



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Gebratene Dumplings - mit Meerrettich von Krautkopf **FÜR 2 PERSONEN**

ZUTATEN FÜR DIE MEERRETTICH MAYO

- 60 g Cashewkerne
- 80 ml Wasser
- 2 TL Reissessig
- 10 g Meerrettich (fein gerieben)
- 1/2 TL feines Meersalz

ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG

- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 1 Schalotte (fein gehackt)
- 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 80 g Möhren (fein gewürfelt)
- 60 g Shiitake (fein gewürfelt)
- 100 g Lauch (längs halbiert, in dünne Scheiben geschnitten)
- 350 g Weißkohl (fein gehobelt, anschließend gehackt)
- 10 g Ingwer (fein gehackt)
- 1 TL feines Meersalz

ZUTATEN FÜR DEN SUD

- 150 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Wasser
- 1 EL Tamari (glutenfreie Sojasauce)
- 1 TL Reissessig

ZUTATEN FÜR DEN DUMPLINGTEIG

- 150 g Dinkelmehl (Type 630)
- 2 EL Speisestärke
- 150 ml Wasser



1. Für die Mayo die Cashewkerne, Wasser, Reissessig, Meerrettich und Salz im Mixer cremig pürieren.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

2. In einer großen Pfanne das Sesamöl erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Möhren, Shiitake, Lauch, Weißkohl und Ingwer hinzugeben, salzen und 5 Minuten braten. Anschließend abkühlen lassen.
3. Für den Sud Gemüsebrühe, Wasser, Tamari und Reissessig vermischen und beiseitestellen.
4. Für den Dumplingteig Mehl und Stärke mischen. Das Wasser aufkochen und erst mit einem Löffel, dann mit den Händen untermischen. Kneten bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist.
5. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in 26 Portionen teilen. Jedes Stück zu einem dünnen Kreis (Ø 10 Zentimeter) ausrollen. Etwa zwei Teelöffel Füllung mittig auf dem Teig verteilen. Den Teig über der Füllung zusammenklappen und gut festdrücken.
6. In einer großen, beschichteten Pfanne etwas Sesamöl erhitzen. Die Hälfte der Dumplings darin verteilen und bei mittlerer Hitze etwa eine Minute knusprig anbraten. Anschließend die Dumplings mit einer Schöpfkelle des Suds übergießen und die Pfanne sofort mit einem Deckel schließen. Bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten dämpfen.
7. Die Dumplings wenden, erneut mit etwas Sud übergießen und weitere 2 Minuten abgedeckt dämpfen.
8. Die Dumplings aus der Pfanne heben und diese mit einem Küchentuch reinigen. Anschließend die übrigen Dumplings genauso braten und dämpfen.
9. Die knusprigen Teigtaschen mit der Mayo servieren und nach Geschmack noch etwas frischen Meerrettich darüber hobeln.

TIPP: Wir rollen den Dumplingteig immer in der Nudelmaschine zu langen Bahnen aus, die wir anschließend rund ausstechen. So wird der Teig gleichmäßig dünn und man spart Zeit.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Spitzpaprika - Schnitzel

FÜR 4 PERSONEN

- 8 rote Spitzpaprika
- (850 g)
- 100 g Mehl
- 4 Eier, verquirlt
- 100 g Panko (japanische Semmelbrösel)
- 60 g weißer oder schwarzer Sesam (oder eine Mischung)
- 16 frische Kaffirlimettenblätter, von den Stielen befreit und fein gehackt
- 1 EL Nori-Flocken (oder 1 Nori-Blatt im Mixer fein zerkleinern und davon 1 EL verwenden)
- 600 ml Sonnenblumenöl zum Frittieren
- 2 Bio-Limetten, 2 TL Schale abgerieben, dann in Spalten geschnitten, zum Servieren
- Salz, Meersalzflöckchen und schwarzer Pfeffer



MARIE-ROSE-SAUCE (nach Belieben)

- 1 ganze Knoblauchknolle, oberes Fünftel abgeschnitten, sodass die Zehen frei liegen
 - 180 g Kirschtomaten
 - 4 große rote Chilis (75 g)
 - 1 EL Ahornsirup
 - 1 TL Worcestersauce
 - ½ TL Chipotle-Chiliflocken
 - 60 g Mayonnaise
1. Den Backofen auf 230°C (Umluft) vorheizen.
 2. Die Knoblauchknolle mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen und fest in Alufolie einwickeln.
 3. Mit den Kirschtomaten und den Chilis auf ein mit Backpapier bedecktes Blech legen und im Ofen 30 Minuten rösten, bis die Tomaten und Chilis schwarz und schrumpelig werden.
 4. Herausnehmen und, sobald der Knoblauch etwas abgekühlt ist, die Zehen aus ihrer Schale in den Mixer drücken.
 5. Die Chilis (nach Belieben entkernen) und die Tomaten sowie Ahornsirup, Worcestersauce, Chiliflocken und ¼ TL Salz dazugeben und alles zu einer groben Paste verarbeiten.
 6. Vollständig abkühlen lassen, die Mayonnaise untermixen und die Sauce bis zum Servieren kaltstellen.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

7. Inzwischen die Paprikaschoten an der Basis 5 cm lang senkrecht einschneiden und auf ein großes, mit Backpapier bedecktes Blech legen (Sie können sie auch auf einem separaten Blech im unteren Teil des Ofens zugleich mit Knoblauch und Tomaten rösten).
8. Die Schoten 16 Minuten im Ofen rösten, bis sie durchgegart sind und die Haut stellenweise schwarz zu werden beginnt; nach der Hälfte der Zeit umdrehen.
9. Mit dem Einschnitt nach unten in ein Sieb legen, damit sie abtropfen können, achtgeben, dass die Stiele unversehrt bleiben. Sobald man die Schoten anfassen kann, vor sichtig und so gut es geht die Haut abziehen, ohne das Fruchtfleisch zu beschädigen.
10. Anschließend jeweils mit 1 kräftigen Prise Salz bestreuen.
11. Drei flache Schalen bereitstellen, in denen die Schoten der Länge nach Platz finden.
12. In der ersten Schale das Mehl mit 1 TL Meersalzflocken und reichlich schwarzem Pfeffer vermengen.
13. In der zweiten Schale die Eier und in der dritten Panko, Sesam, Limettenblätter, Nori sowie 2 TL Meersalz-flocken und 1 kräftige Prise Pfeffer mischen.
14. Ein großes Metallgitter auf ein Blech setzen (zum Ablegen der panierten Paprikaschoten).
15. Ein zweites Blech mit reichlich Küchenpapier auslegen (zum Abtropfen nach dem Frittieren).
16. Die Schoten zunächst in dem Mehl wenden, dann in das Ei tauchen und zuletzt rundherum mit der Panko-Mischung panieren. Überschüssiges Panko-Mehl behutsam abklopfen und die panierten Schoten auf das vorbereitete Gitter legen.
17. Das Öl in eine große Pfanne mit hohem Rand gießen und bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen.
18. Sobald es heiß ist (180°C, falls Sie ein Küchenthermometer haben), die panierten Paprikaschoten paarweise - damit es kein Gedränge gibt - vorsichtig in das Öl gleiten lassen und von jeder Seite 1½-2 Minuten frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind.
19. Anschließend auf das Blech mit dem Küchenpapier legen.
20. Die Paprikaschnitzel sofort mit der Limettenschale und mit ein paar Meersalzflocken bestreuen und mit Limettenspalten und Marie-Rose-Sauce (falls verwendet) servieren.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

GEFÜLLTE AUBERGINENRÖLLCHEN IN CURRY-KOKOS-DAL

FÜR 4 PERSONEN

- 3 große Auberginen, längs in je sechs 5 mm dicke Scheiben geschnitten (750 g)
- 3 EL Olivenöl
- 220 g Panir (oder fester Tofu), geraspelt
- 2 Bio-Limetten, 1 TL Schale abgerieben, dann 2 EL Saft ausgepresst
- 45 g scharfes Mango-Pickle, grob gehackt, plus mehr zum Servieren
- 5 g Koriandergrün, grob gehackt, plus mehr zum Servieren
- 100 g große Spinatblätter (kein Babyspinat), ohne Stiele (60 g)
- Salz und schwarzer Pfeffer

KOKOS-DAL

- 3 EL Olivenöl
- 5 Schalotten, geschält und fein gewürfelt (250 g)
- 45 g Ingwer, geschält und fein gehackt
- 2 rote Chilischoten, fein gehackt
- 30 frische Curryblätter (nach Belieben)
- 1 TL schwarze Senfsamen
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1/2 TL gemahlene Kurkuma
- 2 TL Currypulver
- 2 TL Tomatenmark
- 100 g rote Linsen
- Dose Kokosmilch (400 ml; mindestens 70% Kokosnussanteil)





FEINSCHLECKER

WENN MÄNNER KOCHEN

1. Den Backofen auf 220°C (Umluft) vorheizen.
2. Die Auberginen in einer großen Schüssel mit dem Öl, $\frac{3}{4}$ TL Salz und kräftigen Prise schwarzem Pfeffer mischen.
3. Die Scheiben auf zwei mit Backpapier bedeckten Blechen verteilen und im Ofen 25 Minuten garen, bis sie weich und leicht gebräunt sind; nach der Hälfte der Zeit wenden. Zum Abkühlen beiseitestellen.
4. Für das Dal 2 EL Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen.
5. Die Schalottenwürfel darin 8 Minuten braten, bis sie goldbraun sind.
6. Den Ingwer, die Hälfte der Chilischoten und die Hälfte der Curryblätter (falls Sie welche verwenden) hinzufügen. 2 Minuten mitbraten, dann die Gewürze, das Tomatenmark und die Linsen dazugeben.
7. 1 Minute rühren, anschließend Kokosmilch, 800 ml Wasser und $\frac{3}{4}$ TL Salz dazugeben.
8. Aufkochen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind und die Sauce eingedickt ist, gelegentlich umrühren.
9. Die Linsen in eine ofenfeste Form (etwa 28 x 18 cm oder 0 25 cm) geben und beiseitestellen.
10. Den Panir in einer kleinen Schüssel mit der Limettenschale, dem Mango-Pickle, 1 EL Limettensaft, dem Koriandergrün und $\frac{1}{9}$ TL Salz verrühren.
11. Eine Auberginenscheibe auf die Arbeitsfläche legen, ein Spinatblatt darauflegen. Jeweils 1 gehäuften EL der Panir-Mischung mittig daraufgeben.
12. Die Scheibe vom schmalen oberen Ende zum breiteren unteren Ende hin aufrollen, sodass die Füllung eingeschlossen ist.
13. Das Röllchen mit der Naht nach unten in das Dal legen.
14. Mit den restlichen Auberginenscheiben und Spinatblättern und der restlichen Panir-Mischung ebenso verfahren.
15. Zum Schluss sollten etwa 18 Röllchen dicht an dicht in der Sauce liegen.
16. Die Röllchen behutsam in das Dal drücken - aber nicht so tief, dass sie untertauchen.
17. 15-20 Minuten backen, bis die Auberginenröllchen goldbraun sind und die Sauce Blasen wirft.
18. Aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen.
19. Das restliche Öl (1 EL) in einem kleinen Topf bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen.
20. Die restliche Chilischote und die restlichen Curry-blätter darin 1 Minute braten, bis die Blätter knusprig sind und duften.
21. Auf den Auberginenröllchen verteilen. Das Gericht mit dem restlichen Limettensaft (1 EL) beträufeln, mit Koriandergrün bestreuen und servieren.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

KAFFEE – PANDAN - PUDDING

FÜR 4 PERSONEN

- 50 g frische Pandan-blätter, in etwa 4 cm große Stücke geschnitten (oder 1 Vanille-schote, längs halbiert)
- 300 ml Milch
- 300 g Schlagsahne
- 15 g Speisestärke
- 1¼ TL Instant-Espressopulver
- 5 Eigelb
- 50 g Zucker
- 1 TL Kakaopulver
- ¼ TL Meersalzflocken
- 25 g weiche Butter, in 1cm große Würfel geschnitten
- 30 g gesalzene Macadamianüsse, kräftig geröstet und grob gehackt

KAFFEE SIRUP

- 150 ml starker Kaffee
- 50 g Zucker

1. Pandanblätter (oder Vanilleschote), Milch und Sahne in einen Topf mit passendem Deckel geben.
2. Bei mittlerer Hitze zugedeckt langsam erhitzen und dämpfen, dabei die Blätter einige Male nach unten drücken, damit sie ihr Aroma freisetzen.
3. Vom Herd nehmen und zugedeckt mindestens 2 Stunden ziehen lassen.
4. Ein Sieb auf eine Schüssel setzen. Die Milch hineingießen und die Blätter kräftig ausdrücken, um so viel Flüssigkeit wie möglich zu gewinnen.
5. Die Blätter (oder die Schote) wegwerfen. 80 ml Milch abmessen und in eine Schüssel gießen. Die Speisestärke dazugeben und mit einem Schneebesen glattrühren. Die restliche Milch zurück in den Topf gießen und das Espressopulver unterrühren. Beiseitestellen.
6. Inzwischen für den Kaffeesirup den Kaffee mit dem Zucker in einem kleinen Topf bei mittlerer bis starker Hitze aufkochen. 6-7 Minuten kochen lassen, bis die Flüssigkeit um etwa die Hälfte reduziert ist. Zum Abkühlen beiseitestellen; dabei dickt der Sirup weiter ein.
7. Mit einem Schneebesen die Eigelbe in einer Schüssel mit Zucker, Kakaopulver und Salz verquirlen.
8. Die Espresso-Milch bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen. Die Hälfte der Espresso-Milch in die Schüssel mit den Eigelben gießen, dabei ununterbrochen mit einem Schneebesen rühren, bis die Schüssel sich warm anfühlt.





FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

9. Die mit Milch angerührte Speisestärke unterrühren. Die Mischung unter ständigem Rühren in den Topf gießen. Etwa 5 Minuteniterrühren, bis die Konsistenz von dickem, aber noch gießbarem Pudding erreicht ist. Vom Herd nehmen und die Butter unterrühren.
10. Die Masse auf vier Martinigläser (oder etwas Ähnliches) verteilen und etwas abkühlen lassen. Dann mit Frischhaltefolie bedecken und für 6 Stunden (oder über Nacht) in den Kühlschrank stellen.
11. Auf jeden Pudding 2 TL Kaffeesirup geben. Mit den Macadamianüssen bestreuen und servieren. Restlichen Sirup separat reichen.