

# Hartz5 Kochbuch



Edel und reichhaltig  
speisen. Dinieren auf  
Hartz5-Niveau

[www.hartz5.info](http://www.hartz5.info)

# Hartz5 Kochbuch

Edel und reichhaltig speisen. Dinieren auf  
Hartz5-Niveau

(Erste Auflage)

Ein kostenloser Service der Website [www.hartz5.info](http://www.hartz5.info)



Copyright by Hermann Birthlos, Hartz5 – April 2009

**Du willst edel und reichhaltig speisen? Los geht's. Hier kannst Du Hartz5-Empfänger werden und damit beginnen, viel Geld im Internet zu verdienen: [www.hartz5.info](http://www.hartz5.info)**

## Einleitung

Liebe Hartz IV-Empfänger,  
Liebe Hartz5-Empfänger,

das vorliegende Hartz5-Kochbuch ist ein „Protest-Kochbuch“ und gleichzeitig ein „Motivations-Kochbuch“.

### Warum ein Protest-Kochbuch?

Immer intensiver versuchen deutsche Politiker in letzter Zeit das Privatleben ihrer Bürger zu reglementieren. So sollen beispielsweise Hartz IV-Empfänger mit immer weniger Geld zum Leben auskommen können. Der Höhepunkt dieser Debatte war das so genannte Hartz IV-Kochbuch mit dem Titel: *„Günstig und ausgewogen ernähren - entsprechend dem Regelsatz Hartz IV“*.

Dieses Buch soll beweisen, dass es, unter Einhaltung konkreter Kochanweisungen, für Hartz IV-Empfänger tatsächlich möglich ist, sich ab 2,59 EUR pro Tag zu verpflegen.

Ich finde diese Debatte und dieses Hartz IV-Kochbuch den Gipfel der Geschmacklosigkeit. Denn anstatt, zu lernen nach dem Hartz IV-Regelsatz zu kochen und sich damit den Vorschriften von Politikern zu beugen, sollte jeder Hartz IV – Empfänger besser alles dafür tun, das eigene Leben möglichst schnell in die Hand zu nehmen und zu versuchen, aus der Hartz IV-Abhängigkeit rauszukommen. Geld verdienen, frei werden und das Essen was Spaß macht und schmeckt – egal wie teuer. Das sollte das Thema sein!

### Warum ein Motivations-Kochbuch?

Mein Apell an Dich:

Lasse Dich nicht mit so einem Notverpflegungsplan abspeisen! Schau lieber in mein Hartz5-Kochbuch und lasse Dich zu einem besseren Leben motivieren.

Wahrscheinlich kannst Du Dir die teuren Rezepte in meinem Kochbuch (noch) gar nicht leisten. Drucke Dir die Seiten meines Kochbuchs einfach aus und stelle sie erst einmal in Dein Küchenregal.

Als nächstes studierst Du meinen kostenlosen Videoblog auf der Website [www.hartz5.info](http://www.hartz5.info) zum Thema „Geld verdienen im Internet“. Beginne endlich damit, viel Geld im Internet zu verdienen.

Sollte es Dir gelingen Geld im Internet zu verdienen, so kannst Du nun Essen was Dir schmeckt, unabhängig von irgendwelchen Regelsätzen und Vorschriften.

**Du willst edel und reichhaltig speisen? Los geht's. Hier kannst Du Hartz5-Empfänger werden und damit beginnen, viel Geld im Internet zu verdienen: [www.hartz5.info](http://www.hartz5.info)**

Und wenn Du magst, holst Du Dir meine schweineteuren Rezepte aus Deinem Regal und genießt ein reichhaltiges und edles Essen auf Hartz5-Niveau.

Ich persönlich habe dafür in diesem Kochbuch 20 deliziose Rezepte zusammengestellt (ab 25,- EUR pro Person/Tag).

Und nun sage ich mal Tschüßchen und Mahlzeit. Und nicht vergessen: „Leben und schmecken lassen!“

Viel Spaß beim Geld verdienen und beim Kochen mit meinen Rezepten!  
Dein Hartz5-Beauftragter (und Chefkoch;-)  
Hermann

Die Hartz5-Homepage mit Videoblog findest Du hier: [www.hartz5.info](http://www.hartz5.info)

**Du willst edel und reichhaltig speisen? Los geht's. Hier kannst Du Hartz5-Empfänger werden und damit beginnen, viel Geld im Internet zu verdienen: [www.hartz5.info](http://www.hartz5.info)**

*Dreierlei Kaviar*

Zutaten:                   25g frischen Beluga Kaviar  
                                  25g frischen Imperial Kaviar  
                                  25g frischen Sevruga Kaviar

- 1) Die einzelnen Kaviarsorten getrennt voneinander vorsichtig mit Hilfe eines Kaviarlöffels auf einem gekühlten Teller anrichten. Mit frischem Weißbrot genießen.

**Preis pro Person ca. 200€**

### *Eieromelett mit schwarzem Trüffel*

Zutaten:

- 4 Eier
- 1 Schalotte
- 10g geklärte Butter
- 5g Butter
- 5g schwarzen Trüffel
- etwas gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer

- 1) Eier in eine Schüssel geben und gut durchrühren. Petersilie zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals durchrühren. Die Schalotte schälen, halbieren und fein würfeln.
- 2) Die geklärte Butter in einer Omelettpfanne erhitzen. Die Schalottenwürfel zugeben und glasig anschwitzen. Die Eiermasse in die Pfanne geben und am Anfang ein wenig mit dem Gabelrücken durchrühren. Wenn das Ei fast gestockt ist, das Omelett mit Hilfe einer Gabel zuklappen. Die Pfanne jetzt ein wenig anwinkeln und mit der Faust leicht auf den Griff klopfen, so dass das Omelett an den Anfang der Pfanne gerät, sich dabei einrollt und schließt. Das Omelett auf einen Teller stürzen.
- 3) Das Omelett jetzt noch mit der Butter bestreichen und den Trüffel mit Hilfe eines Trüffelhobels über das Omelett hobeln.

**Preis pro Person ca. 25€**

*Entrecote an Rosmarinsauce, Bohnenbündchen und Pfannenkartoffeln*

Für die Sauce:

- 100g Kalbsknochen
- 200ml braune Kalbsbrühe
- 30g Röstgemüse (Karotte, Sellerie, Lauch)
- 1EL Öl
- 1TL Tomatenmark
- 8g Roux
- 1Msp Paprikapulver
- 10ml Rotwein
- 1 Gewürzbeutel (1 kleiner Zweig Thymian, 1 kleiner Zweig Petersilie, 1 zerdrücktes schwarzes Pfefferkorn, 1 kleine Knoblauchzehe, 1 kleines Lorbeerblatt)
- 2 Zweige Rosmarin

Für den Rest:

- 200g Entrecote vom Kobe-Rind
- 120g grüne Bohnen
- 150g kleine Kartoffeln
- 4-5 Streifen Frühstücksspeck
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 30ml geklärte Butter
- etwas Bohnenkraut
- etwas Rosmarin
- Salz, Pfeffer

- 1) Für die Sauce das Öl in einem Topf erhitzen, die zerkleinerten Kalbsknochen dazu geben und braun anbraten. Das Röstgemüse zugeben und ebenfalls braun anbraten. Tomatenmark dazu geben und kurz mitbraten. Mit dem Rotwein ablöschen und dann mit 150ml Brühe aufgießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze 4 Stunden köcheln lassen. Nach 3 Stunden den Gewürzbeutel zugeben. Bei Bedarf mit Wasser auffüllen. Passieren und beiseite stellen.
  
- 2) Die Bohnen putzen, die Enden abschneiden und in einem Topf mit Salzwasser mit dem Bohnenkraut kochen, bis sie fast fertig sind, abgießen und in eine Schüssel mit Eiswasser geben. Die Bohnen in die Speckstreifen einwickeln, auf die gleiche Länge kürzen und beiseite stellen. In einem Topf die restliche Brühe aufkochen, den Rosmarin hineingeben und weiter köcheln lassen. Die Kartoffeln schälen und vierteln. In einer Pfanne 10ml geklärte Butter erhitzen und die Kartoffeln darin braun anbraten. Hitze zurückdrehen und langsam weiter garen. In 2 Pfannen jeweils 10ml geklärte Butter erhitzen. Das Entrecote mit Salz und Pfeffer würzen und 3 Minuten von jeder Seite anbraten, bis es medium gegart ist. In der anderen Pfanne die Bohnenbündchen von jeder Seite anbraten. Den Rosmarin aus der Brühe nehmen, mit der Sauce aufgießen und mit der Roux abbinden.

**Du willst edel und reichhaltig speisen? Los geht's. Hier kannst Du Hartz5-Empfänger werden und damit beginnen, viel Geld im Internet zu verdienen: [www.hartz5.info](http://www.hartz5.info)**

Die Knoblauchzehe andrücken und mit dem Rosmarin zu den Kartoffeln geben und kurz mit braten. Die Kartoffeln und die Bohnenbündchen mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 3) Die Sauce auf einen Drittel des Tellers verteilen und das Fleisch darauf geben. Ein Bohnenbündchen auf den Teller legen, den Rest aufrecht drum rumstellen. Zum Schluss noch die Kartoffeln zugeben.

**Preis pro Person ca. 40€**

### *Filetgulasch vom Kobe-Rind*

Zutaten:           150g Rinderfilet vom Kobe-Rind  
                      10g Schalottenwürfel  
                      20g geklärte Butter  
                      25ml Weißwein  
                      100ml braune Sauce  
                      Salz, Pfeffer und Paprikapulver

- 1) Das Rinderfilet in gleich große Würfel schneiden und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
- 2) Die geklärte Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Filetwürfel dazu geben, schnell von jeder Seite braun anbraten, auf einen Teller geben und beiseite stellen.
- 3) In der benutzten Pfanne jetzt die Schalottenwürfel anschwitzen, mit dem Weißwein ablöschen und die braune Sauce dazugeben. Das ganze ein wenig einkochen lassen.
- 4) Nun die angebratenen Filetwürfel dazu geben, einmal durchrühren und auf einem Teller anrichten. Dazu frisches Weißbrot oder Baguette.

**Preis pro Person ca. 35€**

**Du willst edel und reichhaltig speisen? Los geht's. Hier kannst Du Hartz5-Empfänger werden und damit beginnen, viel Geld im Internet zu verdienen: [www.hartz5.info](http://www.hartz5.info)**

### *Frische Austern*

Zutaten: 12 Irish Donegal Austern  
100g crushed ice  
1 Zitrone

- 1) Das Eis auf einer Silberplatte verteilen. Die Austern mit einem Austernmesser öffnen und auf das Eis legen. Die Zitrone vierteln und mit auf die Silberplatte legen.
- 2) Die Austern direkt aus der Schale „schlürfen“. Dazu kleine mit Käse überbackene Brötchen (Welsh Rarebit).

**Preis pro Person ca. 25€**



**Du willst edel und reichhaltig speisen? Los geht's. Hier kannst Du Hartz5-Empfänger werden und damit beginnen, viel Geld im Internet zu verdienen: [www.hartz5.info](http://www.hartz5.info)**

### *Langustencremesuppe*

Zutaten:

- 1 frische Languste
- 1 Tomate
- 1 Schalotte
- 20g Lauch
- 20g Sellerie
- 20g Mohrrübe
- 1EL Tomatenmark
- 15ml geklärte Butter
- 25ml Noilly Prat
- 50ml Weißwein
- 200ml Fischfond
- 50ml Sahne
- 1 Eigelb
- 1 Gewürzbeutel (1 Knoblauchzehe, 1 schwarzes Pfefferkorn, 1 Nelke, 1 Lorbeerblatt, 1 Wacholderbeere, 2-3 Estragonblätter)
- etwas Sprühsahne
- Salz, Pfeffer

- 1) Die Languste kopfüber in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und 4-5 Minuten darin garen. Herausnehmen und kurz in Eiswasser geben. Der Länge nach halbieren, Magen, Leber, Corail und Darm vorsichtig entfernen. Das Fleisch herauslösen und in ca. 2,5cm große Würfel schneiden und beiseite stellen. Den Panzer ausspülen, trocken tupfen und vorsichtig in kleine Teile zerlegen (auch Beine und Scheren). Gemüse in grobe Würfel schneiden. Sahne mit dem Eigelb verrühren.
- 2) Die geklärte Butter in einem Topf erhitzen. Die Langustenschalen darin anschwitzen. Das Gemüse hinzugeben und farblos anschwitzen. Mit Noilly Prat und Weißwein ablöschen, Gewürzbeutel hinzugeben und um die Hälfte einreduzieren. Mit Fischfond aufgießen, aufkochen und ca. 40 Minuten leicht köcheln lassen. Den aufsteigenden Schaum mit einer Schaumkelle abschöpfen. Die Suppe durch ein Passiertuch passieren und gut ausdrücken. Die Suppe mit dem Sahne-Eigelb-Gemisch bis zur gewünschten Konsistenz abbinden und die Langustenwürfel hineingeben und kurz ziehen lassen.
- 3) Die Suppe auf einen vorgewärmten Teller geben und in die Mitte eine kleine Haube aus Sahne aufsprühen.

**Preis pro Person ca. 25 €**

**Du willst edel und reichhaltig speisen? Los geht's. Hier kannst Du Hartz5-Empfänger werden und damit beginnen, viel Geld im Internet zu verdienen: [www.hartz5.info](http://www.hartz5.info)**

### *Schwarze Nudeln mit Jakobsmuscheln und Tomatensauce*

Zutaten:

- 5 Jakobsmuscheln
- 100g Mehl
- 100g Tomaten
- 10ml geklärte Butter
- 1 Ei
- 1EL Öl
- 5ml Sepia Tinte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 3-4 Basilikumblätter
- Salz, Pfeffer

- 1) Für die Nudeln das Mehl auf die Arbeitsfläche sieben. In die Mitte eine Mulde drücken und das Ei, Öl, Sepia Tinte und eine Prise Salz hineingeben. Zu einen geschmeidigen Teig verkneten, zu einer Kugel formen, in Folie einpacken und 1 Stunde kühl gehen lassen. Die Tomaten blanchieren, häuten, Stielansätze entfernen, vierteln und die Kerne entfernen und auffangen. Die Tomatenkerne durch ein Sieb passieren und die Flüssigkeit auffangen. Tomaten in Würfeln, Knoblauch fein hacken. Schalotte schälen, halbieren, fein hacken. Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. Jakobsmuscheln öffnen, Fleisch herauslösen, das graue Mantelfleisch entfernen.
- 2) In einem Topf die geklärte Butter erhitzen. Die Schalottenwürfel kurz darin anschwitzen. Jetzt Die Muscheln hinzugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Jetzt die Tomatenwürfel und den Knoblauch hinzu geben und kurz erhitzen lassen. Jetzt die Flüssigkeit von den Tomaten hinzugeben und ca. 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. 2-3 Minuten vor Ende die Basilikumfäden hinzu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Nudelteig mit der Nudelmaschine gleichmäßig ausrollen und zu Spaghetti verarbeiten. Die Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen.
- 3) Die Spaghetti auf einem Teller zu einem Nest aufrollen und die Sauce darüber geben.

**Preis pro Person ca. 25€**

### *Salat Surf und Turf*

Zutaten:

- 75g Rinderfilet vom Kobe-Rind
- 6 Riesengarnelen ohne Kopf und Schale
- 200g gemischter Salat (z.B. Lollo Bionda, Radicchio, Ruccola)
- 1 Tomate
- 1 kleine rote Zwiebel
- 25g geklärte Butter
- etwas frisch gepressten Zitronensaft
- etwas Olivenöl (Cru Riva Gianca)
- Salz, Pfeffer

- 1) Den Salat zupfen, waschen und trocken schleudern. Bei der Tomate den Strunk entfernen und achteln. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Alles beiseite stellen.
- 2) Das Rinderfilet in gleich große Streifen schneiden. Das Rinderfilet und die Riesengarnelen mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3) Den Salat auf einem Teller anrichten, mit dem Zitronensaft und einigen Tropfen Olivenöl übergießen. Die Zwiebelstreifen auf den Salat geben. Die Tomaten rund um den Salat legen.
- 4) 2 Pfannen mit je einer Hälfte der geklärten Butter erhitzen. In einer die Rinderfiletstreifen, in der anderen die Riesengarnelen anbraten. Die fertig gebratenen Filetstreifen und Riesengarnelen auf den Salat geben.

**Preis pro Person ca. 30€**

***Rinderkotelett mit Steinpilzrahmsauce und Kräutergnocchi***

Zutaten:

- 1 Rinderkotelett vom Kobe-Rind
- 100g Steinpilze
- 125g Kartoffeln
- 60ml braune Sauce
- 40ml Sahne
- 60g Mehl
- 30ml geklärte Butter
- 15g Butter
- 1 Schalotte
- 1 kleines Ei
- 2 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- ein Zweig Petersilie
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

- 1) Die Steinpilze putzen. Je ein Zweig Rosmarin und Thymian sowie die Petersilie hacken. Die Schalotte schälen, halbieren und fein würfeln. Kartoffeln in Salzwasser garen, stampfen und etwas abkühlen lassen. Unter die Kartoffelmasse das Ei, die Butter, die gehackten Kräuter und das Mehl rühren, so dass ein Teig entsteht. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Zu einer Rolle von ca. 2cm Durchmesser ausrollen. In 2,5cm lange streifen zerteilen, zu Ovalen formen und mit dem Gabelrücken andrücken. In kochendes Wasser geben, bis die Gnocchi an die Oberfläche kommen. Mit einer Schaumkelle entnehmen und beiseite stellen.
- 2) In einer Pfanne 10ml geklärte Butter erhitzen. Die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Die Steinpilze hinzugeben und 2-3 Minuten braten. Mit etwas Mehl bestäuben und mit der braunen Sauce ablöschen. Die Sahne hinzugeben und etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer weiteren Pfanne 10ml geklärte Butter erhitzen. Das Kotelett salzen und pfeffern und in der Pfanne von jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten. Wenn es umgedreht wird, unter das Kotelett 1 Zweig Rosmarin und Thymian legen. Für die Gnocchi die restliche geklärte Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Gnocchi kurz darin schwenke, so dass sie leicht Farbe bekommen.
- 3) Das Kotelett auf einen vorgewärmten Teller geben, die Sauce angießen und die Gnocchi zugeben.

**Preis pro Person ca. 35€**

### *Rinderfilet mit Zwiebelkruste an Rotweinsauce mit glasierten Möhrchen und Herzoginkartoffeln*

Für die Sauce: 100g Kalbsknochen  
150ml braune Kalbsbrühe  
10g Röstgemüse (Karotte, Sellerie, Lauch)  
1EL Öl  
1TL Tomatenmark  
8g Roux  
1Msp Paprikapulver  
50ml Rotwein  
1 Gewürzbeutel (1 kleiner Zweig Thymian, 1 kleiner Zweig Petersilie,  
1 zerdrücktes schwarzes Pfefferkorn, 1 kleine Knoblauchzehe, 1  
kleines Lorbeerblatt)

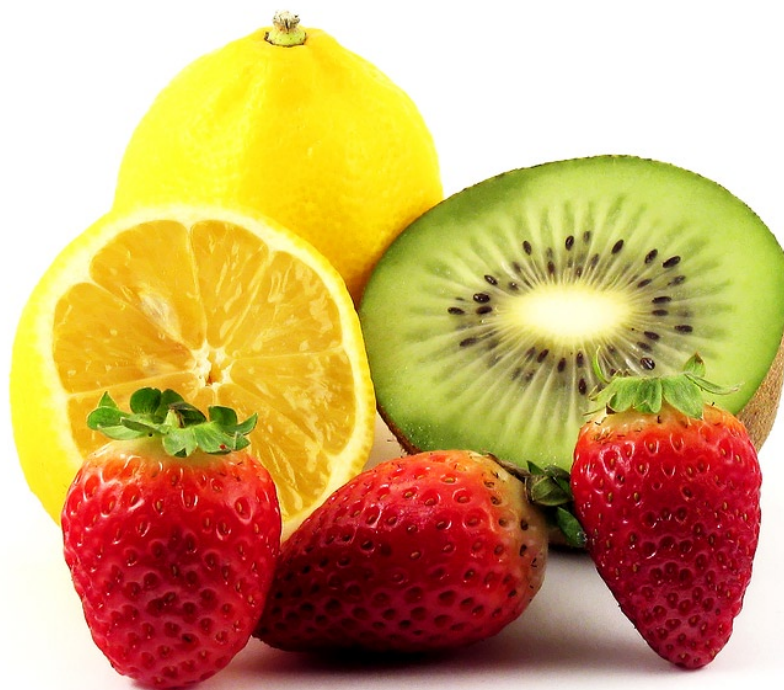
Für Fleisch und Beilage: 200g Rinderfilet vom Kobe-Rind  
100g Fingermöhrchen  
125g Kartoffeln  
20ml geklärte Butter  
10g Butter  
1EL Honig  
1 Zwiebel  
2 EL Paniermehl  
1 Ei  
1 kleiner Zweig Rosmarin  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

- 1) Für die Sauce das Öl in einem Topf erhitzen, die zerkleinerten Kalbsknochen dazu geben und braun anbraten. Das Röstgemüse zugeben und ebenfalls braun anbraten. Tomatenmark dazu geben und kurz mitbraten. Mit einem Schuss Rotwein ablöschen und dann mit der Brühe aufgießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze 4 Stunden köcheln lassen. Nach 3 Stunden den Gewürzbeutel zugeben. Bei Bedarf mit Wasser auffüllen. Passieren und beiseite stellen.
- 2) In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen, halbieren und im Topf garen. Die fertigen Kartoffeln abgießen, etwas abkühlen lassen und stampfen. Jetzt das Eigelb und die Butter unterrühren und mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Die Kartoffelmasse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kartoffelmasse in 3 gleich große Mengen auf das Blech dressieren.
- 3) In einem Topf den restlichen Rotwein zum Kochen bringen und um die Hälfte reduzieren. Den Rosmarin zupfen und zusammen mit der Zwiebel pürieren. Das Paniermehl unter die Zwiebelmasse rühren. Die Möhrchen waschen und in einem Topf mit Salzwasser kochen. Das Blech mit der Kartoffelmasse in den Backofen (200°) geben.

Die Hälfte der geklärten Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und kurz von beiden Seiten anbraten. Die Zwiebelmasse auf der Fleischoberseite verteilen und in der Pfanne in den Ofen geben. Die Kartoffeln und das Fleisch so lange garen, bis die Kartoffeln goldbraun und das Fleisch medium sind. Die vorbereitete Sauce zu dem eingekochten Rotwein geben, kurz aufkochen und mit der Roux abbinden. Eine Pfanne mit der restlichen geklärten Butter und dem Honig erhitzen. Die Möhrchen zugeben und kurz durchschwenken.

Sauce auf einen Drittel des Tellers geben, Das Fleisch auf die Sauce geben. Die Möhrchen und die Herzoginkartoffeln ebenfalls auf dem Teller anrichten und genießen.

**Preis pro Person ca. 35€**



**Du willst edel und reichhaltig speisen? Los geht's. Hier kannst Du Hartz5-Empfänger werden und damit beginnen, viel Geld im Internet zu verdienen: [www.hartz5.info](http://www.hartz5.info)**

*Pizza mit Wildlachs, Ruccola und Beluga Kaviar*

Für den Teig:                   150g Mehl  
                                      10g Hefe  
                                      3EL Olivenöl (Cru Riva Gianca)  
                                      70ml lauwarmes Wasser  
                                      eine Prise Salz  
                                      eine Prise Zucker

Für den Belag:                   75ml Tomatensauce  
                                      75g Wildlachs  
                                      75g Büffelmozzarella  
                                      20g Beluga Kaviar  
                                      ein paar Ruccolablätter

- 1) Für den Teig die Hefe im lauwarmen Wasser verrühren, die Prise Zucker zugeben und ca. 15 Minuten gehen lassen.
- 2) Das Mehl auf die Arbeitsfläche sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Das Salz, Olivenöl und das Wasser mit der Hefe in die Mulde geben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt nochmals 45 Minuten gehen lassen.
- 3) Jetzt den Teig mit einem Nudelholz gleichmäßig dick, etwas größer als das Pizzablech ausrollen. Den Teig vorsichtig in das Pizzablech legen und den Rand umklappe, so dass alles im Pizzablech liegt und ein etwas dickerer Rand entstanden ist.
- 4) Den Teig mit der Tomatensauce bestreichen. Den Lachs in feine Streifen und den Mozzarella in feine Scheiben schneiden. Die Lachsstreifen auf die Pizza geben und den Mozzarella gleichmäßig darauf verteilen.
- 5) Die Pizza in ca. 20 Minuten in dem vorgeheizten Backofen (220°) fertig backen. Auf der gebackenen Pizza die Ruccolablätter und den Kaviar gleichmäßig verteilen.

**Preis pro Person ca. 120€**

### *Hummerspieße an Zitronengraßsauce, grünem Spargel und Tomatenreis*

Zutaten:

- 1 frischen Hummer von ca. 600g
- 100g grünen Spargel
- 80g Jasminreis
- 80ml Fischfond
- 20ml Sahne
- 20g Butter
- 8g Roux
- 2 Tomaten
- 3 Zitronengraßtriebe
- 1 Schalotte
- ein Schuss Zitronensaft
- ein paar Blätter Zitronenmelisse
- Salz, weißen Pfeffer, Zucker

- 1) In einem großem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Den Hummer kopfüber in das Wasser geben und kurz darin belassen. Den Hummer hinaus nehmen und in eine Schale mit Eiswasser geben, jetzt das Hummerfleisch aus Schwanz und Scheren herauslösen und in ca. 2cm große Würfel schneiden und gleichmäßig verteilt auf 2 Zitronengraßtriebe spießen. Die Tomaten kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken, häuten und fein würfeln. Die Schalotte schälen, halbieren und fein würfeln. Die Zitronenmelisse fein hacken. Den Spargel unter fließendem Wasser waschen.
- 2) Den Fischfond in einen Topf geben und aufkochen. Den Zitronengraßtrieb anschlagen und in den Fischfond geben und mitkochen lassen. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und den Reis darin nach Packungsaufschrift garen. Den Spargel in einem Topf mit Salzwasser, einer Prise Zucker und einem Schuss Zitronensaft garen. In einer Pfanne die Hälfte der Butter erhitzen. Die Hummerspieße mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten in der Pfanne anbraten, bis der Hummer gar ist. In einer zweiten Pfanne die restliche Butter erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Tomaten zu den Zwiebeln geben und kurz mitschwitzen. Jetzt den fertig gegarten, abgossenen Reis und die Hälfte der Zitronenmelisse dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut durchschwenken. Den Zitronengraßtrieb aus dem Fischfond nehmen und den Rest Zitronenmelisse zugeben. Die Sahne angießen und mit der Roux zur gewünschten Konsistenz abbinden.
- 3) Die Sauce auf einem Drittel vom Teller verteilen. Die Hummerspieße leicht über Kreuz auf die Sauce geben. Den Spargel auf der linken Seite und den Reis auf der rechten Seite anrichten.

**Preis pro Person ca. 35€**

***Gebratene Austern mit mediterranem Gemüse und Rosmarinpolenta***

Zutaten:

- 8 frische Austern
- 50g Zucchini
- 50g Aubergine
- 50g rote Paprika
- 1 Schalotte
- 100g Polenta
- 400ml Wasser
- je 1 Zweig Rosmarin und Thymian
- 30ml geklärte Butter
- 20ml Weißwein
- 50ml Sahne
- etwas Mehl
- Salz, Pfeffer

- 1) Austern öffnen, Fleisch herauslösen und beiseite stellen. Die Zucchini und Aubergine in Scheiben schneiden. Paprika in Rauten schneiden. Schalotte schälen, halbieren und fein würfeln. Rosmarin zupfen und fein hacken. Thymian zupfen.
- 2) Für die Polenta das Wasser aufkochen, salzen und die Polenta und den gehackten Rosmarin einrühren und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und weitere 15 Minuten ziehen lassen. In eine flache Form füllen und auskühlen lassen. Vorsichtig aus der Form stürzen und in 2 Dreiecke schneiden. In einer Pfanne 10ml geklärte Butter erhitzen. Das Gemüse hinzugeben und solange bei mittlerer Hitze braten, so das es noch Biss hat. Mit dem Thymian bestreuen und durchschwenken. Die Austern mehlieren. In einer Pfanne 10ml geklärte Butter erhitzen. Die Muscheln darin von beiden Seiten braten, herausnehmen und warmstellen. Die Schalottenwürfel in der Pfanne von den Austern anschwitzen, mit etwas Mehl bestäuben, kurz mitschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Mit der Sahne auffüllen, etwas einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Pfanne die restliche, geklärte Butter erhitzen und die Polentadreiecke kurz darin anbraten, so dass sie eine gold-gelbe Farbe bekommen.
- 3) Die Sauce auf den Teller geben. Die Muscheln darauf setzen. Die Polenta auf den Teller legen und leicht übereinander legen. Das Gemüse dazu geben.

**Preis pro Person ca. 25€**

### *Gebratener Hummer in Currysauce mit geröstetem Toskanabrot*

Zutaten:

- 1 frischer Hummer
- 15ml Weißwein
- 10ml Cidre
- 60g Creme fraiche
- 10ml geklärte Butter
- 2 Scheiben helles Toskanabrot
- 2EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 TL milden Curry
- 1 MSP Cayennepfeffer
- Salz, Pfeffer, Zucker

- 1) Den Hummer kopfüber in sprudelnd kochendes Wasser geben und ca. 6 Minuten garen. Herausnehmen und in Eiswasser geben. Den Schwanz durch Abdrehen vom Körper trennen. Den Darm entfernen und an den Gelenken durchschneiden. Die Scheren anklopfen und das Fleisch entnehmen. Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe schälen.
- 2) Die Hummerteile salzen und pfeffern. Die geklärte Butter in einem Topf erhitzen und die Hummerstücke darin bei geringer Hitze garen. Öfter drehen und mit der Butter übergießen. Die Hummerteile herausnehmen und warm stellen. Die Frühlingszwiebel in den Topf geben und anschwitzen. Das Currypulver hinzugeben und kurz mitschwitzen. Mit dem Cidre und dem Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Vom Herd nehmen und die Creme fraiche einrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Den Hummer wieder in die Sauce geben. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Toskanabrot mit dem Knoblauch einreiben und von beiden Seiten im Olivenöl knusprig braun anrösten.
- 3) Die Sauce mit dem Hummer auf einem Teller schön anrichten und das geröstete Toskanabrot anlegen.

**Preis pro Person ca. 25€**

### *Gratinierte Jakobsmuscheln mit Spinat und Weißweinrisotto*

Zutaten:

- 5 frische Jakobsmuscheln
- 100g frischer Blattspinat
- 1 Zwiebel
- 100g Risottoreis
- 50ml 2005er Batard Moustrachet
- 30ml geklärte Butter
- 10g Butter
- 50g Parmesan
- Salz, weißer Pfeffer, Muskatnuss

- 1) Die Jakobsmuscheln mit einem Messer öffnen, das Muschelfleisch herauslösen und das Schleimige vorsichtig unter fließendem Wasser entfernen, so dass nur das reine Muskelfleisch übrig bleibt. Die Schalen ebenfalls gut ausspülen. Den Spinat auch kurz unter fließendem Wasser waschen. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Würfel schneiden.
- 2) In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Den Spinat hineingeben und kurz blanchieren. Den Spinat herausnehmen und in eine Schüssel mit Eiswasser geben und kurz darin belassen. Spinat auf ein Küchentuch geben, trocken tupfen und beiseite stellen.

In einem Topf 10ml geklärte Butter erhitzen. Die Hälfte der Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. Jetzt den Reis hinzugeben und kurz mitschwitzen, mit dem Weißwein ablöschen und etwas Wasser aufgießen und bei geringer Hitze köcheln lassen, hin und wieder mit Wasser auffüllen, bis das Risotto fertig gegart ist. In der Zwischenzeit in 2 Pfannen die restliche geklärte Butter erhitzen. Die Muscheln mit Salz und weißem Pfeffer würzen und in einer der Pfannen kurz von beiden Seiten anbraten. In der anderen Pfanne die restlichen Zwiebelwürfel anschwitzen. Den Spinat zu den Zwiebeln geben und kurz durchschwenken und mit Salz, weißem Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Spinat in die Unterseiten der Muschelschalen verteilen. Die Muscheln auf den Spinat setzen und die Hälfte des Parmesans darüber reiben. Jetzt die Muscheln im Backofen (220°) gratinieren, bis der Käse goldgelb ist. Das Risotto mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken, den restlichen Parmesan reiben und dazu geben und die Butter in Flocken einrühren.

- 3) Die gratinierten Muscheln auf einen Teller geben, das Weißweinrisotto dazu anrichten.

**Preis pro Person ca. 25€**

### *Gebratene Languste mit Zitronenbutter, Fenchelgemüse und Safranrisotto*

Zutaten:

- 1 frische Languste
- 100g Risottoreis
- 50g Mohrrübe
- 50g Fenchel
- 30ml Weißwein
- 350ml Gemüsebrühe
- 1 Schalotte
- 40ml geklärte Butter
- 50g Butter
- 1 Zitronenviertel
- 1 Döschen Safranfäden
- etwas gehackte Petersilie
- Salz, weißer Pfeffer

- 1) Languste kopfüber in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und 2 Minuten darin belassen. Languste herausnehmen und in Eiswasser geben. Der Länge nach halbieren, Magen, Leber, Corail und Darm vorsichtig entfernen. Die Schalotte schälen, halbieren und fein würfeln. Die Mohrrübe und den Fenchel in Streichholz große Streifen schneiden.
- 2) Für das Risotto 10ml geklärte Butter in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Den Reis zugeben und kurz mitanschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und ein Drittel der Gemüsebrühe aufgießen. Safranfäden zugeben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Nach und nach mit der Brühe auffüllen. Für das Gemüse 10ml geklärte Butter in einem Topf erhitzen, das Gemüse darin kurz farblos anschwitzen und mit 50ml Gemüsebrühe aufgießen und bei geringer Hitze garen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Pfanne die restliche geklärte Butter erhitzen die Languste bei geringer Hitze zuerst mit der Fleischseite darin braten, umdrehen, salzen, pfeffern und zu Ende garen. Hin und wieder mit dem Bratfett übergießen. Die Butter bei geringer Hitze schmelzen und bräunen. Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3) Die Languste mit der Fleischseite nach oben auf einen Teller geben, mit der Petersilie bestreuen, mit Zitronensaft beträufeln und mit ca.  $\frac{3}{4}$  der gebräunten Butter begießen. Das Gemüse auf den Teller geben und mit der restlichen braunen Butter übergießen. Zum Schluss noch das Risotto auf den Teller geben und mit einem Petersilienblatt garnieren.

**Preis pro Person ca. 30€**

### *Hummer Newburg mit Gemüserisotto*

Zutaten:

- 1 frischer Hummer ca. 600g
- ca. 50ml Madeira
- ca. 50ml Weißweinsauce
- 100g Risottoreis
- 20g Mohrrübe
- 20g Lauch
- 20g Zucchini
- 10g Butter
- 1 Schalotte
- 75ml Sahne
- 250ml Gemüsebrühe
- 1EL Olivenöl
- 1 Eigelb
- 1 Thymianzweig
- etwas gehackte Petersilie
- Salz, weißer Pfeffer, Cayennepfeffer

- 1) In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Den Hummer kopfüber in das Wasser geben und kurz darin belassen. Den Hummer herausnehmen und in gleichmäßige Stücke zerteilen. Mohrrübe, Lauch und Zucchini in Streichholz große Streifen schneiden. Thymianzweig zupfen. Schalotte schälen, halbieren und fein würfeln.
- 2) Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel in dem Öl glasig anschwitzen. Jetzt das Gemüse zugeben und 2-3 Minuten mitschwitzen. Nun den Reis hinzugeben und ebenfalls kurz mitschwitzen. Mit der Gemüsebrühe und 50ml Sahne ablöschen, aufkochen und bei geringer Hitze köcheln lassen. Einen flachen Topf mit der Butter einstreichen, die Hummerstücke hineingeben und langsam erhitzen. Jetzt mit dem Madeira aufgießen, bis der Boden gerade bedeckt ist, und aufkochen. Den Hummer herausnehmen und warmstellen. Den Madeira um die Hälfte reduzieren und mit der Weißweinsauce auffüllen, aufkochen und vom Herd nehmen. Mit Salz und etwas Cayennepfeffer abschmecken. Nun die restliche Sahne mit dem Eigelb verrühren und die Sauce damit legieren. Den Thymian und die Petersilie unter das Risotto rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3) Den Hummer auf einem Teller anrichten, das Risotto dazugeben und den Hummer mit der Sauce begießen.

**Preis pro Person ca. 35€**

*Kräutertagliatelle mit weißem Albatrüffel*

Für den Nudelteig:           100g Mehl  
                                      1 kleines Ei  
                                      40ml Wasser  
                                      Etwas Salz  
                                      etwas gehackte Petersilie

Außerdem:                   1 EL Olio al Tartufo  
                                      5g weißen Albatrüffel

- 1) Für die Nudeln das Mehl auf die Arbeitsfläche sieben. In die Mitte eine Mulde drücken. Petersilie, Eier und Wasser in die Mulde geben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Den fertigen Teig in Klarsichtfolie einwickeln und 30 Minuten ruhen lassen.
- 2) In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Den Nudelteig mit Hilfe der Nudelmaschine gleichmäßig ausrollen und mit dem Tagliatelle-Aufsatz in Form schneiden. Jetzt die Tagliatelle ins kochende Salzwasser geben und in 2-3 Minuten gar ziehen lassen. Die Nudeln durch ein Sieb abgießen.
- 3) Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Trüffelöl hineingeben, die Tagliatelle dazu geben, kurz durchschwenken und auf einen Teller anrichten.
- 4) Den Trüffel mit Hilfe eines Trüffelhobels über die Tagliatelle hobeln.

**Preis pro Person ca. 40€**

### *Rehmedallions Diana*

Zutaten für die Sauce:

- 100g Wildknochen
- 30g Röstgemüse
- 15ml Rotwein
- 100ml Wildfond
- 1 Gewürzbeutel (1 Nelke, 1 Wacholderbeere, zerdrücktes schwarzes Pfefferkorn, 1 Lorbeerblatt, 1-2 getrocknete Pilze)
- etwas Mehl
- ein paar grüne Pfefferkörner
- 5g weißen Trüffel
- 1 EL Speck und Schalottenwürfel
- ein Schuss Weißwein
- 10g Butter

Für den Rest:

- 3 Rehmedaillions a ca. 60g
- 80g Blätterteig
- 80g Maronen
- 20ml geklärte Butter
- etwas Butter
- etwas Sahne
- Salz, Pfeffer

- 1) Für die Sauce die Knochen in einem Topf braun anrösten. Das Röstgemüse hinzugeben und ebenfalls braun anbraten. Mit dem Mehl bestäuben, mit Rotwein ablöschen und mit dem Wildfond aufgießen. Das ganze 4 Stunden kochen lassen. 1 Stunde vor Ende den Gewürzbeutel hinzugeben. Bei Bedarf hin und wieder mit Wasser auffüllen. Die Sauce passieren und beiseite stellen.
- 2) Maronen in einem Topf mit Salzwasser kochen, abgießen, Sahne und Butter zugeben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blätterteig ausrollen und in 4 Teile teilen. 2 Tortlettformen mit Butter ausstreichen und mit Blätterteig auslegen. Das Maronenpüree in die mit Blätterteig ausgelegten Tortlettformen geben und den übrigen Blätterteig als Deckel oben auflegen. Im Backofen bei 180°C backen, bis der Blätterteig goldgelb ist. In 2 Pfannen je die Hälfte der geklärten Butter erhitzen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und 2-3 Minuten von jeder Seite anbraten, bis es gar ist. In der anderen Pfanne die Zwiebel und Speckwürfel anschwitzen. Die Pfefferkörner hinzugeben und mit dem Weißwein ablöschen. Mit der Sauce aufgießen und die Butter in kleinen Flocken einrühren.
- 3) Das Fleisch auf einen Teller geben und mit der Sauce napieren. Den Trüffel mit Hilfe eines Trüffelhobels über die Sauce hobeln. Die Tortletts ebenfalls auf dem Teller anrichten.

**Preis pro Person ca. 45€**

**Du willst edel und reichhaltig speisen? Los geht's. Hier kannst Du Hartz5-Empfänger werden und damit beginnen, viel Geld im Internet zu verdienen: [www.hartz5.info](http://www.hartz5.info)**

### *Sushivariation*

Zutaten:

- 2 Noriblätter
- 150g Sushireis
- 25ml Sushiöl
- 75g frischen Thunfisch
- 50g frischen Wildlachs
- 30g Sevruga Kaviar
- 30ml Sojasauce
- 2TL Wasabipulver
- Salz, Pfeffer

- 1) Den Sushireis nach Packungsaufschrift kochen und mit dem Sushiöl würzen und abkühlen lassen. Den Thunfisch in Streifen von 2cm Durchmesser schneiden. Das Lachsfilet in dünne Streifen schneiden. Das Wasabipulver mit etwas Wasser zu einer Paste verrühren.
- 2) Ein Drittel vom Reis in gleichmäßige runde Röllchen drehen. Die Lachsstreifen leicht salzen und die Unterseite mit etwas Wasabipaste einstreichen. Mit der bestrichenen Seite nach unten auf die Reiseröllchen legen.
- 3) Ein Noriblatt auf eine Bambusrollmatte legen. Ein Drittel Reis auf dem Noriblatt verteilen, aber am oberen Rand ca. 1cm freilassen. Die Thunfischstreifen leicht pfeffern und salzen und an den unteren Rand legen. Auch hier ca. 1cm Platz lassen. Jetzt alles mit Hilfe der Rollmatte eindrehen und zu einer gleichmäßigen Rolle formen. Mit einem Messer in gleich grosse Teile portionieren.
- 4) Das übriggebliebene Noriblatt in 6 gleich große Teile zerteilen. Den restlichen Reis in 6 gleich große Röllchen formen, so dass sie ca. dreiviertel der Länge von den Noriblattteilen haben. Die Noriblättchen jetzt vorsichtig um den Reis rollen und aufrecht mit dem noch leeren Teil nach oben stellen. In den leeren Teil jetzt vorsichtig den Kaviar füllen.
- 5) Die restliche Wasabipaste auf einen Teller dressieren. Das Sushi auf dem Teller anrichten und die Sojasauce in ein extra Schälchen füllen.

**Preis ca. 80€**

## Meine Wein-Empfehlungen

### Weißwein zu Fisch:

|  |              |
|--|--------------|
| 2005er Batard Montrachet 0,75l   | ca. 133,00 € |
| 2005er Bienvenues Batard Montrachet 0,75l                                | ca. 113,00 € |
| 1976er Wehlener Sonnenuhr Beerenauslese                                  | ca. 93,00 €  |
| 1959er Ürziger Würzgarten Riesling, feinste<br>Auslese „Naturrein“ 0,70l | ca. 469,00 € |

### Rotwein zu Fleisch und Pasta:

|  |              |
|--|--------------|
| 1997er Chateau Mouton-Rothschild 0,75l       | ca. 182,25 € |
| 1949er Chateau Cantermerle 0,73l             | ca. 510,00 € |
| 2001er Chateau la Mission „Haut Brion“ 0,73l | ca. 133,65 € |



**Du willst edel und reichhaltig speisen? Los geht's. Hier kannst Du Hartz5-Empfänger werden und damit beginnen, viel Geld im Internet zu verdienen: [www.hartz5.info](http://www.hartz5.info)**