



Ben Fuchs



INHALT

KLEINE SPEISEN

- vegetarisch 11
- mit Fleisch 21
(mit Rezeptvarianten für Vegetarier)
- mit Fisch und Meeresfrüchten 61

DESSERTS 103

BASICS

- Brühen und Fonds 125
- Dressings, Dips und Saucen 137
- Beilagen 163

INDEX 184

IMPRESSUM 192

KLEINE

vegetarische SPEISEN

Gnocchi mit Ziegenfrischkäse gratiniert

AN FEIGEN UND RUCOLA



Kartoffeltarte
MIT ZIEGENKÄSE



ZUBEREITUNG

ca. 90 Minuten

Kartoffeln waschen und nur knapp mit Wasser bedeckt
^{200 g}
 ca. 25 Minuten kochen, etwas abkühlen lassen und noch
 warm pellen. **Mehl** in eine Schüssel geben, **Butter** in kleinen
^{200 g} ^{100 g}
 Würfeln, **Ei** und **Salz** hinzufügen und mit den Knethaken
¹
 des Handrührers zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.
 Zu einer Kugel formen und etwa 30 Minuten kühl stellen.
 Nun den Teig dünn ausrollen, ausstechen und auf 4 gefettete
 Tarteförmchen (ca. 10 cm Durchmesser) verteilen. Pergament-
 papier darauflegen, mit den **Hülsenfrüchten** beschweren und
^{250 g}
 ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 200 °C blindbacken.
 4 gleich dicke Scheiben von dem **Ziegenkäse** abschneiden
^{250 g}
 und beiseitelegen. Den restlichen Ziegenkäse sowie die
 gekochten Kartoffeln fein würfeln und mit **Crème double**
^{100 g}
 und **Ei** vermischen. **Schnittlauch** abbrausen, fein hacken und
¹ ^{ca. 1/2 Bund}
 ca. 2 Esslöffel davon ebenfalls untermischen. Mit **Salz** und
Pfeffer abschmecken. Hülsenfrüchte und Pergamentpapier
 von den Tarteförmchen entfernen, dann die Kartoffel-
 Ziegenkäse-Masse auf den Teigböden verteilen, mit den
 Käsescheiben belegen und weitere 20 bis 25 Minuten backen.

Diese Tarte kann man sowohl warm als auch kalt servieren
 und zum Beispiel mit etwas **Brunnenkresse** dekorieren.
 Anstelle des Ziegenkäses kann auch Mozzarella verwendet
 werden.

ZUTATEN

für 4 Personen

200 g	Kartoffeln (mehlig kochend)
200 g	Mehl ¹
100 g	Butter ² (kalt)
2	Eier
	Salz
250 g	Hülsenfrüchte (getrocknet, zum Blindbacken)
250 g	Ziegenkäse ³ (z. B. „Picandou“ oder „St. Maure“)
100 g	Crème double ²
ca. 1/2 Bund	Schnittlauch
	schwarzer Pfeffer (aus der Mühle)
	Pergamentpapier

Dekorationsempfehlung
 Brunnenkresse

- 1 Bei Glutenintoleranz durch glutenfreies Produkt auf Basis von Maismehl oder Maisstärke ersetzen.
- 2 Bei Laktoseintoleranz durch laktosefreie Produkte ersetzen (siehe S. 191).
- 3 Bei Laktoseintoleranz durch laktosefreien Frischkäse ersetzen.

KLEINE SPEISEN
mit Fleisch

Paprika-Poularden-Spießchen

MIT FENCHELSALAT UND MINZJOGHURT



Flammkuchlein MIT KIRSCHTOMATEN, KAPERNÄPFELN
UND SERRANOSCHINKEN



Nürnberger

MIT BRATKARTOFFELSALAT UND APFELSENF



KLEINE GERICHTE

mit Fisch

und Meeresfrüchten

Grüne Spargelsuppe
MIT JAKOBSMUSCHELN



Björns Schwarzwälder

KIRSCHTÖRTCHEN





Björns Stollen

Helle Geflügel-, Kalbs- oder Rinderbouillon



Basics

DRESSINGS, DIPS UND SAUCEN

Cranberry-Walnuss-Sauce



Brunnenkresse-Pesto

Björns Universal-French-Dressing

(Rezept auf Seite 140)

Karotten-Mais-Bällchen

MIT INGWER UND KORIANDER



ZUTATEN

- 1 Süßkartoffel (groß)
- 300 ml Milch¹
- 1 Apfel
- 2 EL Butter¹
- Salz
- weißer Pfeffer (aus der Mühle)
- Muskatnuss² (frisch gerieben)

1 Bei Laktoseintoleranz durch laktosefreie Produkte ersetzen (siehe S. 191).

2 Mehlbestäubte Muskatnüsse enthalten Gluten.

ZUBEREITUNG

ca. 30 Minuten

Die **Süßkartoffel**¹ schälen und in kleine Würfel schneiden, anschließend in der **Milch**^{300 ml} zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen. **Apfel**¹ schälen, das Kerngehäuse entfernen, ebenfalls fein würfeln und nach ca. 20 Minuten zu der Süßkartoffel geben. Etwa 10 Minuten mit ziehen lassen, die **Butter**^{2 EL} zufügen und mit **Salz**, **Pfeffer** und **Muskatnuss** abschmecken. Dann mit einem Kartoffelstampfer zu einem groben Püree stampfen und heiß anrichten.

Dieses Püree ist eine leckere Beilage zu gegrilltem Geflügel.



Apfel-Süßkartoffel-Püree



A

Ahornsirup 79
 Aioli 82, 83, 92, 144, 145
 Angedickter Balsamico 138, 139
 Apfel 45, 139, 147, 170, 171
 Apfelsenf 44, 45, 146, 147
 Apfel-Süßkartoffel-Püree 170, 171
 Artischocken-Sauté mit Tiroler Speck 172, 173
 Aubergine in Senfhülle auf
 ZucchiniGemüse 53
 Avocadopüree 94, 95

B

Bachsaibling 99
 Bachsaiblingfilet aus dem Soja-Fondue mit
 Wasabigurken und Ketakaviar 96, 97
 Bacon 35, 36, 40, 41
 Balsamico-Essig 30, 35, 63, 70, 76, 97,
 100, 138, 139, 140, 153, 164, 165, 174
 Balsamico-Kartoffeln 164, 165
 Bananensplit 108, 109
 Bärlauch 83
 Bärlauchtempura 82, 83, 145
 Birnen 36, 37, 40, 41, 94
 Birnen-Gorgonzola-Tarte 36, 37
 Birnenkompott 94, 95
 Birnen-Senf-Pastete mit krossem Bacon
 und Feldsalat 40, 41
 Björns Bananensplit mit Walnuss-
 Muffin 108
 Björns Bloody Crêpes Suzette 122, 123
 Björns Schwarzwälder Kirschtörtchen 115
 Björns Snickers 104, 105
 Björns Stollen 120, 121
 Björns Universal-French-Dressing 140, 143
 Blattspinat 18, 87

Bloody Crêpes Suzette 122, 123
 Blutwurst 30, 31
 Bohnen 35, 84, 85
 Brathering-Sauce 183
 Bratkartoffelsalat 45
 Brunnenkresse 15, 69, 142, 143
 Brunnenkresse-Pesto 142, 143
 Brunnenkressesuppe mit Flusskrebse
 68, 69

C

Cashewkern-Dip 150, 151
 Champignons 17
 Chicorée 78, 79
 Chocolate Chip Cookies 110, 111
 Chutney 152, 153
 Cottage Cheese 94, 95
 Cranberrys 121, 142
 Cranberry-Walnuss-Sauce 142, 143
 Crème-fraîche-Mousse 115
 Crêpes Suzette 122, 123
 Currypulver 82, 83, 92, 93, 144, 145,
 180, 181

D

Dijon-Senf 70, 140
 Dim Sum 22, 23
 Dip 42, 147, 149, 150, 151, 178
 Dorade 76, 77, 100, 173
 Dunkler Kalbsfond 130, 131

E

Entenbrust 28, 29
 Erbsenpüree 62, 63, 64
 Erdnuss-Karamell-Hippen 104, 105
 Erdnuss-Schokoladen-Boden 104, 105

F

Feigen 12, 13
 Feldsalat 40, 41
 Fenchel 26, 27, 76, 77
 Fenchelsalat mit Dorade 76, 77
 Feta 149, 150
 Fischfond 84, 132, 133
 Flammkuchlein mit Kirschtomaten,
 Kapernäpfeln und Serranoschinken 38, 39
 Flusskrebse 68, 69
 French Dressing 140, 143

G

Gambas 82, 83, 145
 Gambas in Bärlauchtempura mit Safran-
 Curry-Aioli 82, 83
 Gänseleber 54, 55, 56
 Garnelen 78, 79, 81
 Gebackene Balsamico-Kartoffeln 164, 165
 Gebackene Perlzwiebeln mit
 Bratkartoffelsalat und Apfelsenf 44, 45
 Gebrannte Macadamianüsse 111
 Gebratene Entenbrust 28, 29
 Gebratener Sesam-Lachs mit
 Erbsenpüree, Honig-Mettendchen und
 Gewürzweibeln 62, 63, 64
 Gebratener Sesam-Lachs mit Erbsenpüree,
 karamellierter Steckrübe und
 Gewürzweibeln 64
 Gebratener Spargel 58, 59
 Gebratenes Matjesfilet auf Nashibirnen-
 Radieschen-Ragout 88, 89
 Geeiste Parmesansauce 156, 157
 Geeistes Tomatentörtchen mit
 Zucchini 174, 175

Geflügel-Dim-Sum mit Kerbel-
 butter 22, 23, 24
 Geflügelbouillon 128, 129
 Geflügelfarce 22
 Gemüsefond 45, 126, 127
 Gemüsegurke 27, 97
 Gemüsesalat 100, 101, 148
 Geschmolzene Tomaten 18, 19, 167
 Gewürzweibeln 62, 63, 64
 Gnocchi mit Ziegenfrischkäse
 gratiniert an Feigen und Rucola 12, 13
 Gorgonzola 36, 37
 Gratin 168, 169
 Grillspargel 176, 177
 Grüner Spargel 70, 71
 Grüne Spargelsuppe mit Jakobs-
 muscheln 66, 67
 Grünes Zartweizenrisotto mit
 knusprigen Pastinakenscheiben und
 geschmolzenen Tomaten 18, 19

H

Heilbutt 70, 71, 84
 Helle Geflügel-, Kalbs- oder
 Rinderbouillon 128, 129
 Himmel un Ääd 54, 56
 Honig-Mettendchen 62, 63, 64
 Hummersauce 154, 155
 Hüttenkäse 94

I

Ingwer 178, 179

J

Jakobsmuscheln 66, 74, 75
 Jakobsmuscheln mit Rhabarber
 und warmen Kokoswürfeln 74, 75

K

Kaffee-Kardamom-Sorbet 116, 117
 Kalbsbraten-Vitello 183
 Kalbsbouillon 128, 129
 Kalbsfond 30, 49, 63, 69, 130, 131,
 157, 160, 183
 Kalbsfrikadellen mit Tomaten-Koriander-
 Füllung auf rotem Mangoldsalat 42, 43
 Kaninchen 53, 54, 55, 56
 Kapern 38, 39, 49, 51, 183
 Karamellierte Steckrübe 64
 Karamellparfait auf Erdnuss-Schokoladen-
 Boden mit Erdnuss-Karamell-
 Hippen 104, 105
 Kardamom 116, 117
 Karotten 100, 127, 128, 130, 133, 150,
 154, 178, 179, 180
 Karotten-Mais-Bällchen 150, 178, 179
 Karotten-Mais-Bällchen mit Ingwer und
 Koriander 178, 179
 Kartoffel-Endivien-Salat mit gebratener
 Entenbrust 28, 29
 Kartoffel-Endivien-Salat mit würzigen
 Shiitakepilzen und Pekannüssen 28
 Kartoffelfrikadellen mit Tomaten-
 Koriander-Füllung auf rotem Mangold-
 salat 42, 43
 Kartoffeln 12, 15, 28, 30, 42, 45, 46,
 164, 165, 168, 169
 Kartoffeltarte 14, 15
 Kartoffeltarte mit Ziegenkäse 14, 15

Kasseler 46, 47
 Keniabohnen 100
 Kerbelbutter 22, 23, 24
 Ketakaviar 96, 97
 Kirsch-Sorbet 115
 Kirschtomaten 38, 100
 Kirschtörtchen 114, 115
 Kirschwasser 115, 145
 Knoblauchschaum 158, 159
 Knusperspeck mit einer Birnen-
 Gorgonzola-Tarte 36, 37
 Knusprige Pastinakenscheiben 18, 19, 167
 Kohlroulade von Frischkäse und Stein-
 pilzen mit „Himmel un Ääd“ 56
 Kohlroulade von Kaninchen und Gänse-
 leber mit „Himmel un Ääd“ 54, 55
 Kokosmilch 74, 150, 180
 Kokoswürfel 74, 75
 Koriander 42, 43, 178, 179
 Krabbenttoast mit Safran-Curry-Aioli 92, 93

L

Lachs 62, 63, 64
 Lachskaviar 94, 97
 Lauch 127, 128, 130, 133, 154, 168, 169
 Lauch-Kartoffel-Gratin 168, 169
 Lauwarme Rotbarbe mit mediterranem
 Gemüsesalat und Paprika-Sugo 100
 Linsen 180
 Löwenzahn 70, 71

M

Macadamianüsse 111, 121
 Mais 74, 150, 178, 179
 Mandeln 70, 121
 Mango 116, 117

- Mangoldsalat 42, 43
- Marzipan 121, 144, 145
- Matjesfilet 88, 89
- Mayonnaise 45, 59
- Mediterraner Gemüsesalat 100
- Mettenden 63
- Milch-Cotta mit gebrannten Macadamia-nüssen und Chocolate Chip Cookies 110, 111
- Mini-Königsberger mit Trüffeln 48, 49
- Mini-Strammer-Max von Kasseler und Röstgemüsepuree 46, 47
- Mini-Strammer-Max von scharfen Kartoffeln und Röstgemüsepuree 46
- Minze 27, 144, 145, 148
- Minzjoghurt 26, 27
- Minz-Marzipan-Pesto 144, 145
- Morcheln 59
- Mousse 115
- Muffin 108, 109
- N**
- Nashibirnen-Radieschen-Ragout 88, 89, 91
- Nordseekrabben 92
- Nürnberger mit Bratkartoffelsalat und Apfelsenf 44, 45
- O**
- Oliven 16, 17, 84
- Orangen 78, 79, 123, 154
- Orangen-Parfait 123
- Orangen-Sirup 123
- P**
- Paprika 26, 27, 56, 100, 101, 148, 149, 150
- Paprika-Feta-Dip 150
- Paprika-Gurken-Spießchen 27
- Paprika-Poularden-Spießchen mit Fenchel-salat und Minzjoghurt 26, 27
- Paprika-Sugo 100, 101, 148, 149
- Parfait 104, 123
- Parmesan 17, 18, 38, 157, 167, 173, 177
- Parmesanflan mit Pilzen und Oliven 16, 17
- Parmesansauce 156, 157
- Pastete 40, 41
- Pastinaken 18, 167
- Pecorino 38
- Pekannüsse 28, 121
- Perlzwiebeln 45
- Pesto 142, 143, 144, 145
- Pfifferling-Bohnen-Gemüse 84, 85
- Pilze 16, 17, 35
- Pilzgemüsefüllung 24
- Pinienkerne 116, 117, 121, 150, 177
- Pinienkern-Mango-Tarte mit Kaffee-Kardamom-Sorbet 116, 117
- Pommery-Senf 53, 140
- Portwein 54
- Poularde 26, 27
- Püree 18, 22, 46, 54, 56, 63, 94, 170, 171
- R**
- Radieschen 88, 89
- Reisblätter 24, 25
- Ragout 88
- Rhabarber 70, 71, 73, 74, 75
- Rinderbouillon 128, 129
- Rinderfilet 58, 59
- Risotto 18, 166, 167
- Rosa Pfeffer 79, 158
- Rosa-Pfeffer-Knoblauchschaum 158, 159

Röstgemüsepuree 46, 47
 Rotbarbe 100, 101, 148
 Rotes Linsenrisotto mit Curry und
 Kokos 180, 181
 Rotwein 130, 160, 161
 Rucola 12, 13, 34, 35, 38, 150, 177

S

Safran 82, 83, 92, 93, 133, 144, 145
 Safran-Curry-Aioli 82, 83, 92, 144, 145
 Salat 28, 29, 34, 35, 41, 45, 70, 71,
 76, 79
 Salatdressing 140, 141, 183
 Salat von Rhabarber, Heilbutt, grünem
 Spargel und gelbem Löwenzahn 70
 Salat von Steinpilzen, Rucola und Borlotti-
 Bohnen 35
 Salat von Steinpilzen, Rucola und
 Wachtelbrust 35
 Sauce 41, 49, 79, 140, 142, 143, 147,
 157, 183
 Sauerkirschen 115, 121
 Sautierter Chicorée mit Walnüssen,
 Orangen und Garnelen 78, 79
 Schalotten 17, 24, 35, 59, 63, 160, 161
 Schalotten-Rotwein-Jus 160, 161
 Schwarzwälder Kirschtörtchen 114, 115
 Seeteufel mit Senfspinat 86, 87
 Senf 18, 30, 40, 41, 42, 45, 49, 53, 59,
 70, 87, 140, 147
 Senfbraten vom Kaninchenrücken auf
 Zucchini Gemüse 52, 53
 Senfhülle 53
 Senfsauce 41, 45, 146, 147
 Senfschaum 30, 31
 Senfspinat 86, 87
 Serranoschinken 38, 39
 Sesam-Lachs 62, 63, 64
 Sesamsaat 63
 Sherry 69
 Shiitakepilze 28
 Sirup 56, 111, 123
 Snickers 104, 105
 Sojafondue 96, 97, 99
 Sojasauce 12, 46, 97, 128
 Sorbet 115, 116, 117
 Spargel 58, 59, 66, 70, 71, 177
 Spargelcappuccino mit feinen Tranchen
 vom Rinderfilet an Thunfisch und
 gebratenem Spargel 58, 59
 Spargelcappuccino mit Morcheln an
 gebratenem Spargel 59
 Spargelsuppe mit Jakobsmuscheln 66, 67
 Speck 172, 173
 Steckrübe 64
 Steinbutt 84, 85, 133
 Steinbutt mit Pfifferling-Bohnen-
 Gemüse 84
 Steinpilze 34, 35, 56
 Steinpilz-Rucola-Salat 35
 Sternanis 74
 Stielmus 30, 31, 33
 Stollen 120, 121, 145
 Strammer Max 46, 47
 Süße Senfsauce 41, 45, 146, 147
 Süßkartoffel 170, 171

T

Tarte 15, 36, 37, 116, 117
 Teigtaschen mit Pilzgemüsefüllung 24
 Thunfisch 58, 59, 94, 95
 Tiroler Speck 172, 173

Tomaten 18, 19, 38, 42, 43, 134, 139,
153, 167, 174

Tomatenfond 134, 135, 153, 174

Tomaten-Koriander-Füllung 42, 43

Tomatentörtchen 174, 175

Trüffeln 48, 49, 51

Tzatziki 148, 149

U

Urtomaten-Chutney 152, 153

V

Vitello-Brathering 182, 183

W

Wachtelbrust 30, 34, 35

Wachtelbrüstchen und Blutwurst mit
Stielmus im Senfschaum 30, 31

Wachteleier 46

Walnüsse 78, 79, 108, 109, 142, 143

Walnuss-Muffin 108, 109

Wasabigurken 96, 97

Wasabipaste 97

Weißer Tomatenfond 134, 135

Wirsing 54, 56, 57

Würziger Thunfisch mit Cottage Cheese,
Avocadopüree und Birnenkompott 94

Z

Zartweizenrisotto 18, 19, 166, 167

Ziegenfrischkäse 12, 13

Ziegenkäse 14, 15, 41

Zucchini 24, 52, 53, 166, 167, 174, 175

Zucchini-Zartweizen-Risotto 166, 167