
Meisterküche: Alles aus dem Ofen

Rezepte von Victoria Fonseca , Björn Freitag, Zora Kipp, Martina und Moritz

Dorade im Salzteig mit Kokos-Curry-Sauce und Mangoldsalat	2
Tortellini vom Backblech mit Ricotta.....	5
Zwiebelkuchen mit Radicchio und Kräuter-Dip	7
Kassler im Brotteig	9

Dorade im Salzteig mit Kokos-Curry-Sauce und Mangosalat

Rezept von Victoria Foneska

Die Dorade wird bunt gefüllt, in Salzteig eingepackt und dann geht's ab in den Ofen. Der Fisch bleibt besonders saftig und entfaltet ein feines, natürliches Aroma – ganz ohne viel Schnickschnack.



Dorade im Salzteig

Zutaten für 2 Personen

Für den Salzteig

- 500 grobes Meersalz
- 500 g Mehl
- 2 Eier

Für den Fisch

- 1 Dorade für 2 Personen (küchenfertig, ausgenommen ca. 800 g)
- Salz und Pfeffer
- ½ Chilischote
- 2 Scheiben Bio-Zitrone
- 4 Zweige Zitronen-Thymian
- 2 Zehe Knoblauch
- 1 großes Bananenblatt (z.B. aus dem asiatischen Supermarkt)

Für die Eistreiche

- 2 Eigelbe
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker

Zubereitung

- Für den Salzteig das Meersalz mit Mehl und Eiern mit den Händen oder der Küchenmaschine verkneten, ggf. einen Schuss Wasser hinzufügen.
- Teig halbieren und eine Hälfte ca. 2 cm dick oval (länglich, passend zum Fisch) auf Backpapier ausrollen, dann auf ein Backblech ziehen.
- Den küchenfertigen Fisch innen mit Salz und Pfeffer würzen. Chili in Ringe schneiden und zusammen mit den Zitronenscheiben, Zitronen-Thymian und den angedrückten Knoblauchzehen im Bauch verteilen. Den gefüllten Fisch auf den Teig legen.
- Das Bananenblatt passend zurechtschneiden und auf den Fisch legen.
- Die andere Teighälfte auf Backpapier ausrollen und den Fisch damit abdecken. Luft raus- und die Ränder gut zusammendrücken, überstehende Teigreste abschneiden.
- Für die Eistreiche die Eigelbe mit Salz und Zucker mischen und die Teigoberfläche damit einpinseln. Nach Belieben Augen, Flossen, Schuppen einritzen oder aus den Teigresten formen und in die Oberfläche drücken. Fisch im Backofen bei 240 °C ca. 20 Minuten garen. Der Teig sollte am Ende goldbraun sein.
- Gegarten Teig rundherum vorsichtig aufschneiden. Deckel abheben, Bananenblätter und die Haut entfernen. Fisch filetieren.

Kokos-Curry-Sauce

Exotischen Genuss verspricht diese Kokos-Curry-Sauce. Mit duftenden Gewürzen und einer feinen Schärfe ist sie die perfekte Begleitung zu Reis, Gemüse, Fisch oder Fleisch – schnell gemacht und herrlich vielseitig. Victoria Fonseka kocht sie frei nach einem alten Familienrezept von den Seychellen.

Zutaten für 4 Portionen

- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 3 Zehe Knoblauch
- 1 Stück Ingwer daumengroß
- 1 EL Currymischung gemahlen
- 400 ml Kokosnussmilch
- 1 Chilischote (Schärfe nach Belieben)
- 1 Zimtblatt (z.B. aus dem asiatischen Supermarkt; alternativ: Lorbeerblätter)
- 1 Zweig mit Curryblättern (z.B. aus dem asiatischen Supermarkt)
- 4 Blätter der Kaffirlimette (z.B. aus dem asiatischen Supermarkt)
- 100 ml Mangonektar
- 1 Stange Zitronengras

Zubereitung

- Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anrösten.
- Knoblauch und Ingwer schälen, im Mörser zerstoßen und zusammen mit dem Currypulver zu den Zwiebelscheiben geben. Alles einige Minuten kräftig braten lassen, dann mit Kokosmilch ablöschen.
- Chili waschen, halbieren und in die Sauce geben. Außerdem nach Verfügbarkeit Zimt-, Curry- und Kaffirlimetten hinzufügen. Alles gut verrühren und ca. 10 Minuten leise köcheln lassen.

- Dann den Mangonektar unterziehen.
- Zitronengras andrücken, grob kleinschneiden und ca. 5 Minuten in der warmen Sauce ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mangosalat

Aromatische Süße trifft auf knackige Säure – dieser Mangosalat kombiniert grüne und reife Mango mit Limette, Kokosöl und einem Hauch Fischsauce und heraus kommt ein aufregendes Geschmackserlebnis. Ideal als Vorspeise, Beilage oder leichter Snack.

Zutaten für 4 Portionen

- 1 unreife, grüne Mango (ca. 300 g Fruchtfleisch)
- 1 reife Mango (ca. 300 g Fruchtfleisch)
- 1 große rote Zwiebel
- 2 Limetten
- 2 EL Kokosöl (flüssig, also leicht warm)
- ½ TL Salz
- 1 TL brauner Zucker
- 1 EL Fischsauce

Zubereitung

- Mangos schälen und mit der Mandoline oder einem scharfen Messer in feine Scheiben bzw. Stücke schneiden. Kerne entfernen.
- Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden, mit der Mango mischen.
- Limetten auspressen und den Saft sowie das Kokosöl hinzufügen.
Tipp: Wer es scharf mag, kann 1 TL fein gehackte Chili hinzufügen.
- Salat mit Salz, Zucker und Fischsauce abschmecken.

Anrichten

- Doraden-Filet auf Tellern verteilen.
- Mit der Kokossauce beträufeln.
- Mangosalat daneben anrichten.
Tipp: Dazu schmeckt Reis.

Tortellini vom Backblech mit Ricotta

Rezept von Zora Kipp

Tortellini mit Brokkoli direkt vom Backblech! Nach kurzer Zeit ist die Paste leicht knusprig und das Gemüse gar. Noch etwas Käse dazu – fertig ist ein schnelles und leckeres Wohlfühl-Essen.



Zutaten für vier Personen

- 250 g frische Tortellini (oder Ravioli)
- 200 g Brokkoli
- 100 g Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 100 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 Zweige Rosmarin
- 200 g Ricotta (alternativ: Ziegenfrischkäse)
- 100 g Parmesan oder Pecorino
- frisches Basilikum

Zubereitung

- Ofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- Brokkoli putzen und in Röschen teilen. Die Stiele schälen und in Stücke schneiden.
- Kirschtomaten halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden.

-
- Das Gemüse in eine große Schüssel geben. Die Nudeln (Füllung nach Geschmack) hinzufügen
 - Öl dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen und ebenfalls in die Schüssel geben. Alles gut vermengen, so dass alle Zutaten mit Öl benetzt sind.
 - Nudeln gleichmäßig auf einem Blech verteilen. Je nach Größe der Nudeln etwa 10-15 Minuten im Ofen garen. Herausnehmen und den Ricotta auf Nudeln und Gemüse verteilen.
 - Parmesan oder Pecorino darüber reiben und zum Schluss alles mit frischen Basilikumblättern bestreuen.

Tipp: Für dieses Gericht eignen sich auch Reste aus dem Kühlschrank sehr gut: Zucchini, Aubergine - was gerade so da ist. Im Sommer passt auch Spargel gut zur Ofen-Pasta

Zwiebelkuchen mit Radicchio und Kräuter-Dip

Rezept von Björn Freitag

Björn Freitag verbindet die italienische Küche kulinarisch mit seiner Heimat im Ruhrpott und backt einen deftigen Zwiebelkuchen. Dazu brät er den in Italien beliebten Radicchio und rundet ihn mit einem Kräuter-Dip aus aromatisierter, eingekochter Sahne ab.



Zutaten für 4 Personen bzw. 1 Blech Zwiebelkuchen

- 125 g Weizen- oder Roggensauerteig (vom Bäcker oder selbst angesetzt)
- 500 g Weizenmehl Typ 550 + etwas Mehl zum Verarbeiten
- 7g Bio-Hefe
- 10 g Salz
- ca. 375 ml Wasser
- 4 große Gemüsezwiebeln
- 2 mittelgroße Radicchio
- 1 Zweig frischen Rosmarin
- 500 ml Schlagsahne
- 1 EL Honig
- 1 EL weißer Balsamicoessig
- Etwas Abrieb von einer Bio-Zitrone
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 6-8 EL hochwertiges Pflanzenöl

Zubereitung

- Backofen auf 200° Ober- Unterhitze vorheizen.
- In eine große Schüssel die Hefe bröseln und in ca.75 ml Wasser auflösen.
- Sauerteig dazugeben und verrühren, dann Mehl, Salz und restliches Wasser dazugeben.
- Alles gut vermengen und den Teig gut durchkneten, bis er sich von der Schüssel löst.
- Den Teig in ein Behältnis mit Deckel und ausreichendem Platz zum Entfalten geben und 24 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
- Am nächsten Tag diesen auf einer melierten Arbeitsfläche mehrfach falten und dann im Warmen für ca. 30 Minuten mit einem Küchentuch abgedeckt gehen lassen.
- Parallel die Zwiebeln schälen, halbieren, den Strunk entfernen und längs in Streifen schneiden.
- In eine Pfanne mit etwas Öl geben, salzen und bei mittlerer Hitze sowie geschlossenem Deckel glasig schmoren. Mit Pfeffer würzen.
- Die Schlagsahne in einen Topf geben, leicht salzen, zum Kochen bringen und ca. um ein Drittel reduzieren, bis sie cremig wird.
- Rosmarin in die Sahne geben, mit einigen Spritzern weißem Balsamicoessig, Salz und Pfeffer und dem Zitronenabrieb abschmecken.
- Abkühlen lassen und kalt stellen. Den Rosmarin vor dem Servieren wieder entfernen.
- Ein Backblech leicht einfetten, den Teig darauf geben und mit den Händen gleichförmig bis in alle Ecken ausbreiten.
- Anschließend die geschmorten Zwiebeln darauf verteilen und das Blech in den Ofen schieben, für ca. 30 Minuten bei 200° Ober- und Unterhitze backen. Dabei sollten die Zwiebeln von oben auch etwas Farbe bekommen.
- Den Radicchio in Spalten schneiden, mit etwas Öl beträufeln und in einer Grillpfanne kurz von beiden Seiten grillen. Anschließend mit etwas Honig beträufeln.

Anrichten

- Zwiebelkuchen aus dem Ofen holen, auf ein Brett geben und am besten mit dem Pizzaroller portionieren.
- Sofort auf Tellern mit dem Radicchio und dem Kräuterdip anrichten und heiß servieren.

Kassler im Brotteig

Rezept von Marina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer (18.12.1998)

**Martina & Moritz setzen auf Kasseler im Brotteig – unkompliziert in der Zubereitung, einfach aufzuschneiden und garantiert zart und saftig.
Ein Ofen Gericht, das beeindruckt, ohne viel Aufwand!**



Zutaten für ca. 6 -8 Personen

- 750 g Weizenmehl (Type 550)
- 1 Würfel Hefe (42 g)
- 1 Prise Zucker
- ½ TL Salz
- 2 EL weiches Schweineschmalz
- ca. ½ l lauwarmes Wasser
- 2,5 kg rohes Kasseler (ausgelöster Schweinerücken/ Kotelettstrang, gepökelt und schwach angeräuchert)
- 100 g süßer Senf

Zubereitung

- Für den Vorteig das Mehl in eine Rührschüssel füllen – nach Belieben eine Küchenmaschine verwenden. Hefe und Zucker in etwas lauwarmem Wasser auflösen, zum Mehl geben, etwas vermischen und zugedeckt 10 Minuten gehen lassen.
- Schließlich die Maschine einschalten, dabei mit den Knethaken arbeiten. Salz, Schmalz und so viel Wasser nach und nach hinzufügen, bis der Teig sich zu einem Kloß

- vermischt hat, der sich absolut glatt vom Schüsselrand löst.
Tipp: Den weichen Teig nur mit bemehlten Händen anfassen, damit er nicht klebt.
- Teig in eine mit Mehl ausgestäubte Schüssel legen und wieder unter einem Tuch 30 Minuten gehen lassen. Den Teig dann noch einmal durchwalken und dann zentimeterdick ausrollen.
- Das Fleischstück rundum mit süßem Senf einstreichen. Auf den Teig setzen und darin einhüllen. Mit der Nahtstelle nach unten in eine gefettete Backform setzen.
Tipp: Wer mag, formt aus Resten noch Girlanden, Sterne oder Zöpfe, die mit Eiweiß auf die Oberfläche geklebt werden.
- Auf keinen Fall vergessen: zwei Schornsteine von der Größe eines Pfennigstücks aus der Oberfläche herausstechen, damit Dampf entweichen kann. Jetzt muss der Teig 30 Minuten an einem zugfreien, warmen Ort gehen.
- Dann die Oberfläche mit Wasser einpinseln und den Schinken im Brotteig im Ofen bei 180 Grad knapp 2 Stunden backen, bis der Brotteig schön gebräunt und knusprig ist.
- Den Bratensaft, der sich in der Form abgesetzt hat, in eine Sauciere füllen.
- Mit einem Brotmesser die Kruste mit einem Schnitt oberhalb des Äquators aufschneiden, sozusagen einen Deckel abtrennen.
- Das Fleischstück aus dem Brotmantel herausheben und noch einige Minuten ruhen lassen, dann in nicht zu dicke Scheiben aufschneiden.
- Die Scheiben zu ihrer Bratenform zusammenschieben und das Fleischstück wieder in seine Brotkiste setzen. Den Braten mit der Soße auf den Tisch stellen und vor den Gästen den Deckel abheben. Dazu schmecken Kartoffeln und z.B. weißer Schmorkohl.