolle	Rote Bete
Mehl	zum Ausrollen
1	Eigelb zum Bestreichen

Füllung:

3	Schalotten
300g	braune Champignons oder Steinpilze
2	Knoblauchzehen
1	rote Chilischote
1	unbehandelte Zitrone (der Abrieb davon)
etwas	Orangenschalenabrieb
50ml	Olivenöl
300g	Ricotta
2 EL	Semmelbrösel
2	Eigelb
50g	braune Butter
2 EL	Walnussöl
50g	Walnusskerne
2	Zweige glatte Petersilie (Pimpinelle)
etwas	Minze
	Salz, Pfeffer
	Schnittlauch, Petersilie

- Die Rote Bete waschen und grob raspeln. Raspeln in einem Tuch kräftig auspressen und den Saft auffangen.
- Für die Füllung Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischote halbieren, entkernen, waschen und trockentupfen. Schote fein würfeln. Zitrone heiß abspülen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Chili, Schalotten und Knoblauch darin andünsten, etwas abkühlen lassen und mit dem Ricotta und den Semmelbröseln in eine Schüssel geben.
- Eigelb, frische Kräuter und Zitronenschale unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in einen Spritzbeutel mit glatter Tülle füllen.
- Den Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz dünn zu langen Bahnen ausrollen. Die Hälfte der Bahnen auslegen und die Ricottamasse in kleinen Häufchen versetzt und im Abstand von 5 cm darauf verteilen. Die Zwischenräume mit dem Eigelb bestreichen und jeweils eine zweite Bahn darauf legen. Die Zwischenräume andrücken, damit keine Luftblasen entstehen. Die Ravioli mit Hilfe eines Teigrädchens ausschneiden.
- Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Ravioli darin 3-5 Minuten bei leicht siedendem Wasser offen ziehen lassen. Dann abgießen und abtropfen lassen.
- Die Butter zerlassen. Walnussöl und grob gehackte Walnusskerne dazugeben und die Ravioli darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der gehackten Petersilie bestreuen.



Hauptgang Fleisch

Vital-Burger

Zutaten:

800 g	Hackfleisch
½	Knoblauchzehe in feine Würfel geschnitten
1	rote Zwiebel in feine Würfel geschnitten
1	rote Paprika in feine Würfel geschnitten
½ Bund	Koriander
½ Bund	Petersilie
½ TL	Kümmel
½ TL	Senf, grob
20	Sonnenblumenkernbrötchen
10ml	natives Olivenöl
150ml	Milch
100g	Getreideflocken
100g	Trockenfrüchte, gemischt
50g	Cornflakes
100g	Äpfel in Würfel geschnitten
	Salz und Pfeffer aus der Mühle

- Hackfleisch mit Knoblauch, Zwiebel, Paprika, geschnittenem Koriander, geschnittener Petersilie, Kümmel und dem groben Senf mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Milch aufkochen, mit den Getreideflocken und den Trockenfrüchten vermengen und kurz ziehen lassen.
- Anschließend mit dem Hackfleisch, den Cornflakes und den Apfelwürfeln vermischen.
- Abschmecken, zu Laibchen formen und in Olivenöl braten. Die fertig gebratenen Laibchen zwischen zwei Sonnenblumenkernbrötchen legen und mit einem Bambusspieß fixieren.



In Parmaschinken gewickelter Kaninchenrücken

Zutaten:

8	Kaninchenrückenfilets á ca. 40g
1 EL	Zitronensaft
1 Bund	Salbei
50g	Butter
1 EL	Sonnenblumenöl
8 Scheiben	Schinken (Serrano- oder Parmaschinken), hauchdünn geschnitten
etwas	Pfeffer

- Die Filets mit je 2 kleinen Salbeiblättern belegen.
- Mit wenig Butter bestreichen, pfeffern und einer Scheibe Schinken umwickeln.
- Vorsichtig aufrollen, mit einem Zahnstocher zusammenstecken und mit Zitronensaft bestreichen.
- Öl in eine Pfanne geben und rundherum anbraten.
- In der Zwischenzeit den restlichen Salbei fein hacken.
- Mit der restlichen Butter zum gegarten Fleisch geben und noch einmal 2 Minuten ziehen lassen.
- Die Fleischstücke auf einen Teller geben, mit Alufolie abdecken und so noch einmal 3 Minuten nachziehen lassen.



Maishähnchenkeule

Zutaten:

4	Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
4	Zweige Rosmarin
4	Maishähnchenkeulen á ca. 350g
etwas	Salz und Pfeffer
6 EL	Olivenöl
etwas	Zucker
4 TL	Tomatenmark
2 Dosen	stückige Tomaten, ca. 400g
400ml	Hühnerbrühe
50g	Kapernäpfel
6 Stiele	Basilikum
150g	grob gewürfelte gelbe Paprika
150g	grob gewürfelte Aubergine
400g	halbierte Drillinge (kleine Kartoffeln)

- Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden.
- Knoblauch und Rosmarinnadeln eines Zweiges hacken.
- Die Hälfte des Knoblauchs mit gehacktem Rosmarin mischen.
- Die Haut der Hähnchenkeulen mit den Fingern leicht lösen und die Rosmarin-Knoblauchmischung darunter schieben.
- Hähnchenkeulen salzen und pfeffern.
- 2 EL Öl in einen Bräter geben, rundherum 4 Minuten anbraten und herausnehmen.
- Zwiebel, restlichen Knoblauch und den zweiten Rosmarinzweig in den Bräter geben und bei mittlerer Hitze 3 Minuten braten.
- 1 Prise Zucker und Tomatenmark einrühren und kurz mitbraten.
- Tomaten und die Brühe zugeben und aufkochen.
- Hähnchenkeulen, Gemüse und die halbierten Kartoffeln zugeben und im heißen Ofen bei 200° C auf der mittleren Schiene 40-45 Minuten garen (Umluft nicht empfehlenswert).
- Kurz vor Ende der Garzeit die Keulen evtl. mit Alufolie abdecken und, falls die Flüssigkeit fast vollständig verdampft ist, noch 50 ml Brühe zugießen.
- Bräter aus dem Ofen nehmen, Kapernäpfel zugeben und die Tomatensauce evtl. nachwürzen.
- Mit grob gezupften Basilikumblättern bestreuen, einem EL Olivenöl beträufeln und servieren.

Filetspitzen „Stroganoff“

Zutaten:

600 g	Rinderfilet
400 g	Champignons
160 g	gekochte Rote Bete
2	Zwiebeln
6	Cornichons
1 TL	Tomatenmark
300 ml	Rinderbrühe
150 ml	Crème fraîche
1 Prise	Salz und Pfeffer aus der Mühle
20 g	Butterschmalz

- Rinderfilet in Streifen schneiden, in heißem Butterschmalz kurz anbraten und aus der Pfanne nehmen.
- Die in feine Würfel geschnittene Zwiebel und die in Scheiben geschnittenen Champignons in dem Fett anschwitzen und das Tomatenmark dazugeben und mitrösten.
- Mit der Rinderbrühe ablöschen, die in Streifen geschnittenen Cornichons hinzugeben und einige Minuten köcheln lassen.
- Crème fraîche und die in Streifen geschnittene Rote Bete dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Rinderfiletstreifen mit Salz und Pfeffer würzen und in der heißen Sauce zwei Minuten ziehen lassen.



Saltimbocca vom Milchkalbsrücken

Zutaten:

4	Kalbsschnitzel, sehr dünn geschnitten
4	Scheiben Parmaschinken
4 Blatt	Salbei, frisch
3 EL	Butter, zum Braten
50ml	Weißwein
2 EL	Butter, für die Sauce
	Salz Pfeffer

- Die Schnitzel mit je einer Scheibe Parmaschinken und einem Salbeiblatt belegen und mit einem Zahnstocher feststecken.
- Die Schnitzel in 3 EL heißer Butter etwa 2 bis 3 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten, herausnehmen, die untere Seite mit Salz und Pfeffer würzen, warm stellen.
- Den Bratenfond mit dem Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen. 2 EL Butter mit dem Schneebesen unter die Sauce rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schnitzelchen mit der Sauce servieren.



Asiatisches Wokgericht

für 4 Personen

Asiatisches Wokgericht

Zutaten:

600 g	Rinderfilet
2 EL	geriebenen Ingwer
6 EL	Sesamöl
6 EL	Sojasoße
4	Zehen Knoblauch (geschält)
2	Paprikaschoten
4	Möhren
1	Kopf Blumenkohl
1	Kopf Broccoli
250 g	Zuckerschoten
1	rote Zwiebel
2 EL	Butterschmalz
6 EL	Austernsoße oder Fischsoße
2	Chilischoten
200 g	Soba-Nudeln

- Das Rindfleisch in sehr feine Streifen schneiden und in einer Schüssel mit 2 EL Sojasoße mischen.
- Die Soba-Nudeln nach Anleitung kochen.
- Das gesamte Gemüse in feine Scheiben schneiden.
- Das Öl im Wok erhitzen und die Rindfleischstreifen braten.
- Das Fleisch aus dem Wok nehmen und bereitstellen.
- Nach und nach das geschnittene Gemüse in den Wok geben und mit Chili und der Fischsoße würzen.
- Das Fleisch und die Nudeln hinzufügen und gut durchschwenken.
- Das Gericht abschmecken und servieren.



Desserts

Obstteilchen

Zutaten:

50g	Zucker
100g	Butter
150g	Mehl
½	Ei
etwas	Zitronenabrieb
etwas	Salz
160g	Quark
½	Vanilleschote
2 EL	Honig
200ml	Erdbeersaft
3 Bl.	Gelatine
400g	Erdbeeren

- Zucker, Mehl, Butter, Ei, Salz und Zitronenabrieb zu einem Teig verkneten.
- Den Teig 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen und anschließend in vier gleich große Plätzchen ausrollen.
- Bei 180°C im Ofen ca. 12 Minuten ausbacken.
- Die Plätzchen auskühlen lassen und in der Zeit den Quark, Honig und das Mark der Vanilleschote verrühren.
- Quark auf die abgekühlten Plätzchen streichen und mit den geputzten und halbierten Erdbeeren belegen.
- Die belegten Plätzchen kühl stellen, den Erdbeersaft aufkochen und die in Wasser eingeweichten Gelatineblätter zum Erdbeersaft geben.
- Auskühlen lassen und anschließend mit einem Pinsel auf die Erdbeertörtchen streichen und vollständig auskühlen lassen.
- Das Törtchen mit Minze dekorieren.



Sanddorn-Mousse

Zutaten:

200ml	Sanddornmark
6	Eigelb
240g	Zucker
8 Blatt	Gelatine
½ Liter	Milch
½ Liter	Sahne
250g	Eiklar
200g	Puderzucker

- Sahne steif schlagen und kalt stellen.
- Eiklar mit dem Puderzucker steif schlagen und den Eischnee kalt stellen.
- Eigelb mit Zucker auf dem Wasserbad (bis ca. 72°C) aufschlagen.
- Die Gelatine einweichen, ausdrücken und zum Eigelb hinzufügen.
- Milch aufkochen, zur Eigelb-Zuckermischung hinzufügen und zur Rose schlagen.
- Anschließend mit dem Sanddornmark auf Eiswürfeln kaltschlagen, bis der Schneebesen ein Muster hinterlässt.
- Die Sahne und Eischnee unter die Masse heben.
- Anschließend die Mousse sofort portionieren.



Smoothie

Zutaten:

2	reife Mangos
500ml	Mangosaft
800ml	Naturjoghurt
8 EL	Honig
2	Limetten
2 EL	Zucker
evtl.	Eiswürfel
	geröstete Mandelsplitter
	Minzblätter

- Mango klein schneiden und mit dem Zucker sowie dem Mangosaft in den Mixer geben und fein pürieren.
- Joghurt mit Honig und Limettensaft abschmecken und im Mixer aufpürieren.
- Nach Belieben Eiswürfel zerkleinern und hinzugeben.
- In ein Glas schichten und mit den Mandelsplittern und Minzblättern dekorieren.





Ostseehotel
Villen im Park
**** *Usedom*

Seestr. 59
17429 Seebad Bansin
T +49(0)38378 47 000
reservierung@vip-usedom.de
www.vip-usedom.de



Seestraße 5
17429 Seebad Bansin
T +49(0)38378 560
reservierung@hzp-usedom.de
www.hzp-usedom.de