

Lothars Salate Radicchio

Gesammelt und aufbereitet
von
Lothar Schäfer

Stand: 03.04.2022

Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,
44869 Bo.-Wattenscheid

Inhaltsverzeichnis

1	Beilagen	1
1.1	Kartoffelstrudel	1
1.2	Radicchio mit Orange und Koriander	2
2	Brot, Aufstrich	3
2.1	Bruschetta mit Krebspastete, Radicchio und Walnüssen	3
2.2	Gorgonzola & Birnen	3
2.3	Mehrkorn-Sandwich am Spieß	4
2.4	Pane Italiano	4
2.5	Roastbeefsandwich mit Frühlingssalaten	5
3	Eintöpfe, Aufläufe, Gratins	7
3.1	Nudelaufwurf vom Blech mit Blauschimmelkäse	7
4	Fischgerichte, Meeresfrüchte	9
4.1	Gegrillte Calamaretti mit gemischtem Salat	9
4.2	Ingwer Rotbarsch mit Salat	9
4.3	Kurz gebratene Jakobsmuscheln mit Süßkartoffelpüree und Blattsalat Capesante arrostita brevemente su purè di patate dolci con insalata verde	10
4.4	Lachspäckchen mit Tomaten und Radicchio Pachettini di salmone con pomodori e radicchi	11
4.5	Loup de mer aus der Salzkruste	11
4.6	Skrei mit gebratenem Salat	12
4.7	Spitzkohl-Bowl mit gebratenen Pilzen und Honig-Stremellachs	12
5	Fleischgerichte, Innereien	15
5.1	Eier im Hackfleischmantel	15
5.2	Fruchtige Schweinekoteletts	15
5.3	Gebratenes Kaninchen mit grünem Spargel, glacierten Morcheln und Kräutersalat	16
5.4	Kaninchen-Confit auf einem Salatbett	17
5.5	Kaninchen-Rouladen	18
5.6	Kaninchenfilet mit Feldsalat, Farfalle und Pizzabrot	18
5.7	Makkaroni mit Blitzragout	19
5.8	Rinderfilet auf Feldsalat	20
5.9	Rindergeschnetzeltes überbacken mit Radicchiosauce	20
5.10	Schnitzel mit Weichkäse und Kräuterbröseln überbacken mit Brot	21
5.11	Tagliata vom Rind an Radicchio	22

6	Geflügelgerichte	23
6.1	Crossis von der Putenbrust	23
6.2	Gebratener Radicchio zu Putenröllchen	23
6.3	Gebratenes Hähnchenfilet auf Orangen-Blattsalat	24
6.4	Hähnchenkeulen in Sesam	24
6.5	Kaffee-Huhn mit Blattsalat	25
6.6	Puten-Hackbraten	26
6.7	Putenfilet im Mandelkleid mit Currynudeln und Mango-Dip	26
6.8	Tortilla-Wraps mit Entenfüllung	27
7	Grundlagen, Informationen	29
7.1	Radicchio	29
7.2	Radicchio - die Blume des Winters	29
7.3	Radicchio Rosso	30
8	Käsegerichte	33
8.1	Gebackener Roquefort mit Quittenkompott	33
8.2	Variationen vom gebackenen Ziegenkäse	34
9	Kartoffel-, Gemüsegerichte	37
9.1	Avocados mit Geflügelsalat	37
9.2	Gebratener Radicchio mit Speck	37
9.3	Gefüllte Kartoffeln mit pikanter Gorgonzola-Haube	38
9.4	Geschmorter Radicchio mit Orange und Koriander	38
9.5	Kartoffelnocken mit Schüttelbrot, Radicchio und Gorgonzola	39
9.6	Kastanien-Radicchio-Kuchen	40
9.7	Radicchio in Blätterteig	41
9.8	Spargel mit Gewürz-Vinaigrette und Tiroler Speck	41
9.9	Würzige Gemüse-Frittata	42
10	Kuchen, Gebäck, Pralinen	43
10.1	Rührkuchen mit Radicchio	43
11	Mehlspeisen, Nudeln	45
11.1	Calzone mit Radicchio und Bauchspeck	45
11.2	Cannelloni al radicchio	45
11.3	Cannelloni mit Radicchio und Bauchspeck	46
11.4	Fusilli al Radicchio mit Sahne	47
11.5	Grüne Lasagne mit Radicchio	47
11.6	Hörnchennudeln mit Radicchio	48
11.7	Käse-Schinken-Crespelle	48
11.8	Kräuterpfannkuchen mit Spargel und Mairüben	49
11.9	Lasagne mit Radicchio	50
11.10	Lasagne mit Radicchio	51

11.11	Leberspätzle mit Apfelschalotten und Radicchio-Salat	51
11.12	Linguine mit Leber	52
11.13	Linguine mit Leber und Rucola	53
11.14	Maccheroncini mit Gemüse-Soße	53
11.15	Nudeln mit Radicchio und Walnuss-Roquefortsauce	54
11.16	Nudeln mit Radicchio und Walnuss-Roquefortsoße	54
11.17	Pasta-Salat mit gegrilltem Gemüse	55
11.18	Pizza mit Radiccio, Paprikaschoten und Oliven	56
11.19	Pizzas mit Radicchio und Birnen	56
11.20	Radicchio mit Spaghetti	57
11.21	Radicchio-Ricotta-Crostata mit Walnüssen und Knoblauch	57
11.22	Ricotta-Gnocchi mit Cicorino rosso	58
11.23	Rustikale Radicchio-Pasta	58
11.24	Sardischer Kartoffelkuchen	59
11.25	Schinkentörtchen mit Knoblauchfrischkäse	59
11.26	Spaghetti mit Radicchio und gebratenen Garnelen	60
11.27	Spaghettrösti mit Radicchio-Egerling-Gemüse	61
11.28	Spiralnudeln mit Oliven-Sardellen-Sauce und Salat mit Sprossen	61
11.29	Tagliolini tre colori	62
11.30	Teigtaschen mit Frischkäse-Pilzfüllung auf gedünstetem Radicchio	63
11.31	Trevisaner Torte	63
11.32	Winterlicher Flammkuchen	64
12	Reisgerichte	65
12.1	Radicchio-Risotto	65
12.2	Risotto con Funghi e Radicchio - (Risotto mit Pilzen und Radicchio)	65
12.3	Risotto mit Radicchio	66
12.4	Risotto mit Radicchio	66
12.5	Risotto mit Radicchio	67
12.6	Risotto mit Radicchio und Gorgonzola	67
12.7	Rotwein-Risotto	68
12.8	Stockschwämmchenrisotto	69
13	Salate	71
13.1	Artischockensalat mit Käseherzchen	71
13.2	Austernpilze im Käseteig gebacken auf Herbstsalaten	71
13.3	Avocado-Blattsalat mit Chili-Dressing	72
13.4	Avocado-Radicchio-Salat	73
13.5	Birnen-Radicchio-Salat	73
13.6	Blattsalat mit Frischkäsebällchen	73
13.7	Blattsalat mit Gorgonzola	74
13.8	Blattsalat mit Hähnchenbrust und Nudeln	74
13.9	Blattsalat mit Käseklößchen	75
13.10	Blattsalat mit Thymian-Leber	76

13.11	Blattsalat mit zwei Soßen	76
13.12	Blattsalate mit Thymianleber	77
13.13	Blattsalate mit Weintrauben und Mozzarella	77
13.14	Bohnen-Käsesalat mit Tomatendressing	78
13.15	Bohnensalat mit Radicchio und Ei	78
13.16	Bunte Salatplatte	79
13.17	Bunter Blattsalat mit Kräutersauce	79
13.18	Bunter Blattsalat mit Scheiben von gebratener Wassermelone und feinen Dinkelstan	80
13.19	Bunter Frühlingssalat mit Brunnenkresse und Dinkel-Grissini	81
13.20	BUNTER NUDELSALAT mit Grapefruit-Vinaigrette Insalata di pasta colorata con vinaigrette al pompelmo	82
13.21	Bunter Salat mit Bratwurst	82
13.22	Bunter Salat mit geräucherter Gänsebrust	83
13.23	Bunter Salat mit Kräuter-Eistich	83
13.24	Bunter Salat mit Macadamia-Nüssen	84
13.25	Bunter Salat mit mariniertes Putenbrust Insalata mista con petto di tacchino marinato	85
13.26	Bunter Salat mit Putenstreifen, Käse und Tomaten	85
13.27	Bunter Sommersalat	86
13.28	Bunter Wintersalat mit Hähnchenbrust, knackigen Nüssen, roten Cranberrys, Croutons und Spezial-Dressing	86
13.29	Bunter Wintersalat mit knackigen Nüssen, roten Cranberries und Croutons	87
13.30	Champignon-Salat mit Mango	88
13.31	Chicoréesalat mit Grapefruit und Radicchio	88
13.32	Eisberg-Fenchelsalat mit Johannisbeeren und gebratener Entenbrust	89
13.33	Eisbergsalat mit Roten Beten und Äpfeln	90
13.34	Entenbrust auf Salat	90
13.35	Entenbrust glasiert mit Honig	91
13.36	Entensalat mit Balsamico-Dressing	91
13.37	Feinschmeckersalat	92
13.38	Feldsalat mit Specksendressing und überbackenen Käsebrötchen	92
13.39	Fenchelsalat mit Orangen	93
13.40	Fischermanns-Salat	93
13.41	Französischer Radicchiosalat	94
13.42	FRUCHTIGER BLATTSALAT MIT GEFLÜGEL	94
13.43	Fruchtiger Radicchio-Eisberg-Salat	95
13.44	Fruchtiger Waldorf-Salat mit Schweinefilet	95
13.45	Gartensalat mit feiner Geflügelleber	96
13.46	Gebratene Garnelen auf Salat	96
13.47	Geflügelsalat mit Orangen, Datteln und Mandeln	97
13.48	Gefüllte Putenröllchen auf Salat Harlekin	98

13.49	Gemischte Blattsalate mit Orangen und Walnüssen Insalate miste con arance e noci	99
13.50	Gemischter Salat mit Kräuter-Eierstich	99
13.51	Gemischter Salat mit Scampi	100
13.52	Gemischter Salat:	100
13.53	Hackfleischsalat mit Glasnudeln	101
13.54	Herbstliche Salatschüssel mit Kartoffel-Maronen-Dressing und gebratenem Hasenfilet	101
13.55	Herbstliches Steinpilzcarre	102
13.56	Herbstsalat mit Kartoffel-Speckdressing	103
13.57	Herbstsalat mit Maronen-Vinaigrette	103
13.58	INSALATA DI RADICCHIO - RADICCHIO-SALAT	104
13.59	Insalata rossa mit Schinken	104
13.60	Italienischer Salat	105
13.61	Käse-Croûtons mit Blattsalat	105
13.62	Kaninchensalat	106
13.63	Kartoffelsalat mit Fenchel	106
13.64	Kartoffelsalat mit Radicchio und Ei	107
13.65	Kretischer Bauernsalat - Choriatici	108
13.66	Lammfilets mit Balsamico auf buntem Linsensalat	108
13.67	Leas Gemüsesalat mit getrockneten Aprikosen	109
13.68	Lebercrostinis mit Blattsalat	109
13.69	Nudel-Geflügel-Salat	110
13.70	Nudelsalat mit Trauben und Hähnchenbrust	111
13.71	Orangen-Bandnudel-Salat	111
13.72	Pikanter Nudelsalat mit Obst und Käse	112
13.73	Pilzsalat mit Radicchio - Insalata di funghi con radicchio	113
13.74	Putenstreifen auf Frühlingssalat	113
13.75	Radicchio-Feldsalat	114
13.76	Radicchio-Löwenzahnsalat mit Honigvinaigrette	114
13.77	Radicchio-Rauke-Salat mit Walnüssen	115
13.78	Radicchio-Salat	115
13.79	Radicchio-Salat	116
13.80	Radicchio-Salat mit Haselnüssen	116
13.81	Radicchio-Salat mit pikanten Muffins	117
13.82	Radicchio-Salat mit Ricotta	117
13.83	Radicchio-Spinat-Salat	118
13.84	Radicchio-Trauben-Salat	118
13.85	Radicchiosalat	119
13.86	Radicchiosalat 'Anni'	119
13.87	Radicchiosalat mit Avocado	120
13.88	Radicchiosalat mit Gorgonzola und Croutons	120
13.89	Radicchiosalat mit Knoblauch-Sahne-Dressing	121
13.90	Radicchiosalat mit Obst	121

13.91	Radicchiosalat mit Pflaumen und Roquefort-Käse	121
13.92	Radicchiosalat mit Pilzen	122
13.93	Radicchiosalat mit Trauben	122
13.94	Radieschen-Salat	123
13.95	Reissalat im Radicchio-Körbchen	123
13.96	Römischer Salat mit Gorgonzola	124
13.97	Rot-weiß-grüner Salat	124
13.98	Rote Bete-Salat	125
13.99	Roter Salat mit Äpfeln und Walnüssen	125
13.100	Roter Salat mit Schinken	126
13.101	Rotkohlsalat mit Kartoffeln	126
13.102	Rotkohlsalat mit Walnuss-Vinaigrette und Croûtons	127
13.103	Rucola-Radicchio-Salat mit Grapefruit und Jakobsmuscheln	128
13.104	Rucolasalat mit Birnen und Blauschimmelkäse	128
13.105	Salat 'Harlekin' mit gefüllten Putenröllchen	129
13.106	Salat Brügge	129
13.107	Salat mit Austernpilzen	130
13.108	Salat mit Garnelenspießen	130
13.109	Salat mit geräucherter - Putenbrust	131
13.110	Salat mit Hähnchenbrust	131
13.111	Salat mit Käse-Croûtons	132
13.112	Salat mit Käsecrème	132
13.113	Salat mit Pesto und Aprikosen	133
13.114	Salat mit Pilzen und frischen Kräutern, Vinaigrette, Kräuterbutter und Hühnerleberpastete	134
13.115	Salat mit Pilzen und frischen Kräutern, Vinaigrette, Kräuterbutter und Hühnerleberpastete	135
13.116	Salat mit Scampi	136
13.117	Salatkomposition in Rot	136
13.118	Salatplatte mit Kartoffeldressing	137
13.119	Salatröllchen mit Ziegenkäse	137
13.120	Salatschüssel mit Filetspitzen vom Schwein	138
13.121	Salatteller mit Croutons und Ei	138
13.122	Salatteller mit Käse	139
13.123	Salatteller mit Senfdressing	139
13.124	Schwetzinger Spargelsalat	140
13.125	Selleriesalat mit Birnen	141
13.126	Sommersalat mit Nüssen	141
13.127	Sommersalate mit Cäsardressing, Apfelspalten und frischen Matjesfilets	142
13.128	Sommersalate mit Rapsöl-Ei-Dressing	142
13.129	Tabbouleh Oriental	143
13.130	Tomaten-Nudelsalat mit Ei-Dressing	143
13.131	Warmer Bohnensalat mit Lamm	144
13.132	Winterlicher Salat mit Forellenfilets	145

13.133	Wintersalat mit gebratenen Maronen und Speck Insalata invernale con marroni arrostiti e speck	145
13.134	Wintersalate	146
13.135	Wirsing-Radicchio-Salat mit Hackbäl	146
13.136	Zwiebelsalat mit Käse	147
14	Vegetarisches, Vollwert	149
14.1	Gebratener Radicchio mit Scamorza	149
14.2	Risotto mit Radicchio & Ricotta Risotto al radicchio e ricotta	150
15	Vorspeisen, Suppen	151
15.1	Bärlauchcrêpes mit Sauerampfer-Champignon-Creme und Radicchio-Löwenzahnsalat mit Honigvinaigrette	151
15.2	Frittierter Radicchio	152
15.3	Gebratener Radicchio	152
15.4	Gratinierter Radicchio mit Parmesan	152
15.5	Italienischer Salat mit Käseklößchen	153
15.6	Kürbiscremesuppe mit Radicchio	153
15.7	Putenröllchen auf buntem Salat	154
15.8	Radicchio-Blätterteigtaschen	155
15.9	Radicchiopastete in Blätterteigtaschen	155
15.10	Rote-Beete-Carpaccio an Frühlingssalat mit krossen Süßkartoffelwürfeln	156
15.11	Salat mit Perlhuhnbrust	156
15.12	Winterlicher Gemüse-Obst-Cocktail	157
15.13	Ziegenkäse-Schinken-Päckchen mit Radicchio	158

1 Beilagen

1.1 Kartoffelstrudel

150 g Mehl	1 klein. Kopf Endiviensalat
2 EL Öl	1 klein. Radicchio
Salz	50 g gesalzene Pistazien
800 g Kartoffeln	1 TL mittelscharfer Senf
1 TL Kümmel	4 EL Weißweinessig
1 Stange Lauch (ca. 250 g)	Salz, Pfeffer
1 TL Koriandersaat	6 EL Haselnussöl
1/2 TL Chiliflocken	<i>Apfelspalten</i>
70 g Butter	2 säuerliche Äpfel (z.B. Boskop)
50 g Soft-Backpflaumen	20 g gesalzene Butter
150 g Taleggio	5 Stiele Zitronenthymian
5 Stiele glatte Petersilie	<i>Außerdem:</i>
1-2 EL Semmelbrösel	1 groß. Küchentuch
1/2 TL Schwarzkümmel	Mehl zum Bearbeiten
<i>Salat</i>	

Aus Mehl, 75 ml Wasser, 1 El Öl und Salz einen geschmeidigen Teig kneten. Teig mit dem restlichen Öl einpinseln und mit Klarsichtfolie abgedeckt 1 Stunde ruhen lassen.

Kartoffeln ungeschält mit Kümmel in Salzwasser gar kochen. Abgießen, ausdämpfen und abkühlen lassen. Kartoffeln pellen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Lauch putzen, längs halbieren, waschen und das Weiße und Hellgrüne quer in ca. 1 cm breite Stücke schneiden.

Koriander und Chili im Mörser fein mahlen und mit 1/2 Tl Salz mischen.

30 g Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin bei starker Hitze in 3-5 Minuten goldbraun braten. Lauch zugeben und kurz unterschwenken. Mit der Gewürzmischung abschmecken, beiseitestellen und abkühlen lassen. Backpflaumen in ca. 5 mm große Stücke schneiden. Käse in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Backpflaumen, Käse und Petersilie unter die abgekühlten Kartoffeln mischen.

Restliche Butter zerlassen. Ein großes Küchentuch mit sehr wenig Mehl bestäuben. Strudelteig trocken tupfen, auf das Küchentuch legen und so dünn wie möglich ausrollen, dann mit den Händen auf ca. 50x45 cm dünn ausziehen. Strudelteig mit etwas flüssiger Butter einstreichen und mit den Semmelbröseln dünn bestreuen. Kartoffelfüllung an der schmalen Seite beginnend ca. 40x20 cm breit auf den Teig streuen. Mithilfe des Küchentuchs die beiden Längsseiten über die Füllung klappen. Dann mithilfe des Küchentuchs den Strudel mit Füllung von der schmalen Seite her zusammenrollen. Strudel auf der Nahtseite auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen, mit der restlichen Butter einpinseln und mit

Schwarzkümmel bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 40-45 Minuten backen.

Salate putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Pistazienkerne aus der Schale lösen. Für das Dressing Senf mit Essig, Salz, Pfeffer und Haselnussöl verrühren.

Äpfel längs vierteln, entkernen und die Viertel nochmals längs halbieren. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Thymian zugeben und die Apfelspalten darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in 2-3 Minuten goldbraun braten.

Strudel aus dem Backofen nehmen. Dressing gut mit dem Salat mischen, anrichten und mit Pistazienkernen bestreuen. Strudel mit Salat und Apfelspalten servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

RUHEZEIT 1 Stunde

Garzeit 1 Stunde

Zubereitungszeit: 1:20 Stunden

pro Portion (6 Port.) ca.: 605 kcal / 2530 kJ; E 13 g, F 36 g, KH 54 g

1.2 Radicchio mit Orange und Koriander

4 Köpfe kleine Radicchio	100 g Sauerrahmbutter
1 unbehandelte Orange	etwas grobes Meersalz, Pfeffer
2 klein. Zwiebeln	Alufolie
1/2 TL Koriandersamen	

Die äußeren Blätter des Radicchio entfernen, Salatköpfe mit Strunk vierteln. Orange waschen, die Hälfte der Schale dünn abschälen und in Streifen schneiden. Den Orangensaft auspressen. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Das Koriandergrün waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen. 8 Stücke Alufolie ungefähr in DIN A3 Größe abschneiden, jeweils zwei Stücke Alufolie aufeinander legen. Für ein Päckchen ungefähr 1/4 der Salatstücke, Zwiebeln, Orangenschale und Koriandersamen auf eine Hälfte der gedoppelten Folienstücke verteilen. Die Butter in kleinen Flöckchen auf dem Radicchio verteilen, mit Meersalz und Pfeffer kräftig würzen. Die Folienränder leicht nach oben biegen, Orangensaft in die Päckchen gießen. Die andere Hälfte der doppelt gelegten Folienstücke über den Radicchio klappen, die Ränder sorgfältig mehrfach nach innen falten, so dass ein Päckchen entsteht. Auf einer weniger heißen Stelle am Rand des Grills 10 min. grillen, dabei einmal wenden. Radicchiopäckchen vom Grill nehmen, den Inhalt auf Tellern anrichten und mit Korianderblättchen bestreuen.

Tipp: Statt Sauerrahm-Butter können Sie für dieses Rezept auch die Paprika-Butter verwenden (siehe Rezept).

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

2 Brot, Aufstrich

2.1 Bruschetta mit Krebspastete, Radicchio und Walnüssen

8 Scheib. festes Toastbrot	Olivenöl
1 Dos. Krebsfleisch im eigenen Saft	Butter
2 Köpfe Radicchio	Salz
Walnußkerne	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	

1. Radicchio waschen und putzen. Strunk und äußere Blätter entfernen. Etwas Butter und Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und bei schwacher Hitze Radicchio anbraten, während der Garzeit etwas Wasser zugeben, salzen und pfeffern. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

2. Krebsfleisch abtropfen lassen und mit einer Gabel zerkleinern. Mit Öl und Pfeffer anmachen.

3. Backofen auf 200 °C vorheizen. Kruste des Toastbrots entfernen und jede Scheibe halbieren. Mit Knoblauch einreihen, mit Öl begießen und im Ofen rösten.

4. Radicchio, Krebsfleisch und Walnußkerne zusammen pürieren, bis eine glatte Creme entsteht. Abschmecken und eventuell salzen und pfeffern.

5. Auf das geröstete Brot die Zubereitung aus Radicchio, Krebsfleisch und Walnüssen verteilen. Auf einen Servierteller geben und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

2.2 Gorgonzola & Birnen

2 EL Walnusskerne	2 feste, saftige Birnen
1/2 Bd. Petersilie	(z.B. Williams-Birnen)
200 g Gorgonzola	2 EL Zitronensaft
5 EL Schlagsahne	2 EL Olivenöl
Pfeffer, Salz	8 Scheib. Sandwich-Brot
8 Blätter Radicchio	

Walnusskerne in kleine Stücke brechen. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, Blättchen fein hacken. Gorgonzola mit einer Gabel zerdrücken, dabei die Sahne untermischen. Walnüsse und Petersilie unter die Creme rühren, mit Pfeffer und eventuell etwas Salz abschmecken. Radicchio-Blätter waschen, trockenschütteln und in Streifen schneiden oder

klein zupfen. Birnen vierteln, schälen, vom Kerngehäuse befreien. In knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft mischen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Birnenscheiben darin bei mittlerer Hitze pro Seite etwa 1 Minute braten. Salzen, pfeffern und abkühlen lassen. Brotscheiben entrinden, die Hälfte davon mit Gorgonzola-Creme bestreichen. Mit Birnenscheiben belegen, mit Radicchio bestreuen und mit den übrigen Brotscheiben bedecken. Diagonal durchschneiden. Nach Belieben können Sie die Brote auch einzeln belegen und servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

2.3 Mehrkorn-Sandwich am Spieß

einige Blätter Eissalat	1 EL Senf
4 Scheib. rechteckiges Mehrkornbrot	4 EL Schmand
1 Pkg. Kresse	200 g gekochter Schinken in Scheiben
Holzspieße	125 g Kalbsleberwurst
1 klein. Radicchio	

Die Brotscheiben mit Leberwurst bestreichen, halbieren, zusammenklappen und entrinden, so dass 4 Quadrate entstehen. Jedes Quadrat in vier kleine Quadrate schneiden. Die kleinen Quadrate über Eck zu Dreiecken schneiden. Schmand und Senf verrühren und die Schinkenscheiben damit bestreichen. Radicchioblätter vierteln. Die Salatblätter mit der flachen Hand platt drücken und auf die Schinkenscheiben legen. Zusammen in 2 cm breite Streifen schneiden. In die Mitte jedes Streifen quer ein kleines Bündel Kresse legen. Auf 8 Schaschlikspieße jeweils ein Brotdreieck fädeln. Radicchiostück dahinter schieben. Schinken- Salatstreifen aufrollen und mit der Nahtstelle seitlich auf die Spieße stecken. Die weiteren Zutaten in gleicher Reihenfolge auf die Spieße verteilen.

Mengenangabe: 4 Personen

180 kcal / 750 kJ

2.4 Pane Italiano

<i>Vorteig</i>	15 g Gerstenmalz
200 g Weizenmehl, Type 550	20 g Salz
1 g Hefe	70 ml Olivenöl
120 ml Wasser	15 g Hefe
<i>Brotteig</i>	150 g Radicchio
750 g Weizenmehl, Type 550	150 g Parmaschinken
50 g Hartweizengrieß	100 g Parmesan
550 ml Wasser	70 g schwarze Oliven
	10 g grober schwarzer Pfeffer

Vorteig: Alle Zutaten gut verkneten und abgedeckt 24 Stunden im Kühlschrank stehen lassen.

Vorbereitung: Radicchio in feine Streifen schneiden. Den geräucherten Schinken in kleine Würfel schneiden. Den Parmesan vom Stück reiben. Die schwarzen Oliven mit etwas Puderzucker in einer Pfanne bei leichter Hitze karamellisieren und auskühlen lassen.

Zubereitung: Wasser und Hefe als erstes in die Knetschüssel geben, dann Mehl, Grieß, Gerstenmalz, Salz und Olivenöl dazu geben. Alles vier Minuten langsam und vier Minuten im Schnellgang gut auskneten. In der letzten Minute die restlichen Zutaten wie Radicchio, Parmesan, Oliven und Schinken unterkneten.

Den fertigen Teig auf eine gemehlte Arbeitsplatte geben und mit einem Leinentuch abdecken. Wer möchte, kann den Teig vor dem Reifen schon in drei gleiche Teile trennen. Das hat den Vorteil, dass das Kneten - zwei bis drei Mal während der anschließenden Ruhezeit von 45 Minuten - leichter wird. Nach der Ruhezeit die Teigstücke in eine längliche Form legen und mit dem Schluss nach oben auf ein gebuttertes oder geöltes Backblech legen. Die Brote mit etwas Wasser bestreichen und je nach Raumtemperatur 30 bis 45 Minuten angehen lassen. Die angegangenen Brote in den auf 220 bis 230 Grad vorgeheizten Ofen geben und 35 bis 40 Minuten bei fallender Hitze (210 bis 220 Grad) ausbacken.

Serviervorschlag Dieses wunderbar saftig-knusprige Brot passt ideal zu Antipasti wie kleinen gebratenen Sardinen frisch aus der Pfanne mit Oliven, Olivenöl und Knoblauch. Bitte beim Braten ruhig etwas mehr Olivenöl verwenden, so dass Sie die knusprigen Brotscheiben noch damit beträufeln können.

2.5 Roastbeef sandwich mit Frühlingssalaten

1 Schale(n) Kresse	1 rote Zwiebel
Salz, Pfeffer	3 EL Sahnemeerrettich (aus dem Gals)
2 EL weißer balsamico	2 EL Radieschensprossen
3 TL Rapsöl, kalt gepresst	180 g Chicorée
160 g Kirschtomaten	3 TL Rapsöl, kalt gepresst
120 g Radicchio	2 Knoblauchzehen
40 g Feldsalat	1 EL Pinienkerne
4 Roggenstangen	1 Bd. Basilikum
160 g Frischkäse	500 g Roastbeef

Vorbereitung: Roastbeef mit Salz und Pfeffer würzen, in heißem Rapsöl kurz rundum anbraten, im Ofen bei niedriger Temperatur (120°C) 45 Minuten garen. Über Nacht auskühlen lassen und in dünne Scheiben aufschneiden. Zwiebel schälen und in Ringe zerteilen. Basilikum abzupfen, Knoblauch schälen. Beides mit Pinienkernen, kalt gepresstem Rapsöl, Salz und Pfeffer im Mixer fein pürieren. Chicoréeblätter abnehmen und halbieren. Blattsalate waschen, gut abtropfen lassen. Kirschtomaten säubern, halbieren, Haus ausschneiden und vierteln. Kresse abschneiden. Frischkäse mit Radieschensprossen gut vermengen und würzen.

Zubereitung: Brotstange halbieren. Den 'Boden' mit Basilikumpesto bestreichen. Roastbeefscheiben um das Chicoréeblatt wickeln, das Brot damit voll belegen, mit etwas Pfeffer aus der Mühle würzen. Darüber Frischkäse und Sprossen verteilen und mit Kresse bestreuen. Deckel innen mit Sahnemeerrettich bestreichen und das Sandwich damit abdecken. Rapsöl kalt gepresst mit Essig vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten: Salate als Bukett auf flachen Tellern setzen, Tomatenvierteln einstecken, mit Essig-Öl-Marinade beträufeln, mit Zwiebelringen garnieren und das Sandwich dazu ansetzen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 25

3 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

3.1 Nudelaufwurf vom Blech mit Blauschimmelkäse

500 g Blattspinat	200 g Sahne
Salz	100 g Blauschimmelkäse
500 g Röhrennudeln	Pfeffer
4 Eier	1 Radicchio

Den Spinat waschen, putzen und von groben Stielen befreien. In einem großen Topf Salzwasser aufkochen. Spinat darin 1-2 Min. blanchieren, abschöpfen, abschrecken und abtropfen lassen. Das Kochwasser zum Kochen der Nudeln aufbewahren.

Die Nudeln nach Packungsangabe in dem Wasser garen, abgießen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Eier mit Sahne sorgfältig verquirlen. Den Blauschimmelkäse in kleine Stücke teilen und untermischen, die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nudeln mit dem Spinat mischen und auf einem tiefen, mit Backpapier belegten Blech verteilen.

Die Eiermasse über die Nudelmischung gießen. Im heißen Ofen in 25-30 Min. garen, die Eiermasse sollte danach fest sein.

Den Nudelaufwurf aus dem Backofen nehmen und bis zum Servieren kurz ruhen lassen. Den Radicchio putzen, vom Strunk befreien und in kleine Stücke schneiden, diese über den Aufwurf streuen und alles servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

4 Fischgerichte, Meeresfrüchte

4.1 Gegrillte Calamaretti mit gemischtem Salat

<i>Gemischter Salat:</i>	1/2 TL scharfer Senf
Friséesalat	feines Meersalz
Eichblatt	3-4 EL Weißweinessig
Rucola	150 ml Öl
Radicchio	Pfeffer aus der Mühle
<i>Rustikale Vinaigrette:</i>	<i>Gegrillte Calamaretti:</i>
1 klein. Schalotte	400 g Calamaretti
1/2 Stange junger Lauch (nur der weiße Teil)	Olivenöl
	Meersalz

Schalotte schälen, halbieren und in ganz feine Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen, trockenschütteln und in hauchdünne Steifen schneiden. Senf, Essig und eine Prise Salz glattrühren, dann das Öl in einem dünnen Strahl dazugießen. Schalottenwürfel und Lauch dazugeben, gut vermischen, die Vinaigrette mit Salz abschmecken und mit Pfeffer würzen. Gegrillte Calamaretti: Vorsichtig die Fangarme aus dem Kalmarkörper lösen. Innereien von den Fangarmen entfernen, indem man den Kopf knapp unter dem Augen abschneidet. Das Kauwerkzeug in der Mitte der Fangarme vorsichtig herausdrücken. Den Körperbeutel bzw. Mantel unter fließendem Wasser abspülen und die Haut abziehen. Mit Küchenpapier trocken tupfen. Alles in eine Schüssel geben und salzen. Auf dem Grill oder in einer Pfanne die Calamarettikörper portionsweise 2 - 3 Minuten grillen, bis sie rundherum gebräunt sind und sich zusammenrollen. Die Fangarme der Größe entsprechend kürzer grillen. Tipp: Kaufen Sie die kleinsten Calamaretti, die Sie kriegen können. Sie sind am zartesten.

4.2 Ingwer Rotbarsch mit Salat

1 Römersalat	6 EL Öl
1 Radicchio	600 g Rotbarschfilet
1 Bd. glatte Petersilie	1-2 TL Ingwer in Sirup
1 Glas eingelegte Artischockenherzen (370 ml)	1-2 TL Gewürzzubereitung (z.B. Ostmann Grill & Kräuter)
1 Glas Balsamico-zwiebeln (370 ml)	2 EL Speiseöl
2 Beutel Salatdressing-Mischung	

Römersalat und Radicchio in Blätter zerteilen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen.

Artischocken und Balsamicozwiebeln abtropfen lassen und evtl. etwas kleiner schneiden. Salatzutaten dekorativ auf Tellern anrichten. Salat-Dressing-Mischung mit Speiseöl und 6 EL Wasser verrühren. Die Rotbarschfilets waschen und trocken tupfen. Ingwer fein hacken, mit der Gewürzzubereitung und Öl verrühren, den Fisch damit bestreichen und in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten ca. 5-10 Min. braten. Salat mit dem Dressing beträufeln, Fisch anlegen und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung: ca. 35 Min.

405 kcal / 1696 kJ

4.3 Kurz gebratene Jakobsmuscheln mit Süßkartoffelpüree und Blattsalat Capesante arrostita brevemente su purè di patate dolci con insalata verde

1 kg Süßkartoffeln	1 TL Senf
1/2 Kopf Radicchio	3 EL Heller Balsamicoessig
1 Kopf Eichblattsalat	50 ml Milch
1/2 Kopf Endiviensalat	3 EL Butter
30 g Babyspinat	Etwas Frisch geriebene Muskatnuss
30 g Pinienkerne	12 Jakobsmuscheln, küchenfertig
5 EL natives Olivenöl extra	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 TL Honig	fer
1 TL Aprikosenkonfitüre	

Für das Süßkartoffelpüree die Süßkartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. In kochendem Salzwasser zugedeckt je nach Größe 15-20 Minuten garen.

Inzwischen die Salate verlesen, waschen und trocken schleudern, dann in mundgerechte Stücke zupfen und gut mischen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dann auskühlen lassen.

Für das Salatdressing 4 EL Öl, Honig, Aprikosenkonfitüre, Senf und Balsamicoessig in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann beiseite stellen. Die Süßkartoffeln abgießen und kurz aus dampfen lassen. Milch und Butter zugeben und alles mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Mit Muskat sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Jakobsmuscheln bei großer Hitze von beiden Seiten etwa 1 Minute darin braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann vom Herd nehmen.

Salat und Dressing vorsichtig vermischen. Die Jakobsmuscheln mit Süßkartoffelpüree und Salat auf Teller verteilen, mit Pinienkernen bestreuen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

4.4 Lachspäckchen mit Tomaten und Radicchio Pachettini di salmone con pomodori e radicchi

2 Radicchio	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 Bio-Limetten	
300 g Kirschtomaten mit Grün	<i>AUSSERDEM</i>
4 Lachsfilets ohne Haut (à 150 g)	4 Bögen weißes Backpapier
4 EL Natives Olivenöl extra	Küchengar

Radicchio putzen und waschen, den Strunk jedoch nicht entfernen. Die Salate der Länge nach halbieren. Limetten heiß abspülen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und trocken tupfen, das Grün nicht entfernen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Backpapier ausbreiten, Radicchio und Tomaten mittig darauf verteilen. Je ein Stück Lachsfilet daraufsetzen. Das Olivenöl darüberträufeln und alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Limettenscheiben auf den Fisch legen.

Das Papier über dem Lachs verschließen, an den Seiten zusammenbinden. Im vorgeheizten Ofen 15-18 Minuten garen, dann servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

4.5 Loup de mer aus der Salzkruste

<i>Fisch</i>	50 g Rauke
1 fangfrischer Wolfsbarsch (1,5 kg, ungeschuppt, nicht ausgenommen)	200 g kleine Tomaten
3.5 kg graues feuchtes Meersalz	5 Stiele Basilikum
	3 EL Zitronensaft Salz
<i>Salat</i>	Zucker
300 g Frisée	200 ml Olivenöl
200 g Radicchio	4 EL Fenchelöl
	50 g kleine schwarze Oliven

Fisch mit einem scharfen Messer vom Bauch bis zum Kopf dünn einschneiden. Innereien vorsichtig von hinten nach vorn herausziehen und abschneiden. Kiemendeckel aufklappen. Kiemen unten und oben mit einer Schere abschneiden. Rückenflosse abschneiden. Fisch kalt ausspülen und trocken tupfen.

Meersalz mit 120-150 ml Wasser mischen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. 1/3 des Salzes darauf verteilen, Fisch darauflegen und vollständig mit dem restlichen Salz umhüllen. Fisch im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene bei 190 Grad (Gas 2-3, Umluft 180 Grad) 35-40 Minuten garen.

Inzwischen Frisée, Radicchio und Rauke waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten waschen, putzen und halbieren, Basilikum waschen, die Blätter

von den Stielen zupfen. Zitronensaft mit Salz, 1/2 TL Zucker, Oliven- und Fenchelöl verrühren. Salate, Tomaten, Basilikum und Oliven in einer großen Schüssel mischen.

Fisch aus dem Backofen nehmen. Salzkruste mit einem Messer aufbrechen. Haut abziehen, oberes Filet mit dem Löffel von der Gräte lösen. Mittelgräte mit Kopf abziehen und das untere Filet mit dem Löffel von der Haut lösen.

Filets auf Tellern anrichten. Salat mit der Vinaigrette mischen und dazu servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

Garzeit 35-40 Minuten

Zubereitungszeit 25 Minuten

pro Portion: 512 kcal / 2144 kJ; E 24 g, F 45 g, KH 2 g

4.6 Skrei mit gebratenem Salat

600 g Skrei	1 TL Tomatenmark
1 Kopf Römersalat	20 ml Weißwein
1 Kopf Radicchio	20 ml Hühnerfond
1 Kopf Pak Choi	2 EL Mirin
5 g frischer Ingwer	1 EL Zucker
5 g frischer Knoblauch	1 EL Öl
1 klein. Gurke	1 Prise Salz
10 Cherry-Tomaten	1 Prise Pfeffer
2 Clementinen	

Die Strunke von den Salaten entfernen. Die Salate hacken und jeweils die Hälfte in eine Salatschüssel geben. Die Gurke würfeln, Tomaten vierteln und die Clementinen vierteln und zum Salat hinzufügen. Knoblauch und Ingwer fein hacken und mit 1 EL Öl in einer Pfanne anschwitzen. Den Salat dazugeben, kurz anbraten und durchschwängen. Von der Herdplatte nehmen und auskühlen lassen.

Währenddessen die Skreifilets auf der Hautseite einritzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch erst von der Hautseite anbraten und dann wenden. Anschließend auf Tellern portionieren.

Für die Soße 20 ml Weißwein, 20 ml Hühnerfond, und 2 EL Mirin miteinander vermischen und die Pfanne, in der der Fisch war, ablöschen. 1 EL Tomatenmark und 1 EL Zucker hinzugeben und kurz einreduzieren lassen. Den Salat mit dem Skrei anrichten und Soße darüberträufeln.

Mengenangabe: 4 Personen:

4.7 Spitzkohl-Bowl mit gebratenen Pilzen und Honig-Stremellachs

1 Spitzkohl (ca. 750 g)	Pfeffer
7 EL Apfelessig	75 g Cashewkerne
5 EL flüssiger Honig	3-4 EL Öl
Salz	3 EL Teriyakisoße
250 g Shiitake-Pilze	250 g Stremellachs
1 klein. Radicchio	4 Scheib. Bauern- oder Krustenbrot
200 g stichfeste saure Sahne	eventuell Petersilie zum Garnieren
2 EL Milch	

Spitzkohl waschen, vierteln und in Streifen vom Strunk schneiden. 4 EL Essig, 2 EL Honig und ca. 1/2 Salz verrühren. Marinade und Spitzkohl verkneten. Ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Von den Shiitake die Stiele abschneiden. Große Pilze halbieren. Radicchio waschen, in mundgerechte Stücke zupfen. Saure Sahne, Milch, 1 EL Honig, 3 EL Essig, Salz und Pfeffer verrühren.

Cashewkerne in einer großen Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Pilze darin ca. 4 Minuten braten. Mit Teriyakisoße ablöschen, aufkochen und mit Pfeffer würzen. Herausnehmen. 1-2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Lachs darin zunächst auf der Fleischseite 1-2 Minuten braten, dann wenden, mit 2 EL Honig beträufeln und auf der Hautseite weitere 1-2 Minuten braten.

Brotscheiben toasten. Cashewkerne grob hacken. Lachs zerzupfen. Radicchio unter den Spitzkohl heben. Salat nochmals abschmecken und in vier Schüsseln (Bowls) anrichten. Dressing über den Salat träufeln. Warmen Lachs, Shiitake und Cashewkerne auf den Salat geben. Eventuell mit Petersilie garnieren. Brot dazu reichen.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

pro Portion ca.: 680 kcal; E 27 g, F 36 g, KH 61 g

5 Fleischgerichte, Innereien

5.1 Eier im Hackfleischmantel

5 frische Eier	1 EL scharfer Senf
1 EL Mehl	1 EL gehackter Koriander
250 g gemischtes Hackfleisch	Salz, Pfeffer
2 EL Quark	1 Kopf Radicchio
2 EL Schnittlauchröllchen	30 g Butterschmalz zum Ausbacken

Vier Eier hart kochen, abschrecken und abpellen. Den Radicchio waschen, Strunk heraus schneiden und den Salat in Streifen schneiden. Butterschmalz auf 180 °C erhitzen. Hackfleisch, ein Ei, Quark, Senf, Schnittlauchröllchen und gehackte Korianderblättchen gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die gekochten Eier in Mehl wenden, von der Hackfleischmasse kleine Fladen formen, Ei daraufgeben und mit der Hackfleischmasse umschließen. Die Eier anschließend im heißen Butterschmalz ca. 3-4 Minuten kross ausbacken, auskühlen lassen. Zum Anrichten Radicchio auf Tellern verteilen und die halbierten Eier daraufsetzen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

5.2 Fruchtige Schweinekoteletts

4 Schweinekoteletts (à ca. 220 g)	2 Bio-Orangen
Salz, Pfeffer	4 EL Butter
2 EL Olivenöl	50 g Zucker
3-4 klein. rote Äpfel	1 Radicchio

Koteletts salzen, pfeffern und im heißen Öl rundum kurz kräftig braten. Auf den Ofenrost legen, Fettpfanne darunter schieben und im heißen Ofen (E-Herd: 120 °C, Umluft: 100 °C, Gas: Stufe 1) ca. 20 Minuten garen.

Äpfel waschen. Je nach Größe halbieren oder in Spalten schneiden. Orangen heiß waschen, 1 Orange in Spalten schneiden. Andere Orange halbieren, von einer Hälfte die Schale abreiben, beide Hälften auspressen. Butter erhitzen, Zucker darin schmelzen. Orangenschale und Äpfel zufügen, karamellisieren lassen. Mit Orangensaft ablöschen, Orangenspalten darin schwenken und Sud etwas einköcheln. Radicchio in Blätter teilen, waschen und auf einer Servierplatte anrichten. Koteletts daraufgeben. Äpfel und Orangenspalten mit Sud darauf verteilen, mit Pfeffer übermahlen und servieren. Dazu passt Baguette.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung: ca. 25 Minuten.

Backzeit: ca. 20 Minuten.

pro Portion ca.: 630 kcal; E 47 g, F 36 g, KH 30 g

5.3 Gebratenes Kaninchen mit grünem Spargel, glacierten Morcheln und Kräutersalat

<i>Kaninchen und Spargel</i>	200 ml Weißwein-Essig
2 Kaninchenrücken	200 ml weißer Portwein
1 Zweig Rosmarin	100 ml Pflanzenöl
1 Zweig Thymian	20 ml Zuckersirup
1 Knoblauchzehe	1 EL Creme fraîche
etwas Himalaya-Salz	
etwas Pfeffer	<i>Vinaigrette</i>
etwas Öl	25 g Senf
50 g Butter	100 ml alter Balsamico
16 Stangen grüner Spargel	100 ml Haselnussöl
etwas Zucker	100 ml Olivenöl
1 TL Butter	100 ml Walnussöl
	Himalaya-Salz
<i>Kräutersalat</i>	Pfeffer aus der Mühle
1/2 Kopf Lollo Rosso	<i>Morcheln</i>
1/2 Kopf Lollo Bianco	200 g Morcheln
1 Radicchio	1 EL gewürfelte Schalotten
1 Bd. Rucola	30 g Butter
1 Zweig glatte Petersilie	zum Ablöschen: Sherry
1 Zweig Kerbel	Himalaya-Salz
1 Zweig Estragon	Pfeffer
Brunnenkresse	

Kaninchen und Spargel: Die Kaninchenfilets mit eines spitzen, scharfen Messers am Rücken entlang ablösen. Alle Häute und Sehnen sorgfältig entfernen. Die Kaninchenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit Knoblauch und Kräutern ein bis zwei Minuten von jeder Seite in Butter und Öl in einer Pfanne anbraten. Leber und Niere von Häuten befreien und mit den Kräutern in Butter und Öl kurz anbraten. Vom grünen Spargel nur das untere Drittel dünn schälen, holzige Enden abschneiden. Den Spargel in Salzwasser mit einer Prise Zucker und Butter nicht zu weich und im Eiswasser abschrecken. Kurz vor dem Servieren den Spargel in Butter leicht erwärmen.

Kräutersalat: Salate und Kräuter putzen und trocken schleudern. Den Senf in einer Metallschüssel mit Salz, Pfeffer, Balsamico und den Ölen verrühren. Den Salat mit den Kräutern mischen und mit der Vinaigrette leicht marinieren.

Vinaigrette: Den Weißwein-Essig mit dem Portwein in einen Topf geben und auf 100 Milliliter reduzieren. Das Ganze mit 100 Milliliter Pflanzenöl aufmixen, mit Salz, Pfeffer

und Zuckersirup abschmecken. Mit Creme fraîche verfeinern und mit Eigelb binden.

Morcheln: Die Morchelstiele abschneiden und die Morcheln halbieren. Morcheln mehrmals im kalten Wasser waschen, auf Küchentrepp trocknen. Butter erhitzen. Fein geschnittene Schalotten darin anschwitzen. Morcheln hinzufügen, mit Sherry ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten: Den Spargel und die Morcheln auf Vorspeisetellern dekorativ anrichten. Den Kaninchenrücken in Scheiben schneiden und dazulegen, aufgeschäumte Vinaigrette darüber verteilen und mit dem Kräutersalat, der Niere und der Leber garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

5.4 Kaninchen-Confit auf einem Salatbett

1 küchenfertiges Kaninchen (ca. 1 kg)	8 junge Knoblauchzehen
80 g Möhren	15 Salbeiblätter
80 g Porree	ca. 500 ml natives Olivenöl extra
50 g Staudensellerie	grobes Meersalz
50 g Petersilienwurzel	10 zerstoßene Pfefferkörner
80 g Zwiebeln	1/2 Kopf Radicchio
Salz	1 Chicorée
2 Lorbeerblätter	50 g Rucola
5 Zweige Petersilie	1 TL Balsamico-Essig
1 Zweig Rosmarin	2 EL Weißweinessig
2 Zweige Selleriegrün	Pfeffer

Kaninchen abrausen, trockentupfen, in Keulen, Schultern und Rücken zerteilen. Den Rücken quer halbieren.

Gemüse waschen, putzen bzw. schälen und grob zerkleinern. In einem großen Topf ca. 2 l Wasser aufkochen und das Gemüse darin 20 Min. garen.

Kaninchenteile hineingeben, evtl. etwas Wasser nachgießen, das Fleisch sollte knapp damit bedeckt sein. Alles leicht salzen. Lorbeer, Kräuter abrausen, zufügen. Etwa 60 Min. köcheln lassen, dabei abschäumen. Vom Herd nehmen, das Kaninchen in der Brühe abkühlen lassen.

Fleisch herausnehmen, Rücken auslösen, Keulen halbieren. Fond abseihen, auf 100 ml einkochen, beiseite stellen. Knoblauch halbieren. Salbei abrausen, trockenschütteln.

Je die Hälfte vom Kaninchen, Knoblauch, Salbei in eine Form schichten. Mit 250 ml Öl begießen, Meersalz, Pfefferkörner aufstreuen. Vorgang wiederholen. Form mit einem Teller abdecken, beschweren, 3 Tage kalt stellen.

Salate putzen, abrausen, trockenschleudern, in Stücke zupfen. Fleisch abtropfen lassen. Vom Knochen lösen, in Stücke teilen und auf dem Salat anrichten. Essig mit Salz, Pfeffer, je 5 EL Fond und Marinade-Öl verrühren, über den Salat träufeln. Luxus: Mit Trüffel garnieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Marinieren ca. 3 Tage

Garen ca. 80 Min.

Zubereitung ca. 60 Min.

pro Person: 470 kcal; E 49 g, F 29 g, KH 2 g

5.5 Kaninchen-Rouladen

2 Kaninchenrücken (à ca. 350 g)	4 EL Öl
200 g Keulenfleisch	4 Zweige Thymian Salat
200 ml Schlagsahne Salz	250 ml Holunderbeersaft
3 EL glatte Petersilie (gehackt)	150 ml roter Portwein
2 TL Thymian (gehackt)	1 Kopf Radicchio
1/2 Zitrone (unbeh.), abger. Schale von Pfeffer (a. d. Mühle)	350 g Pilze (Steinpilze, Pfifferlinge)
	3 EL Öl

1. Die Filets so von den Knochen lösen, dass die Bauchlappen dranbleiben. Das Keulenfleisch klein würfeln und ca. 15 Minuten anfrieren. Mit der Sahne und 1 Prise Salz im Mixer gut durchmischen. Die Farce durch ein Sieb streichen, mit 2 EL Petersilie, Thymian, Zitronenschale, Salz und Pfeffer herzhaft würzen, gut durchrühren. Die Rückenfilets mit den Bauchlappen salzen und pfeffern. Die Farce auf die Bauchlappen streichen, das Fleisch wie Rouladen zusammenrollen. Mit Küchengarn zusammenbinden. Von außen salzen und pfeffern. In dem Öl rundum anbraten. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft 170 Grad) 20-25 Minuten garen.

2. Den Holunderbeersaft und den Portwein in 15 Minuten auf 100 ml reduzieren.

3. Salat putzen, waschen, abtropfen lassen. Pilze gründlich putzen, nicht waschen. Große Steinpilze halbieren. Pilze in dem Öl bei starker Hitze anbraten. Mit Salz, Pfeffer und der restlichen Petersilie würzen.

4. Die Rouladen aus dem Backofen nehmen, das Küchengarn entfernen. Die Rouladen in Scheiben schneiden. Den Salat mit den Pilzen auf einer Platte anrichten, mit der Holunderbeersauce beträufeln und mit den Rouladenscheiben servieren.

Tipp: Lassen Sie sich vom Händler den Kaninchenrücken mit Bauchlappen gehen. Machen Sie einen Schnitt am Rückgrat und lösen das Fleisch dann entlang der Rippen. Legen Sie das Fleisch mit der Hautseite nach unten auf die Arbeitspläne, und bestreichen Sie den Bauchlappen mit der Farce. Dann rollen Sie den Bauchlappen um das Filet und binden es locker mit Küchengarn zusammen.

Mengenangabe: 4 Portionen Rouladen

Zubereitungszeit: 1 Stunde, 30 Min.

Pro Portion: 568 kcal / 2380 kJ; E 38 g, F 36 g, KH 12 g

5.6 Kaninchenfilet mit Feldsalat, Farfalle und Pizzabrot

<i>Kaninchenfilet</i>	5 EL Olivenöl
1 Schale Feldsalat	1 EL Zucker
6 Kaninchenfilets	1 Prise Salz
250 g Champignons	1 Prise Pfeffer
30 g Butter	
1 rote Zwiebel	<i>Pizzabrot:</i>
250 g Cherry-Strauchtomaten	250 ml warmes Wasser
2 rote Paprika	500 g Mehl
6 Blätter Radicchio	1 Ei
80 g entsteinte, schwarze Oliven	1 Pkg. Hefe
10 groß. Blätter Basilikum	1 Prise Salz
300 g Farfalle	1 EL Olivenöl
100 ml Balsamico	1 Prise frischer, gehackter Rosmarin

Den Feldsalat waschen und die Wurzeln abtrennen. Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden, die Tomaten vierteln, die Paprika in kleine Streifen schneiden. Sechs Blätter Radicchio waschen und in dünne Streifen schneiden. Den Salat, die Zwiebeln, die Tomaten, die Paprika, die Basilikumblätter und die Oliven in eine Schüssel geben. Die Zutaten mit drei Esslöffel Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Die Farfalle in Salzwasser bissfest kochen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Kaninchenfilets salzen, pfeffern und mit dem restlichen Olivenöl drei Minuten scharf anbraten, das Fleisch dabei öfter wenden. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in Aluminiumfolie einschlagen. Die Champignons drei Minuten in der benutzten Pfanne anbraten, salzen, pfeffern und zuckern. Die Champignons weiter braten und mit Balsamico ablöschen. Die Butter in der Mischung schmelzen und kurz einkochen bis die Soße dickflüssig wird. Das Fleisch aufschneiden, in die Pfanne geben und kurz durchschwenken. Das Fleisch mit dem Salat und den Farfalle anrichten.

Pizzabrot: Für das Pizzabrot aus den Zutaten einen Hefeteig herstellen, ausrollen, mit Olivenöl bestreichen und mit frischem, gehacktem Rosmarin bestreuen. Den Teig im Ofen zehn Minuten bei 200 Grad backen.

Mengenangabe: 4 Personen

5.7 Makkaroni mit Blitzragout

1 klein. Zwiebel	100 g Huftsteak
1 mittelgroße Tomate	1/2 TL (3 g) Öl
1/2 klein. Radicchio	1 TL Tomatenmark
2 Walnusskernhälften	1/2 TL klare Brühe
40 g Makkaroni	1/2 TL dunkler Soßenbinder
Salz	1-2 Stiele Thymian
Pfeffer	

Zwiebel schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Tomate waschen und würfeln. Radicchio putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Nüsse hacken. Makkaroni in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest garen. Fleisch trocken tupfen und würfeln. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum ca. 4 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Zwiebel im Bratfett andünsten. Tomatenmark zufügen, anschwitzen. Mit 1/8 l Wasser ablöschen und aufkochen. Brühe einrühren. Mit Soßenbinder binden. Thymian waschen und die Blättchen abzupfen. Mit Tomate, Radicchio, Nüssen und Fleisch in der Soße erhitzen. Abschmecken. Nudeln abgießen und mit der Soße anrichten.

Mengenangabe: 1 PERSON

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

pro Portion ca.: 370 kcal; E 30 g, F 9 g, KH 41 g

5.8 Rinderfilet auf Feldsalat

1 Zwiebel	3 EL Öl
1 Kopf Radicchio	4 Steinpilz-Champignons
1 Pkg. Kresse	200 g Feldsalat
Salz, Pfeffer aus der Mühle	2 EL Butterschmalz
Zucker	400 g Rinderfilet
2 EL Essig	

Vom Feldsalat die Wurzelenden abschneiden, die Blätter gründlich waschen, die Champignons und 3 Blätter vom Radicchio putzen und waschen und zusammen mit dem Feldsalat abtropfen lassen. Für die Soße Öl, Essig, Salz und Zucker verschlagen, Kresse und gewürfelte Zwiebel einrühren, mit Pfeffer würzen. Das Rinderfilet in fingerdicke Streifen schneiden und mit Pfeffer einreiben. Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Filetstreifen darin von allen Seiten kräftig anbraten. Anschließend ein wenig salzen und im vorgewärmten Backofen 2-3 Minuten ziehen lassen. Die Filetstreifen auf dem Feldsalat anrichten, mit den Champignons und dem Radicchio garnieren und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

5.9 Rindergeschnetzeltes überbacken mit Radicchiosauce

1 kg Rindfleisch (zum Beispiel aus der Hüfte)	Salz
2 Knoblauchzehen	4 EL Olivenöl
1 Msp. Rosmaringewürz (Pulver)	1/2 Glas Weißwein
1 Msp. Salbeigewürz (Pulver)	3 Stängel Radicchio rosso di Treviso tardivo
	1 Zwiebel

25 g Butter	50 g Parmesan
25 g Mehl	Pfeffer
1/4 l Milch	

Das Fleisch in fingerdicke Streifen schneiden.

Knoblauch putzen und sehr fein schneiden.

Fleisch zusammen mit Knoblauch, Salbei, Rosmarin und etwas Salz in 3 EL Olivenöl anbraten.

Mit Weißwein ablöschen.

Das Fleisch wenden, dann ein Glas Wasser hinzugeben, abdecken und circa 45 Minuten schmoren lassen. Zwischendurch immer wieder wenden, ggf. Flüssigkeit nachgießen.

Radicchio waschen, putzen und sehr klein schneiden.

Zwiebel schälen und klein hacken.

Für die Mehlschwitze Butter vorsichtig erhitzen, Mehl löffelweise dazugeben und einrühren. Schließlich die lauwarml Milch zum angerösteten Mehl geben und schnell verrühren, sodass keine Klümpchen entstehen. Unter Rühren aufkochen lassen.

Geriebenen Parmesan unter die Béchamelsauce ziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwiebel in einem EL Olivenöl anbraten.

Radicchio dazugeben und ebenfalls anbraten.

Die Béchamelsauce darüber geben und alles gut vermischen.

Das Rindfleisch in eine ofenfeste Form geben und die Radicchiosauce darüber geben. Im Ofen 15 bis 20 Minuten gratinieren.

5.10 Schnitzel mit Weichkäse und Kräuterbröseln überbacken mit Brot

150 g Toastbrot	1500 g Kalbsschnitzel, à 150 g
15 g Kräutermischung, gehackt, getrocknet (Salbei, Majoran, Thymian, Petersilie)	10 ml Rapsöl
60 g Butter	300 g Camembert, 45 %
100 g Kartoffeln, mehlig kochend	30 g Pinienkerne
150 g Speck, durchwachsen	150 g Radicchio
5 ml Rapsöl	20 Stk. Ciabatta, Scheiben
100 ml Haselnussöl	10 ml Haselnussöl
80 ml Balsamessig, weiß	1 Bd. Brunnenkresse (alternativ Feldsalat)
3 g Thymian, gehackt	10 Stk. Gewürzpauschale (Salz, Pfeffer)

Toastbrot entrinden, zerbröseln und mit Kräutern mischen. In einer Pfanne in erhitzter Butter kurz rösten. Leicht mit Salz, Pfeffer würzen. Kartoffeln dämpfen. Speck fein würfeln und in Rapsöl auslassen. Kartoffeln pellen, zerdrücken und mit Haselnussöl, Balsamessig, Speck sowie Thymian, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermengen. Kalbsschnitzel leicht plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in einer Pfanne in heißem Rapsöl von beiden Seiten goldgelb braten. Auf die Kalbsschnitzel Weichkäsescheiben und

Kräuterbrösel geben und überbacken. Pinienkerne in einer trockenen Pfanne anrösten. Geputzten Radicchio in feine Streifen schneiden. Ciabatta mit Haselnussöl beträufeln und im Backofen leicht erwärmen. Brunnenkresse oder Feldsalat putzen.

Anrichtehinweis: Kalbsschnitzel auf Teller geben. Brunnenkresse und Radicchio um das Schnitzel legen, mit Kartoffeldressing und Pinienkernen versehen. Ciabatta dazu reichen.

Mengenangabe: 10

je Portion: 571 kcal

5.11 Tagliata vom Rind an Radicchio

1 Stück Dicke Rippe (Kamm) à 1 kg	1 EL Balsamico Essig
1 Kopf Radicchio	Salz
3 EL Olivenöl	Pfeffer

Radicchio putzen und zerpfücken. Blätter gründlich waschen und mit Küchenpapier abtrocknen. In Streifen schneiden.

Fleisch trockentupfen und großzügig auf beiden Seiten mit Pfeffer würzen. In einer beschichteten Pfanne einen EL Öl erhitzen. Fleisch auf der einen Seite acht Minuten, auf der anderen vier Minuten scharf anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und salzen.

In einem Glas Öl und Essig verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Diese Emulsion zum Bratfond des Fleisches gießen und bei schwacher Hitze erwärmen.

Radicchio zugeben, salzen, pfeffern und einige Minuten ziehen lassen. Fleisch in 5 mm dicke Scheiben schneiden, auf einem Servierteller anrichten und mit dem Radicchio dekorieren. Sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

6 Geflügelgerichte

6.1 Crossis von der Putenbrust

3 EL Apfelsaft	80 g Radicchio
1 Schale(n) Kresse	80 g Feldsalat
Salz, Pfeffer	4 EL Rapsöl
3 EL Obstessig	1 EL Thymian
4 EL kalt gepresstes Rapsöl	2 Eier
1 Bd. Radieschen	4 EL Mehl
1 Chicorée	150 g Cornflakes
80 g Lollo rosso	640 g Putenbrust

Vorbereitung: Blattsalate gut waschen, abtropfen lassen und etwas zerpfücken. Feldsalat gut waschen, säubern und abtropfen. Chicorée aufblättern, halbieren. Radieschen gut säubern und in Röschen schneiden. Thymian abzupfen, grob schneiden und mit einem Ei verquirlen. Cornflakes mit der Hand etwas zerdrücken. Kresse abschneiden. Putenbrust in 2cm breite Stücke zerteilen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitung: Putenstücke mehlieren, durch das Thymianei ziehen und in Cornflakes wenden. Kalt gepresstes Rapsöl, Obstessig und Apfelsaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Blattsalate und Feldsalat als Bukett auf einer Salatplatte anrichten, Chicoréeschiffchen einstecken, Radieschen ansetzen und mit Marinade überziehen. Putenbrustcrossis in heißem Rapsöl beidseitig goldgelb ausbacken, auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Anrichten: Crossis auf dem Salatbukett anrichten, mit Kresse bestreuen und mit Pfeffer aus der Mühle würzen.

Tipp: Krosses Stangenbrot oder Knoblauchbrot dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

6.2 Gebratener Radicchio zu Putenröllchen

4 dünne Putenschnitzel (à ca. 180 g)	2 Radicchio (à ca. 200 g)
Salz, Pfeffer	1 Knoblauchzehe
2 TL getr. ital. Kräuter	2 EL (30 g) Butter
50 g Parmesan-Käse (Stück)	5 EL Balsamico-Essig
2 EL Öl	evtl. Kräuter zum Garnieren
100 ml Weißwein	1 groß. Gefrierbeutel
1 TL Hühnerbrühe (Instant)	Holzspießchen
1-2 EL heller Soßenbinder	

Schnitzel waschen, trockentupfen. Nacheinander im Gefrierbeutel flach klopfen. Je quer halbieren. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Käse reiben, darauf streuen. Aufrollen und feststecken.

Öl erhitzen. Röllchen darin rundherum ca. 5 Minuten anbraten. Mit Wein ablöschen, kurz einkochen lassen. 200 ml Wasser und Brühe zugeben. Aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren. Fond mit Soßenbinder binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Radicchio putzen, waschen und in Spalten schneiden (Strunk nicht entfernen!). Knoblauch schälen, hacken. Butter in der Pfanne erhitzen. Knoblauch andünsten. Radicchio darin pro Seite 1-2 Minuten braten. Essig zugeben, ca. 2 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Putenröllchen, Radicchio und Soße anrichten, evtl. garnieren.

Dazu passt Ciabatta. Getränk: trockener Weißwein.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

Portion ca.: 380 kcal / 1590 kJ; E 49 g, F 16 g, KH 2 g

6.3 Gebratenes Hähnchenfilet auf Orangen-Blattsalat

1 Kopf Friséesalat	2 mittelgroße Orangen
1 Kopf Radicchio	1 EL raffiniertes Rapsöl
1 Kopf Batavia	Salz, Pfeffer aus der Mühle
3 EL kaltgepresstes Rapsöl	2 mittelgroße Hähnchenfilets
1 TL Rapshonig	50 g Sonnenblumenkerne
2 EL Essig (z.B. Estragon-Essig)	

Salate putzen, waschen, in mundgerechte Stücke zupfen und abtropfen lassen. Inzwischen Sonnenblumenkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Herausnehmen und beiseite stellen. Die Hähnchenfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Raffiniertes Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenfilets darin bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten unter Wenden braten. Inzwischen Orange schälen, so dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets aus den Trennhäuten ausschneiden. Saft aus den Trennhäuten pressen und mit Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Rapshonig würzen. Kaltgepresstes Rapsöl tröpfchenweise einrühren. Blattsalate mit Orangenfilets und der Vinaigrette vermischen und auf Tellern anrichten. Hähnchenfilets in Scheiben schneiden und je 1/2 Filet auf einem Salatteller anrichten. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

6.4 Hähnchenkeulen in Sesam

8 Stk. Hähnchenkeulen (á 70 g)	2 EL Apfelsaft
Salz und Pfeffer	5 EL Rapsöl kalt gepresst
180 g Tomaten	4 EL Obstessig
60 g Frisée	3 EL Rapsöl
80 g Lollo Bianca	2 Eier
80 g Radicchio	4 EL Mehl
80 g Roma-Salat	2 EL Koriander
1 1/2 EL Mango-Chutney	6 EL Sesam
1 EL rosa Strauchbeeren	

Ei aufschlagen, gut verquirlen. Koriander abzupfen und mit Sesam vermengen. Blattsalate gut waschen, abtropfen, zerpfücken. Tomaten säubern, Kernhaus ausschneiden, Ecken schneiden. Haut von Hähnchenkeulen abziehen, mit Salz und Pfeffer würzen, mehlieren, durchs Ei ziehen, in Sesam und Koriander wenden. Pfanne mit Rapsöl erhitzen, Keulen rundum kurz scharf anbraten, in eine andere Pfanne umsetzen, im Ofen bei 160° C durchziehen und knusprig backen lassen. Obstessig mit Rapsöl, rosa Strauchbeeren, Mango-Chutney, etwas Apfelsaft gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Blattsalate auf flachen Teller als Bukett anhäufeln, Tomatenecken darüber verteilen, mit Marinade überziehen. Keulen mit anlegen, mit Koriandersträußchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

6.5 Kaffee-Huhn mit Blattsalat

100 g Kaffeebohnen	1 Chicorée (ca. 300 g)
3 Eiweiß (Kl. M)	8 Stiele Basilikum
2 kg grobes feuchtes Meersalz	8 Stiele Dill
2 Maispouardenkeulen (à ca. 200 g)	1-2 EL Weißweinessig
100 g Lollo rosso	Salz
50 g Lollo biondo	Zucker
50 g Radicchio	4-5 EL Olivenöl
1 Bd. Brunnenkresse (400 g; ersatzweise 2 Beete Gartenkresse und 40 g Baby-Blattspinat)	3 TL Meerrettich (Glas)
	Pfeffer

Kaffeebohnen mittelfein mahlen. Eiweiß in einer Schüssel leicht aufschlagen, mit Kaffee, Salz und 100 ml Wasser verrühren.

1/2 der Salzmasse auf ein Backblech geben, Keulen getrennt in große Lollo-Blätter (ca. 50 g) einwickeln, auf das Blech legen und mit der restlichen Salzmasse vollständig bedecken. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 35 Minuten bei 180 Grad) 35-40 Minuten garen.

Restliche Blattsalate putzen. Brunnenkresse putzen, dicke Stiele entfernen. Chicorée vom

Strunk schneiden. Alles waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Basilikumblätter und Dillästchen von den Stielen zupfen, waschen, trocken tupfen und mit den Salaten mischen. Essig in einer Schüssel mit Salz und 1 Prise Zucker verrühren, Öl und Meerrettich unterrühren, mit Pfeffer würzen.

Salzkruste rundum leicht einschlagen, vorsichtig einen Deckel abheben. Keulen herausnehmen, Salatblätter und Haut entfernen. Huhn mit Salat servieren. Dazu passt Baguette.

Mengenangabe: 2 Portionen

Garzeit 35-40 Minuten

Zubereitungszeit 35 Minuten

pro Portion: 515 kcal / 2155 kJ; E 31 g, F 37 g, KH 12 g

6.6 Puten-Hackbraten

2 Brötchen vom Vortag	75 ml italienische Tomatensoße (Fertigprodukt, Glas)
100 g Emmentaler	750 g Kartoffeln
800 g Putenhackfleisch (Metzger)	4 Blätter Radicchio
100 g Speckwürfel	2 EL Butter
2 Eier	250 ml Milch
frische Petersilie	50 g geröstete Mandelblättchen
1 Zwiebel	
Salz, Pfeffer	

Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Brötchen in Wasser einweichen, Käse würfeln.

Brötchen ausdrücken, zerpfücken und mit Hack, Speck, Käse, Eiern, 2 EL gehackter Petersilie verkneten. Zwiebel abziehen, würfeln und unterkneten. Hackmasse salzen, pfeffern und zu einem Laib formen. Braten in eine gefettete Form geben und ca. 40 Min. braten. Mit Tomatensoße bestreichen, weitere 20 Min. braten.

Kartoffeln schälen, waschen, würfeln und in Salzwasser 15-20 Min. garen. Radicchio abbrausen, trockenschütteln und in feine Streifen schneiden. Kartoffeln abgießen, zerstampfen und Butter sowie Milch unterrühren. Radicchio, Mandeln unter das Püree heben, mit Salz und nach Wunsch mit einer Prise Muskat abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereiten ca. 30 Min.

Garen ca. 60 Min.

pro Person ca.: 880 kcal; E 71 g, F 47 g, KH 45 g

6.7 Putenfilet im Mandelkleid mit Currynudeln und Mango-Dip

1 Kopf Radicchio	1/16 l Weißwein
Fenchelkraut	2 EL Mango-Chutney
Jodsalz, Pfeffer	10 g Eiernudeln
1/2 EL Butterschmalz	80 g Shiitakepilze
1 1/2 EL Rapsöl	1 Ei
1 TL Curry	4 EL Mandelblättchen
1 TL grüne Pfefferkörner	1/2 Mango (nicht zu groß)
1/16 l Sahne	320 g Putenfilet

Nudeln in leichtem Salzwasser auf den Biss kochen und kalt ablaufen lassen. Shiitakepilze mit Küchenkrepp grob abreiben und in grobe Streifen schneiden. Radicchio-Außenblätter abnehmen, Strunk ausschneiden und in grobe Streifen schneiden. Putenfilet mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Durch ein geschlagenes Ei ziehen und in Mandelblättchen wenden. Blättchen etwas andrücken. Mango-Chutney mit etwas Weißwein verrühren und die grünen Pfefferkörner unterheben. Shiitake in heißem Butterschmalz angehen lassen und die Radicchiostreifen dazugeben. Mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Die Eiernudeln unterheben und das Currypulver einstreuen. Das Ganze mit Sahne angießen und leicht reduzieren lassen. Putenfilet in heißem Rapsöl beidseitig goldbraun ausbacken und im letzten Moment die Mangospalten mitanbraten. Currynudeln auf flachem Teller als Bett anrichten und das Putenfilet daraufsetzen. Mangospalten auf das Fleisch legen, Mango-Dip darübergeben und mit Fenchelkraut garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

6.8 Tortilla-Wraps mit Entenfüllung

1 Entenbrustfilet (300g)	1 reife Avocado
1 groß. Radicchio	1/2 Limette, Saft von
4 groß. Tortillafladen	2 EL Magermilch-Joghurt
50 g Alfalfasprossen	1 EL gehackte Korianderblättchen
1 klein. Zwiebel	etwas Salz
1 klein. rote Chilischote	

Zuerst für die Guacamole eine kleine Zwiebel pellen und sehr fein würfeln. Eine ebenfalls kleine Chilischote putzen, abspülen, Kernchen entfernen und fein hacken. Die Avocado aufschneiden, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln. Zwiebel, Chili, Avocado, den Saft der halben Limette und den Joghurt fein pürieren. Gehackte Korianderblättchen unterziehen und mit Salz abschmecken. Das Entenbrustfilet mit der Hautseite nach unten in einer Pfanne braun braten, dann wenden und die Fleischseite anbraten. Anschließend die Entenbrust mit der Hautseite nach oben in eine feuerfeste Form legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Gas: Stufe 2-3, Umluft: 160 °C) 15-20 Minuten braten. Radicchio putzen und in Streifen schneiden und die Tortillafladen nach

Anweisung aufbacken. Die Entenbrust vor dem Anschneiden 5 Minuten ruhen lassen, dann in dünne Scheiben schneiden. Die Tortillafladen hauchdünn mit Guacamole bestreichen und mit Radicchio, Entenscheiben und Alfalfaspossen belegen und aufrollen. Einmal quer halbieren und die übrige Guacamole extra dazureichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

417 kcal / 1745 kJ

7 Grundlagen, Informationen

7.1 Radicchio

Der Radicchio di Treviso (Trevisano) ist eine in Italien besonders beliebte Sorte des Radicchio rosso. Davon gibt es zwei Formen: den Radicchio precoce mit kräftig roten Blättern und dicken weißen Blattrippen und -ädern und den Radicchio tardivo mit langen schmalen Blättern. Castelfranco, der gelb-rot gesprenkelte Salat, ist eine Kreuzung zwischen Badicchio di Treviso und der Winterendivie. Er ist mild und wenig bitter im Geschmack.

7.2 Radicchio - die Blume des Winters

Ende Januar gibt es im italienischen Treviso etwas zu feiern. Dem Radicchio-Salat ist hier ein eigenes Fest gewidmet. Hier in der Nähe von Venedig werden gleich verschiedene Sorten angebaut. Der Edelste ist der 'Tardivo', der spät geerntete. Es gibt Rezepte, bei denen die roten Blätter mit den dicken, weißen Strünken zu Suppe, Aufläufen oder sogar zu Kuchen verarbeitet werden.

Italienische Delikatesse: Bei uns nur als bitterer, fester, runder Salatkopf bekannt, ist Radicchio in Italien weit mehr als das. Seit Ende des 18. Jahrhunderts ist es das Wintergemüse schlechthin und gilt als Delikatesse. Hauptanbaugebiet ist die Region Veneto, um die Städte Treviso und Verona, westlich von Venedig. Dort bauen etwa 1.000 Landwirte in 24 Gemeinden Radicchio an. 280 davon haben sich den strengen Vorgaben aus Brüssel verschrieben und tragen das PGI-Label (Produktion Geographisch Identifiziert) ähnlich dem DOC beim Wein.

Zufällige Entdeckung: Radicchio, der zur Familie der Korbblütengewächse zählt und eng mit dem Chicorée verwandt ist, wurde in seiner heutigen Erscheinung eher zufällig entdeckt. Es soll sich wie folgt zugetragen haben: Ein Bund Radicchiopflanzen wurde nach der Ernte schlicht auf dem Feld vergessen. Als man ihn nach Wochen genauer untersuchte und die äußeren Blätter entfernte, entdeckte man, dass im Inneren eine ganz neue Pflanze herangewachsen war. Daraus entwickelte sich schließlich die besondere Kultivierung des Radicchio in Norditalien.

Anspruchsvolle Pflanze: Radicchio unterscheidet sich in vielerlei Hinsicht von anderen Gemüsesorten. Er wird dann gesät, wenn anderes Gemüse geerntet wird und verträgt weder Kunstdünger noch Pestizide in größeren Mengen. Radicchio benötigt hingegen außerordentlich viel Wasser. Dabei gedeiht Radicchio im Veneto nicht mit einfachem Grundwasser, sondern mit dem frischen Quellwasser aus der Anbauregion. Geerntet wird Radicchio von Oktober bis Ende März. Beim Wachstum mag er es kalt, aber nicht frostig. Eigentlich wächst er sogar zwei Mal - nämlich ein Mal auf dem Feld, und dann im Gebinde ein zweites Mal im Wasserbad. Dieser Prozess dauert drei Wochen. Dann werden die äußeren Blätter entfernt. Verzehrt wird schließlich nur die neu nachgewachsene Pflanze.

Der im Beitrag vorgestellte Radicchio gilt als der beste von allen - es ist der Radicchio rosso di Treviso tardivo (der späte, rote aus Treviso).

Viele wertvolle Inhaltsstoffe: Etwa 6.000 Tonnen Radicchio werden jährlich produziert. Er gilt als vitaminreiches Blattgemüse. Auf 100 Gramm enthält er beispielsweise 13 Kilokalorien, 40 Milligramm Kalzium, 28 Milligramm Vitamin C und 1,2 Gramm Protein, was ihm in früheren Zeiten in Norditalien auch den Ruf eintrug, das 'Fleisch der armen Leute' zu sein.

Charakteristischer Bittergeschmack: Seinen typischen bitter-aromatischen Geschmack verdankt der Radicchio dem in den Blattrippen enthaltenen Bitterstoff Intybin. Wer die Bitterkeit reduzieren möchte, sollte den Strunk keilförmig herausschneiden - dort sitzt das meiste Intybin. Einen angenehmen Kontrast zum herben Geschmack bringt die Kombination von Radicchio mit Obst, süßem Fruchtsaft oder mildem Balsamico-Essig.

Sortenvielfalt: Außer dem vorgestellten Radicchio rosso di Treviso tardivo gibt es die beiden runden Varianten Radicchio rosso di Verona und Radicchio rosso di Chioggia. Länglich dagegen sind neben dem Tardivo auch der Radicchio rosso di Treviso precoce. Es gibt sogar zwei helle Sorten. Sie heißen Radicchio bianco di Lusia und Radicchio variegato di Castelfranco. Die Menschen der Region Treviso schätzen ihren Radicchio so sehr, dass er den ganzen Winter über jedes Wochenende in einer anderen Gemeinde gefeiert wird.

Vielseitig zu verwenden: Radicchio ist in der Küche sehr vielseitig zu verwenden. Clara Torresan, Ehefrau des Präsidenten des Radicchio-Konsortiums, hat für uns ein Menü für circa zehn Personen mit Radicchio rosso di Treviso tardivo zubereitet. Alle Rezepte sind selbst erfunden. Mit Radicchio zu experimentieren - das ist ihre Leidenschaft.

Vorspeisen: Lachs und Radicchio in Blätterteigtaschen Radicchiopastete in Blätterteigtaschen Frittierter Radicchio Hauptgericht: Rindergeschnetzeltes überbacken mit Radicchiosauce Dessert: Rührkuchen mit Radicchio

7.3 Radicchio Rosso

Form, Farbe und Geschmack: Kleine, locker bis feste Salatköpfe. Weinrote Blattflächen mit weißen Rippen. Herber, bitterer Geschmack.

Oktober bis Mai zu kaufen.

Energie, Vitamine und Mineralstoffe: 100 g / 19 Kalorien / 80 Joule. Provitamin A und Vitamin C. Phosphor, Calcium und Kalium.

Verwendung im Haushalt: Die vom Strunk getrennten Blätter werden geputzt, gewaschen und dann in Streifen geschnitten oder klein gezupft. Sie können Radicchio ROSSO mit anderen Salaten, Gurken oder Tomaten kombinieren. Serviert wird er dann gut gewürzt mit Joghurt, Kräutern oder Dressing Saucen.

Das sollten Sie wissen: Der nur halb verbrauchte Kopf hält sich trocken abgedeckt einige Tage im Kühlfach frisch.

Das sollten Sie probieren: Radicchio-Reissalat: Die nach Belieben entbitterten Salatblätter werden in breite Bänder geschnitten und unter locker gekochten Reis gegeben. Man fügt reichlich Mayonnaise oder Remoulade oder einen Salatdressing, Petersilie, Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft hinzu. Der Salat kann noch mit Curry und 2-3 El. Rosinen

abgeschmeckt werden. Man garniert mit grünen Paprikaringen und gehacktem Ei.

8 Käsegerichte

8.1 Gebackener Roquefort mit Quittenkompott

<i>Für das Portweingelee:</i>	etwas Zucker
400 ml Portwein	1 EL Butterschmalz
4 g Agar-Agar	300 g Roquefort
etwas Pfeffer aus der Mühle	50 g Crème fraîche
<i>Für die Quitten:</i>	2 Eigelb
250 ml Weißwein	30 g Butter
200 g Zucker	250 g Filoteig
2 Pimentkörner	1 Radicchio
1 Lorbeerblatt	50 g Frisée
2 Quitten (z.B. Birnenquitten)	1 TL scharfer Senf
<i>Für Käse und Essigschalotten:</i>	3 EL Walnussöl
4 Schalotten	1 Bd. Schnittlauch
200 ml Weißweinessig	30 g Walnusskerne
etwas Salz	

Portwein in einen Topf geben und aufkochen, Agar-Agar einrühren, nochmal aufkochen und mit Pfeffer abschmecken.

Dann in eine flache Auflaufform gießen, ca. 2 Stunden kalt stellen und fest werden lassen.

Weißwein, Zucker, Piment und Lorbeerblatt in einen Topf geben und aufkochen.

Die Quitten schälen, Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden, sofort in den Weinsud geben und weich kochen. Anschließend im Sud abkühlen lassen. 5. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.

Schalotten schälen, drei Schalotten in feine Ringe schneiden. Übrige Schalotte in feine Würfel schneiden.

In einem Topf den Essig aufkochen, mit Salz und Zucker abschmecken, die Schalottenringe zugeben, den Topf vom Herd ziehen und Schalotten darin ziehen lassen. 8. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Schalottenwürfel darin anschwitzen.

Käse in eine Schüssel geben, die angeschwitzten Schalotten darauf geben und mit einer Gabel zerdrücken. Crème fraîche und Eigelbe zugeben und untermischen.

Butter in einem Topf schmelzen.

Filoteig in 12 ca. 12 cm große Quadrate schneiden. Je 3 Teigblätter übereinanderlegen, mit geschmolzener Butter bestreichen und mit der gebutterten Seiten nach unten in vier Muffinförmchen drücken und diese damit auskleiden. Der Teig sollte jeweils ca. 2 cm über die Form herausragen.

Die Käsemasse in die vorbereiteten Förmchen einfüllen und im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten backen. Nach dem Backen sollte die Käsemasse noch leicht flüssig sein.

Radicchio und Frisée putzen, waschen und abtropfen lassen.

Das ausgekühlte Portweingelee aus der Form nehmen und in Stücke schneiden.

Die gebackenen Käsetörtchen vorsichtig aus der Form lösen.

2 EL vom Essigsud abnehmen und mit Senf und Walnussöl zu einer Vinaigrette mischen.

Die Salate damit marinieren.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Walnüsse andrücken.

Käsetörtchen in der Tellermitte anrichten, Salat, Quittenscheiben, Essigschalotten und Portweingelee darum herum anrichten, Walnüsse und Schnittlauch überstreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Dauer 3 Stunden

pro Portion: 1028 kcal / 4304 kJ; E 22 g, F 56 g, KH 73 g

8.2 Variationen vom gebackenen Ziegenkäse

6 Mangoldblätter	Etwas Pfeffer aus der Mühle
Etwas Salz	200 g Ziegen-Rollenkäse
1 Brötchen vom Vortag	<i>Für den Salat:</i>
3 EL Olivenöl	50 g Feldsalat
50 g Walnusskerne	50 g Frisée-Salat
1/2 Bd. glatte Petersilie	50 g Radicchio
1 Zwiebel	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	2 EL weißer Balsamico
200 g Ziegenfrischkäse	1 TL Dijon-Senf
1 TL getrockneter Thymian	4 EL Olivenöl
1 Eigelb	Etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Mangoldblätter in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, herausnehmen und gut abtrocknen. Das Brötchen zu Bröseln verreiben. 2 Soufflé- oder Muffinförmchen mit etwas Olivenöl ausstreichen und mit den Mangoldblättern auslegen, so dass diese über den Rand hinaus ragen. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, dann fein hacken. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, Petersilie untermischen und die Pfanne vom Herd ziehen. Dann in eine Schüssel umfüllen. Ziegenkäse, Walnüsse, Thymian, das Eigelb und 2 EL Brotbrösel zugeben und alles mit einer Gabel gut vermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die vorbereiteten Förmchen geben. Mit den Mangoldblättern abdecken, je ca. 1 TL Brötchenbrösel obenauf streuen, mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen. Die Salate putzen, waschen und trocken schleudern. Die Schalotte schälen und fein schneiden. Aus Balsamico, Senf und Öl eine Vinaigrette mischen, Schalotte untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Ziegen-Rollenkäse in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden und in den restlichen Brötchenbröseln wenden. In einer Pfanne mit restlichem Olivenöl den Käse kurz von beiden Seiten anbraten. Salate mit dem Dressing anmachen. Das Ziegenkäse-Törtchen und

gebratenen Ziegenkäse anrichten und mit dem Salat servieren.

Mengenangabe: 2 Personen

9 Kartoffel-, Gemüsegerichte

9.1 Avocados mit Geflügelsalat

125 ml tr. Weißwein	2 Avocados
1 Zitrone, Saft von	1 EL Crème fraîche
Salz, Pfeffer	2 Knoblauchzehen
Zucker	Cayennepfeffer
2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)	2 EL Schnittlauchröllchen
1 Frühlingszwiebel	2 EL Dill
1/2 rote Zwiebel	4 Blätter Radicchio

Wein, ca. 125 ml Wasser, Hälfte des Zitronensafts, Salz, Pfeffer, Zuckeraufkochen. Die Filets abrausen, hinzufügen und 8 Min. sanft garen. Herausnehmen, fein würfeln.

Frühlingszwiebel waschen, putzen, in feine Ringe teilen. Rote Zwiebel abziehen, fein würfeln. Avocados halbieren, Stein entfernen. Je 4 TL Fruchtfleisch auslösen, fein würfeln, mit übrigem Zitronensaft beträufeln.

Crème fraîche, 2 EL Garsud verrühren. Knoblauch abziehen, dazu pressen. Mit Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer würzen, mit vorbereiteten Zutaten mischen. Kräuter unterheben. Radicchio grob zerpflücken, in die Avocados geben, Salat einfüllen. Evtl. mit Kräutern garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 15 Min.

pro Person: 390 kcal; E 30 g, F 26 g, KH 3 g

9.2 Gebratener Radicchio mit Speck

600 g Radicchio	Salz
150 g Bauchspeck	Pfeffer
1 EL Olivenöl	

Radicchio putzen und unter kaltem Wasser waschen. Fünf Minuten garen, dann abgießen und gut ausdrücken, damit kein Wasser zurückbleibt. Schwarte vom Speck entfernen und den Speck klein schneiden.

In einer beschichteten Pfanne einen EL Öl erhitzen und die Speckstücke anbraten, bis sie goldgelb sind. Radicchio zugeben und bei mäßiger Hitze unter gelegentlichem Umrühren 10 Min. ziehen lassen. Heiß servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereitung: 10 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

9.3 Gefüllte Kartoffeln mit pikanter Gorgonzola-Haube

Für die Kartoffeln

6 groß. festkochende Kartoffeln
150 g Gorgonzola
300 g Kräuter-Frischkäse
2 Eigelb
1 Pkg. TK-Schnittlauch
Salz, Pfeffer

Für den Salat

3 EL Weinessig
3 EL Brühe
Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl
1 klein. Radicchio
1 klein. Eisbergsalat
Kräuter zum Garnieren

Die Kartoffeln waschen und in der Schale ca. 30 Min. kochen. Gorgonzola mit einer Gabel zerdrücken. Mit Frischkäse, Eigelben sowie Schnittlauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat Essig, Brühe, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Salate putzen, in mundgerechte Stücke zupfen und abrausen.

Kartoffeln abgießen, abschrecken und längs halbieren. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Kartoffeln mit einem kleinen Löffel aushöhlen, dabei einen Rand stehen lassen. Das Kartoffelinnere zerdrücken und unter die Käsecreme rühren. In die Kartoffeln füllen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, ca. 15 Min. backen. Mit Salat anrichten. Mit Kräutern garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereiten ca. 25 Min.

Garen ca. 55 Min.

pro Pers. ca.: 765 kcal; E 23 g, F 54 g, KH 43 g

9.4 Geschmorter Radicchio mit Orange und Koriander

Alufolie

1 Bd. Koriander

grobes Meersalz, Pfeffer

100 g Sauerrahmbutter

1/2 TL Koriandersamen

2 klein. Zwiebeln

1 unbehandelte Orange

4 klein. Köpfe Radicchio

Die äußeren Blätter des Radicchio entfernen, Salatköpfe mit Strunk vierteln. Orange waschen, die Hälfte der Schale dünn abschälen und in Streifen schneiden. Den Orangensaft auspressen. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Das Koriandergrün waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen. 8 Stücke Alufolie ungefähr in DIN A3 Größe abschneiden, jeweils zwei Stücke Alufolie aufeinander legen. Für ein Päckchen

ungefähr 1/4 der Salatstücke, Zwiebeln, Orangenschale und Koriandersamen auf eine Hälfte der gedoppelten Folienstücke verteilen. Die Butter in kleinen Flöckchen auf dem Radicchio verteilen, mit Meersalz und Pfeffer kräftig würzen. Die Folienränder leicht nach oben biegen, Orangensaft in die Päckchen gießen. Die andere Hälfte der doppelt gelegten Folienstücke über den Radicchio klappen. Die Ränder sorgfältig mehrfach nach innen falten, so dass ein Päckchen entsteht. Auf einer weniger heißen Stelle am Rand des Grills 10 min. grillen, dabei einmal wenden. Radicchiopäckchen vom Grill nehmen, den Inhalt auf Tellern anrichten und mit Korianderblättchen bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

9.5 Kartoffelnocken mit Schüttelbrot, Radicchio und Gorgonzola

600 g Kartoffeln, mehlig kochend	50 ml Weißwein
etwas Salz	50 ml Wermut
3 Eigelbe	200 g Sahne
1 EL Mehl	150 g Gorgonzola
1 Prise Muskat	etwas Pfeffer
2 Schalotten	100 g Schüttelbrot (Südtiroler Brotspezialität)
1 Knoblauchzehe	70 g Radicchio
5 EL Butter	

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in gut gesalzenem Wasser weich garen.

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Gekochte Kartoffeln abgießen, schälen, halbieren, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten leicht antrocknen.

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Kartoffeln durch eine Presse drücken, mit dem Eigelb, Mehl und Muskat gut vermengen und zu einem Teig kneten. Von dem Kartoffelteig eine Nocke abstechen und in einem Topf mit gesalzenem kochendem Wasser eine Garprobe durchführen. Wenn die Masse zu weich ist, noch etwas Mehl hinzufügen.

Aus der Kartoffelmasse Nocken formen. Diese im siedenden Salzwasser garen. Anschließend mit einer Schöpfkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Schalotten und den Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden.

In einem Topf etwas Butter schmelzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen.

Mit Weißwein, Wermut und Sahne ablöschen. Etwas mehr als die Hälfte vom Gorgonzola zugeben und die Sauce 5 Minuten köcheln lassen.

Die Sauce mit einem Mixstab pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Schüttelbrot in kleine Stücke schneiden oder brechen.

Den Radicchio putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

Die restliche Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Den Radicchio zugeben und kurz anbraten. Die Kartoffelnocken und das Schüttelbrot zugeben und kurz durch schwenken.

In tiefen Tellern die angebratenen Nocken anrichten. Den restlichen Gorgonzola grob zerbröseln und über die Nocken verteilen. Die Sauce aufschäumen und angießen.

Mengenangabe: 4 Personen

Dauer 1 Stunde

pro Portion: 674 kcal / 2820 kJ; E 17 g, F 43 g, KH 46 g

9.6 Kastanien-Radicchio-Kuchen

<i>Teig</i>	80 g getrocknete Aprikosen
170 g Mehl (Type 550)	2 Schalotten
100 g Kastanienmehl (Naturkostladen oder italienisches Feinkostgeschäft)	1 Knoblauchzehe
Salz	1 rote Chilischote
120 g Butter (zimmerwarm)	500 g Radicchio
1 Eiweiß (Kl. M; verquirlt)	40 g Pinienkerne
1 EL Semmelbrösel	2 EL Olivenöl
	Salz, Pfeffer
<i>Füllung</i>	100 ml Schlagsahne
80 g Scamorza (ersatzweise Bergkäse)	1 Ei (Kl. M)
	1 Eigelb (Kl. M)

Für den Teig Mehl, Kastanienmehl und 1 TL Salz in einer Schüssel mischen. Butter in Stückchen und 3 EL kaltes Wasser zugeben. Erst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Zu einem flachen Ziegel formen und in Folie gewickelt 45 Minuten kalt stellen.

Für die Füllung Käse und Aprikosen in 5 mm kleine Würfel schneiden. Schalotten fein würfeln, Knoblauch fein hacken. Chili längs halbieren, entkernen und fein hacken. Wurzelansatz vom Radicchio schneiden, Blätter waschen, trocken schleudern und quer in fingerbreite Streifen schneiden.

Pinienkerne in einer großen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und herausnehmen. Öl in der Pfanne erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Knoblauch und Chili kurz andünsten. Radicchio zugeben und unter Rühren 3 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen. Aprikosen, Käse und 30 g Pinienkerne unter die Füllung mischen.

Teig auf Backpapier mit Folie bedeckt rund (32 cm Ø) ausrollen. Folie abziehen, Teig auf dem Papier auf ein Backblech legen. Teig mit dem Eiweiß bestreichen und mit Semmelbröseln bestreuen, dabei rundum einen ca. 4 cm breiten Rand frei lassen. Füllung auf den Bröseln verteilen. Teigrand mithilfe des Backpapiers vorsichtig auf die Füllung klappen. Teigrand mit Eiweiß bestreichen.

Sahne, Ei und Eigelb verquirlen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Vorsichtig über die Füllung geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 30 Minuten goldbraun backen. Kuchen mit den restlichen Pinienkernen bestreuen und servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

Kühlzeit 45 Minuten**Backzeit** 30 Minuten**Zubereitungszeit** 45 Minuten**pro Portion:** 521 kcal / 2183 kJ; E 13 g, F 35 g, KH 36 g

9.7 Radicchio in Blätterteig

250 g Radicchio	2 EL geh. Petersilie
200 g Rinderhack	Salz
3 EL Öl	Pfeffer
1 Ei	300 g TK-Blätterteig
3 EL Paniermehl	1 Eigelb

Radicchio putzen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Die Radicchioblätter dazugeben und alles so lange andünsten, bis die Blätter leicht gegart sind. Pfanne vom Herd nehmen, das Ei, das Paniermehl, die Kräuter und die Gewürze zugeben und pikant abschmecken.

Die Blätterteigplatten auftauen lassen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Quadraten ausrollen. Die Masse auf die Teigblätter verteilen und die Spitzen über der Mitte zusammenschlagen, sodass die Füllung verdeckt ist. Mit Eigelb bestreichen und ca. 15 Min. bei 225°C backen.

9.8 Spargel mit Gewürz-Vinaigrette und Tiroler Speck

1.25 kg weißer Spargel	Salz
125 g Schalotten	1 Bd. Schnittlauch
5 Wacholderbeeren	60 g Tiroler Speck (in Scheiben)
1 TL Senfkörner	150 g Radicchio
15 schwarze Pfefferkörner	150 g Chicoree
4 EL Rotweinessig	3 EL Zucker
7 EL Öl	

1. Spargel schälen, holzige Enden abschneiden, den Spargel längs halbieren und in 4-5 cm lange, schräge Stücke schneiden. Schalotten pellen und in dünne Ringe schneiden. Wacholder, Senf- und Pfefferkörner im Mörser fein zerstoßen. Schalotten, Gewürzmischung, Rotweinessig und 3 El Öl mischen und salzen.

2. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Speckscheiben der Länge nach schräg halbieren. Radicchio und Chicoree putzen und in sehr feine Streifen schneiden.

3. Zucker in einem breiten Topf gold braun schmelzen. Restliches Öl dazugeben und den Spargel darin 2 Minuten goldbraun werden lassen. Anschließend zugedeckt 8 Minuten bei mittlerer Hitze im eigenen Saft schmoren. Zum Schluss die Vinaigrette dazugeben.

4. Den Speck in einer Pfanne ohne Fett auf jeder Seite braten. Schnittlauch unter den Spargel mischen und auf Tellern verteilen. Die Salatstreifen darauf häufen und die Speckscheiben darauf verteilen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Pro Portion: 378 kcal / 1588 kJ; E 6 g, F 29 g, KH 22 g

9.9 Würzige Gemüse-Frittata

1 Kopf Radicchio	2 groß. Mangoldblätter
2 Paprikaschote (rote und gelbe)	Salz
5 klein. Tomaten	3 EL Olivenöl
5 klein. rote Zwiebeln	8 Eier
1 Knoblauchzehe	50 g geriebener Parmesan
2 Pellkartoffeln	Pfeffer

Radicchio putzen, längs achteln, abbrausen und trockenschleudern. Paprika waschen, putzen, würfeln. Tomaten überbrühen, häuten, vierteln, entkernen, in Würfel teilen. Zwiebeln, Knoblauch abziehen. Zwiebeln längs vierteln, Knoblauch hacken. Kartoffeln pellen, würfeln.

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Mangold putzen, abbrausen. Die Stiele in breite Streifen, die Blätter in grobe Stücke teilen. Stiele etwa 3 Min., Blätter ca. 1 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

Zwiebeln, Knoblauch in 2 EL heißem Öl andünsten. Paprika, Tomaten zufügen. Radicchio in 1 EL Öl dünsten. Eine Auflaufform fetten. Eier, Parmesan, Salz, Pfefferverquirlen. Gemüse in die Form schichten, jeweils etwas Eiermasse darüber gießen und würzen. Etwa 35 Min. backen.

Extra-Tipp Die Frittata schmeckt heiß und kalt. Dazu kann man einen bunten Blattsalat reichen. In mundgerechte Würfel geschnitten und mit einer pikanten Salsa serviert, macht sie sich auch toll als Fingerfood.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung: 35 Min.

Backen: 35 Min.

Pro Person: 380 kcal; E 23 g, F 27 g, KH 11 g

10 Kuchen, Gebäck, Pralinen

10.1 Rührkuchen mit Radicchio

2-3 Stängel Radicchio rosso di Treviso tardi-	1 Prise Salz
vo	3 Eier
200 g Butter	2 TL Backpulver
200 g Zucker	250 g Mehl
1 Pkg. Vanillezucker	3 EL Kaffeesahne

Radicchio waschen, putzen und klein hacken.

Alle anderen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verrühren.

Den gehackten Radicchio unterheben.

Eine Springform einfetten, den Teig darin verteilen und auf der unterer Schiene bei 175 Grad Celsius circa 60 Minuten backen.

11 Mehlspeisen, Nudeln

11.1 Calzone mit Radicchio und Bauchspeck

450 g Hefeteig	30 g Butter
250 g Mozzarella	Olivenöl
3 Köpfe Radicchio	Salz
150 g dünne Scheiben Frühstücksspeck	Pfeffer

1. Radicchio putzen und waschen, Strunk entfernen. Den Salat grob zerpfücken. Mozzarella in Scheiben schneiden.
2. Butter in einer Pfanne zerlassen und Radicchio zugeben. Etwas Wasser zugießen und fünfzehn Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen, bis die Flüssigkeit völlig verdampft ist. Salzen und pfeffern.
3. Auf der bemehlten Arbeitsfläche Teig ausrollen und in vier runde Fladen schneiden. Auf die Hälfte jedes Fladens Radicchio, Speck und Mozzarellascheiben verteilen.
4. Teig zusammenklappen und Ränder fest andrücken. In einer weiten Pfanne Öl zum Braten erhitzen und die Calzoni im heißen Öl von beiden Seiten braten. Sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Garzeit: 35 Minuten

11.2 Cannelloni al radicchio

1 Pkg. frische Eierlasagne (10 cm Seitenlänge)	1 Zwiebel
3 Köpfe Radicchio	1/2 l passierte Tomaten
60 g geriebener Parmesan	1 Ei
250 g Ricotta	Salz
30 g Butter	Pfeffer

1. Radicchio gründlich putzen und waschen und grob hacken. Zwiebel abziehen und fein hacken.
2. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebel fünf Minuten darin anbraten. Den gehackten Radicchio zugeben, eine Prise Salz zufügen und zehn Minuten weitergaren. Vom Herd nehmen und die Ricotta, vier Löffel Parmesan, das Ei, Salz und Pfeffer unterheben.
3. Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen und salzen. Nudeln nach und nach darin garen und al dente mit einem Schaumlöffel herausheben. Auf einem Tuch abtropfen lassen.
4. Backofen auf 180 °C vorheizen. Jedes Nudelrechteck mit etwas Radicchiomischung

füllen und zu Cannelloni aufrollen. Die Hälfte der passierten Tomaten auf den Boden einer Auflaufform verteilen. Die Cannelloni nebeneinander legen und mit dem Rest der Soße bedecken.

5. Die Oberfläche mit restlichem Parmesan bestreuen und in den Ofen schieben. 30 Minuten überbacken, dann herausnehmen, fünf Minuten ruhen lassen und in der Auflaufform servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 30 Minuten

Kochzeit: 35 Minuten

11.3 Cannelloni mit Radicchio und Bauchspeck

12 Cannelloni

Butter

Für die Füllung:

180 g dünn aufgeschnittener Bauchspeck

400 g Radicchio

2 weiße Zwiebeln

Butter

Olivenöl

Salz

Pfeffer

Für die Bechamelsoße:

30 g Butter

2 EL Mehl

400 ml Milch

100 g geriebener Parmesan

Salz

Pfeffer

1. Radicchio waschen, abtrocknen und putzen. Grob zerpfücken. Zwiebel abziehen, waschen und abtrocknen. In dünne Scheiben schneiden. Mit einem Stück Butter und etwas Öl in der Pfanne glasig dünsten. Radicchio und Speck (bis auf sechs Scheiben) zugeben, etwas Öl zugießen, salzen und pfeffern. Anbraten bis der Radicchio weich und der Speck goldgelb und knusprig ist.

2. Für die Bechamelsoße: Butter bei schwacher Hitze in einer Kasserolle zerlassen, Mehl anschwitzen, kräftig glattrühren. Nach und nach mit Milch aufgießen, unter ständigem Rühren fünf Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen, Parmesan unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Cannelloni in sprudelndem Salzwasser kochen. Die Zubereitung aus Radicchio, Speck und Zwiebeln zu der Bechamelsoße geben und gut vermengen. Backofen auf 180 °C vorheizen.

4. Cannelloni mit der Mischung füllen. Eine Form leicht einfetten, eine Lage Cannelloni hineinlegen und mit der restlichen Bechamelsoße bedecken. Mit den beiseite gestellten Speckscheiben abschließen. Im Ofen ca. 30 Minuten backen.

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereitung: 45 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

11.4 Fusilli al Radicchio mit Sahne

400 g Fusilli	1/2 Glas Rotwein
150 g Stracchino (Käse)	1 Zwiebel
100 g Schlagsahne	Salz
30 g Butter	Pfeffer
3 Köpfe Radicchio	

Zwiebel abziehen und fein hacken. Radicchio zerpfücken, waschen und abtrocknen. In feine Streifen schneiden. In einer Kasserolle Butter zerlassen und Zwiebel bei schwacher Hitze glasig dünsten. Radicchio zugeben, mit Wein begießen und teilweise verdunsten lassen. Stracchino in Stücken, Sahne, Salz und Pfeffer zugeben.

Bei starker Hitze fünf Minuten garen und vom Herd nehmen. Deckel auflegen und die Soße beiseite stellen.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Nudeln al dente kochen und abgießen. In die Kasserolle zu der Soße geben und nochmals auf den Herd stellen. Unter Rühren ziehen lassen. Sofort zu Tisch bringen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

Empfohlener Wein Est! Est! Est! Monfalcone

11.5 Grüne Lasagne mit Radicchio

12 grüne Lasagneblätter	<i>Für die Bechamelsoße:</i>
Butter	30 g Butter
<i>Für die Füllung:</i>	2 EL Mehl
100 g Bauchspeck am Stück	400 ml Milch
400 g Radicchio	100 g geriebener Parmesan
Olivöl	Salz
Salz	Pfeffer
Pfeffer	

1. Radicchio waschen, abtrocknen und putzen. Grob zerkleinern. Schwarte vom Bauchspeck entfernen und den Speck würfeln. Speck und Radicchio in eine Pfanne geben, mit einem Schuss Öl und einem Glas Wasser begießen, salzen und pfeffern. Anbraten bis die Flüssigkeit völlig verdampft ist.

2. Für die Bechamelsoße: Butter in einer Kasserolle bei schwacher Hitze zerlassen, Mehl zugeben und kräftig glattrühren. Warme Milch nach und nach zugießen, fünf Minuten unter ständigem Rühren kochen. Vom Herd nehmen, geriebenen Parmesan unterheben, eine Prise Salz und Pfeffer zugeben.

3. Lasagne in kochendem Salzwasser al dente garen. Radicchio und Bauchspeck unter die Bechamelsoße heben. Backofen auf 180 °C vorheizen.

4. Eine Form einfetten, vier Lasagneblätter auf dem Boden auslegen und mit einer Schicht Bechamel- Radicchio- Mischung bedecken. Nudeln und Bechamelsoße abwechselnd einfüllen, mit Bechamelsoße abschließen. Circa 30 Minuten im Ofen backen. Mit Parmesan zum Nachwürzen servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 45 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

11.6 Hörnchennudeln mit Radicchio

400 g Vollkorn-Hörnchennudeln	2 EL Olivenöl, kaltgepresst
Salz	250 g Sahne
2 Zwiebeln	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Knoblauchzehen	Muskatnuss, frisch gerieben
200 g Radicchio	2 EL Parmesan, frisch gerieben

1. Für die Nudeln reichlich Wasser mit 1 kräftigen Prise Salz zum Kochen bringen. Die Nudeln darin 'al dente' garen.

2. Inzwischen die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Radicchio waschen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden.

3. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Den Radicchio dazufügen und kurz anbraten.

4. Die Sahne angießen und bei starker Hitze unter Rühren etwas einkochen lassen, bis sie sämig ist. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Käse unterrühren und den Topf vom Herd ziehen.

5. Die Nudeln in einem Sieb gründlich abtropfen lassen, dann sofort mit der Sauce mischen und in vorgewärmten Tellern servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 25 Minuten

2700 kJ

11.7 Käse-Schinken-Crespelle

150 g + 2 leicht gehäufte EL Mehl	Salz, Pfeffer
3 Eier (Gr. M)	Muskat
200 ml + 250 ml (1/4 l) Milch	3-4 EL Olivenöl
1 mittelgroße Zwiebel	2 mittelgroße Möhren
2-3 EL weißer Balsamico-Essig	1 klein. grüner Salat (z. B. Römersalat)

1 Radicchio	2 TL Gemüsebrühe
200-250 g Raclette-Käse	6-8 Scheib. (ca. 200 g) gekochter Schinken
4 TL + 1 EL (20 g) + etwas Butter/ Margarine	1/2 Bd. Petersilie

150 g Mehl, Eier, 200 ml Milch und 175 ml Wasser zu einem glatten Teig verrühren. Ca. 20 Minuten quellen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Essig, Hälfte Zwiebeln, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Öl darunter schlagen. Möhren schälen und waschen. Salate putzen, waschen und abtropfen lassen. (Evtl. 4 grüne Salatblätter für die Vorspeise beiseitelegen.) Käse grob reiben. 1/4 TL Fett in einer kleinen beschichteten Pfanne (ca. 15 cm Ø) erhitzen. Ca. 1 kleine Kelle Teig hineingeben und von beiden Seiten goldbraun backen. Weitere 5-7 Pfannkuchen auf die gleiche Weise backen. Rest Zwiebeln in 1 EL heißem Fett andünsten. 2 EL Mehl zufügen, unter Rühren kurz anschwitzen. 1/4 l Wasser, 1/4 l Milch und Brühe einrühren, aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln. 4 EL Käse in der Soße schmelzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. 1 Scheibe Schinken auf jeden Pfannkuchen legen und mit je 1 EL Käse bestreuen. Pfannkuchen aufrollen und in eine flache gefettete Auflaufform legen. Käsesoße über die Pfannkuchen gießen und mit Rest Käse bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Um-luft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten goldbraun backen. Inzwischen Möhren grob raspeln. Salat in feine Streifen schneiden. Vorbereitete Salatzutaten mit der Marinade mischen. Petersilie waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein schneiden. Pfannkuchen mit Petersilie bestreuen. Den Salat dazureichen.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 3/4 Std.

pro Portion ca.: 770 kcal; E 44 g, F 44 g, KH 43 g

11.8 Kräuterpfannkuchen mit Spargel und Mairüben

Für die Füllung

250 g kleine Mairüben
300 g grüner Spargel
100 g Radicchio
1 Lauchzwiebel
etwas Salz
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL Bio-Zitronenschale
1 EL Zitronensaft
50 g Cashew- oder Mandelmus

1 Bd. Dill
125 g Dinkelmehl (Type 630) oder Weizenmehl (Type 405)
1 Prise Kala Namak (Schwarzsatz; ersatzweise Salz)
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL Speisestärke
250 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
2 EL Rapsöl
etwas neutrales Pflanzenöl zum Braten
etwas Salz
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Pfannkuchen

1/2 Bd. glatte Petersilie

Die Mairüben putzen und schälen. Spargel waschen, die eventuell holzigen Enden groß-

zügig abschneiden. Mairüben in 1 cm große Würfel, den Spargel schräg in 1 cm dicke Scheibchen schneiden.

Radicchio putzen, waschen, abtropfen lassen und in etwa 1,5 cm breite Spalten schneiden. Lauchzwiebel waschen, abtropfen lassen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

1/2 l Wasser aufkochen und leicht salzen. Das vorbereitete Gemüse zugeben und 2 Minuten bissfest garen. Das Gemüse abgießen, 200 ml Kochwasser dabei auffangen. Das Gemüse kurz kalt abschrecken und warmstellen. Das Kochwasser zur Seite stellen.

Für die Pfannkuchen die Kräuter abrausen, trocken schütteln, einige schöne Kräuterspitzen zur Deko beiseitelegen und den Rest fein hacken.

Mehl, Kala Namak, 1 Prise Pfeffer und Speisestärke in eine Schüssel geben und vermischen. Mineralwasser und Rapsöl zugeben und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig rühren. Die Hälfte vom Dill und die gehackte Petersilie untermischen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen. 1 TL Pflanzenöl hinein geben und pro Pfannkuchen etwa 1/2 Suppenkelle Teig in die Pfanne geben. Den Teig durch Schwenken zu einem Kreis von 16-18 cm Durchmesser auseinanderlaufen lassen. Den Pfannkuchen bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten, bis die Ränder leicht gebräunt sind. Dann wenden und weitere 30 Sekunden braten. Auf diese Weise aus dem Teig pro Person einen Pfannkuchen zubereiten, kurz warm stellen.

Radicchio, Gemüse und Lauchzwiebel in der Pfanne unter Wenden 1 Minute kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale würzen.

Zitronensaft, Kochwasser und Cashewmus verrühren. Die Mischung aufkochen und 2-3 Minuten bei niedriger Hitze köcheln, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Die Sauce mit dem Gemüse mischen, den übrigen Dill dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pfannkuchen auf Teller verteilen. Gemüse und etwas von der Sauce in die Mitte geben und die Pfannkuchen umklappen. Mit den Kräuterspitzen garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Dauer 1 Stunde

pro Portion: 265 kcal / 1113 kJ; E 10 g, F 11 g, KH 30 g

11.9 Lasagne mit Radicchio

375 g Tomaten	500 ml Brühe
1 Zwiebel	Salz, Pfeffer
125 g Staudensellerie	1 TL Thymian
175 g Möhren	55 g Butter
150 g Radicchio	500 ml Milch
3 EL Olivenöl	150 g Taleggio
1 EL Tomatenmark	300 g Lasagneblätter
50 g Mehl	2 EL geriebener Parmesan

Tomaten waschen und würfeln, dabei Stielansätze entfernen. Zwiebel abziehen, hacken. Gemüse und Radicchio putzen, waschen, feinschneiden. Alles im Öl andünsten.

Tomatenmark einrühren, 20 g Mehl darüberstäuben, anschwitzen. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Ca. 15 Min. köcheln lassen. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. 30 g Butter schmelzen lassen, 30 g Mehl darin anschwitzen. Milch angießen, aufkochen und ca. 20 Min. unter Rühren köcheln lassen. Taleggio-Käse reiben, darin schmelzen lassen. Soße, Gemüse und Nudeln abwechselnd in eine gefettete Auflaufform schichten. Mit übriger Butter in Flöckchen und Parmesan belegen, ca. 40 Min. backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

pro Person ca.: 750 kcal; E 28 g, F 38 g, KH 73 g

11.10 Lasagne mit Radicchio

400 g rote Zwiebeln	1 Bd. Basilikum
500 g Radicchio	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL Öl	12 Lasagne-Blätter (ohne Vorkochen)
2 EL Balsamico-Essig	150 g Gouda (45% Fett i. Tr.)
4 EL Sahne	3 EL Pinienkerne
1 Pkg. 'Maggi Fix für Gemüse-Lasagne'	150 g Crème fraîche

Die Zwiebeln abziehen und in feine Spalten scheiden. Den Radicchio putzen, waschen und in Viertel teilen. Den Strunk entfernen und den Radicchio danach in schmale Streifen schneiden.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebeln hineingeben und unter Rühren andünsten. Die Hälfte des Radicchios zufügen und ca. 5 Min. mitdünsten. Essig und 300 ml Wasser angießen. Die Sahne hinzufügen, das Lasagne-Fix einrühren und weitere 5 Min. köcheln lassen. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen.

Basilikum abbrausen, trockentupfen, Blätter abzupfen und klein schneiden. Mit restlichem Radicchio in die Soße geben. Mit Salz, Pfeffer würzen.

Eine Auflaufform mit Öl austreichen. Abwechselnd Gemüsesoße, Lasagne-Blätter, 100 g Käse und 2 EL Pinienkerne einschichten. Dabei mit Gemüsesoße beginnen und mit Lasagne-Blättern abschließen.

Die Crème fraîche auf die Lasagne-Blätter streichen, mit restlichem Käse und übrigen Pinienkernen bestreuen. Im Ofen ca. 30 Min. backen und auf Tellern servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min.

Garen ca. 40 Min.

pro Person: 530 kcal; E 21 g, F 29 g, KH 45 g

11.11 Leberspätzle mit Apfelschalotten und Radicchio-Salat

Für die Leberspätzle:

250 g Schweineleber, gewolft
(kann vom Metzger gemacht werden)
250 g Mehl
2 Eier
1 EL Majoran, gerebelt
etwas Pfeffer, Salz
1 EL Butter

Für die Apfelschalotten:

3 Schalotten

2 Äpfel, z.B. Jonagold
1-2 EL Butter
etwas Salz, Pfeffer

Für den Radicchio-Salat:

1 Kopf Radicchio
2 EL Apfelessig
3 EL Sonnenblumenöl
1/2 TL Kümmel
1 Prise Zucker
etwas Salz, Pfeffer

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Lebermasse mit Mehl, Eiern, Majoran, Pfeffer und Salz in eine Schüssel geben und gut verrühren, bis der Teig glatt geschlagen ist. Den Spätzleteig auf ein Spätzleblett streichen und in das Salzwasser schaben. Alternativ kann man auch eine Spätzlepresse verwenden. Wenn die Spätzle oben schwimmen sind sie fertig und können mit einem Schaumlöffel herausgenommen werden. Spätzle kurz in kaltes Wasser und dann auf ein Tuch geben. Für die Apfelschalotten Schalotten schälen, halbieren und der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel in 1 cm starke Spalten schneiden. In einer Pfanne mit Butter Schalotten anschwitzen, die Apfelspalten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und goldbraun braten. Für den Salat Radicchio putzen, waschen, trocken schütteln und anschließend in feine Streifen schneiden. Essig und Öl in eine Schüssel geben. Kümmel fein hacken und zusammen mit 1 Prise Zucker, etwas Salz und Pfeffer zugeben und vermischen. Salatstreifen zugeben, gut untermischen und kurz ziehen lassen. Für die Leberspätzle Butter in einer Pfanne erhitzen, Spätzle darin schwenken, sie dürfen leicht angebräunt, aber nicht knusprig werden. Leberspätzle anrichten und die Apfelschalotten obenauf geben. Mit dem Salat servieren.

Mengenangabe: 2 Personen

11.12 Linguine mit Leber

250 g frische Leber (z. B. von Schwein, Kalb oder Pute)	50 g Rucola
75 g Frühstücksspeck	150 g Radicchio
400 g Linguine (sehr dünne Bandnudeln)	40 g Butter
Salz	Pfeffer
	50 g gehobelter Parmesan

Leber waschen, trockentupfen, von Haut und Sehnen befreien, in dünne Streifen schneiden. Speck würfeln.

Nudeln in Salzwasser garen. Rucola sowie Radicchio waschen, putzen und klein schneiden. Speck in einer Pfanne auslassen. Butter darin erhitzen. Leber zufügen, ca. 3 Min. braten. Salate darin dünsten, bis sie zusammenfallen. Salzen und pfeffern.

Nudeln abgießen, mit 3 EL Kochwasser in die Pfanne geben, würzen und anrichten. Mit Parmesan bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

pro Person: 590 kcal; E 33 g, F 19 g, KH 71 g

11.13 Linguine mit Leber und Rucola

250 g frische Leber (z. B. von Schwein, Kalb oder Pute)	50 g Rucola
75 g Frühstücksspeck	150 g Radicchio
400 g Linguine	40 g Butter
Salz	Pfeffer
	50 g gehobelter Parmesan

Leber waschen, trockentupfen, von Sehnen und Häuten befreien, in dünne Streifen schneiden. Speck von Schwarte befreien, klein würfeln. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser garen. Rucola und Radicchio putzen, waschen, trockenschleudern, klein schneiden. Speck in einer Pfanne auslassen, Butter zufügen, schmelzen. Die Leber darin bei mittlerer Hitze 3 Min. braten. Die Salate unterziehen und dünsten, bis sie zusammenfallen. Salzen und pfeffern. Nudeln abgießen, mit 3 EL Kochsud in die Pfanne geben, erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf Tellern mit Parmesan bestreut anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

pro Person ca.: 590 kcal; E 33 g, F 19 g, KH 71 g

11.14 Maccheroncini mit Gemüse-Soße

1 rote und	8 geh. Sardellenfilets
1 gelbe Paprika	1 geh. rote Peperoni
150 g Stangensellerie	2 geh. Knoblauchzehen
1 Fenchelknolle	Öl
1 klein. Radicchio	100 ml Weißwein
2 Möhren	3 EL Zitronensaft
500 g Maccheroncini	40 g geriebenem Parmesan

Paprika, Stangensellerie, Fenchelknolle und Radicchio putzen, alles in Ringe bzw. Streifen schneiden und abbrausen. Möhren schälen, raspeln. Maccheroncini in reichlich Salzwasser bissfest garen. Sardellenfilets, Peperoni, Knoblauchzehen in 5 EL Öl dünsten. 5 EL Öl, Weißwein, Zitronensaft zufügen und erhitzen. Nudeln sowie vorbereitetes Gemüse untermischen, salzen und pfeffern. Mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Min.

pro Person ca.: 695 kcal; E 25 g, F 22 g, KH 94 g

11.15 Nudeln mit Radicchio und Walnuss-Roquefortsauce

1 klein. Radicchio	<i>Sauce:</i>
1 EL Weißweinessig	200 g Roquefort
1 Zitrone	150 ml Milch
500 g große Schmetterlings- oder Bandnudeln	100 g Crème fraîche
1 TL Pflanzenöl	50 g fein gehackte Walnüsse
Salz	Pfeffer aus der Mühle
	Walnusshälften
	Thymian

Radicchio putzen, Blätter in Streifen schneiden und kurz in Essig und dem Saft einer Zitrone einlegen. Nudeln mit Öl in 5 Liter kochendem Salzwasser in 8 - 10 Minuten Bissfest garen. Roquefort klein schneiden und mit Milch bei schwacher Hitze schmelzen lassen, Crème fraîche und gehackte Walnüsse einrühren, mit Pfeffer abschmecken. Geschnittenen Radicchio kurz in die Sauce geben. Sofort zu den gut abgetropften Nudeln servieren. Mit Walnusshälften und Thymianblättchen bestreuen.

Tipps: Genießer-Tipp: Geben Sie die Radicchio-Blätter nur kurz in die Sauce. Ansonsten werden die Blätter braun.

Gesundheits-Tipp: Probieren Sie das Rezept statt mit Walnüssen mal mit gehackten und gehobelten Haselnüssen aus. Haselnüsse enthalten noch mehr Vitamin E und stärken damit Herz und Gefäße.

Mengenangabe: 4 Personen

Nährwerte pro Portion: 785 kcal / 3290 kJ; E 31 g, F 29 g, KH 89 g

11.16 Nudeln mit Radicchio und Walnuss-Roquefortsoße

1 klein. Radicchio	200 g Roquefort
1 EL Weißweinessig	150 ml Milch
1 Zitrone, Saft von	100 g Crème fraîche
Wasser	50 g fein gehackte Walnusskerne
Salz	Pfeffer
1 TL Öl	Walnusshälften
500 g große Schmetterlings- oder Bandnudeln	Thymian

Radicchio putzen und Blätter in Streifen schneiden. Essig mit Zitronensaft verrühren, Radicchioblätter kurz darin einlegen. Wasser mit Salz und Öl ankochen, Nudeln hineingeben und nach Anweisung bissfest garen. Roquefort klein schneiden und in der Milch bei geringer Hitze schmelzen. Crème fraîche und gehackte Walnüsse unterrühren und Soße mit Pfeffer abschmecken. Radicchio kurz in der Soße erwärmen und alles über die abgetropften Nudeln geben. Mit Walnusshälften und Thymianblättchen bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Eine Portion enthält: 785 kcal / 3290 kJ

11.17 Pasta-Salat mit gegrilltem Gemüse

250 g Conchiglie	1 Msp. Sardellenpaste
100 g Einmentaler	6 EL Olivenöl
1 Aubergine	1/2 Zitrone, Saft von
2 Zucchini	2 Eier
2 reife, feste Tomaten	Salz
2 Köpfe Radicchio	Pfeffer
2 EL Paste von grünen Oliven	

1. Die Zucchini und die Aubergine putzen, waschen und abtrocknen. Beiderlei Gemüse in dicke Scheiben schneiden und auf einen Teller schichten. Jede Schicht salzen und mit einem Teller abdecken, der durch ein Gewicht beschwert wird. Das Gemüse eine Stunde so belassen, damit es Wasser ausscheidet.
2. Die Tomaten waschen, abtrocknen, in Scheiben schneiden und salzen. Die Tomatenscheiben in ein Sieb legen und ebenfalls eine Stunde abtropfen lassen.
3. Den Grill des Backofens vorheizen. Nach der Abtropfzeit das Gemüse mit Küchenpapier trockentupfen, mit einem Schuss Öl begießen und auf ein Backblech legen. Das Gemüse zehn Minuten lang grillen.
4. Den Radicchio waschen, halbieren und in den Grill legen. Zum Ende der Garzeit salzen. In einem kleinen Topf die Eier hart kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und pellen. Die Eier halbieren, den Dotter herauslösen und diesen zerbröckeln.
5. Den Käse fein würfeln. Die Sardellenpaste in Zitronensaft auflösen, die Olivenpaste, das restliche Öl, eine Prise Salz und reichlich Pfeffer zugeben. Die Soße zu den Eidottern gießen und mischen.
6. In einem Topf mit sprudelndem Salzwasser die Conchiglie al dente kochen, abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken. Nochmals abtropfen lassen.
7. Die Pasta in eine Salatschüssel geben. Die Tomaten, Zucchini und Auberginen klein schneiden. Den Radicchio in feine Streifen schneiden. Alle Gemüse zu der Soße mit den Eidottern geben und alles zusammen zu den Nudeln mischen. Mit zwei Löffeln vorsichtig umrühren und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

Abtropfzeit: 1 Stunde

11.18 Pizza mit Radicchio, Paprikaschoten und Oliven

1 gelbe Paprikaschoten	4 fein gehackte Knoblauchzehen
2 Köpfe Radicchio	12 schwarze Oliven
200 g Mozzarellawürfel	reichlich Öl

Grill vorheizen und auf einem Blech die 2 halben gelben Paprikaschoten grillen, bis sie Farbe haben. Beim Radicchio (2 Köpfe, gevierteilt) auch so vorgehen, in Streifen schneiden und dann auf den Boden der Pizza erst Paprikastreifen, dann Radicchiostreifen und dann Mozzarellawürfel drüberstreuen. Knoblauchzehen und schwarze Oliven müssen auch noch sein - reichlich Öl drüber träufeln. Für 10 Minute bei 220 Grad und dann bei 200 Grad zu Ende backen. Durchmesser der Pizza ca. 30 cm.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.19 Pizzas mit Radicchio und Birnen

1 Pkg. Pizzateig (zum Ausrollen, im Kühlregal)	200 g Gorgonzola
1 Zweig Rosmarin	200 g saure Sahne
2-3 reife Birnen	Pfeffer
1 TL Zitronensaft	3-4 EL Olivenöl
	1-2 Stauden Radicchio

Pizzateig ausrollen. Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen und fein schneiden. Birnen waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Birnen in dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Backofen auf 225 Grad (Umluft nicht geeignet) vorheizen. Gorgonzola grob zerbröckeln. Saure Sahne mit Pfeffer und Rosmarin verrühren. Teig in 8 Portionen teilen und jeweils zu ovalen Fladen ausrollen. Je 4 Stück auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Teigfladen mit jeweils 1-2 EL Rosmarinsahne bestreichen. Je 3-4 Birnenscheiben darauf verteilen. Gorgonzola daraufgeben, pfeffern und mit etwas Olivenöl beträufeln. Pizzas nacheinander im vorgeheizten Ofen auf der untersten Schiene 10-12 Minuten backen. Inzwischen Radicchio putzen, abbrausen. Stauden halbieren, dabei jeweils Strunk heraus schneiden. Radicchio in sehr feine Streifen schneiden. Pizzas aus dem Ofen nehmen, mit Radicchio bestreuen und servieren.

Mengenangabe: 8 STÜCK

Backzeit 10 Min.

Vorbereitung: 15 Min.

pro Stück: 355 kcal / 1500 kJ; E 10 g, F 19 g, KH 36 g

11.20 Radicchio mit Spaghetti

2 Radicchioköpfe (etwa 400 g insgesamt)	Pfeffer
4 EL Olivenöl	5 Knoblauchzehen
500 g Spaghetti	100 g frisch geriebener Parmesan
Salz	

Radicchioköpfe längs aufschneiden, putzen, waschen.

Die Innenseiten der Blätter mit etwas Öl beträufeln, salzen und pfeffern und 20 Minuten ziehen lassen.

Entweder bei milder Hitze im Backofen langsam grillen oder vorsichtig in der Pfanne weich braten. Dann in kleine Würfel schneiden.

Nudeln in reichlich Salzwasser 'al dente' kochen.

Knoblauchzehen schälen, fein hacken und im restlichen Öl anbraten. Wenn sie beginnen zu bräunen, den Radicchio untermischen.

Vom Nudelwasser 1 Tasse abfangen, dann die Nudeln abgießen und in eine Schüssel geben.

Den Pfanneninhalt darüber geben, salzen, reichlich pfeffern und den Parmesan untermischen.

Nudelbrühe darüber gießen, alles nochmals mischen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

11.21 Radicchio-Ricotta-Crostata mit Walnüssen und Knoblauch

200 g Mehl	2 EL Öl
120 g Butter	250 g Ricotta
Salz	100 ml Sahne
4 EL geh. Walnüsse	3 Eier
500 g Radicchio	Pfeffer
50 g Rucola	Muskat
1 Knoblauchzehe	

Mehl mit Butter in Flöckchen, 1/2 TL Salz, 2 EL kaltem Wasser glatt verkneten. Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt 60 Min. kühlen.

Walnüsse ohne Fett goldbraun rösten. Radicchio putzen und waschen, vierteln. Blätter in breite Streifen schneiden. Rucolastiele abtrennen. Die Blätter waschen und gut trocken schleudern.

Knoblauch schälen, hacken und in heißem Öl andünsten. Radicchio und Rucola 5 Min. unter Wenden mitdünsten. Würzen.

Backofen vorheizen (Elektro: 200 Grad/Umluft: 180 Grad). Ricotta, Sahne, Eier, Salz, Pfeffer, Muskat verquirlen. Teig ausrollen, gefettete Quicheform damit auskleiden. Mit Gemüse und Ricottacreme bedecken. 25 Min. backen.

Mengenangabe: 12 Stücke

Backen: 25 Min.

Kühlen: 60 Min.

Zubereitung: 30 Min.

pro Stück: 260 kcal; E 20 g, F 7 g, KH 14 g

11.22 Ricotta-Gnocchi mit Cicorino rosso

25 Minuten

500 g Ricotta

200 g Mehl

4 Eier

1 TL Salz

wenig Pfeffer

2 Bd. Schnittlauch

Salzwasser, siedend

100 g Cicorino rosso (Radicchio)

2 EL Rapsöl

1 EL Aceto balsamico bianco

Salz, Pfeffer

Ricotta, Mehl und Eier verrühren, würzen. Schnittlauch fein schneiden, begeben, mischen. Mit 2 Löffeln Klöße abstechen, ins knapp siedende Salzwasser geben, ca. 5 Min. unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Herausnehmen, abtropfen, auf Teller verteilen. Cicorino in Streifen schneiden, auf Gnocchi verteilen, Öl und Aceto verrühren, würzen, darüberträufeln.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

pro Person: 515 kcal / 2154 kJ; E 27 g, F 28 g, KH 37 g

11.23 Rustikale Radicchio-Pasta

400 g Tagliatelle

2 Kartoffeln

50 g Fontina-Käse

2 Kopf Radicchio

50 g Butter

4 EL geriebener Parmesankäse

Öl

Salz

Pfeffer

Die Radicchio-Köpfe halbieren, waschen und abtrocknen. Auf einen großen Teller geben und mit Öl, Salz und Pfeffer übergießen, 1 Stunde lang ruhen lassen. Anschließend den Radicchio grillen.

Das Wasser für die Pasta zum Kochen bringen und die geschälten und in Schnitzen geschnittenen Kartoffeln hineingeben. Wenn die Kartoffeln fast gar sind, die Pasta dazugeben.

Ein Töpfchen mit der Butter auf das Feuer stellen und die Butter schmelzen. Den gewürfelten Fontina dazugeben und abschalten.

Die Pasta mit den Kartoffeln in eine Suppenschüssel geben, die Butter, den geschnittenen Radicchio, Pfeffer und Parmesan hinzufügen. Gut vermengen und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen
Zubereitungszeit 20 Minuten
Kochzeit 40 Minuten

11.24 Sardischer Kartoffelkuchen

150 g Magerquark oder Schichtkäse	Pfeffer
150 g Butter und Fett für die Form	3 eingelegte Sardellenfilets
Salz	8 schwarze Oliven
200 g Mehl	3-4 Zweige Thymian
3 mittelgroße Kartoffeln (evtl. am Vortag in der Schale gegart)	6 eingelegte getrocknete Tomaten in Öl
3 Stauden Radicchio	200 g Schlagsahne
3 EL Olivenöl	3 Eier (Größe M)
1 Knoblauchzehe	1 TL Speisestärke
	70 g junger Pecorino

Quark oder Schichtkäse gut in einem Sieb abtropfen lassen. Butter fein würfeln, mit ca. 1/4 TL Salz und Mehl in einer Schüssel mischen. Quark dazugeben, alles rasch verkneten. Teig zur Kugel formen, in Folie gewickelt 60 Minuten kalt stellen.

Inzwischen Kartoffeln samt Schale in Salzwasser garen. Kartoffeln abgießen, halbieren, abkühlen lassen. Radicchio waschen, gut abtropfen lassen, längs halbieren. In einer Pfanne Öl erhitzen, Radicchio darin kurz anbraten. Knoblauch abziehen, dazupressen, kurz mitbraten. Radicchio salzen, pfeffern.

Sardellen hacken. Oliven entsteinen. Thymian zerzupfen. Tomaten klein schneiden. Form fetten. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Form mit Teig auslegen, Rand hochziehen. Teig mehrmals einstechen. Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden, mit den vorbereiteten Zutaten auf dem Teig verteilen. Sahne mit Eiern, Stärke, Pfeffer, etwas Salz verquirlen, über die Kartoffeln gießen. Pecorino darüberreiben. Tarte 40-45 Minuten backen.

Mengenangabe: 4 Portionen, 1 Tarte-Form (Ø 26-28 cm)
Zubereitungszeit: 60 Minuten
Vorbereitungszeit: 40 Minuten
pro Portion: 955 kcal / 4020 kJ; E 25 g, F 70 g, KH 57 g

11.25 Schinkentörtchen mit Knoblauchfrischkäse

1 Chicorée	4 EL Balsamico
1 Prise Salz	60 g Rucola
Salz, Pfeffer, Muskat	80 g Lollo bianco
5 EL kalt gepresstes Rapsöl	80 g Radicchio

2 EL Milch	120 g gekochter Schinken
4 Strauchtomaten	2 Eier
1 Frühlingszwiebel	120 g Butter
2 Knoblauchzehen	260 g Mehl (Type 405)
200 g Frischkäse, natur	

Vorbereitung: Mehl auf Arbeitsfläche sieben, eine Mulde eindrücken und darein die weiche Butter geben. Eine gute Prise Salz, Muskat und ein Ei zufügen, verarbeiten. Die Milch zufügen und den Teig zu einer Kugel formen, in Folie einschlagen und über Nacht ruhen lassen. Schinken in feine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, Kernhaus herausschneiden, das Fruchtfleisch halbieren und den Boden etwas abschneiden. Frühlingszwiebeln säubern und in Röllchen schneiden. Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen, mit Frischkäse, einem Ei, Frühlingszwiebeln und Schinken gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitung: Tarteletteförmchen mit Butter ausfetten. Den Teig ausrollen und die Förmchen damit auslegen, mit einer Gabel am Boden Löcher einstechen, den Rand sauber abschneiden. Die Käse-Schinkenmasse einfüllen, die Tomate mittig einsetzen, mit Pfeffer würzen und im Ofen bei 170 °C 25-30 Minuten backen. Chicorée entblättern, alle Salatsorten gründlich waschen, gut abtropfen lassen und leicht zerpfücken.

Anrichten: Auf flachen Tellern ein schönes Bukett anrichten, Chicoréeblätter einstecken, mit Balsamico und kalt gepresstem Rapsöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Törtchen dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

11.26 Spaghetti mit Radicchio und gebratenen Garnelen

4 Knoblauchzehen	4 EL Olivenöl
2 klein. Köpfe Radicchio	weißer Pfeffer aus der Mühle
150 g blaue Weintrauben	12 Riesengarnelen (roh ohne Schale)
300 g Spaghetti	grober Pfeffer aus der Mühle
Salz	etwas frisches Basilikum

Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Radicchio waschen, putzen und achteln. Trauben waschen, halbieren und entkernen. Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. Inzwischen 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Knoblauch und Radicchio darin circa 3 Minuten braten und mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Die Trauben zugeben, alles kurz durchschwenken und warmstellen.

Übriges Öl erhitzen und die Garnelen darin circa 1 Minute braten und mit weißem Pfeffer aus der Mühle würzen. Die Spaghetti abgießen und gut abtropfen lassen und auf Tellern mit Radicchio und Garnelen anrichten. Groben Pfeffer darüber mahlen und die Basilikumblättchen darauf verteilen.

Mengenangabe: 4 Portionen**Zubereitungszeit:** ca. 35 min**Nährwerte pro Portion:** 741 kcal / 2987 kJ; E 71 g, F 20 g, KH 62 g**11.27 Spaghettirösti mit Radicchio-Egerling-Gemüse**

250 g Spaghetti

3 Eier

1 Zwiebel

200 g Egerlinge

1 mittl. Kopf Radicchio

1 Zehe Knoblauch

1/2 Bd. Petersilie und Schnittlauch (je)

150 g Bavaria blu

50 g Butter

Zuerst die Spaghetti nach Packungsanweisung kochen. Die Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer, der gehackten Zwiebel sowie den Nudeln zu einer Masse mischen. Anschließend die Egerlinge putzen und vierteln. Den Radicchio in Streifen schneiden. Den Knoblauch hacken und den Bavaria blu in kleine Würfel schneiden. Dann in einer kleinen beschichteten Pfanne aus der Spaghettimasse vier Röstis backen und warmstellen. Währenddessen die Pilze mit dem Knoblauch braten und zum Schluss den Radicchio einschwenken. Abschließend die Röstis mit dem Gemüse anrichten und die Käsewürfel und die Schnittlauchröllchen drüberstreuen.

Mengenangabe: 4 Personen**Zubereitungszeit:** ca. 70 Min.**Nährwerte pro Portion:** 390 kcal / 1632 kJ; E 19 g, F 28 g, KH 16 g**11.28 Spiralnudeln mit Oliven-Sardellen-Sauce und Salat mit Sprossen***Für den Salat:*

2 Kopfsalatherzen (gibt's im gut sortierten Supermarkt)

2 klein. Radicchio

2 klein. Hände voll Sprossen

(z. B. Weizen-Rettich- oder blanchierte Sojabohnensprossen)

100 g Joghurt

1 Zitrone, Saft von

Jodsalz

Pfeffer

Zucker

2 EL kaltgepresstes Olivenöl

Für die Nudeln:

Jodsalz

2 Dos. Sardellen in Öl (90 g Inhalt)

16 getrocknete schwarze Oliven

2 Knoblauchzehen

400 g Spiralnudeln

3 EL Olivenöl

2 Dos. Tomatenstücke mit Kräutern (400 g Inhalt)

3 EL Ajvar (Paprikamus)

2 EL Zitronensaft

1 Prise Zucker

1 Bd. Schnittlauch, fein geschnitten

einige Kapern nach Belieben für die Garnitur

Für den Salat die Salatköpfe zerteilen, putzen, waschen, trockenschleudern und grob zerzupfen. Die Sprossen abbrausen und abtropfen lassen. Aus Joghurt, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl eine Marinade rühren. Die Salatblätter mit der Marinade vermengen, anrichten und mit den Sprossen bestreuen.

Für die Nudeln reichlich Salzwasser zum Kochen aufsetzen. Die Sardellen abgießen, kurz abbrausen, trockentupfen und grob hacken. Die Oliven entsteinen und ebenfalls grob zerkleinern. Die Nudeln in das kochende Salzwasser geben und nach Packungsanweisung bissfest garen. Abgießen, kurz kalt überbrausen, abtropfen lassen und gegebenenfalls warm stellen. Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Sardellen, Oliven- und Tomatenstücke dazugeben und alles offen bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren etwas eindicken lassen.

Die Knoblauchzehen abziehen und dazupressen. Die Sauce mit Ajvar, Zitronensaft, Zucker und Salz abschmecken.

Die Nudeln mit der Sauce vermischen und mit dem Schnittlauch bestreut servieren. Nach Belieben mit einigen Kapern garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Nährwerte pro Portion: 640 kcal / 2700 kJ; E 25 g, F 30 g, KH 70 g

11.29 Tagliolini tre colori

200 g frische Eier-Tagliolini

200 g rote Tagliolini mit Tomaten

200 g grüne Tagliolini mit Spinat

4 Köpfe Radicchio

100 g geräucherter Bauchspeck

70 g geriebener Parmesan

80 g Butter

4 EL Olivenöl

1 Schalotte

Salz

Pfeffer

1. Den Radicchio putzen, auseinanderpflücken und die Blätter gut waschen. Vorsicht!

abtupfen und in Streifen schneiden. Die Schalotte abziehen und fein hacken.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und bei schwacher Hitze die Schalotte glasig dün zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und umrühren. Den Deckel auflegen und zehn schmoren.

3. Inzwischen die Schwarte vom Speck entfernen und diesen würfeln. In einer beschic schmelzen und die Speckwürfel darin anbraten. Dann zu dem Radicchio geben. Alles

4. In einem Topf Wasser aufkochen, salzen und die Nudeln al dente kochen. Abgießen Radicchio und Speck geben. Bei starker Hitze ziehen lassen.

5. Die Pasta auf sechs Teller verteilen, mit Parmesan bestreuen und sofort serviere

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten**11.30 Teigtaschen mit Frischkäse-Pilzfüllung auf gedünstetem Radicchio**

1 Kopf Radicchio	40 g Pfifferlinge
Salz, Pfeffer	1 Austernpilzkappe
Muskat	4 Champignons
1/16 l Gemüsebrühe	30 g Shiitakepilze
1 Eiweiß	1/2 klein. rote Zwiebel
1/2 EL Rapsöl	1 TL Öl
Basilikum	2 Eier
1/16 l Sahne	150 g Mehl (Type 405)
1 klein. Frühlingszwiebel	

Aus Mehl, Eiern, etwas Wasser, ein paar Tropfen Öl, etwas Muskat, Jodsalz und weißem Pfeffer einen glatten, zähen Teig herstellen (über Nacht in Klarsichtfolie ruhen lassen). Pfifferlinge kalt abbrausen, abtropfen lassen, große Pilze halbieren. Shiitake, Champignons, Austernpilze mit Küchenkrepp gut abreiben und vierteln. Frühlingszwiebel säubern und in Röllchen schneiden. Tomaten abziehen, entkernen, würfeln. Eiweiß mit etwas Wasser verschlagen. Pilze in heißem Rapsöl mit den Frühlingszwiebeln und gehackter kleiner roter Zwiebel kurz andünsten, erkalten lassen, mit Frischkäse gut vermengen, mit Jodsalz und weißem Pfeffer würzen. Teig auf mehliertem Brett ausrollen, mit einer Glasschale 6 runde Teigflecken ausstechen, Käse-Pilzfüllung auf einer Hälfte anhäufeln. Teigrand mit Eiweiß einstreichen, zuklopfen, mit mehliertem Gabel Teigländer zudrücken, Teigtaschen in leicht gesalzenem Wasser 4-5 Minuten sprudeln lassen, abtropfen und in heißem Butterschmalz goldgelb braten. Frühlingszwiebel in heißem Butterschmalz glasig angehen lassen, Radicchio zugeben, etwas Brühe angießen, etwas Sahne zugießen mit Salz und Pfeffer würzen, leicht reduzieren lassen. Tomaten kurz in Butterschmalz anschwemmen. Radicchio auf flachem Teller als Bett anrichten, Teigtaschen darauf setzen, Tomatenwürfel darüber streuen, mit Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen**Zubereitungszeit (in Min.):** 120**11.31 Trevisaner Torte**

18 Crespelle (Crepes)	2 Schalotten
3 Köpfe Radicchio	Olivenöl
3 Stauden Chicoree	Salz
250 g geräucherte Scamorza (Käse)	Pfeffer

1. Radicchio und Chicoree waschen und abtropfen lassen. In Streifen schneiden. Schalotten abziehen und fein hacken. In einer weiten Pfanne etwas Öl erhitzen und die Salatstreifen und Schalotten anbraten. Salzen und pfeffern und fünfzehn Minuten garen.

2. Scamorza reiben. Eine runde Form mit Backpapier auskleiden und den Boden mit einer Crespella bedecken. Eine Schicht der Füllung daraufgeben und mit Scamorza bestreuen. Mit einer weiteren Crespella bedecken. Mit den übrigen Zutaten weiter so verfahren, mit einer Crespella abschließen und mit Scamorza bestreuen. O Backofen auf 180 °C vorheizen.

3. Torte mit Alufolie abdecken und im Ofen 20 Minuten backen. Fünf Minuten vor Ende der Garzeit, Alufolie entfernen und Oberfläche der Torte gratinieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Garzeit: 35 Minuten

11.32 Winterlicher Flammkuchen

1 mittelreife Birne (200 g)	cm; Kühlregal)
1 1/2 EL Zitronensaft	150 g Crème légère (15 %)
100 g Chicorée	Salz, Pfeffer
80 g Limburger Käse (20 % Fett i. Tr.)	100 g Radicchio
1 Pk. Flammkuchenteig (ca. 260 g, ca. 40x24	1 EL Olivenöl

Birne vierteln, entkernen, in feine Scheiben schneiden und mit 1/2 EL Zitronensaft mischen. Chicorée putzen und längs in Streifen schneiden. Käse in Würfel schneiden.

Ein Backblech im Backofen bei 250 Grad (Gas 5, Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene vorheizen. Flammkuchenteig mit dem Backpapier entrollen, mit Crème légère bestreichen. Birnen, Chicorée und Käse darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Flammkuchen mit dem Papier auf das heiße Blech ziehen und 15-20 Minuten backen.

Radicchio putzen und in Streifen schneiden. Mit restlichem Zitronensaft und Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Flammkuchen mit Radicchio bestreuen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Backzeit 15-20 Minuten

Zubereitungszeit 15 Minuten

pro Portion: 320 kcal / 1338 kJ; E 12 g, F 12 g, KH 38 g

12 Reisgerichte

12.1 Radicchio-Risotto

2 Zwiebeln	50 g Butter
300 g Arborio-Reis (Rundkorn-Reis)	50 g Parmesan-Käse
3 EL Olivenöl	Salz
100 ml trockener Weißwein	Pfeffer a. d. Mühle
oder Brühe mit etwas Zitronensaft	1 Radicchio
1 1/4 l Geflügel- oder Gemüsebrühe	

Die Zwiebeln abziehen, würfeln und zusammen mit dem trockenen Reis im heißen Öl glasig dünsten. Nach und nach den Wein und die Brühe zugießen.

Nach etwa 40 Min. die Butter und die Hälfte des gehobelten Käses unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Radicchio putzen, in Streifen schneiden und unter das Risotto rühren (evtl. etwas zum Bestreuen zurücklassen).

Zum Servieren mit Radicchio und restlichem Käse bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

12.2 Risotto con Funghi e Radicchio - (Risotto mit Pilzen und Radicchio)

1 Zwiebel	150 g Austernpilze
50 g Butter	150 g Champignons
1 EL Öl	Salz
200 g Avorio-Reis	frisch gemahlener Pfeffer
1/4 l Rotwein, gut	80 g frisch geriebener Parmesankäse
1/2 l Fleischbrühe (Instant)	1 klein. Radicchio

Zwiebel abziehen und würfeln. Pilze klein schneiden. Butter und Öl erhitzen. Zwiebelwürfel, Pilze und Reis im Fett glasig dünsten. Rotwein dazugeben und bei großer Hitze einkochen lassen. Fleischbrühe nach und nach zufügen, dabei ab und zu umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei kleiner Hitze 20-30 Minuten garen. Die Hälfte des Käses unterrühren. Radicchio putzen, waschen und in Streifen schneiden. Unter den Risotto heben. Mit restlichem Käse bestreuen und sofort servieren, sonst werden die Radicchiostreifen welk.

Variation: Pilz-Risotto ohne Radicchio

Mengenangabe: 3 Portionen

12.3 Risotto mit Radicchio

1 Zwiebel	2 Köpfe Radicchio
4 EL Butter	50 g Parmesan
250 g Risotto-Reis	Salz, Pfeffer
1 l Gemüsebrühe (Instant)	

Zwiebel schälen, fein hacken, in Butter andünsten. Reis zugeben, unter Rühren glasig dünsten. Nach und nach unter Rühren die Gemüsebrühe angießen. Dabei mit der Zugabe so lange warten, bis die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen wurde.

Den Radicchio putzen, dabei vom Wurzelansatz und Strunk befreien. Abbrausen und in feine Streifen schneiden. Die Hälfte des Käses fein reiben, den Rest in Späne hobeln.

Salat und geriebenen Parmesan nach ca. 20 Min. unter den Reis heben. Unter Rühren weitere 5 Min. garen. Den Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten. Mit gehobeltem Parmesan bestreuen und sofort servieren.

Wer mag, kann zusammen mit der Zwiebel noch ein oder zwei gehackte Knoblauchzehen andünsten

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Min.

pro Person: 420 kcal; E 10 g, F 20 g, KH 50 g

12.4 Risotto mit Radicchio

350 g Reis	1 l Gemüsebrühe
2 Köpfe Radicchio	3 EL Olivenöl
50 g geräucherter Bauchspeck	1 Zwiebel
100 g geräucherte Scamorza (Käse)	Salz
1/2 Glas trockener Weißwein	Pfeffer

Radicchio putzen und welke Blätter entfernen. Waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Brühe aufkochen.

Bauchspeck in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Kasserolle Öl erhitzen, Zwiebel und Speck anbraten. Radicchio zugeben und mit drei EL Brühe begießen. Brühe verdampfen lassen.

Dann den Reis zugeben, unter Rühren anrösten. Mit einer Kelle heißer Brühe ablöschen und verdampfen lassen. Reis aufkochen, nach und nach heiße Brühe zugießen.

Käserinde abschneiden und den Käse in kleine Würfel schneiden. Wenn der Reis al dente gekocht ist, die Kasserolle vom Herd nehmen und Reis mit Käse überziehen, dabei umrühren, bis der Käse völlig geschmolzen ist. Risotto auf vier einzelne Teller verteilen und sofort servieren.

Aus Venetien.

Mengenangabe: 4 Personen**Vorbereitung:** 15 Minuten**Garzeit:** 35 Minuten

12.5 Risotto mit Radicchio

Zutaten

3 -4 ganz kleine Köpfe Radicchio
 1 Zwiebel
 2 EL Olivenöl

1/8 l trockener Weißwein
 Salz
 Pfeffer
 Zutaten fürs Risotto-Grundrezept

1. Radicchio waschen und vierteln, den weißen Strunk entfernen, die Viertel grob zerschneiden. Die Zwiebel fein würfeln und in Olivenöl glasig dünsten, den Radicchio zugeben und vier bis fünf Minuten dünsten, bis er knapp davor ist, weich zu werden. Mit Wein ablöschen, salzen, pfeffern und den Sud bei starker Hitze zwei bis drei Minuten einkochen, vom Herd nehmen. 2. Risotto nach dem Grundrezept zubereiten, allerdings den geschmorten Radicchio beim ersten Angießen der Brühe untermischen.

Mengenangabe: 4 Portionen

12.6 Risotto mit Radicchio und Gorgonzola

2 Schalotten
 1 Knoblauchzehe
 80 g Butter
 200 g Risottoreis (z. B. Carnaroli)
 50 ml Weißwein
 500 ml Geflügelbrühe
 1/2 Kopf Radicchio

1 Schuss Essig
 1 Zweig Rosmarin
 1 Zweig Thymian
 4 Zweige glatte Petersilie
 100 g Gorgonzola
 40 g Walnusskerne
 80 g Parmesankäse (im Stück)

Schalotten und Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln. 1 EL Butter in einer Casserole (am besten lässt sich Risotto in Kupfertöpfen zubereiten) aufschäumen. Die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin glasig andünsten. Den Risottoreis dazugeben und unter Rühren glasig mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen.

Die Geflügelbrühe aufkochen. Mit dem Schöpflöffel so viel davon aufgießen, bis der Reis gerade bedeckt ist. Bei schwacher Hitze offen unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat. Erneut Brühe zugießen und so weiterverfahren, bis der Risottoreis die gewünschte Konsistenz hat, 'al dente' ist, also noch 'Biss' hat (je nach Reissorte 20-30 Minuten).

In der Zwischenzeit den Radicchio putzen, die Blätter ablösen und kurz in lauwarmes Wasser mit einem Schuss Essig legen - so verlieren sie ihren bitteren Geschmack. Herausheben,

gut abtropfen lassen und trocken schleudern. Radicchioblätter in dünne Streifen schneiden. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und die Blättchen fein schneiden. Gorgonzola würfeln.

Walnusskerne in einer Pfanne kurz anrösten. Das fertig gegarte Risotto mit restlicher Butter, Kräutern, Gorgonzola und frisch geriebenem Parmesankäse abschmecken.

Das Risotto auf vorgewärmte Teller verteilen. Walnusskerne darübergeben. Sofort servieren.

Tipp: Sollten Sie einmal Risottoreste haben, lassen sich diese wunderbar zu 'Arrancini' verarbeiten. Dafür das Risotto auskühlen lassen, zu kleinen Kugeln formen, panieren und in heißem Fett ausbacken.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

pro Portion: 600 kcal; E 21 g, F 34 g, KH 44 g

12.7 Rotwein-Risotto

300 ml trockener Rotwein

600-800 ml Geflügelbrühe

2 Schalotten

4 EL Öl

150 g Risotto-Reis

250 g Lammrücken (ausgelöst)

Salz, Pfeffer

1/2 klein. Radicchio

1 EL Butter

50 g geriebener ital. Hartkäse (z.B. Grana padano)

1 EL Johannisbeergelee

Rotwein in einem kleinen Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze auf ca. 50 ml einkochen. Brühe erhitzen und warm halten. Schalotten fein würfeln.

2 El Öl in einem weiten Topf erhitzen. Schalotten darin glasig dünsten. Reis zugeben und 2 Min. mitdünsten. So viel heiße Brühe zugießen, bis der Reis bedeckt ist. Offen bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 20-25 Min. garen. Dabei immer wieder etwas heiße Brühe zugießen, sobald sie vom Reis fast aufgesogen ist.

Inzwischen das Fleisch salzen, pfeffern und mit 2 El Öl in einer heißen Pfanne rundherum anbraten, dann auf dem mit Alufolie bedeckten Rost im heißen Ofen bei 120 Grad auf der mittleren Schiene 15 Min. weitergaren (Umluft nicht empfehlenswert). Danach in die Folie einwickeln und 5 Min. ruhen lassen.

Radicchio putzen und in feine Streifen schneiden. Butter und Käse unter den Reis rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rotwein und Johannisbeergelee unterrühren. Fleisch in Scheiben schneiden. Radicchio kurz vor dem Servieren unter den Risotto mischen, mit dem Fleisch anrichten.

Mengenangabe: 2 Portionen

Zubereitungszeit: 35 Minuten

pro Portion: 932 kcal / 3902 kJ; E 37 g, F 53 g, KH 70 g

12.8 Stockschwämmchenrisotto

200 g Risottoreis (Sorte Arborio)	ca. 2 EL Parmesan, frisch gerieben
75 g längliche Parmesanstreifen	1/2 Kopf Radicchio
200 g frische Stockschwämmchen	1 EL Olivenöl
1 Zwiebel, feingewürfelt	1 EL Butter
1/2 l Geflügelbrühe	Salz
ca. 1/4 l Weißwein	Pfeffer

Die Parmesanstreifen in einer kleinen Teflonpfanne dünn und gleichmäßig einstreuen. Auf dem Herd kurz anbraten, bzw. schmelzen lassen. Dann in eine kleine Schüssel geben, an den Rand andrücken und erkalten lassen. Die erkaltete 'Parmesanblüte' vorsichtig aus der Schüssel nehmen. 3/4 der Zwiebelwürfelchen mit dem Reis in Olivenöl glasig anschwitzen.

Mit der Brühe ablöschen, mit Weißwein auffüllen und 15 Minuten unter ständigem Rühren garen. Weißwein oder Brühe nachfüllen, wenn das Risotto zu dick werden sollte.

Die sauberen Stockschwämmchen kurz in Butter mit den restlichen Zwiebelwürfeln anschwitzen und im letzten Moment unter den Risotto mischen. Mit 2 Esslöffeln Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Risotto in die Parmesanblüte füllen. Radicchioblätter waschen, in Streifen schneiden und kurz in Butter anbraten. Das Risotto mit dem Radicchio garnieren.

13 Salate

13.1 Artischockensalat mit Käseherzchen

1 klein. Dose Artischockenherzen (ca. 200 g)	3 EL Olivenöl
1 EL mittelscharfer Senf	150 g Feldsalat
Salz, Pfeffer	100 g Radicchio
1 TL grüner Pfeffer	4 Scheib. Toastbrot
1 EL Zitronensaft	100 g Frischkäse mit Pfeffer
	4 halbierte Walnusskerne

Artischocken abtropfen lassen. Dabei den Saft auffangen. Senf mit Salz, gemahlenem und grünem Pfeffer glatt rühren. Mit 1 EL Artischockensud, Zitronensaft, Öl zu einem würzigen Dressing verrühren.

Feldsalat verlesen, wie Radicchio abbrausen, trockenschleudern und putzen. Artischockenherzen halbieren und mit dem Salat auf Tellern anrichten.

Herzen aus den Brotscheiben ausstechen und anschließend toasten. Das cremige Innere des Frischkäses auf die Herzen streichen und mit den Nusskernen garnieren.

Das Dressing über den Blattsalat mit Artischocken träufeln, diesen mit den bestrichenen Toastherzen anrichten und möglichst rasch servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Person: 180 kcal; E 9 g, F 11 g, KH 11 g

13.2 Austernpilze im Käseteig gebacken auf Herbstsalaten

240 g Austernpilze	1/2 EL Thymian
70 g Feldsalat	1 EL Kerbel
70 g Eichblattsalat	2 EL geriebener Gouda
70 g Radicchio	1 TL grüne Pfefferkörner
160 g Chicorée	1 TL rosa Strauchbeeren
180 g Tomaten	3 EL Kürbisfond
120 g Mehl (Type 405)	4 EL Obstessig
150 ml Milch	4 EL kaltgepresstes Rapsöl
2 Eier	3 EL Butterschmalz
60 g Zwiebeln	Muskat und Curry
1 EL Petersilie	Salz und Pfeffer
1 EL Schnittlauch	

Austernpilze mit Küchenkrepp gut abreiben und aufblättern. Feld- und Blattsalate gut waschen, etwas zerpfücken und abtropfen lassen. Den Chicorée vom Strunk befreien, aufblättern und säubern. Zwiebeln schälen und feinwürfeln. Tomaten säubern, Haus ausstechen und Ecken schneiden. Thymian, Kerbel abzupfen, Schnittlauch, Petersilie säubern, feinschneiden. Ei trennen und das Eiweiß steifschlagen. Milch, Eigelb und Mehl gut verrühren, Curry, Kerbel, Thymian, etwas Petersilie, Schnittlauch und Käse zufügen, verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und das geschlagene Eiweiß unterheben. Kürbisfond, Obstessig, Rapsöl, Zwiebeln, Schnittlauch, Petersilie verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, Strauchbeeren und Pfefferkörner beifügen. Blattsalate zu einem Bukett auf einem tiefem Teller anrichten, Tomatenecken rundum anlegen, Chicoréeschiffchen einstecken und kaltstellen. Austernpilze in Mehl wenden, durch den Käse-Eiteig ziehen, in heißem Butterschmalz rundum goldgelb ausbacken, etwas abkühlen lassen, auf dem Salatbukett verteilen und die Kräutermarinade darüberträufeln. Dazu passt krosses Stangenbrot oder Ciabatta.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

13.3 Avocado-Blattsalat mit Chili-Dressing

1 rote Chilischote	1 rote,
1 Knoblauchzehe	1 grüne und
1 EL Olivenöl	1 gelbe Paprikaschote
2 Frühlingszwiebeln	1/2 Kopf Radicchio
150 ml Buttermilch	1 Römersalat
4 EL Limettensaft	100 g Tortilla-Chips
Salz, Pfeffer	

Die Chilischote abbrausen, trockentupfen, putzen, entkernen, in Ringe teilen. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben hobeln. Beides in einer Pfanne im erhitzten Olivenöl 2 Min. rösten, abkühlen lassen. Für das Dressing die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Buttermilch, 2 EL Limettensaft, Knoblauch, Chili mischen und mit Salz sowie Pfeffer würzig abschmecken. Paprikaschoten abbrausen, putzen und mit einem Gemüsehobel in feine Streifen teilen. Radicchio und Römersalat putzen, waschen und trockenschleudern. Blätter in mundgerechte Stücke zerpfücken. Die Avocado halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch in dünne Scheiben teilen und sofort mit 2 EL Limettensaft beträufeln. Paprika, Blattsalate, Avocado in einer Schüssel mischen und das Dressing darüber geben. Den Salat mit Tortilla-Chips garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Person: 310 kcal; E 7 g, F 21 g, KH 23 g

13.4 Avocado-Radicchio-Salat

1 kl. Kopf Radicchio,	1/2 Knoblauchzehe,
1 Avocado	1 TL Kapern,
<i>Marinade</i>	Salz,
2 EL Weinessig,	Pfeffer,
1/2 kl. Zwiebel,	1 TL Zucker,
1 kl. Essiggurke,	2 EL Olivenöl

Radicchio putzen, waschen, gut abtropfen lassen, in Streifen schneiden. Zwiebel und Essiggurke fein schneiden, Knoblauchzehe durchpressen, Kapern hacken, zusammen mit Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl zu einer Salatsoße verrühren. Avocado halbieren, Kern entfernen, schälen und quer in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Sofort mit Radicchio und Soße mischen und servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

13.5 Birnen-Radicchio-Salat

2 Köpfe Radicchio	150 g Naturjoghurt
1 klein. Römersalat	Salz, Pfeffer
500 g saftige, große Birnen	1 TL Zucker
1 unbeh. Zitrone, Saft und Schale von	2 Zweige Zitronenmelisse
1 EL frisch geriebener Meerrettich	

Salate putzen, abbrausen, trockenschleudern und zerpfücken. Birnen waschen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Übrigen Saft mit Schale, Meerrettich, Joghurt, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren.

Melisse abbrausen, trockenschütteln, Blätter abzupfen. Einige beiseite legen, Rest hacken, unter die Soße ziehen. Mit den Salatzutaten vermengen. Mit restlicher Melisse garnieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

pro Person: 60 kcal

13.6 Blattsalat mit Frischkäsebällchen

600 g Doppelrahmfrischkäse	100 ml Olivenöl
2 Bd. Radieschen	1 Eisbergsalat
Salz, Pfeffer	1 Kopf Radicchio
5 EL Rotweinessig	125 g Rucola

Den Frischkäse in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen cremig rühren. Die Radieschen putzen, waschen und in feine Stifte schneiden. Unter den Frischkäse heben, mit Salz und Pfeffer würzen, kühlen.

Salz und Pfeffer mit Essig verrühren. Das Öl in dünnem Strahl mit einem Schneebesen unterschlagen. Eisbergsalat sowie Radicchio putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Den Rucola putzen, von den harten Stielen befreien, waschen und trockenschütteln oder -schleudern.

Die Salate in eine Schüssel geben, evtl. mit 2 EL Schnittlauchröllchen mischen. Anschließend mit der Vinaigrette beträufeln.

Den Frischkäse mit einem Eisportionierer oder 2 Löffeln zu Kugeln formen und auf den Salat setzen. Sofort servieren.

Mengenangabe: 8 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 390 kcal; E 10 g, F 36 g, KH 5 g

13.7 Blattsalat mit Gorgonzola

1 klein. Radicchio	2 EL Essig
150 g Feldsalat	Salz
2 klein. Zwiebeln	Pfeffer
150 g Gorgonzola (Stück)	Zucker
1-2 EL Butter/Margarine	2-3 EL Öl
2 dicke Scheiben Bauernbrot (ca. 150 g)	2 EL Haselnuss-Blättchen
4 EL Apfelsaft	evtl. Apfelscheiben zum Garnieren

Radicchio und Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Radicchio in mundgerechte Stücke zupfen. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Gorgonzola würfeln.

Fett in einer Pfanne erhitzen. Brot grob würfeln und rundherum goldbraun braten, herausnehmen.

Apfelsaft und Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Öl darunter schlagen.

Radicchio, Feldsalat, Zwiebeln und Käse auf Tellern anrichten. Salatsoße darüberträufeln. Mit Haselnuss-Blättchen und Croûtons bestreuen. Mit Apfelscheiben garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca.: 330 kcal; E 13 g, F 20 g, KH 22 g

13.8 Blattsalat mit Hähnchenbrust und Nudeln

150 g Penne	2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)
Salz	Pfeffer
1 klein. Zucchini	5 EL Olivenöl
200 g gemischte Blattsalate, ca. (z. B. Frisée, Römersalat)	1 TL Butter
1 Radicchio	1 Prise Zucker
2 Tomaten	2 EL Weißweinessig
	1 EL Balsamico-Essig

Die Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen und gut abtropfen lassen.

Zucchini abrausen, im Ganzen in kochendem Salzwasser ca. 4 Min. blanchieren. Abschrecken, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Blattsalate und Radicchio putzen, waschen, trockenschleudern und in Stücke zupfen. Tomaten abrausen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Hähnchenbrüste abrausen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Geflügelfleisch darin pro Seite etwa 4 Min braten. Zwischendurch die Butter dazugeben. Das Fleisch herausnehmen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Salz, Pfeffer und Zucker mit Weißwein- und Balsamico-Essig verrühren. Das übrige Öl unterschlagen. Salate mit Tomaten, Zucchini, Nudeln und Hähnchenbrustscheiben mischen. Die Salatsoße darüber träufeln. Den Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Min.

Braten ca. 8 Min.

pro Person: 400 kcal; E 22 g, F 20 g, KH 30 g

13.9 Blattsalat mit Käseklößchen

1 klein. Zwiebel	2-3 EL Essig
1/2 Töpfchen Basilikum oder 1/2 Bund Petersilie	3 EL Öl (z. B. Walnuss-Öl)
200 g Rahm-Frischkäse	1 klein. Radicchio
Salz	100-125 g Feldsalat
Pfeffer	150 g Kirschtomaten
Zucker	2 EL Walnusskerne

Zwiebel schälen, hacken. Basilikum waschen und sehr fein schneiden. Mit Hälfte Zwiebel, Frischkäse, Salz und Pfeffer glatt rühren. Kurz kalt stellen.

Rest Zwiebelwürfel mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl darunterschlagen. Salate putzen, waschen. Radicchio in Spalten schneiden. Tomaten waschen, halbieren. Alles mit Vinaigrette und Nüssen mischen und anrichten. Frischkäse mit 2 angefeuchteten Teelöffeln zu 12 Klößchen formen und darauf verteilen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca.: 270 kcal; E 9 g, F 23 g, KH 5 g

13.10 Blattsalat mit Thymian-Leber

100 g Kirschtomaten	1 Eichblattsalat
1 EL Butterschmalz	1 Radicchio
3 Schalotten	100 g Friséesalat
Salz und Pfeffer	2 EL frische Thymianblättchen
1 TL scharfer Senf	weißer Pfeffer aus der Mühle
6 EL Walnussöl	300 g Gänseleber
4 EL Weißwein	

Die Leber waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Rundherum mit Pfeffer und Thymianblättchen würzen, zugedeckt kaltstellen. Die Salatblätter putzen, waschen, trockenschleudern und auf Tellern anrichten. Essig, Weißwein, Öl, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Schalottenwürfel darin goldgelb anschwitzen. Die Leberstreifen dazugeben, rundherum etwa 4 Minuten braten. Leber herausnehmen, die Pfanne von der Platte ziehen. Die Salatmarinade in die Pfanne gießen, einmal schwenken, dann gleichmäßig Salatblätter träufeln. Die Kirschtomaten waschen, halbieren. Mit der Leber zum Salat geben und mit Pfeffer übermalen.

Tipp: Diese feine Vorspeise schmeckt auch mit Kalbsleber sehr gut.

Zubereitungszeit (in Min.): 40

13.11 Blattsalat mit zwei Soßen

100 g Löwenzahn	<i>Kräuter-Paprika-Soße</i>
400 g Radicchio	3 EL Kräuternessig
100 g Friséesalat	5 EL Sonnenblumenöl
100 g Cocktailkirschen, gelbe	1 TL Senf, mittelscharfer
<i>Joghurt-Limetten-Soße</i>	Salz
1 Limette, Schale von	Pfeffer, weißer
150 g Joghurt	Zucker
2 EL Limettensaft	2 Schalotten
Salz	1 Knoblauchzehe
Pfeffer, weißer	2 EL Kräuter, gehackte gemischte
Zucker	(z. B. Petersilie, Basilikum,
1 TL Zitronenmelisse, gehackte	Zitronenthymian, Schnittlauch)
Zitronenmelisseblättchen, einige	25 g Paprikawürfelchen, rote
	25 g Paprikawürfelchen, gelbe

Salate zerpfücken, Tomaten halbieren und in einer Schüssel anrichten. Für die Joghurtsoße Limettenschale in feine Streifen schneiden. Joghurt mit Limettenschale und -saft, Salz, Pfeffer, Zucker und gehackter Zitronenmelisse verrühren. Soße mit Melisseblättchen garnieren.

Für die Kräutersoße Essig, Öl, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Schalotten in feine Würfel schneiden, Knoblauchzehe zerdrücken, mit Kräutern und Paprikawürfeln zur Marinade geben und abschmecken. Soßen getrennt zum Salat reichen.

Mengenangabe: 6 Personen

13.12 Blattsalate mit Thymianleber

100 g Kirschtomaten	1 Eichblattsalat
1 EL Butterschmalz	1 Radicchio
3 Schalotten	100 g Friséesalat
Salz und Pfeffer	2 EL frische Thymianblättchen
1 TL scharfer Senf	weißer Pfeffer aus der Mühle
6 EL Walnussöl	300 g Gänseleber
4 EL Weißwein	

Die Leber waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Rundherum mit Pfeffer und Thymianblättchen würzen, zugedeckt kaltstellen. Die Salatblätter putzen, waschen, trocken schleudern und auf Tellern anrichten. Aus Essig, Weißwein, Öl, Senf, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Schalottenwürfel darin goldgelb anschwitzen. Die Leberstreifen dazugeben, rundherum etwa 4 Minuten braten. Leber herausnehmen, die Pfanne von der Platte ziehen. Die Salatmarinade in die Pfanne gießen, einmal schwenken, dann gleichmäßig über die Salatblätter träufeln. Die Kirschtomaten waschen, halbieren. Mit der Leber zum Salat geben und mit Pfeffer übermalen.

Zubereitungszeit (in Min.): 40

213 kcal / 829 kJ

13.13 Blattsalate mit Weintrauben und Mozzarella

1/2 Endiviensalat	2 EL Olivenöl
1 Radicchio	250 g Mozzarella
250 g kernlose grüne Weintrauben	1 Eiweiß
Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle	75 g Semmelbrösel
1 Prise Zucker	1 TL zerstoßene getrocknete Chilischote
2 EL Rotweinessig	Öl zum Frittieren

Die Salate putzen, waschen und trockenschleudern. Die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Die Trauben abbrausen, trockentupfen und halbieren.

Für die Marinade Salz, Pfeffer und Zucker mit dem Essig verrühren. Nach und nach das Olivenöl unterschlagen.

Mozzarella in mundgerechte Stücke schneiden. Das Eiweiß in einem Teller verquirlen. Semmelbrösel und Chili in einem anderen Teller mischen. Die Mozzarellastücke zuerst in Eiweiß, dann in den Semmelbröseln wenden. Das Öl erhitzen und die Mozzarellastücke darin portionsweise ausbacken.

Blattsalate mit Weintrauben sowie Marinade mischen und auf 4 Teller verteilen. Den frittierten Mozzarella darauf anrichten und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 410 kcal; E 15 g, F 28 g, KH 25 g

13.14 Bohnen-Käsesalat mit Tomatendressing

1 Bd. Estragon	10 EL Kaltgepresste Rapsölspezialitäten
300 g Tomaten	Pfeffer aus der Mühle
200 g Allgäuer Bergkäse	1/4 TL Zucker
1 Radicchio	1 TL mittelscharfer Senf
1 heller Eichblattsalat	8 EL Rotweinessig
Meersalz	1 TL Tomatenmark
600 g grüne Bohnen	30 g Schalotten

Bohnen waschen, putzen, in 5 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest oder etwas weicher garen, anschließend abgießen und kalt abschrecken. Salate putzen, waschen, in mundgerechte Stücke zupfen, gut abtropfen lassen. Bergkäse entrinden, zuerst in 3 mm Scheiben, dann in schmale Streifen schneiden. Blütenansätze der Tomaten entfernen. Tomaten in kochendem Wasser blanchieren, abschrecken und häuten. Anschließend halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Estragon waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen, einige zum Garnieren beiseite stellen, Rest fein hacken. Schalotten abziehen und ebenfalls fein hacken. Beides in einer Schüssel mit Tomatenmark, Rotweinessig und Senf verrühren. Mit Meersalz, Zucker und Pfeffer würzen, mit Rapsöl aufrühren. Salatzutaten auf 4 Portionstellern anrichten, mit dem Dressing übergießen. Mit restlichen Estragonblättern garniert servieren.

13.15 Bohnensalat mit Radicchio und Ei

500 g grüne Bohnen	2 Eier
Salz	125 g Schalotten
3 EL Weißweinessig	1/2 TL Cayennepfeffer
Pfeffer	1 klein. Radicchio
1 Prise Ingwerpulver	küchenfertige glatte Petersilie zum Garnieren
2 EL Zucker	
6 EL Öl	

Die Bohnen abbrausen, putzen. In Salzwasser ca. 10 Min. kochen. Abgießen und eiskalt abschrecken. Gut abtropfen lassen.

Essig, Salz, Pfeffer, Ingwer, 1 Prise Zucker, 5 EL Öl mischen. Bohnen unterheben. 15-20 Min, ziehen lassen.

Eier hart kochen, abschrecken, pellen. Schalotten schälen, evtl. halbieren. In 1 EL Öl ca. 2 Min. dünsten. Mit restlichem Zucker bestreuen, leicht karamellisieren lassen. Cayennepfeffer unterziehen.

Radicchio putzen, waschen, trockenschleudern, Blätter klein zupfen. Mit Bohnen, Eiviertel, Schalotten auf Tellern anrichten. Mit Petersilie garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 10 Min.

Zubereitung ca. 35 Min.

pro Person: 200 kcal; E 4 g, F 15 g, KH 11 g

13.16 Bunte Salatplatte

1/2 Kopfsalat	2 EL gehackte Petersilie
1/2 Friseesalat	3 EL Aceto Balsamico
1 klein. Radicchio	4 EL Öl
100 g Feldsalat	Salz
1 Bd. Radieschen	Pfeffer
4 rote Frühlingszwiebeln	Zucker

Salate putzen und in Stücke zupfen, Radieschen in Stifte schneiden. Das Grün der Frühlingszwiebeln mit einer Schere fransig schneiden. Alle Salatzutaten auf einer großen Platte oder auf Tellern anrichten. Petersilie mit Essig und Öl verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker pikant abschmecken. Marinade über die Salatzutaten verteilen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Eine Portion enthält: 110 kcal / 461 kJ

13.17 Bunter Blattsalat mit Kräutersauce

1 Prise Zucker	2 EL gehackte Petersilie
1 Prise Pfeffer aus der Mühle	1 Knoblauchzehe
1 Prise Jodsalz	1 Zwiebel
100 g Cocktailtomaten	5 EL Rapsöl
100 g Frisée-Salat	1 TL Dijon-Senf
100 g Batavia-Salat	3 EL Thymian-Essig
300 g Radicchio	1/2 grüne Paprika
1 TL Thymian	1/2 gelbe Paprika
2 EL gehackter Kerbel	

Blattsalate zerpfücken, waschen und trockenschleudern. Cocktailtomaten halbieren. Paprika putzen, waschen und in Würfel schneiden. Die Hälfte der Paprikawürfel mit Blattsalat und Cocktailtomaten in einer Schüssel anrichten. Für die Kräutersauce Thymianessig, Senf, Jodsalz, Pfeffer und Zucker verrühren. Rapsöl tröpfchenweise unterrühren. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und sehr klein schneiden bzw. durch die Knoblauchpresse drücken. Zwiebel, Knoblauch, gehackte Kräuter und restliche Paprikawürfel zur Marinade geben und abschmecken. Kräutersauce getrennt zum Salat reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 15

13.18 Bunter Blattsalat mit Scheiben von gebratener Wassermelone und feinen Dinkelstan

<i>Dressing</i>	75 ml lauwarmes Wasser
1 Ei	1 Eigelb
100 ml Pflanzenöl	15 ml Olivenöl
1 EL Senf	1 Prise Salz
3 EL Himbeeressig	etwas Mehl zum Ausrollen
20 ml Walnussöl	<i>Salat</i>
30 ml Geflügelbrühe	1 Kopf Lolo Rosso
2 EL Honig	1 Kopf Lolo Bianco
Salz, Pfeffer	1 Friséesalat
<i>gebratene Wassermelone</i>	100 g Feldsalat
1 Wassermelone	1 Radicchio
etwas Puderzucker	1 Eichblattsalat
<i>Dinkelstangen</i>	1 Bio-Orange
250 g fein gemahlener Dinkel	etwas Zucker

Für das Dressing das Ei aufschlagen und langsam das Öl eingießen, so dass es schön cremig wird. Anschließend die restlichen Zutaten unterrühren und alles gut abschmecken. Gebratene Wassermelone: Die Wassermelone in Scheiben schneiden und in etwas Puderzucker wenden. Grillpfanne ohne Öl erhitzen und die Scheiben auflegen. Von beiden Seiten

karamellisieren. Salat mit Dressing und Orangenzesten marinieren und zusammen mit den Grissini und den Melonenscheiben dekorativ anrichten.

Tipp für die Wassermelone: Gebraten entwickelt die Wassermelone ein besonders feines Aroma. Der Puderzucker karamellisiert und gibt der Frucht eine leichte krosse Kruste.

Dinkelstangen: Für den Teig alle Zutaten gut miteinander verkneten, anschließend 20 Minuten ruhen lassen. Den Teig zu einer großen Rolle formen, anschließend von dieser Portionsstückchen schneiden und zu kleinen Stangen rollen. Die Streifen dicht nebeneinander auf ein gefettetes Backblech legen. Dann bei 180 Grad etwa zehn Minuten lang knusprig backen.

Salat: Den Salat zupfen und gut säubern. Zesten von der Orangenschale ziehen, Butter erhitzen und mit etwas Zucker die Zesten leicht karamellisieren.

Nelson Müllers Tipp fürs Dressing: Für Nelson gehört zu einem perfekten Salat auch das perfekte Dressing. Deshalb kippt er nicht einfach Öl und Essig über den Salat, sondern mischt die Sauce in einem anderen Behälter. Durch ein Eigelb bekommt das Dressing eine schöne, cremige Konsistenz.

13.19 **Bunter Frühlingsalat mit Brunnenkresse und Dinkel-Grissini**

Dinkelteig

250 g feingemahlener Dinkel
75 ml lauwarmes Wasser
1 Eigelb
15 ml Olivenöl
1 Prise Salz
etwas Streumehl zum Ausrollen

Dressing

1 Ei
100 ml Pflanzenöl
1 EL Senf
3 EL Himbeeressig
20 ml Walnussöl
30 ml Geflügelbrühe
2 EL Honig

Salz, Pfeffer

Salat

200 g Brunnenkresse
1 Kopf Lolo Rosso
1 Kopf Lolo Bianco
1 Frisée Salat
100 g Feldsalat
1 Radicchio
1 Eichblattsalat
2 Tomaten
100 g Rote Beete-Sprossen
100 g Radieschen-Sprossen
100 g Alfalfa-Sprossen
etwas Zucker
eine Bio-Orange

Dinkelteig: Für den Teig alle Zutaten gut miteinander verkneten, anschließend 20 Minuten ruhen lassen. Den Teig zu einer großen Rolle formen, anschließend von dieser kleine Portionsstückchen schneiden und zu kleinen Stangen rollen. Die Streifen dicht nebeneinander auf ein gefettetes Backblech legen. Dann bei 180 Grad etwa zehn Minuten lang knusprig backen.

Dressing: Für das Dressing das Ei aufschlagen und langsam das Öl eingießen, so dass es schön cremig wird. Anschließend die restlichen Zutaten unterrühren und alles gut abschmecken.

Salat: Den Salat zupfen und alles zusammen kurz waschen. Die Tomaten enthäuten, in Scheiben schneiden und als Boden für den Salat benützen. Zesten von der Orangenhaut ziehen, Butter erhitzen und mit etwas Zucker die Zesten leicht karamellisieren lassen. Salat marinieren und anrichten. Die Grissini dekorativ in den Salat stecken.

Mengenangabe: 4 Personen

13.20 BUNTER NUDELSALAT mit Grapefruit-Vinaigrette *Insalata di pasta colorata con vinaigrette al pompelmo*

500 g Fusilli	1 Bio-Grapefruit
150 g kleine Mozzarellakugeln	50 ml Gemüsebrühe
200 g Kirschtomaten	120 ml natives Olivenöl extra
200 g Babyspinat	etwas Zucker
100 g Radicchio	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Bio-Orange	fer

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Fusilli darin nach Packungsangabe al dente garen. In der Zwischenzeit die Mozzarellakugeln halbieren, die Tomaten waschen und halbieren. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Den Radicchio halbieren und vom Strunk befreien, die einzelnen Blätter ablösen und unter fließendem Wasser waschen. Die Orange filetieren. Die Fusilli abgießen und abtropfen lassen.

Die Grapefruit unter heißem Wasser abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Grapefruitsaft, Gemüsebrühe, Olivenöl und Grapefruitschale verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mozzarella, Tomaten, Spinat, Radicchio und Orangenfilets mit der Vinaigrette unter die Nudeln heben und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

13.21 Bunter Salat mit Bratwurst

Salz, Pfeffer	1 Kopfsalat
1 Prise Zucker	1 klein. Radicchio
1/2 TL mittelscharfer Senf	3 Schalotten
3 EL Weißweinessig	4 Bratwürste
3 EL Olivenöl	

Salz mit Pfeffer, Zucker, Senf, Essig sowie 1 EL Wasser in einer Salatschüssel gut verrühren. Das Öl unterschlagen. Die Salate putzen, abbrausen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zerpfücken.

Die Schalotten abziehen und in Ringe schneiden. Die Bratwürste mit einer Gabel rundum

mehrmals einstechen und in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe ca. 5 Min. goldbraun braten. Herausnehmen und warm stellen. Die Schalotten ins Bratfett geben und andünsten.

Die Salate zum Dressing in die Salatschüssel geben und alles gut vermengen. Die Bratwürste in Scheiben schneiden und mit den Schalottenringen sowie dem Salat auf Tellern anrichten. Den Salat sofort servieren. Dazu schmeckt knusprig-frisches Bauernbrot.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereiten ca. 20 Min.

Braten ca. 5 Min.

pro Person ca.: 420 kcal; E 15 g, F 40 g, KH 2 g

13.22 **Bunter Salat mit geräucherter Gänsebrust**

3 EL Sesamsaat	6 EL Olivenöl
100 g Radicchio	2 TL körniger Senf
1 kl Friséesalat	Salz
1 Bd. Basilikum	Pfeffer
120 ml Tomatensaft	500 g Porree
4 EL Zitronensaft	200 g ger. Gänsebrust

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Abkühlen lassen.

Radicchio- und Friséesalat putzen, waschen, trockenschleudern. Basilikum waschen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Den Tomaten- und Zitronensaft mit 4 EL Öl, Senf und Sesam verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Porree putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Gut waschen und abtropfen lassen. Das Öl erhitzen und den Porree darin 2-3 Minuten darin andünsten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Mit Salz würzen.

Die Salate und das Basilikum auf Portionstellern anrichten und mit der Tomatenvinaigrette übergießen. Den gedünsteten Porree darüber streuen und die, in dünne Scheiben geschnittene Gänsebrust auf den Salat geben.

Mengenangabe: 6 Portionen

13.23 **Bunter Salat mit Kräuter-Eistich**

2 Eier	1 klein. Radicchio
4 EL Milch	3 Tomaten
Salz	100 g Joghurt
weißer Pfeffer	Tabasco
Muskat	3 EL Essig
1 Eichblattsalat	150 g Lachsschinken

1 Bd. gemischte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill, Pimpinelle, Borretsch)

Eier mit Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Kräuter waschen, trockenschütteln, sehr fein hacken und unter die Eimasse mischen. Zwei kleine Förmchen (oder Tassen) ausfetten, mit der Eimasse füllen und im zugedeckten Wasserbad bei schwacher Hitze etwa 20 Min. stocken lassen.

Den Eichblattsalat und den Radicchio zerpfücken, abspülen, abtropfen lassen und auf einer großen Platte oder in einer flachen Schüssel anrichten. Die Tomaten in Scheiben schneiden und darauf verteilen.

Die Förmchen abkühlen lassen, den Eierstich stürzen. In Scheiben, dann in Rauten oder Würfel schneiden.

Sahnejoghurt mit Salz, Pfeffer, 3 Tropfen Tabasco und Essig verquirlen. Über den Salat gießen. Den Lachsschinken in Streifen schneiden und mit dem Eierstich auf dem Salat verteilen.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.24 Bunter Salat mit Macadamia-Nüssen

300 g Rucola	60 ml Rotwein
300 g Brunnenkresse	1 TL Honig
200 g Radicchio	2 EL Zitronensaft
200 g Champignons	Salz
350 g Pflaumen	Pfeffer
6 Ziegenfrischkäse-Taler (à 40 g)	6 EL Olivenöl
80 g geröstete Macadamia-Nüsse	2 Zweige Zitronenmelisse

Rucola, Brunnenkresse sowie Radicchio putzen, abrausen und trockenschleudern. Den Radicchio in dünne Streifen schneiden.

Champignons putzen, mit einem feuchten Tuch abreiben und vierteln. Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und in schmale Spalten schneiden.

Ziegenfrischkäse-Taler in Viertel teilen. Macadamia-Nüsse grob hacken. Alle vorbereiteten Zutaten dekorativ auf 4 Tellern anrichten.

Für das Dressing Rotwein mit Honig, Zitronensaft, Salz, Pfeffer verrühren. Das Olivenöl mit einem Schneebesen unterschlagen. Die Zitronenmelisse abrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen, hacken und unter das Dressing ziehen. Den Salat damit beträufeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Person: 590 kcal; E 9 g, F 47 g, KH 19 g

13.25 **Bunter Salat mit marinierter Putenbrust Insalata mista con petto di tacchino marinato**

450 g Putenbrustfilet	1 klein. Lollo bianco
4 EL Natives Olivenöl extra	100 g Rucola
1 Knoblauchzehe	4 Stiele Basilikum
1 Peperoncino	250 g Kirschtomaten
3 EL Bio-Orangensaft	1 Salatgurke
2 EL Weißweinessig	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Teel. Honig	
1 klein. Radicchio	

Die Putenbrust waschen und trocken tupfen. In Scheiben schneiden und in 2 EL Öl rundherum anbraten. Bei mittlerer Hitze unter Wenden in etwa 10 Minuten zu Ende garen. Inzwischen Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Peperoncino waschen, entkernen und ebenfalls sehr fein hacken, dabei am besten mit Küchenhandschuhen arbeiten. Zusammen mit dem Knoblauch, Orangensaft, Essig, Honig und 2 EL Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf das gegarte Fleisch gießen. Etwa 2 Stunden marinieren.

Salate waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Das Basilikum ebenfalls waschen, trocken tupfen und die Blätter von den Stielen zupfen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Gurke waschen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden.

Salate mit Tomaten, Gurke und Basilikum mischen und auf 4 Teller verteilen. Putenbrustfilet zusammen mit der Marinade dar aufgeben und servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.26 **Bunter Salat mit Putenstreifen, Käse und Tomaten**

1 Putenbrustfilet (ca. 250 g)	1 Eisbergsalat
2 EL Öl Salz	1/2 Kopf Radicchio
Pfeffer	2 Eigelb
Paprikapulver	1 TL Senf
4 Eier	2 EL Kräuteressig
100 g Fleischwurst	150 ml Olivenöl
100 g Gouda	2 EL Tomatenketchup
4 Tomaten	1 Msp. Cayennepfeffer

Putenbrust abrausen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und im heißen Öl rundum braten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen, beiseite stellen.

Die Eier in ca. 10 Min. hart kochen. Abschrecken, pellen und achteln.

Wurst pellen, Käse entrinden, beides in feine Streifen teilen. Tomaten waschen, putzen, achteln. Die Salate putzen, abrausen und trocken schleudern. Den Eisbergsalat in grobe

Streifen schneiden, den Radicchio zerpfücken.

Für die Mayonnaise Eigelbe, Senf und Essig in einer Schüssel mit dem Handrührgerät verquirlen. Unter ständigem Rühren das Öl zuerst tropfenweise, dann in dünnem Strahl zufügen. Wenn die Mayonnaise eine cremige Konsistenz erreicht hat, den Tomatenketchup unterziehen und mit Salz, Pfeffer sowie Cayennepfeffer würzig abschmecken.

Eisbergsalat und Radicchio in eine große Salatschüssel geben. Putenstreifen, Wurst, Käse, Tomaten und Eier locker vermengen und auf den Blattsalaten anrichten. Die Mayonnaise darüber verteilen und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Person: 740 kcal

13.27 Bunter Sommersalat

360 g Weichkäse in Salzlake	1 EL Petersilie
280 g Chinakohl	80 g Frühlingslauch
240 g Radicchio	6 EL kaltgepresstes Rapsöl
360 g Tomaten	4 EL weißer Balsamico
80 g rote Zwiebeln	4 Basilikumsträußchen
24 schwarze Oliven	1 klein. Stangenweißbrot
1 EL Schnittlauch	Salz, Pfeffer

Weichkäse in längliche Ecken schneiden. Chinakohlblätter vom Strunk abnehmen und säubern. Radicchio waschen, trocknen und in kleine Blätter reißen. Tomaten waschen, trocknen, Kernhaus ausschneiden und das Fruchtfleisch in Ecken zerteilen. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Oliven entsteinen und vierteln. Frühlingslauch säubern und in feine Röllchen schneiden. Petersilie und Schnittlauch säubern und fein schneiden. Rapsöl und Balsamico mit Frühlingslauch, Petersilie, Schnittlauch gut verrühren, salzen und pfeffern. Chinakohl und Radicchio auf einem Teller als Bukett anrichten, Käsecken einstecken. Mit Tomaten und Oliven anrichten und mit Kräuter dressing überziehen. Zwiebelringe darüber verteilen, mit Basilikumsträußchen garnieren. Stangenweißbrot kross backen und aufschneiden - anlegen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 15

13.28 Bunter Wintersalat mit Hähnchenbrust, knackigen Nüssen, roten Cranberrys, Croutons und Spezial-Dressing

<i>Für das Fleisch:</i>	50 g getrocknete Cranberries
300 g Hähnchenbrust ohne Haut	4 Scheib. Toastbrot für die Croutons
etwas Salbei	etwas Olivenöl
1 Zweig Thymian	<i>Fürs Spezial-Dressing:</i>
Olivenöl	1 Ei
<i>Für den Salat:</i>	100 ml Pflanzenöl
1 Beutel Baby Blattsalate	1 EL Senf
(auch auf Wochenmärkten erhältlich)	3 EL Himbeeressig
1 Chicorée	20 ml Walnussöl
50 g Feldsalat	30 ml Geflügelbrühe
1/2 Radicchio	2 EL Honig
6 Walnusskerne	Salz, Pfeffer
6 Macadamianusskerne	

Die Hühnerbrust in sechs feine Scheiden schneiden, mit dem Speck umwickeln und dann in Olivenöl mit dem Thymian in einer Pfanne braten.

Für das Dressing das Ei aufschlagen und langsam das Öl eingießen, so dass es schön cremig wird. Anschließend die restlichen Zutaten unterrühren und alles gut abschmecken. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Öl im Ofen bei etwa 180 Grad rösten. Den Salat waschen, zupfen und die Cranberries sowie die Nüsse dazugeben. Dann wenig vom Dressing untermischen und in tiefe Teller anrichten. Für die Croutons die Toastbrotsciben von der Rinde befreien, in kleine Würfel schneiden und in etwas Olivenöl kross braten.

Mengenangabe: 4 Personen

13.29 Bunter Wintersalat mit knackigen Nüssen, roten Cranberries und Croutons

<i>Wintersalat:</i>	<i>Björns Spezial-Dressing:</i>
1 Beutel Baby Leaf Salate	1 Ei
(Salatmischung aus rotem Mangold, Frisée, Rucola etc.)	100 ml Pflanzenöl
1 Chicorée	1 EL Senf
50 g Feldsalat	3 EL Himbeeressig
1/2 Radicchio	20 ml Walnussöl
6 Walnusskerne	30 ml Geflügelbrühe
6 Macadamianusskerne	2 EL Honig
50 g getrocknete Cranberries	Salz, Pfeffer

Für das Dressing das Ei aufschlagen und langsam das Öl eingießen, so dass es schön cremig wird. Anschließend die restlichen Zutaten unterrühren und alles gut abschmecken. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Öl im Ofen bei 180 Grad Celsius rösten. Den Salat waschen, zupfen und Cranberries sowie Nüsse dazugeben. Dann wenig vom Dressing untermischen

und in tiefe Teller anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

13.30 Champignon-Salat mit Mango

1 klein. Gemüsezwiebel	Salz
1 kg kleine Champignons	Pfeffer
100 g geräucherter durchwachsener Speck	Zucker
7-8 EL Öl (z. B. Olivenöl)	2 groß. reife Mangos
7-8 EL Sherry-Essig	1 klein. Radicchio
1/2 TL getrockneter Thymian	1 Mini-Römersalat
1/2 TL klare Brühe	

Zwiebel schälen und in sehr feine Spalten schneiden. Pilze putzen und waschen. Speck fein würfeln.

3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Speck darin knusprig ausbraten, herausnehmen. Dann Pilze in zwei Portionen im heißen Bratfett ca. 5 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen.

Bratensatz mit Essig und 100 ml Wasser ablöschen. Thymian und Brühe zufügen, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Pilze, Speck, Zwiebelspalten und 4-5 EL Öl untermischen. Alles in eine Schüssel geben und auskühlen lassen.

Mangos schälen. Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Salate putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Radicchio in sehr feine, Römersalat in etwas breitere Streifen schneiden. Alles unter die Pilze heben. Salat abschmecken und anrichten.

Mengenangabe: 4-6 Personen

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Auskühlzeit ca. 30 Min.

Portion ca.: 300 kcal; E 6 g, F 23 g, KH 14 g

13.31 Chicoréesalat mit Grapefruit und Radicchio

2 Chicorée-Stauden (etwa 500 g)	3 EL Sonnenblumenöl
1 groß. rosa Grapefruit	1 TL Birnen- oder Apfeldicksaft
150 g Radicchio	Oder flüssiger Honig
20 g Kürbiskerne	1 TL getrockneter Estragon
2 EL weißer Balsamico-Essig	Salz, Pfeffer

Chicorée-Stauden waschen, trocken schütteln und längs halbieren. Mit einem kleinen Messer die (bitteren) Strünke keilförmig aus den Hälften schneiden. Die Chicoreehälften quer in etwa 1 cm breite Streifen schneiden; in eine Salatschüssel geben. Die Grapefruit so

dick schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Über einem Teller die Filets mit einem kleinen Messer herauslösen und diese nach Belieben in mundgerechte Stücke schneiden. Grapefruitstücke mit dem aufgefangenen Saft unter die Chicoréestreifen mischen. Radicchio waschen und trocken schleudern. Die Blätter in Streifen schneiden und unter Chicorée und Grapefruit mischen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne kurz rösten; beiseite stellen. Für die Vinaigrette den Balsamico-Essig mit dem Dicksaft, 2 Prisen Salz und etwas Pfeffer verrühren. Den Estragon zwischen den Fingern leicht zerreiben und hinzufügen. Das Öl darunter schlagen. Die Vinaigrette und die Kürbiskerne unter den Salat heben. Sofort als Vorspeise oder Beilage servieren.

Alternative: Wer keinen Birnen- oder Apfeldicksaft hat, kann die Vinaigrette stattdessen mit flüssigem Honig süßen. Fruchtdicksaft gibt es im Bioladen und im Naturkostsortiment des Supermarkts.

Mengenangabe: 4 Portionen:

Zubereitungszeit: 20 Minuten

13.32 Eisberg-Fenchelsalat mit Johannisbeeren und gebratener Entenbrust

1 Kopf Radicchio	1 EL Zitronenmelisse
1 Kopf Eisbergsalat	Kerbel
Jodsalz, Pfeffer	1 EL Johannisbeeren
1 TL Honig	4 Pflaumen
2 1/2 EL kaltgepresstes Rapsöl	1/2 Frühlingszwiebel
1 1/2 EL Rotweinessig	1/4 Fenchel
1 1/2 EL Himbeeressig	1/4 Zucchini
1/16 l Johannisbeersaft	6 Chicoréeblätter
1 1/2 EL Mango-Chutney	120 g Entenbrust

Entenbrust mit Pfeffer würzen, in Rapsöl beidseitig scharf anbraten, im Ofen bei 180 Grad ca. 10 - 12 Minuten auf den Punkt braten, im letzten Moment mit Jodsalz würzen, mit Honig einstreichen, krustig werden lassen - abkühlen und in feine Scheiben schneiden. Radicchio und Fenchel säubern, in grobe Streifen schneiden. Zucchini mit Küchenkrepp gut abreiben, in feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel säubern, feinblättrig schneiden. Chicoréeblätter 3 mal schräg durchschneiden. Johannisbeeren und Melisse abzupfen; Pflaumen halbieren, entkernen und Spalten schneiden. Alle Salate, Pflaumen, Johannisbeeren, Melisse in Schüssel locker vermengen. Mango-Chutney, Johannisbeersaft verrühren, Himbeeressig, Rotweinessig, Rapsöl, Jodsalz und Pfeffer gut unterrühren. Die Marinade über den Salat gießen, kurz einziehen lassen. Eisbergsalat auf tiefem Teller als Bett anrichten, darauf die bunte marinierte Salatmischung als Bukett anrichten. Entenbrustscheibchen rundum und obenauf verteilen, mit Kerbel garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

13.33 Eisbergsalat mit Roten Beten und Äpfeln

750 g gekochte Rote Beten	1 EL geriebener Meerrettich aus dem Glas
1/2 Kopf Eisbergsalat	Zucker
1 klein. Radicchio	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 klein. säuerliche Äpfel	4 EL Keimöl
1 Zitrone (Saft)	1 Bd. Schnittlauch
3-4 EL Balsamico bianco	

Die Roten Beten abbrausen und trockentupfen. Erst in Scheiben, dann in dünne Stifte schneiden. Den Eisbergsalat und den Radicchio putzen, waschen und abtropfen lassen. Den Eisbergsalat quer in 1 cm breite Streifen schneiden, den Radicchio in kleine Stücke zupfen. Die Äpfel schälen, achteln und von den Kerngehäusen befreien. Sofort mit dem Zitronensaft bestreichen, damit sie nicht braun werden. Die vorbereiteten Zutaten auf vier Tellern anrichten. Den Balsamico bianco mit Meerrettich, Zucker, Salz und Pfeffer gut verrühren. Das Öl in dünnem Strahl einrühren und dieses Dressing über den Salat träufeln. Den Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln, in feine Röllchen schneiden und den Salat damit bestreut sofort servieren.

13.34 Entenbrust auf Salat

300 g Entenbrust	100 g Kirschtomaten
Salz	50 g Mangofruchtfleisch
Pfeffer	1/2 Zitrone, Saft
75 g kalifornische Walnüsse	1/2 Orange, Saft
200 g Rucola	1 Msp. Chilipulver
1 klein. Radicchio	1 EL Walnussöl

Entenbrust abbrausen, trockentupfen, mit Salz, Pfeffer einreiben. Mit der Hautseite unten in eine trockene Pfanne legen, ca. 5 Min, anbraten. Wenden, auf der Fleischseite ca. 5 Min. anbraten. Danach bei mittlerer Hitze ca. 12 Min. braten, dabei ab und zu wenden. Anschließend die Entenbrust abkühlen lassen.

Die Walnüsse grob hacken und ohne Fettzugabe rösten. Rucola sowie Radicchio putzen, waschen, trockenschleudern und zerpfeifen. Tomaten waschen und halbieren. Mango sehr klein würfeln. Mit Fruchtsäften, Chili, Öl, Salz und Pfeffer verrühren.

Entenbrust in Scheiben teilen. Rucola, Radicchio und Tomaten mit dem Dressing mischen, mit der Entenbrust anrichten. Nüsse daraufstreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Pro Person: 345 kcal; E 18 g, F 27 g, KH 7 g

13.35 Entenbrust glasiert mit Honig

8 Blätter Friséesalat	4 EL Rapsöl
8 Blätter Radicchio	schwarzer Pfeffer
8 Blätter Eichblattsalat	Salz
2 EL geröstete Kokosraspel	2 EL flüssiger Honig
60 g rote Johannisbeeren	3 EL Zitronensaft
4 EL Apfel- oder Himbeeressig	2 frische Entenbrustfilets (je etwa 300 g)
75 g Schalotten	

Die Entenbrustfilets mit einer Marinade aus Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer gründlich einreiben. Zugedeckt mindestens 2 Stunden marinieren. Filets aus der Marinade heben, diese beiseite stellen. Filets gründlich mit Küchenpapier abtrocknen, in 1 EL Öl in einer beschichteten (!) Pfanne zuerst mit der Hautseite nach unten etwa 7 Minuten braten, wenden und weitere 5-7 Minuten braten. Salatblätter waschen, mundgerecht zerzupfen, auf 4 Teller verteilen. Die Schalotten schälen und kleinwürfeln. Pfanne vom Herd ziehen, Entenbrüste herausnehmen und beiseite stellen. Schalotten in die etwas abgekühlte Pfanne geben, den Bratensaft unter Rühren mit 2-3 EL Wasser und mit dem Essig ablöschen. In Schüssel umfüllen, restliche Zitronenmarinade dazugeben, übrige 3 EL Öl mit dem Schneebesen unterschlagen. Abschmecken, über den Salat träufeln. Entenbrustfilets in Scheiben schneiden, auf dem Salat arrangieren. Johannisbeeren und Kokosraspel darüberstreuen. Dazu passt frisches Weißbrot.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

260 kcal / 0 kJ

13.36 Entensalat mit Balsamico-Dressing

300 g Champignons	5 EL heller Balsamico-Essig
2 Entenbrüste à 200 g	1 Bd. Thymian
1 TL Honig	20 g Schalotten
1/2 TL mittelscharfer Senf	2 Apfelsinen
1/2 TL schwarze Pfefferkörner	1 Chicorée
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	1/2 Radicchio
Meersalz	1/2 heller Eichblattsalat
8 EL Rapsöl	

Salate putzen, in einzelne Blätter zerlegen, waschen, in mundgerechte Stücke zupfen und abtropfen lassen. Apfelsinen schälen, Filets zwischen den weißen Häutchen heraus schneiden. Für des Dressing Schalotten abziehen, fein hacken. Thymian waschen, trocken schütteln, 3/4 davon abzupfen, fein hacken. In einer Schüssel zusammen mit Balsamico-Essig verrühren. 5 EL Rapsöl nach und nach darunter rühren, mit Meersalz und Pfeffer

würzen. Pfefferkörner zerstoßen, mit Senf und Honig verrühren. Entenbrüste mit Meersalz bestreuen und die Haut mit der Honigmischung einstreichen. Entenbrüste in einer Pfanne in restlichem Rapsöl auf der Haut in 4 Minuten kross anbraten. Umdrehen und weitere 5 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad braten. Herausnehmen und warm stellen. Champignons putzen, dabei die Stiele herauslösen, Champignonköpfe waschen, gut abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und in das Dressing geben. Salatblätter auf 4 Teller verteilen. Champignon-Dressing darauf verteilen. Entenbrüste in 5 mm dicke Scheiben schneiden, zusammen mit den Apfelsinenfilets dekorativ auf den Salatportionen anrichten. Mit restlichen Thymianzweigen garnieren.

13.37 Feinschmeckersalat

1/4 Kopf Lollo rosso	1 EL Olivenöl
1/4 Kopf römischer Salat	3 EL Rotweinessig
1 klein. Friséesalat	4 EL Olivenöl
50 g Radicchio	Salz
200 g roher Schinken	Pfeffer

Salate quer in Streifen schneiden. Schinken in Würfel schneiden. Öl erhitzen, Schinken darin rösten mit Essig ablöschen.

Salate in eine Schüssel geben, mit Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer bestreuen und mischen. Abgekühlte Schinkenwürfel darübergerben.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.38 Feldsalat mit Specksenfdressing und überbackenen Käsebrötchen

4 Scheib. Räucherspeck	2 EL Brühe
1 Kopf Radicchio	1 TL Senf
Jodsatz, Pfeffer	1 Eigelb
1 TL Paprikapulver	1 Knoblauchzehe
1 Ministangenbrot	1 EL Petersilie
1 1/2 EL Obstessig	1 1/2 EL Schnittlauch
1 EL Rapsöl kaltgepresst	1 Chicorée (klein)
2 EL Allgäuer Emmentaler gerieben	70 g Feldsalat
1/8 l Bier	

Feldsalat gut im kalten Wasser waschen, gut abtropfen lassen. Chicorée längs halbieren, Nasen ablösen, waschen, trocknen. Radicchioblätter ablösen, Strunk ausschneiden, waschen, trocknen. Räucherspeck in kleine Würfel schneiden; Petersilie, Schnittlauch

fein schneiden. Knoblauch schälen, fein schneiden oder pressen. Stangenbrot in schräge Scheiben schneiden. Speck in etwas Brühe auslassen. Speck in eine Schüssel geben; Schnittlauch, Petersilie, Knoblauch dazugeben, mit wenig Salz, etwas Pfeffer würzen und mit Bier aufgießen; etwas kalt gepresstes Rapsöl und etwas Obstessig zufügen, Senf zugeben und alles gut verrühren. Käse mit Paprika, Schnittlauch, Petersilie, Eigelb in eine Schüssel geben, mit Bier angießen - alles gut vermengen. Weißbrotscheiben in eine Pfanne legen, Käsemasse darauf anhäufeln und im Ofen bei 180° C ca. 3 - 4 Minuten überbacken. Aus Feldsalat in tiefem Teller zur Mitte ein Bukett setzen, Radicchioblätter außen herumsetzen, Chicoréenasen dazwischen stecken. Alles mit Senfmarinade überziehen und Käsebrötchen außen herum ansetzen.

Mengenangabe: 2 Personen

13.39 Fenchelsalat mit Orangen

150 g Radicchio	Salz
1 unbeh. Orange	Pfeffer
3 Orangen	500 g Fenchelknolln
150 g Joghurt	1 EL Maiskeimöl
50 g Gorgonzola	1 Msp. Korianderpulver
2 EL weißer Balsamico-Essig	

Radicchio putzen, waschen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden. Die unbehandelte Orange heiß abbrausen, trockentupfen und die Schale abreiben. Die übrigen Orangen dick mit einem Messer schälen, Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Radicchio auf Tellern anrichten.

Den Joghurt mit Gorgonzola, Balsamico-Essig und Orangenschale pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fenchelknollen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Im erhitzten Maiskeimöl ca. 5 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Korianderpulver würzen. Auf den Salat geben und mit dem Dressing beträufeln.

TIPP Statt Radicchio schmeckt auch Chicoree sehr gut in diesem Salat.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Min.

pro Personen: 180 kcal; E 8 g, F 8 g, KH 16 g

13.40 Fischermanns-Salat

8 Scheib. geräucherter Schinken	150 g Champignons
2 Radicchio	1 Bd. Petersilie
120 g Nordseekrabbenfleisch	60 g Tomaten

Meersalz, Pfeffer aus der Mühle	1 gelb-rotschalige Birne
10 EL Kaltgepresste Rapsölspezialitäten	30 g Schalotten
1 TL mittelscharfer Senf	1 Bd. Thymian
6 EL Rotweinessig	400 g Rauke
1 EL Zitronensaft	

Salat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Thymian waschen, gut trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen. Schalotten abziehen, fein hacken. Birne waschen, vierteln, in schmale Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Thymian, Schalotten, Rotweinessig und Senf mit Rapsöl, Meersalz und Pfeffer gut verrühren. Blütenansätze der Tomaten herausschneiden, Tomaten in kochendem Wasser blanchieren, abschrecken und häuten. Anschließend halbieren, entkernen und das Fleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Petersilie waschen, gut abtrocknen, fein hacken. Champignons waschen, gut abtropfen lassen, Stiele entfernen, in Scheiben schneiden. Blattsalate, Champignonscheiben, Tomaten und Krabbenfleisch mit der Vinaigrette mischen und alles auf Portionstellern anrichten. Birnenspalten und Schinken in Streifen darauf verteilen.

13.41 Französischer Radicchiosalat

400 g Radicchiosalat	Zitronenpfeffer
2 EL Sonnenblumenöl	1 Avocado
1 EL Weißweinessig	Pfeffer weiß
1 EL Salatkräuter (Fuchs)	1 TL Zitronensaft
Salz	1 EL Sonnenblumenöl

Radichio säubern, in Blättchen teilen, waschen. Auf einem Glasteller anrichten. Öl, Essig, Salatkräuter, Salz, Zitronen-Pfeffer verrühren. Avocado halbieren, Fruchtfleisch herauslösen, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Öl zu einer sämigen Sauce verrühren. Eischeiben und Petersilie zum verzieren.

13.42 FRUCHTIGER BLATTSALAT MIT GEFLÜGEL

2 mittelgroße Hähnchenfilets	Pfeffer aus der Mühle
1 Kopf Batavia	1 EL raffiniertes Rapsöl
1 Kopf Radicchio	2 mittelgroße Orangen
1 Kopf Frisée	2 EL Essig (z.B. Estragon-Essig)
50 g Sonnenblumenkerne	1 TL Zucker
Salz	3 EL kalt gepresstes Rapsöl

Salate putzen, waschen, in mundgerechte Stücke zupfen und abtropfen lassen. Inzwischen Sonnenblumenkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Herausnehmen und

beiseite stellen. Hähnchenfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Raffiniertes Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenfilets darin bei mittlerer Hitze etwa 6 Minuten unter Wenden braten. Inzwischen Orange schälen, so dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets aus den Trennhäuten heraus schneiden. Saft aus den Trennhäute pressen und mit Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Kalt gepresstes Rapsöl tröpfchenweise einrühren. Blattsalate mit Orangenfilets und der Vinaigrette vermischen und auf Tellern anrichten. Hähnchenfilets in Scheiben schneiden und je 1/2 Filet auf einem Salatteller anrichten. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen:

13.43 Fruchtiger Radicchio-Eisberg-Salat

1 klein. Radicchio, etwa 150 g	2 EL Pfirsichsaft (Dose)
1 klein. Eisbergsalat	4 EL Zitronensaft
150 g frische Bohnenkeime	Salz
Salz	weißer Pfeffer aus der Mühle
150 g Holland-Gouda, jung, oder Holland-	Ingwerpulver
Mai-Gouda	2 EL Mandelöl
5 Pfirsichhälften aus der Dose	2 EL Distelöl
1 klein. Zwiebel	

Radicchio und Eisbergsalat putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Bohnenkeime verlesen, kurz in Salzwasser blanchieren, gut abtropfen lassen.

Käse in feine Streifen, 4 Pfirsichhälften in dünne Spalten schneiden.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Alle vorbereiteten Salatzutaten in einer Schüssel mischen.

Die letzte Pfirsichhälfte mit Pfirsich- und Zitronensaft pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Ingwer würzen, dann beide Ölsorten einrühren. Die Sauce unter den Salat heben.

13.44 Fruchtiger Waldorf-Salat mit Schweinefilet

50 g Walnusskerne	100 g Mayonnaise
150 g Endiviensalat	2 EL Zitronensaft
1 Chicorée	Salz, Pfeffer
1 klein. Radicchio	Zucker
125 g Staudensellerie	8 Schweinefilet-Medaillons (à ca. 75 g)
200 g grünschaliger Apfel	2 EL Öl
250 g Schmand	

Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett hell rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.

Endiviensalat putzen, waschen und trocken schleudern. Chicorée und Radicchio putzen, waschen und trocken schleudern. Alle Salate in mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen.

Staudensellerie putzen, waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls in sehr feine Scheiben schneiden. Schmand, Mayonnaise, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Zucker verrühren. Mit den Salaten, Sellerie und Apfel mischen.

Schweinemedallions trocken tupfen, auf vier Spieße stecken, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Medallions darin von jeder Seite ca. 4 Minuten kräftig braten. Salat auf Teller geben, mit Nüssen bestreuen. Schweinefilet-spieße dazulegen, sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung: ca. 30 Minuten

pro Portion ca.: 580 kcal; E 37 g, F 43 g, KH 12 g

13.45 Gartensalat mit feiner Geflügelleber

1 Kopfsalat	2 EL Weißweinessig
1 klein. Radicchio	Salz, Pfeffer
1 Bd. Rucola	1/2 TL Honig
150 g Kirschtomaten	3 EL Öl
4 hart gekochte Eier	400 g Geflügelleber
1 Bd. Schnittlauch	2 EL Mehl

Salate abbrausen und trocken schleudern. Kopfsalat und Radicchio in mundgerechte Stücke zerpflücken. Vom Rucola die harten Stiele entfernen. Die Kirschtomaten abbrausen und vierteln. Gekochte Eier pellen und in Spalten schneiden. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

Den Essig mit Salz, Pfeffer, Honig und 2 EL Öl verrühren. Geflügelleber putzen, abbrausen, trocken tupfen und mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Leber darin rundum ca. 6 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die vorbereiteten Salatzutaten auf Tellern anrichten und mit der Marinade beträufeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereiten ca. 35 Min.

Garen ca. 6 Min.

pro Person ca.: 335 kcal; E 28 g, F 19 g, KH 12 g

13.46 Gebratene Garnelen auf Salat

8 rohe geschälte Garnelen (frisch oder TK; ca. 125 g)	1 TL mittelscharfer Senf
1/2 klein. Friséesalat	Salz
1 klein. Radicchio	Zucker
2 klein. Zwiebeln (z. B. rote)	Pfeffer
2 EL weißer Balsamico-Essig	3 EL Olivenöl
	12 Kirschtomaten

Evtl. Garnelen auftauen lassen. Salate putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln schälen.

Essig, Senf, Salz und 1 Prise Zucker verrühren. 2 EL Öl darunterschlagen. 1 Zwiebel fein würfeln und unterrühren. Übrige Zwiebel achteln. Tomaten waschen und halbieren.

Garnelen am Rücken längs einschneiden und den schwarzen Darm entfernen. Garnelen waschen. In 1 EL heißem Öl pro Seite ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und warm stellen.

Tomaten und Zwiebelachtel im Bratfett kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Salate mit Marinade beträufeln. Tomaten, Zwiebeln und Garnelen darauf verteilen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca.: 120 kcal; E 7 g, F 8 g, KH 5 g

13.47 Geflügelsalat mit Orangen, Datteln und Mandeln

1 rote Zwiebel	1 Bd. Brunnenkresse
etwas Salz	1/2 Bd. rotes Basilikum
2 Orangen	1 Prise Zucker
12 getrocknete Datteln, entstein	etwas Sumach (türkisches Gewürz)
2 EL Rauchmandeln, geröstet und gesalzen	4 EL Olivenöl
4 Bio-Hähnchenbrustfilets mit Haut à 140 g	1 Zweig Rosmarin
3 EL Rapsöl	2 Zweige Thymian
2 Radicchio	

Die Zwiebel schälen, halbieren und längs in dünne Spalten schneiden. Dann in eine Schüssel mit eiskaltem leicht gesalzenem Wasser legen, damit sie schön knackig bleiben.

Die Orangen mit einem Messer so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Dann die Fruchtfilets zwischen den einzelnen Trennhäuten ausschneiden. Die Datteln in Streifen schneiden, die Rauchmandeln grob hacken.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Rapsöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrustfilets mit Salz würzen und in der Pfanne zunächst auf der Hautseite ca. 3 Minuten braten. Dann wenden, die Pfanne in den Ofen geben und das Fleisch ca. 8 Minuten auf den Punkt garen. So, dass es gerade durchgebraten ist.

In der Zwischenzeit Radicchio halbieren, den Strunk ausschneiden und die Blätter lösen. Diese waschen, trocken schleudern und etwas kleiner zupfen.

Brunnenkresse und Basilikum abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Radicchioblätter mit etwas Salz und einer Prise Zucker würzen und auf vier Teller verteilen.

Zwiebelspalten gut abtropfen und mit Brunnenkresse, Orangenfilets, Datteln und Mandeln auf den Radicchioblättern verteilen. Jeweils mit 1 Prise Sumach würzen und mit ca. 1 EL Olivenöl beträufeln.

Rosmarin und Thymian abrausen und trocken schütteln.

Die gegarten Hähnchenbrustfilets aus dem Ofen nehmen, in die Pfanne ins Bratfett der Hähnchen die Rosmarin- und Thymianzweige legen und kurz ziehen lassen. Dann das Fett mit einem Esslöffel über das Fleisch träufeln.

Hähnchenbrustfilets aus der Pfanne nehmen, in schräge Scheiben schneiden auf den vorbereiteten Salattellern anrichten. Mit Basilikumblättern garnieren und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

pro Portion: 450 kcal / 1885 kJ; E 32 g, F 21 g, KH 28 g

13.48 Gefüllte Putenröllchen auf Salat Harlekin

1 Dos. Mango, ersatzweise Pfirsichspalten, (325 g)	2 Frühlingszwiebeln
250 ml Instantbrühe	100 g rote Linsen
4 Putenschnitzel, (je 120 g, dünn geschnitten)	200 g Zuckerschoten
4 EL kaltgepresstes Rapsöl	1 EL Butterschmalz
8 EL Geflügelfond (aus dem Glas) oder Instantbrühe	einige Tropfen Tabasco
5 EL Sherryessig	2 TL Senf
1 klein. Radicchio	1 Bd. Kerbel
	1 Bd. glatte Petersilie
	frisch gemahlener Pfeffer
	Salz

Die Putenschnitzel salzen und pfeffern. Die Petersilie und den Kerbel waschen und trockentupfen. Blätter von den Stielen zupfen und fein wiegen. Die Kräuter mit Senf und Tabasco abschmecken. Die Masse auf den Putenschnitzeln verteilen und glattstreichen. Die Schnitzel aufrollen und mit einem Holzstäbchen feststecken. Die Putenrouladen im heißen Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne etwa 8-10 Minuten rundherum braten. Herausnehmen und in Alufolie wickeln. Die Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren. In kochendem Salzwasser 4-6 Minuten garen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Linsen mit kaltem Wasser abspülen und 6-8 Minuten in heißer Brühe garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Mango mit einem Sparschäler schälen, waagrecht auflegen und entlang dem flachen Kern das Fruchtfleisch abschneiden, dann in Spalten schneiden. Von dem Radicchio den bitteren Strunk entfernen, die Radicchioblätter ablösen, waschen und trockentupfen. In mundgerechte Stücke teilen.

13.49 Gemischte Blattsalate mit Orangen und Walnüssen Insalate miste con arance e noci⁹⁹

Die vorbereiteten Salatzutaten in eine Schüssel geben. Den Essig mit dem Geflügelfond und Öl mit einem Schneebesen verrühren und über den Salat geben. Gut mischen. Die Putenrouladen in Scheiben schneiden, dazugeben und vorsichtig unterheben.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 45

420 kcal / 1760 kJ

13.49 Gemischte Blattsalate mit Orangen und Walnüssen Insalate miste con arance e noci

1 Endiviensalat	Saft von 1/2 Bio-Zitrone
1/2 Eichblattsalat	3 EL Heller Balsamicoessig
1 Radicchio	1 Teel. Honig
4 Bio-Orangen	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
100 g Walnuskerne	
4 EL natives Olivenöl extra	

Endivie, Eichblattsalat und Radicchio in einzelne Blätter teilen und sehr gründlich waschen, dann trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

Den Saft von 1 Orange auspressen. Übrige Orangen so schälen, dass die weiße Haut entfernt wird. Die einzelnen Filets zwischen den Trennwänden herauslösen. Walnuskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, bis sie beginnen zu duften.

Für das Dressing Olivenöl, Orangensaft, Zitronensaft, Balsamicoessig und Honig verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Blattsalate in einer großen Schüssel mit dem Dressing vermischen. Auf Tellern mit den Orangenfilets anrichten und mit einigen Walnüssen garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.50 Gemischter Salat mit Kräuter-Eierstich

Für den Eierstich

2 Eier
4 EL Milch
Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuß, frisch abgerieben
1 Bd. Kräuter, gemischte
(Petersilie, Schnittlauch, Dill, Pimpinelle,
Borretsch)
etwas Fett für die Förmchen.

Für den Salat

1 Eichblattsalat
1 klein. Radicchio
3 -4 Tomaten
150 g Lachsschinken (in feine Streifen geschnitten)

Für die Salatsauce:

100 g Sahnejoghurt
Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 Tropfen Tabasco
3 EL Apfelessig

Zum Dekorieren:
ein paar Borretschzweige mit Blüten.

Für den Eierstich die Eier mit der Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Kräuter hacken und unter die Eiermilch rühren. Zwei Förmchen oder Tassen ausfetten, die Kräuter-Eiermilch einfüllen und im zugedeckten Wasserbad bei schwacher Hitze 20 Minuten stocken lassen. Den Eichblattsalat und den Radiccio zerpfücken, kurz waschen und trocken schleudern. Auf Tellern anrichten. Die Tomaten ebenfalls waschen, in Scheiben schneiden und mit den Lachsschinkenstreifen auf dem Salat verteilen. Die Förmchen aus dem Wasserbad nehmen, abkühlen lassen und den Eierstich stürzen, in Würfel schneiden. Für die Salatsauce den Sahnejoghurt mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Apfelessig verrühren und über den Salat geben. Zum Schluß die Eierstichwürfel auf dem Salat verteilen und mit Borretschblüten dekoriert servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.51 Gemischter Salat mit Scampi

1/2 Eichblattsalat	1 Avocado
1 Radicchio	1/2 Zitrone, Saft von
1 Bd. Rucola	50 g Salatmayonnaise
2 Zweige Petersilie	8 küchenfertige Scampi
2 Schalotten	Salz, Pfeffer
50 g entsteinte grüne Oliven	2 EL Olivenöl

Salate putzen, abbrausen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Schalotten abziehen und wie die Oliven fein hacken. Avocado halbieren, entsteinen und schälen. Das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden und sofort mit dem Zitronensaft beträufeln. Salate mischen, Mayonnaise darauf geben, auf Portionstellern anrichten. Scampi abbrausen, trockentupfen, salzen, pfeffern und im heißen Olivenöl rundum anbraten. Die gehackte Petersilie dazugeben. Die Avocadowürfel, gehackten Oliven und Schalotten auf dem Salat verteilen. Scampi aus der Pfanne nehmen und noch heiß darauf anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung: 20 Min.

pro Person: 390 kcal; E 28 g, F 30 g, KH 3 g

13.52 Gemischter Salat:

Friséesalat	Teil)
Eichblatt	1/2 TL scharfer Senf
Rucola	feines Meersalz
Radicchio	3-4 EL Weißweinessig
Rustikale Vinaigrette:	150 ml Öl
1 klein. Schalotte	Pfeffer aus der Mühle
1/2 Stange junger Lauch (nur der weiße	

Schalotte schälen, halbieren und in ganz feine Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen, trockenschütteln und in hauchdünne Steifen schneiden. Senf, Essig und eine Prise Salz glattrühren, dann das Öl in einem dünnen Strahl dazugießen. Schalottenwürfel und Lauch dazugeben, gut vermischen, die Vinaigrette mit Salz abschmecken und mit Pfeffer würzen.

13.53 Hackfleischsalat mit Glasnudeln

50 g Glasnudeln	3 EL Hühnerbrühe
1 Zwiebel	1 Zitrone, Saft von
2 Knoblauchzehen	Salz
1 cm Ingwerwurzel	Pfeffer
2 getrocknete Chilischoten	3 Frühlingszwiebeln
2 EL Öl	1 Radicchio
1 EL Sesamöl	EL Chicoree
350 g gemischtes Hackfleisch,	1 Kopf Friseesalat
3 EL Reiswein oder trockener Sherry	12 Zitronenmelisseblätter
2 EL Sojasoße	

Glasnudeln nach Anweisung mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen.

Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer in sehr feine Würfel, Chilischoten entkernen und in feine Streifen schneiden.

Öl und Sesamöl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch -; und Ingwer darin andünsten. Chili dazugeben. Hackfleisch zerpfücken und darin krümelig braten. Reiswein, Sojasoße, Brühe und Zitronensaft untermischen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Nudeln abtropfen lassen, mit einer Schere in Stücke schneiden und unter das Hackfleisch mischen. Auskühlen lassen.

Frühlingszwiebeln in dünne Ringe, Radicchio und Chicoree in Streifen schneiden, Friseesalat in Stücke zupfen und unter die Hackfleisch-Nudel-Masse heben.

Zitronenmelisse in feine Streifen schneiden und über den Salat streuen.

13.54 Herbstliche Salatschüssel mit Kartoffel-Maronen-Dressing und gebratenem Hasenfilet

20 ml Obstessig	6-8 Himbeeren
60 ml Weißwein	50 g ausgelassenen Bauchspeck
60 ml Gemüsebrühe	1 EL gehackte Petersilie
1 Kopf Radicchio	1 EL Schnittlauchröllchen
1 Kopf Eichblattsalat	1/2 Knoblauchzehe
2 EL gehackte Walnüsse	2 EL kalt gepresstes Rapsöl
Pfeffer aus der Mühle	1 EL Frischkäse
Jodsalz	120 g geschälte Maronen
1/2 TL Rapsöl	1 groß. Kartoffel
160 g Hasenfilet	1 Chicorée
6-8 Brombeeren	60 g Feldsalat

Eichblattsalat putzen, waschen und grob zerpfücken. Feldsalat mehrmals waschen. Aus Chicorée Strunk herausschneiden, Blätter ablösen. Aus Radicchio Strunk entfernen, Blätter ablösen. Maronen grob zerkleinern. Kartoffeln mit Schale kochen, pellen und durchdrücken. Kartoffel, Maronen, Frischkäse, Gemüsebrühe, Weißwein, Knoblauch, Schnittlauch, Petersilie, Essig und Öl in ein Gefäß geben und mit dem Pürierstab zu einem sämigen Dressing aufbereiten, mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken. Hasenfilet mit Jodsalz und Pfeffer würzen und in heißem Rapsöl anbraten, im Backofen bei ca. 100°C auf den Punkt rosa durchziehen lassen. Suppenteller mit Radicchioblättern und Chicoréenasen auslegen. Eichblatt- und Feldsalat vermischen und auf den vorgerichteten Salatteller mit Radicchio und Chicorée geben. Den Salat mit dem Dressing beträufeln, ausgelassenen Speck darüber verteilen und die Himbeeren und Brombeeren dekorativ darauf setzen. Das Hasenfilet in schräge 1 cm starke Scheibchen schneiden und auf den Salat drappieren. Den Salat mit gehackten Walnüssen bestreuen und aufgebackenes Baguette dazu reichen.

Mengenangabe: 2 Personen

13.55 Herbstliches Steinpilzcarre

400 g gemischte Waldpilze (alternativ Pfifferlinge, Champignons, getrocknete Steinpilze, Shiitake Pilze)	2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen	150 g Feldsalat
30 g Butter	50 g Radicchio
Jodsalz	100 g Rucola
frisch gemahlener Pfeffer	3 EL Walnussöl
	2 EL Rotweinessig
	1 Schalotte, fein gewürfelt
	Salz, Zucker, Pfeffer
	1 kräftiger Spritzer Ahornsirup

Die Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Vier Blätter stabiles Butterbrotpapier (oder das Papier doppelt nehmen) ausbreiten und die Mitte mit weicher Butter bestreichen. Pilze und Knoblauch darauf verteilen. Salzen,

pfeffern, nach Belieben mit frischen Kräutern, z.B. Thymian, bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Papier zusammenfalten und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa zehn Minuten backen.

Die Salate waschen und verlesen. Für das Dressing Essig, Öle, Ahornsirup und Schalotten gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Salat mit dem Dressing vermischen und auf Tellern anrichten. Nun die Pilzpäckchen aus dem Backofen holen, aufbinden, etwas abkühlen lassen und im Carre auf dem Salatbett anrichten. Dazu schmecken hervorragend Steinpilz-Chrostini.

13.56 Herbstsalat mit Kartoffel-Speckdressing

320 g Kartoffeln	150 ml Apfelsaft
80 g Räucherspeck	180 g Tomaten
90 g Zwiebeln	80 g Rucola
1 EL Petersilie	220 g Radicchio
1 EL Schnittlauch	180 g Lollo bianco
1/2 EL Honig	260 g Chicorée
1 TL rosa Beeren	50 ml Gemüsebrühe
1 EL Rapsöl	1 1/2 EL Balsamico
3 EL kaltgepresstes Rapsöl	Salz, Pfeffer
3 EL Obstessig	720 g Putenschnitzel (4 Stück)

Kartoffeln säubern, kochen, schälen und feinpressen. Putenschnitzel in grobe Streifen schneiden und mit Pfeffer würzen. Räucherspeck in kleine Würfel zerteilen und in ein wenig Gemüsebrühe auslassen. Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und rosa Beeren grobhacken. Petersilie und Schnittlauch feinschneiden, Tomaten abziehen, entkernen und in Filets zerteilen. Salate sauber waschen, gut abtropfen lassen und etwas kleinpflücken. Chicorée aufblättern und halbieren. Salate auf einer Glasplatte als schönes Bukett anrichten. Chicoréeblätter einstecken und Tomaten darüber verteilen. Putenstreifen in heißem Rapsöl rundum auf den Punkt braten. Etwas Honig zugeben, leicht glasieren, rosa Beeren und Obstessig zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die gepressten Kartoffeln mit Zwiebeln, Räucherspeck, Petersilie, Schnittlauch, Rapsöl und Balsamico verrühren. Apfelsaft unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Putenstreifen über den Salat verteilen und mit Kartoffeldressing beträufeln. Tipp: Zum Salat krosses Stangenbrot servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

13.57 Herbstsalat mit Maronen-Vinaigrette

<i>Salat:</i>	100 g gekochte Maronen
100 g Feldsalat	1 Tasse Gemüsebrühe
1/2 Kopf Radicchio	1/2 Tasse Weißwein
1/2 Kopf Eichblattsalat	2 EL Aprikosenessig
4 schöne Chicoréeblätter	2 EL Olivenöl
2 Scheib. Lachsschinken	1/2 TL gehackte Petersilie
<i>Vinaigrette:</i>	1 EL Frischkäse
1 klein. gekochte mehliges Kartoffel	1/2 Knoblauchzehe
	Salz, Pfeffer

Für den Salat die Blattsalate waschen, trocken schütteln und zerpfücken. Auf einem Teller mit den Chicoréeblättern einen Stern legen, die anderen Salatblätter darüber verteilen. Den Schinken zur Blüte formen und mittig auflegen. Für die Vinaigrette die Zutaten mixen und locker aufschlagen. Salat damit beträufeln und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

13.58 INSALATA DI RADICCHIO - RADICCHIO-SALAT

100 g Feldsalat	2 EL Rotweinessig
200 g Radicchio	Salz, Pfeffer
eine Handvoll Wildkräuter (z. B. Rauke, Löwenzahn usw.)	4 EL Olivenöl

Die Salatblätter putzen, verlesen und mehrmals waschen. Sie möglichst unzerteilt lassen. In einer Salatschüssel mischen. Erst unmittelbar vor dem Servieren die restlichen Zutaten zu einer Marinade aufschlagen und über die Blätter träufeln. Den Salat erst bei Tisch mischen, damit die Blätter durch das reichliche, aber sehr aromatische und würzende Öl nicht zusammenfallen.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

13.59 Insalata rossa mit Schinken

1 Kopf Lollo rosso	200 ml Sahne
1 Radicchio	3 EL Essig
2 rote Zwiebeln	2 EL Öl
1 Bd. Radieschen oder 1 roter Rettich	Salz, Pfeffer
2 rote Paprikaschoten	100 g geschälte, ganze Mandeln
300 g gekochter Schinken	1 TL Chilipulver
150 g Creme fraîche	

Blattsalate putzen, waschen und in Stücke zupfen. Zwiebeln abziehen, in Ringe teilen. Radieschen bzw. Rettich und Paprika putzen, abbrausen, in Scheiben bzw. Streifen schneiden. Schinken in Streifen teilen. 2 Creme fraîche, Sahne, Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Die Mandeln in einer Pfanne rösten, dann mit Chili und Salz würzen. Vorbereitete Salatzutaten mit dem Dressing und den Mandeln mischen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

pro Person ca.: 560 kcal; E 23 g, F 48 g, KH 9 g

13.60 Italienischer Salat

1 kl. Kopfsalat	3 EL Olivenöl
2 mittelgr. Köpfe Radicchio	1 -2 El Essig
1 kl. Salatgurke	3 EL Wasser
4 Tomaten	1 TL Salz
2 grüne Paprikaschoten	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 kl. Zwiebeln	1 Prise Zucker
1 Knoblauchzehe	2 TL gehackter Schnittlauch
150 g Schafskäse	

Das Gemüse waschen. Kopfsalat und Radicchio verlesen und klein zupfen. Die Gurke hobeln. Die Tomaten achteln. Von der Paprikaschote die Kerne und weißen Teile entfernen und in Streifen schneiden. Eine Schüssel mit der geschälten Knoblauchzehe ausreiben, Gemüse und zerbröselten Schafskäse hineingeben und mischen. Öl, Essig, Wasser und Gewürze verrühren und über den Salat gießen. Den Schnittlauch darüberstreuen.

13.61 Käse-Croûtons mit Blattsalat

100 g Feldsalat	150 g milder Schnittkäse (z. B. spanischer Majorem)
1 Radicchio	3 EL Rotweinessig
100 g Kirschtomaten	4 EL Olivenöl
1 Zwiebel	Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe	1 TL Honig
8 Scheib. Baguette	
50 g Butter	

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Feldsalat, Radicchio putzen, abbrausen und trocken-schleudern. Den Radicchio bis auf einige Blätter in feine Streifen teilen. Kirschtomaten waschen, halbieren. Zwiebel, Knoblauch schälen, fein hacken.

Baguettescheiben tosten, mit Butter bestreichen. Käse reiben, darauf verteilen. Brot auf

ein gefettetes Blech geben, im Ofen ca. 7 Min. gratinieren.

Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Honig zu einem Dressing verrühren, Zwiebel und Knoblauch unterziehen. Salat und Tomaten kurz darin wenden und auf Tellern verteilen. Die überbackenen Baguettescheiben daneben anrichten und mit Pfeffer bestreuen. Sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Min.

pro Person: 500 kcal; E 16 g, F 30 g, KH 41 g

13.62 Kaninchensalat

2 Kaninchenrücken (je etwa 250 g)	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Bd. Suppengrün	30 g Butter
1 EL Erdnussöl	1 EL Sherryessig
0.25 l Weißwein trockener	150 g Kenia-Bohnen, gekocht
100 g Brunnenkresse	2 EL Balsamessig
1 Radicchio kleiner	100 g Crème fraîche
1 Chicorée kleiner	Tabasco
Salz	

1. Die Kaninchenrücken waschen, trockentupfen, wenn nötig, häuten und die Filets vom Rückgrat ablösen.

2. Die Knochen grob zerkleinern. Das Suppengrün putzen, waschen und grob würfeln. Das Öl erhitzen, die Knochen und das Suppengrün darin kräftig anbraten. Den Wein bis auf 2 El. angießen und im offenen Topf auf die Hälfte einkochen lassen. Dann durch ein Sieb gießen und entfetten.

3. Die Brunnenkresse, den Radicchio und den Chicorée putzen, waschen und trocken-schleudern.

4. Die Filets salzen und pfeffern. In der Butter in 10 - 12 Minuten rundherum braten, dann warm stellen. Den Bratensatz mit dem Fond und dem Sherryessig ablöschen.

5. Die Salate und die Bohnen auf vier Tellern anrichten. Den restlichen Wein, den Balsamessig und die Crème fraîche mit Tabasco verrühren, salzen und über die Salate träufeln. Das Fleisch in feine Scheiben schneiden und auf die Salate geben. Mit der Bratensauce beträufeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

1900 kJ

13.63 Kartoffelsalat mit Fenchel

1 kg Kartoffeln kleine festkochende	150 g Allgäuer Emmentaler
10 EL Weißweinessig	100 g Schalotten 2 Tl. Gemüsebrühe gekörnte
Meersalz	te
4 EL Sonnenblumenöl kaltgepresstes, unraffiniertes	3 TL Senf mittelscharfer
4 EL Walnussöl kaltgepresstes, unraffiniertes	100 g Walnusskerne
	500 g Fenchel
	2 Köpfe Radicchio
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	

1. Die Kartoffeln waschen und in 20 - 25 Minuten weich kochen.
2. 6 El. Essig mit Salz verrühren. Beide Ölsorten darunterschlagen und mit Pfeffer würzen.
3. Den Käse in Scheiben schneiden, die Schalotten würfeln. Beide Zutaten in der Marinade ziehen lassen.
4. Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. 12 El. heißes Wasser mit der Brühe, dem Senf und dem restlichen Essig verrühren und unter die Kartoffeln mischen.
5. Die Nüsse halbieren. Den Fenchel putzen, halbieren und quer in Streifen schneiden. Das Grün aufheben.
6. Den Käse, die Kartoffeln, den Fenchel und die Nüsse mischen.
7. Den Radicchio waschen und trockenschleudern. Eine Platte damit auslegen und den Kartoffelsalat darauf häufen. Mit Fenchelgrün bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 50 Minuten

2700 kJ

13.64 Kartoffelsalat mit Radicchio und Ei

1 kg fest kochende Kartoffeln	1/2 Bd. Schnittlauch
4 Eier	4 EL Weißweinessig
1 Kopf Radicchio	Salz
1 Friséesalat	Pfeffer
200 g Möhren	8 EL Olivenöl

Die Kartoffeln waschen, etwa 30 Min. in Salzwasser garen, kalt abschrecken, schälen. Die Eier hart kochen, in kaltem Wasser abschrecken, abkühlen lassen, pellen. Mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden.

Radicchio, Frisée putzen, abbrausen, trocken schleudern, in mundgerechte Stücke zupfen. Möhren schälen, in Stifte teilen.

Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden, mit Radicchio, Frisée sowie Möhren mischen. Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln, in Röllchen teilen. Essig mit Salz, Pfeffer verrühren. Olivenöl unterziehen, Schnittlauch zufügen. Salat mit der Vinaigrette mischen. Etwa 15 Min. ziehen lassen.

Mengenangabe: 8 Personen

Zubereitung ca. 40 Min.

Garen ca. 30 Min.

Ruhen ca. 15 Min.

pro Person ca.: 300 kcal

13.65 Kretischer Bauernsalat - Choriatiki

300 g Blattsalat (Löwenzahn, Rauke, Römer)	<i>Sauce:</i> 150 ml Olivenöl
150 g Radicchio	3 EL Rotweinessig
150 g Weißkohl	1 TL Salz
1/2 Zitrone, Saft von	Pfeffer aus der Mühle
1/2 Salatgurke (ca. 250 g)	1 TL Zucker
3 rote Zwiebeln	1 TL getrockneter Oregano
1 Fleischtomate (ca. 250 g)	2 Stgl. Thymian-Blättchen
	200 g Feta-Schafskäse

Blattsalat, Radicchio putzen, waschen, trocknen, in Stücke zupfen. Weißkohl ohne den Strunk dünn hobeln, mit Zitronensaft beträufeln und etwa eine Stunde durchziehen lassen. Salatgurke schälen und grob würfeln. Zwiebeln abziehen und in dünne Scheiben schneiden, Fleischtomate abspülen, trocknen, in dünne Spalten schneiden, dabei die Stielansatz entfernen.

Alle Zutaten zur Sauce gut verrühren. Alle Salatzutaten auf eine Platte geben. Feta-Schafskäse in Scheiben schneiden, auf den Salat legen. Alles mit der Sauce beträufeln.

Mengenangabe: 6 Portionen

13.66 Lammfilets mit Balsamico auf buntem Linsensalat

8 Lammfilets (à 80 g)	2 EL Keimöl
2 cl Balsamico	4 cl weißen Balsamico
2 EL Honig	3 EL kaltgepresstes Rapsöl
4 EL Sesam	1 EL Rübensirup
200 g bunte Linsenmischung	3 EL Limettensaft
4 Frühlingszwiebeln	6 cl Apfelsaft
2 Karotten	Salz, Pfeffer
1 Radicchio	

Lammfilets kalt abrausen und trockentupfen. Bunte Linsenmischung einweichen und dann bissfest kochen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und feinschneiden. Karotten putzen, waschen, dünschälen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Radicchio waschen und

achteln. Balsamico mit Pfeffer und Honig vermischen. Die Lammfilets damit einstreichen und in Sesam wälzen. In heißem Öl anbraten und im Backofen bei 120 °C ca. 6-8 Minuten durchziehen lassen. Aus weißem Balsamico, kaltgepresstem Öl, Rübensirup, Limetten- und Apfelsaft eine Marinade rühren. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Karotten, Linsen und Frühlingszwiebeln vermengen. Die Marinade darübergeben, vermischen und abschmecken. Salat auf Tellern verteilen, Radicchio ansetzen und mit Marinade beträufeln. Die Lammfilets halbieren und auf den Salat setzen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

13.67 Leas Gemüsesalat mit getrockneten Aprikosen

Fenchel	Eichblatt
Zucchini	Radicchio
Auberginen	<i>Vinaigrette:</i>
Karotten	4 getrocknete Aprikosen
Paprika	4 getrocknete Tomaten
Stangensellerie	12 schwarze Oliven
Frühlingszwiebeln	1 Schalotte
Feldsalat	Olivenöl
Rucola	Weinessig

Der Fenchel wird dünn gehobelt, die Paprika geschält und in feine Scheiben geschnitten. Die Zucchini, die Auberginen und die Karotten in feine Scheiben schneiden und anbraten. Den Sellerie in kleine, feine Würfel schneiden und in die Vinaigrette geben, die Frühlingszwiebeln über den Salat streuen.

Vinaigrette: Die Aprikosen, Tomaten, Oliven und die Schalotte in feine Würfel schneiden. Mit Olivenöl und Weinessig abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

13.68 Lebercristinis mit Blattsalat

250 g Putenleber	1 italienisches Weißbrot
1 klein. Zwiebel	1 Lollo Rosso oder Eichblattsalat
1 Knoblauchzehe	1/2 Friseesalat
1 Ei	1 Radicchio
Salz	1 Bd. Salbei
Pfeffer	1 klein. Zwiebel
1 EL Semmelbrösel	1/8 l Weißwein

1/8 l Wasser	Zucker
1 TL mittelscharfer Senf	2 EL Essig-Essenz (25%)
Salz	4 EL Olivenöl
Pfeffer	

Putenleber, Zwiebel und Knoblauchzehe grob zerkleinern und mit dem Mixstab pürieren. Lebercreme mit Ei, Salz, Pfeffer und Semmelbröseln verrühren. Brot in 2 bis 3 cm dicke Scheiben schneiden, mit der Lebercreme bestreichen und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen etwa 5 Minuten bei 200 °C überbacken. Salate putzen und in Stücke zupfen. Salbei fein schneiden, Zwiebel in Würfel schneiden. Salbei und Zwiebel mit Wein, Wasser, Senf, Salz, Pfeffer, Zucker, Essig-Essenz und Olivenöl mischen. Marinade über die Salatzutaten geben und Salat mit den heißen Crostinis servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Eine Portion enthält: 357 kcal / 1568 kJ

13.69 Nudel-Geflügel-Salat

2 Geflügelbrüste ohne Knochen à ca. 250 g,	1 EL feingehackter Koriander
<i>Marinade:</i>	1/2 TL Chilipfeffer
1 Zitrone, Saft von	1 TL Wasser
1 Stück Zitronengras	6 EL Erdnussöl
1 TL Chilipfeffer	<i>Außerdem:</i>
<i>Für das Dressing:</i>	250 g Hörnchennudeln
2 EL feingehackter, frischer Ingwer	1 Orange
2 EL Rotweinessig	1/2 rote Paprikaschote
1 EL Reissessig	1/2 Kopf Eisbergsalat
(ersatzweise: Weißweinessig)	1 klein. Radicchio
1 EL Honig	2 EL feingehackter Koriander
1 EL Soja-Sauce	(ersatzweise glatte Petersilie)
	1 EL Erdnussöl

Die Geflügelbrüste halbieren, evtl. vorhandenes Fett abschneiden. In eine flache Form legen. Mit dem Zitronensaft beträufeln, dann ein paar Zitronengrasscheiben und den Chilipfeffer gleichmäßig drüberstreuen. Mit Klarsichtfolie zugedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren. Alle Dressing-Zutaten bis auf das Öl im Mixer vermischen. Das Öl zuletzt in einem dünnen Strahl langsam zugießen. Dabei weitermischen, bis das Dressing eine cremige Konsistenz hat. Beiseite stellen. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin Bissfest garen. Die Orangen schälen und filetieren. Das Gemüse putzen und waschen. Die Paprikaschoten in ganz feine Streifen schneiden. Eisbergsalat und Radicchio in mundgerechte Stücke zupfen. Die Nudeln abgießen und noch warm mit der Hälfte vom Dressing vermischen. Die Geflügelbrusthälften in erhitztem Erdnussöl pro Seite 3-4 Minuten goldbraun braten. Anschließend schräg in 1/2 Zentimeter dicke

Streifen schneiden. Die Nudeln auf den Salaten anrichten. Die Geflügelbrust-Streifen, Oran genfilets, Paprika-Streifen und den Koriander darauf verteilen. Gleichmäßig mit dem restlichen Dressing beträufeln. Sofort servieren.

Tipps: Fleisch am besten über Nacht marinieren!

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Nährwerte pro Portion: 529 kcal / 2213 kJ; E 38 g, F 21 g, KH 47 g

13.70 Nudelsalat mit Trauben und Hähnchenbrust

150 g Hörnchennudeln	1 Stange Staudensellerie
Salz	200 g blaue Weintrauben
1 Hähnchenbrustfilet (ca. 150 g)	200 g Schmand
Pfeffer	1/2 TL Zucker
1 TL Butterschmalz	einige Tropfen Tabasco
2 klein. Äpfel	100 g Radicchio
1 unbeh. Zitrone, Saft von	2 EL gehackte Petersilie

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Hähnchenbrust abrausen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Im heißen Butterschmalz pro Seite 4-5 Min. braten, abkühlen lassen. Äpfel waschen, vierteln und entkernen. In dünne Spalten schneiden und mit der Hälfte des Zitronensafts beträufeln. Sellerie waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Trauben abrausen, trockentupfen, Beeren abzupfen, evtl. entkernen. Die Hähnchenbrust zuerst in Scheiben, dann in kleine Würfel schneiden. Für das Dressing Schmand mit restlichem Zitronensaft, Zucker, Salz, Pfeffer und einigen Tropfen Tabasco verrühren. Nudeln, Hähnchenfleisch, Sellerie, Äpfel und Trauben mit dem Dressing mischen. Zugedeckt ca. 60 Min. im Kühlschrank ziehen lassen. Radicchio in einzelne Blätter teilen, waschen, trockenschütteln und mundgerecht zerpfücken. Mit der Petersilie unter den Salat heben, servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Min.

pro Person: 360 kcal; E 15 g, F 13 g, KH 43 g

13.71 Orangen-Bandnudel-Salat

3 Orangen (davon 1 unbehandelt)	Salz
30 g brauner Zucker	2 EL Himbeeressig
1/2 l Orangensaft	300 g Bandnudeln (Tagliatelle)
1/2 Zitrone, Saft von	40 g Pinienkerne

40 g Cashewnüsse
75 g Radicchio

1/2 Bd. Basilikum

Zwei Orangen dick schälen und die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Die Schale der dritten Orange mit einem Zestenreißer abziehen. Den Zucker in einer Pfanne schmelzen lassen, bis er eine hellbraune Farbe angenommen hat. Von der Kochstelle ziehen und Orangensaft und Zitronensaft zugießen. Einkochen lassen, bis eine sämige Soße entsteht. Mit Salz würzen und mit dem Essig süß-sauer abschmecken. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen, abgießen und sofort mit der Orangensoße mischen. Abkühlen lassen. Die Pinienkerne und Cashewnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Radicchio und Basilikum abspülen, trocken schütteln und eventuell in Stücke zupfen. Basilikum, Radicchio und Orangenfilets mit den Nudeln vermischen. Den Salat auf einer Platte anrichten und mit den gerösteten Nüssen und den Orangenzesten bestreuen Tipp: Die Orangenzesten kurz mit im Orangensirup kochen lassen - macht die Soße intensiver.

Mengenangabe: 4 Portionen

Pro Portion ca.: 535 kcal; E 16 g, F 12 g, KH 87 g

13.72 Pikanter Nudelsalat mit Obst und Käse

300 g Hörnchennudeln
Salz
4 rotbackige Äpfel
2 Radicchio
1 Bd. Estragon
300 g Hüttenkäse
100 g gehackte Walnüsse

Salatsauce:
7 EL Sonnenblumenöl
3 EL Walnussöl
5 EL Himbeeressig
2 EL Traubensaft
Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 Pfirsiche

Hörnchennudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsaufschrift garen. Abgießen, kurz abrausen und gut abtropfen lassen. Äpfel waschen, trockenreiben, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Radicchio in Blätter zerteilen, waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden. Estragon waschen, trockenschütteln und hacken.

Hüttenkäse, Walnüsse, Estragon, Apfelwürfel und Nudeln vermengen. Sonnenblumenöl, Walnussöl, Himbeeressig und Traubensaft mischen und unter den Salat heben. Pfirsich waschen, trockenreiben, in Spalten schneiden und damit den Salat garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Nährwerte pro Portion: 770 kcal / 3200 kJ; E 23 g, F 43 g, KH 73 g

13.73 Pilzsalat mit Radicchio - Insalata di funghi con radicchio

1 Stange Lauch	10 Schalotten
1 Radicchio	1 EL Butter
500 g Champignons	1 EL Brauner Zucker
1/2 Bd. Salbei	6 EL Balsamicoessig
1 EL Pinienkerne	50 g Milder Ziegenkäse
10 EL natives Olivenöl extra	8 Scheib. Baguette (etwa 100 g)

Lauch längs halbieren, gründlich waschen und in dünne Ringe schneiden. Radicchio waschen und grob schneiden. Die Champignons putzen. Den Salbei waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen.

Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann herausnehmen. 4 EL Öl in derselben Pfanne erhitzen. Champignons und Salbeiblätter bei mittlerer Hitze darin anbraten.

Champignons und Salbei aus der Pfanne nehmen, 1 EL Öl hinzugeben und den Lauch darin kurz anbraten. Champignons, Salbei und Lauch vermischen und alles kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Schalotten schälen und längs halbieren. Butter und 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten mit der Schnittfläche nach unten bei mittlerer Hitze anbraten. Den Zucker zugeben, leicht karamellisieren lassen und mit Essig ablöschen. Alles auf die Hälfte einkochen lassen, dann beiseitestellen.

Den Ziegenkäse in grobe Stücke bröckeln. Die Baguettescheiben im restlichen Öl von beiden Seiten goldbraun rösten. Den Radicchio auf einer Platte anrichten, darauf Lauch, gebratene Champignons, Salbei und Schalotten geben und alles gleichmäßig mit der Essigreduktion beträufeln.

Den Salat mit Pinienkernen und Ziegenkäse bestreuen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.74 Putenstreifen auf Frühlingssalat

2 Zweige Koriander	100 g Radicchio
20 ml Apfelsaft	100 g Kopfsalat
20 ml Obstessig	100 g Feldsalat
20 ml Apfelsaft	100 g Chicorée
40 ml Balsamico	100 g Radieschen
Salz und Pfeffer	1 TL brauner Zucker
80 g rote Zwiebeln	1 EL Rapsöl
2 Tomaten	400 g Putenbrustfilet
1 Frühlingszwiebeln	

Radieschen putzen, waschen und in Blättchen schneiden. Chicorée den Strunk entfernen, Blätter ablösen. Feldsalat verlesen, gut waschen. Kopfsalat putzen, Blätter ablösen, grob zerteilen, gut waschen. Radicchio putzen, waschen, zerpfücken. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in schräge Blättchen schneiden. Tomaten abziehen, Kernhaus entfernen und in Filets schneiden. Rote Zwiebel in Ringe zerteilen. Putenbrustfilet in fingerbreite Streifen schneiden. Rapsöl erhitzen, Putenbruststreifen braten. Braunen Zucker in einer Pfanne schmelzen, mit Apfelsaft und Balsamico ablöschen und einkochen lassen (sirupartig). Aus Rapsöl, Obstessig und Apfelsaft eine Marinade bereiten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriander verfeinern. Radieschen, Feldsalat, Kopfsalat, Radicchio und Zwiebelringe gut und locker vermengen, auf Tellern verteilen und mit Chicoréeblätter und Tomatenfilets dekorativ ausgestalten, die Marinade darüber verteilen. Die Putenbruststreifen im Karamellbalsamico wenden und noch warm auf den Salat setzen. Die Salate mit Melisse oder Minze ausgarnieren und aufgebackenes Ciabatta dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

13.75 Radicchio-Feldsalat

1 Kopf Radicchiosalat	Kräutersalz
100 g Feldsalat	1 TL Ahornsirup oder Zucker
2 - 3 Mandarinen	1 Msp. weißer Pfeffer
1 kl. Zwiebel	1 TL Sojasauce
1 kl. Apfel	2 EL Walnuß- oder Sonnenblumenöl
3 EL Wein- oder Apfelessig	

Radicchioblätter und Feldsalat waschen, gut abtropfen lassen, Radicchioblätter in Streifen schneiden. Mandarinen in Spalten teilen, evtl. filetieren, Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Alle vorbereiteten Salatzutaten in einer Salatschüssel locker mischen. Den Apfel grob raspeln, mit Essig und den weiteren Saucenzutaten vermischen. Die Apfelmarinade abschmecken und kurz vor dem Servieren über die Salatzutaten geben.

5 g Eiweiß, 25 g Fett, 44 g Kohlenhydrate, 1866 kJ, 445 kcal.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 15 Minuten

13.76 Radicchio-Löwenzahnsalat mit Honigvinaigrette

140 g Löwenzahn	40 g Obstblütenhonig
100 g Radicchio	90 ml Distelöl
40 ml Weißweinessig	Salz

Löwenzahn waschen, putzen, trocknen und in etwa fünf Zentimeter große Stücke schneiden. Radicchio in Blätter zerlegen, dann waschen, putzen, trocknen und in ca. ein Zentimeter breite Streifen schneiden. Den Weißweinessig mit Honig und Salz verrühren, dann das Öl unterarbeiten, so dass eine Emulsion entsteht.

13.77 Radicchio-Rauke-Salat mit Walnüssen

1 g Kopf Radicchio	Salz
150 g Rauke	Pfeffer
250 g Petersilienwurzel	5 EL Weißwein
4 EL Weißweinessig	40 g Butter
8 EL Walnussöl	80 g Walnusskerne

Den Salat putzen, waschen, trockenschleudern.

Die Petersilienwurzeln waschen, schälen und in feine Streifen schneiden. Die Streifen in 3 EL Walnussöl anbraten, salzen, den Wein zugeießen und zugedeckt 5 Min. dünsten, dann abkühlen lassen.

Aus Weißweinessig, 5 EL Walnussöl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren. Die Salate mit der Vinaigrette mischen.

Die Butter aufschäumen lassen und die Walnüsse darin 3 Min. braten und auf dem Salat anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.78 Radicchio-Salat

4 EL Pinienkerne	8 EL Walnussöl
4 Köpfe Radicchio	8 EL Rotweinessig
1 Friséesalat	Salz, Pfeffer
400 g grüne Trauben	Zucker

Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe unter gelegentlichem Rühren bei milder Hitze anrösten. Die Salate putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen bzw. schneiden. Die Trauben waschen, trockentupfen und halbieren, evtl. entkernen.

Öl und Essig verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Salate sowie Trauben auf Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Zum Schluss die Pinienkerne darüberstreuen.

Menü: Pochierter Lachs, Radicchio-Salat, Gefüllte Gans, Lebkuchen-Parfait

Mengenangabe: 8 Personen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Pro Person: 160 kcal; E 2 g, F 13 g, KH 9 g

13.79 Radicchio-Salat

1 Dos. Thunfisch	4 EL Rotweinessig
8 EL Rapsöl	150 g Maiskörner aus der Dose
Pfeffer	1 Bd. Radieschen
Salz	1 rote Zwiebel
Zucker	1 Apfel
1 Zitrone, Saft von	2 Radicchio
1 TL Senf	

Radicchio waschen und in Blätter zerlegen. Apfel in schmale Spalten, Zwiebel in Ringe schneiden. Thunfisch zerpfücken, Radieschen in Scheiben schneiden. Aus Rotweinessig, Senf, Zitronensaft, Zucker, Salz, Pfeffer und Öl eine Marinade bereiten. Salatzutaten in einer Schüssel anrichten und mit der Marinade mischen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 15

13.80 Radicchio-Salat mit Haselnüssen

2 klein. Radicchio	Salz
100 g Haselnüsse	Pfeffer
55 g Zucker,	Limettenscheiben und Zitronenmelisse zum
1 unbehandelte Limette	Garnieren
5 EL Haselnuss- oder Walnussöl	

Radicchio putzen, Blätter abzupfen. Abbrausen und abtropfen lassen, Haselnüsse grob hacken und auf einem Stück Backpapier verteilen.

50 g Zucker langsam karamellisieren. Sobald er goldbraun ist, die geschmolzene Masse mit einem Löffel über die Haselnüsse geben. Abkühlen lassen.

Limette heiß abbrausen, trocken tupfen. Schale in Zesten abziehen. 4 EL Saft auspressen. Beides mit Öl, Salz, Pfeffer und übrigem Zucker verrühren.

8 Salatblättchen auf 4 Teller verteilen, restlichen Radicchio in Streifen schneiden, mit der Vinaigrette mischen. Auf den Blättern anrichten und mit Haselnüssen bestreuen. Mit Limettenscheiben und Zitronenmelisse garnieren.

Als Festtagsmenü: - Radicchio-Salat mit Haselnüssen - Steinpilzbrühe mit Gemüsestreifen - Schweinebraten mit Orangensoße - Punsch-Creme mit Feigen

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Min.

pro Person: 340 kcal; E 4 g, F 28 g, KH 17 g

13.81 Radicchio-Salat mit pikanten Muffins

40 g Butter	1 TL Natron
40 g Semmelbrösel	Salz, Pfeffer
600 g gegarte Kartoffeln	5 EL Sherry-Essig
150 g Gorgonzola	2 EL Honig
50 g ger. Parmesan	3 EL Walnussöl
50 ml Milch	2 Birnen
3 Eier	2 Radicchio

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160) vorheizen. Mulden eines Muffinblechs mit Butter fetten und mit Bröseln ausstreuen. Kartoffeln pellen und durch eine Presse drücken. Gorgonzola dazu bröckeln. Parmesan, Milch, Eier sowie Natron dazugeben, salzen, pfeffern und alles gut verrühren. Masse in die Mulden des Blechs geben und ca. 30 Min. backen.

Essig, Honig und Öl verrühren, salzen und pfeffern. Birnen waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Radicchio waschen, trockenschleudern und zerpflücken. Birnen und Salat auf 6 Tellern anrichten, das Dressing darüberträufeln. Je 2 Muffins auf einen Salatteller setzen und evtl. mit Kerbel garnieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereiten ca. 35 Min.

Backen ca. 30 Min.

pro Portion ca.: 395 kcal; E 15 g, F 25 g, KH 27 g

13.82 Radicchio-Salat mit Ricotta

400 g Radicchio	6 EL Olivenöl
4 Tomaten	200 g Ricotta
1 Dos. weiße Bohnen (850 ml)	50 g geriebener Parmesan
4 EL Rotweinessig	Basilikumblätter zum Garnieren
Salz, Pfeffer	

Radicchio putzen, waschen, trockenschleudern und in Stücke zupfen. Die Tomaten waschen, putzen und achteln. Bohnen abbrausen und abtropfen lassen. Alles in einer Schüssel mischen.

Essig Salz und Pfeffer verrühren. Öl darunterschlagen. Dressing unter Salat heben.

Ricotta und Parmesan verrühren. Mit 2 Esslöffeln kleine Nocken abstechen und auf dem Radicchio-Salat anrichten. Das Basilikum abbrausen, trockenschütteln und den Salat damit

garnieren. Dazu passt Ciabatta-Brot

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

pro Person: 540 kcal; E 28 g, F 27 g, KH 40 g

13.83 Radicchio-Spinat-Salat

1 klein. Radicchio	2 rosa Grapefruits
2 Handvoll Spinatblätter	1 TL geriebener Meerrettich
1 Fenchelknolle	(frisch oder aus dem Glas)
1 Zitrone, Saft von	Salz, Pfeffer
1 rote Zwiebel	Zucker

Radicchio in Blätter teilen. Spinat verlesen, Stiele und dicke Blattrippen abschneiden. Radicchio wie Spinat abbrausen und gut abtropfen lassen.

Fenchel abbrausen, Stielansatz keilförmig heraus- und die Knolle anschließend in feine Ringe schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden.

Grapefruits mit einem scharfen Messer schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets herauslösen, dabei über einer Schüssel arbeiten und den Saft auffangen.

Die vorbereiteten Zutaten mischen und in vier Schüsseln verteilen. Den Grapefruitsaft durch ein Sieb gießen und mit dem Meerrettich verrühren. Mit Salz, Pfeffer sowie Zucker abschmecken und als Dressing über den Salat träufeln. Nach Wunsch mit je einer 'Radieschenblume' garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereiten ca. 30 Min.

pro Person ca.: 80 kcal; E 4 g, F 1 g, KH 12 g

13.84 Radicchio-Trauben-Salat

2 Köpfe Radicchio	Salz, Pfeffer
300 g kernlose grüne Weintrauben	1 TL körniger Senf
1 rote Zwiebel	1 EL Honig
400 g Emmentaler	6 EL weißer Balsamico-Essig
100 g Sbrinz	4 EL Rapsöl
50 g Walnusskerne	

Radicchio putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Die Weintrauben abbrausen, abtropfen lassen und von den Stielen zupfen. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Emmentaler in feine Stifte schneiden. Den Sbrinz auf einer groben Reibe raspeln. Die Walnusskerne grob hacken.

Vorbereitete Salatzutaten in einer Schüssel mischen. Salz, Pfeffer, Senf, Honig und Essig verrühren. Zum Schluss das Öl unterschlagen. Das Dressing über den Salat träufeln, alles gut vermengen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 580 kcal; E 29 g, F 36 g, KH 19 g

13.85 Radicchiosalat

250 g Radicchio

1 Orange,

1 gelbe Paprika

1 rote Zwiebel

1 Dos. Maiskörner (ca. 425 ml)

1 B. Joghurt (3,5% Fett)

2 EL Salatmayonnaise

3 EL Orangensaft

Radicchio putzen, waschen, gut abtropfen lassen, in 1 1/2 cm breite Streifen schneiden. Orange schälen, filetieren. Paprikaschote halbieren, Kerne und Trennwände entfernen, in feine Streifen, Zwiebel in Scheiben schneiden. Maiskörner auf einem Sieb ab tropfen lassen.

Joghurt, Mayonnaise und Orangensaft verrühren. Portionsteller mit Radicchioblättern belegen, alle anderen Salatzutaten darauf verteilen, mit der Salatsauce beträufeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

811 kcal / 3396 kJ; E 25 g, F 22 g, KH 115 g

13.86 Radicchiosalat 'Anni'

1 gelbe Paprikaschote

1 rote Zwiebel

250 g Radicchio

1 Orange

1 Dos. Maiskörner (Abtropfgewicht etwa 285 g)

Soße:

150 g Joghurt

2 EL Mayonnaise

3 EL Orangensaft

1 zerdrückte Knoblauchzehe

Salz

Pfeffer

Paprikaschote in feine Streifen, Zwiebel in feine Ringe schneiden, Radicchio zerpfücken. Orange schälen - die weiße Haut muss entfernt sein - und Filets zwischen den Trennhäuten heraus schneiden. Maiskörner abtropfen lassen.

Für die Soße Joghurt mit Mayonnaise, Orangensaft und Knoblauch verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Teller mit Radicchioblättern belegen, Salatzutaten darauf anrichten und Soße darüber verteilen. Sofort servieren.

13.87 Radicchiosalat mit Avocado

200 g Zuckerschoten	1 Avocado (ca. 400 g)
Salz	100 g Mayonnaise (50 %)
300 g Radicchio	100 g Vollmilchjoghurt
Pfeffer	2 EL Tomatenketchup
50 ml Zitronensaft	

Zuckerschoten putzen, 1 Min. in Salzwasser blanchieren, dann abschrecken und quer halbieren. Den Radicchio putzen, waschen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden. Mit den Zuckerschoten mischen. Salz, Pfeffer und 25 ml Zitronensaft miteinander verrühren und unter den Salat mischen. Die Avocado halbieren, entsteinen, die Hälften schälen, längs halbieren und quer in Scheiben schneiden. Sofort mit 25 ml Zitronensaft marinieren. Mayonnaise, Joghurt und Ketchup verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Radicchiosalat auf vier Teller verteilen, mit den Avocadoscheiben garnieren, mit der Soße begießen.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.88 Radicchiosalat mit Gorgonzola und Croutons

1 Radicchio	2 EL Johannisbeergelee
100 g Feldsalat	1 TL Senf
250 g helle Weintrauben	Salz, Pfeffer aus der Mühle
100 g Gorgonzola	5 EL Öl
1 rote Zwiebel	4 Scheib. Toastbrot
4 EL Weißweinessig	2 EL Butter

Radicchio sowie Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Radicchio in breite Streifen schneiden oder in mundgerechte Stücke zupfen. Die Trauben waschen und halbieren. Gorgonzola zerbröckeln. Die rote Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Für das Dressing Essig, Johannisbeergelee, Senf, Salz, Pfeffer sowie Öl verrühren. Die Zwiebel unterziehen und abschmecken. Das Brot würfeln und in der heißen Butter rösten. Das Dressing mit Feldsalat und Radicchio sowie Gorgonzola vorsichtig mischen. Auf Tellern anrichten und mit den gerösteten Brotwürfeln (Croutons) bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

pro Person ca.: 390 kcal; E 8 g, F 28 g, KH 26 g

13.89 Radicchiosalat mit Knoblauch-Sahne-Dressing

2 Köpfe Radicchiosalat	2 EL Balsamessig
1 Knoblauchzehe	1 TL Sojasoße
2 EL Trinkjoghurt	1 Msp. Kräutersalz
2 EL saure Sahne	Pfeffer a. d. Mühle
2 EL Sonnenblumenöl	

Den Radicchiosalat waschen, verlesen und die Blätter in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe pellen und durch eine Presse drücken. In eine Schüssel geben. Trinkjoghurt, saure Sahne, Öl, Balsamessig, Sojasoße, Salz, Pfeffer mit dem Knoblauch zu einer Salatsauce rühren. Den Salat darin wenden und servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.90 Radicchiosalat mit Obst

10 g frischer Ingwer	50 g Walnüsse
weißer Pfeffer	100 g blaue Trauben
1 TL Rapshonig	100 g Melonen
1/2 TL Jodsalz	400 g Radicchio
3 EL Orangensaft	6 EL kaltgepresstes Rapsöl
4 EL Zitronensaft	

Dressing: Zitronensaft, Orangensaft, Jodsalz, Rapshonig, Pfeffer und geriebenen Ingwer gut vermischen. Anschließend kaltgepresstes Rapsöl unterrühren.

Salat: Radicchio waschen, putzen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Melonenkugeln ausstechen. Trauben halbieren und entkernen. Radicchio und Obst unter die Salatsauce mischen, auf einer Salatplatte anrichten und mit Walnusshälften garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 15

13.91 Radicchiosalat mit Pflaumen und Roquefort-Käse

250 g Radicchio	2 EL Schmand
2 g Orangen	100 g Roquefort-Käse
1 g Glas Pflaumen	2 EL Zitronensaft
50 g Sonnenblumenkerne	2 EL Olivenöl, kaltgepresst
<i>Salatsauce:</i>	1 Knoblauchzehe
150 g Magerjoghurt	Worcestersauce

Salz
Pfeffer

Zucker

Radicchio putzen, waschen, vierteln, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Orangen heiß abspülen, mit einem Messer schälen, so dass die weiße Haut entfernt ist. Orangen halbieren und in kleine Stücke schneiden. Pflaumen abtropfen lassen. Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne leicht rösten. Für die Salatsauce Joghurt, Schmand und kleingewürfelten Käse verrühren. Zitronensaft, Olivenöl, durchgepressten Knoblauch und die Gewürze unterrühren. Sauce pikant abschmecken. Salatzutaten auf Tellern anrichten, Sauce darüber verteilen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

13.92 Radicchiosalat mit Pilzen

1 groß. Kopf Radicchio (oder 2 kleine)	1 TL Weinessig (beispielsweise Rotweinessig)
125 g Champignons	1 TL Senf, scharf
2 Tomaten, vollreife feste	Zucker
10 Oliven, schwarze in Öl eingelegt	Salz
10 Oliven, grüne in Öl eingelegte (entsteinen)	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- dies	5 EL kaltgepresstes Olivenöl
geht gut mit dem Kirschentsteiner)	1 Bd. Petersilie, glatt
1 Zitrone, Saft von	

1. Radicchio putzen, waschen und trockenschütteln. Kleine Blätter ganz lassen, größere leicht zerpflücken. Pilze putzen, häuten und in Scheibchen schneiden. Tomaten waschen, Blütenstielansätze entfernen, Tomaten dann achteln. Alles mit Oliven vermischen.
2. Zitronensaft mit Essig, Senf, 1 Prise Zucker, etwas Salz und Pfeffer verrühren und das Öl langsam dazugeben. Die Marinade über den Salat ziehen und vorsichtig unterheben.
3. Petersilie waschen und trockenschütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und über den Salat streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.93 Radicchiosalat mit Trauben

2 Köpfe Radicchio	200 g Emmentaler
300 g kernlose grüne Trauben	100 g Sbrinz
1 rote Zwiebel	50 g Walnuskerne

Salz, Pfeffer	6 EL weißer Balsamico-Essig
1 TL körniger Senf	4 EL Rapsöl
1 EL Honig	

Radicchio putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Trauben waschen, von den Stielen zupfen. Zwiebel abziehen, halbieren und in Scheiben teilen, Emmentaler in feine Stifte schneiden, Sbrinz grob reiben. Walnusskerne grob hacken. Alles behutsam in einer Schüssel mischen.

Salz, Pfeffer, Senf, Honig und Essig verrühren. Zum Schluss 1 EL Wasser und das Öl unterschlagen, das Dressing auf den Salat träufeln. Alles gut vermengen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

pro Person: 510 kcal; E 26 g, F 38 g, KH 16 g

13.94 Radieschen-Salat

1 Bd. Radieschen	1 Zitrone, Saft von
Kresse zum Garnieren	Salz
1 Apfel	Pfeffer
150 g Joghurt	Zucker
1 TL Senf	2 Scheib. Emmentaler

Radieschen in Scheiben, Apfel in Spalten schneiden, Käsescheiben stifteln und alles miteinander mischen. Eine Marinade aus Joghurt, Senf, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker zubereiten und über den Salat geben. Eine halbe Stunde kühl stellen und ziehen lassen. Mit Kresse garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 40

13.95 Reissalat im Radicchio-Körbchen

150 g Wildreismischung	2 Limetten o. unbeh. Zitronen
Salz, weißer Pfeffer	2-3 TL fl. Honig
1 g Radicchio (ca. 250 g)	3-4 EL Öl
1 Salatherz (ca. 100g)	150 g Vollmilch-Joghurt
2 Nektarinen oder Sommerpflaumen	3 EL (30 g) Pinienkerne
1 dicke Scheibe gekochter Schinken (125-150 g)	evtl. Minze und Limette oder unbeh. Zitrone
1 klein. Zwiebel	z. Garnieren

Reis in gut 300 ml kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Dann auskühlen lassen.

Salate putzen. 8 ganze äußere Radicchioblätter ablösen, waschen. Rest Salat ebenfalls waschen, in Streifen schneiden. Nektarinen waschen, entsteinen und in Spalten schneiden. Schinken würfeln. Zwiebel schälen, würfeln.

1 Limette waschen, trockentupfen. Die Schale fein abreiben. Limetten auspressen. Limettensaft, -schale, Honig, Zwiebel, Salz und Pfeffer verrühren. Öl darunter schlagen. Joghurt unterrühren.

Kerne rösten. Je 2 Radicchioblätter ineinander setzen. Reis, Salatstreifen, Nektarinen, Schinken und Salatsoße mischen, in die Radicchioblätter füllen. Mit Kernen bestreuen und garnieren.

Getränk: kühle Saftschorle.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 30 Min. (ohne Wartezeit)

Portion ca.: 360 kcal / 1510 kJ; E 16 g, F 11 g, KH 46 g

13.96 Römischer Salat mit Gorgonzola

1 Kopf Römischer Salat (etwa 300 g)	3 EL Magerquark
100 g Radicchio	1.5 EL Sherryessig
100 g Zucchini	Orangensaft etwas
2 Schalotten	Salz
40 g Gorgonzola	4 Zweig(e) Portulak oder 1/2 Bund Petersilie
3 EL Sahne	lie

1. Von beiden Salaten die Blätter vom Strunk lösen, waschen, trockenschleudern, in Stücke reißen und in eine Salatschüssel geben.

2. Die Zucchini waschen, trockenreiben und würfeln. Die Schalotten kleinhacken und mit den Zucchiniwürfeln unter den Salat mengen.

3. Den Käse mit einer Gabel zerdrücken, mit der Sahne, dem Quark und dem Essig cremig rühren und soviel Orangensaft dazugeben, bis die Sauce flüssig ist. Die Sauce mit Salz und eventuell noch etwas Essig abschmecken und unter den Salat heben.

4. Den Portulak abbrausen, trockentupfen, die Blättchen von den Stielen zupfen, kleinschneiden und über den Salat streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

230 kJ

13.97 Rot-weiß-grüner Salat

1 rote Rübe, (250 g etwa)	frisch gemahlene schwarzen Pfeffer
3 EL Himbeer- oder Rotweinessig	1 1/2 EL kaltgepresstes Olivenöl
2 TL Dijon-Senf	1 Kopf Radicchio
2 TL mittelscharfen Senf	1 groß. Sprosse Chicorée
1/4 TL Honig	125 g Feldsalat

Zutaten für 6 Portionen als Vorspeise oder Beilage: Radicchio halbieren, Strunk entfernen, waschen, trockentupfen (als Chiffonade). Chicorée Strunk entfernen, quer halbieren und Die Hälften in Julienne-Streifen schneiden. Feldsalat waschen und trocken tupfen (ersatzweise ein kleiner Kopf grüner Salat).

Die rote Rübe von Wasser bedeckt in einem Topf garen bis sie weich ist (ca. 30 Minuten), abtropfen und abkühlen lassen, schälen und feinwürfeln. Die Rübenwürfel in eine passende Schüssel geben und mit einem Esslöffel Himbeer- oder Rotweinessig mischen.

Die Soße: Je 2 Teelöffel von den beiden Senfsorten, 1/4 Teelöffel Honig, 2 Esslöffel Himbeer- oder Rotweinessig, und reichlich frisch gemahlene Pfeffer in einem Gefäß verrühren, dann mit dem Schneebesen 1 1/2 Esslöffel Öl einrühren. Den vorbereiteten Radicchio und Chicorée mit 2/3 der Soße vermischen, den Feldsalat mit dem letzten Drittel der Soße gesondert mischen.

Das Auge isst mit: Die Radicchio-Chicorée Mischung in der Mitte einer Platte anhäufen, Feldsalat drumherum und die Rote-Rüben-Würfel über den Radicchio-Chicorée-Hügel geben. Das sieht schön aus und schmeckt. Guten Hunger.

Mengenangabe: 6 Portionen

13.98 Rote Bete-Salat

2 Blätter Eisbergsalat	1 Knoblauchzehe
1/2 Kopf Radicchio	Salz
1 Rote Bete	2 EL Weinessig
1 Möhre	3 EL Olivenöl
1 Stg. Sellerie	1 TL Kapern
2 Sardellenfilets	

Salatblätter in Streifen schneiden. Rote Bete und Möhre raspeln, Stangensellerie in feine Scheiben schneiden. Sardellenfilets kalt abspülen, sehr fein hacken, Knoblauch durch die Presse drücken, beides mit Essig und Öl gut verrühren. Marinade abschmecken, über die Salatzutaten geben und durchmischen; mit Kapern bestreut servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

13.99 Roter Salat mit Äpfeln und Walnüssen

2 Köpfe Radicchio	4 EL Olivenöl
2 grüne Äpfel	2 EL Weißweinessig
1 Zitrone, Saft von	1 EL Joghurt
10 Walnüsse	Salz
<i>Für die Vinaigrette:</i>	Pfeffer

Salat waschen, schleudern, um alles Wasser zu entfernen, dann zerpfücken oder in 1 cm breite Streifen schneiden und in eine Salatschüssel geben.

Walnüsse schälen und Kerne grob hacken, zu dem Salat geben. Äpfel mehrmals unter kaltem Wasser waschen, abtrocknen und mit Schale in Würfel schneiden, Kerngehäuse entfernen. Mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.

Für die Vinaigrette: In einer Schüssel Öl, Essig, Joghurt, Salz und Pfeffer vermischen. Apfel vom Zitronensaft abtropfen lassen, dann zum Salat geben. Mit der Vinaigrette anmachen, gut umrühren und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

13.100 Roter Salat mit Schinken

1 Lollo rosso	150 ml Milch
1 Radicchio	3 EL Essig
2 rote Zwiebeln	2 EL Öl
1 Bd. Radieschen	Salz
2 rote Paprikaschoten	Pfeffer
300 g gekochter Schinken	50 g geschälte Mandeln
150 g Sauerrahm	1 TL Chilipulver

Blattsalate putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Zwiebeln abziehen, in Ringe teilen. Die Radieschen und Paprikaschoten putzen, waschen, in Scheiben bzw. Würfel schneiden. Den Schinken in breite Streifen teilen. Alles mischen. Sauerrahm, Milch, Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe rüsten, mit Chilipulver und Salz würzen.

Salat mit dem Dressing beträufeln und mit den Mandeln bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 25 Min.

pro Person: 345 kcal; E 29 g, F 22 g, KH 8 g

13.101 Rotkohlsalat mit Kartoffeln

250 g Rotkohl	400 g frisch gekochte Pellkartoffeln
Salz	5 EL Olivenöl
200 g Radicchio	3 EL Apfelessig
1 Zwiebel	Pfeffer
2 Blutorangen	

Rotkohl waschen, putzen und in kochendem Salzwasser ca. 6 Min. blanchieren. Herausnehmen, abtropfen und etwas auskühlen lassen. Dann den Kohl einmal der Länge nach durchschneiden und in feine Streifen hobeln. Radicchio putzen, waschen, abtropfen lassen und in etwas dickere Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. Blutorangen gründlich schälen und filetieren. Die warmen Kartoffeln pellen und halbieren. Olivenöl mit Apfelessig, Salz und Pfeffer verrühren. Kartoffeln, Rotkohl, Radicchio, Zwiebel sowie Orangenfilets in einer Schüssel vermengen. Das Dressing darüber träufeln, gut untermengen und den Salat ca. 10 Min. ziehen lassen, dabei immer wieder umrühren. Den Salat auf Tellern anrichten und eventuell mit Petersilie garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Ziehen ca. 10 Min.

Vorbereiten ca. 25 Min.

pro Person ca.: 180 kcal; E 3 g, F 13 g, KH 12 g

13.102 Rotkohlsalat mit Walnuss-Vinaigrette und Croûtons

400 g Rotkohl	200 g Radicchio
Salz	100 g Chicorée
50 ml Essig (z. B. Apfelessig)	4 EL Öl (z.B. Walnussöl)
100 ml Brühe	2 EL Zitronensaft
1 TL Zucker	1 EL Orangensaft
50 g Walnusskerne	1 TL Balsamico-essig
1 Knoblauchzehe	Pfeffer
50 g Speckwürfel	150 g Roquefort in Würfeln
50 g Toast in Würfeln	

Kohl putzen, längs vierteln und den Strunk entfernen. Kohl in feine Streifen hobeln, salzen. Essig, Brühe, Zucker aufkochen, mit Kohl vermengen und ca. 60 Min. marinieren lassen. Dabei ab und zu umrühren. Walnüsse hacken. Knoblauch abziehen. Speck in einer heißen Pfanne auslassen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Toastwürfel, Nüsse und geviertelten Knoblauch im Bratfett anrösten. Knoblauch entfernen. Rotkohl in einem Sieb abtropfen lassen. Radicchio, Chicorée putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Mit Rotkohl auf Tellern anrichten. Öl mit Zitronen- und Orangensaft sowie Balsamicoessig verrühren, salzen und pfeffern. Rotkohlsalat mit der Vinaigrette beträufeln und mit Speck, Croutons, Walnüssen sowie Roquefort-Stücken bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Pers

Marinieren ca. 60 Min.

Zubereitungszeit Ca. 30 Min.

pro Portion ca.: 435 kcal; E 13 g, F 39 g, KH 8 g

13.103 Rucola-Radicchio-Salat mit Grapefruit und Jakobsmuscheln

4 Grapefruits	1 Radicchio
1 EL körniger Dijonsenf	1 rote Zwiebel
1 EL Balsamessig	1 Knoblauchzehe
Salz	1 TL Rapsöl
60 ml Olivenöl	8 Jakobsmuscheln (ohne Muschelschale)
1 Handvoll Rucola	

Von 2 Grapefruits den Saft auspressen. Saft in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze sirupartig einkochen lassen. Grapefruitsaft mit Senf, Essig, etwas Salz, Pfeffer und Olivenöl zu einer Salatsauce (Vinaigrette) verrühren, beiseitestellen. Rucola putzen, dabei die unteren Stielenden abschneiden. Radicchio putzen, die äußeren Blätter entfernen und den Strunk keilförmig herausschneiden. Salate waschen, trockenschleudern. Radicchio in feine Streifen schneiden. Salate in eine Schüssel geben. Restliche Grapefruits mit einem Messer so schälen, dass die gesamte weiße Haut entfernt wird. Das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und grob hacken. Zwiebel schälen und in sehr feine Scheiben hobeln. Die ungeschälte Knoblauchzehe mit einem Messer flachdrücken. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und mit Rapsöl ausstreichen. Die Jakobsmuscheln trockentupfen in der heißen Pfanne zusammen mit dem Knoblauch von jeder Seite 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Inzwischen die Salate und Grapefruitstücke mit der Salatsauce mischen. Salat auf Teller verteilen und die Muscheln und Zwiebelscheiben darauf geben.

Mengenangabe: 2 Portionen:

13.104 Rucolasalat mit Birnen und Blauschimmelkäse

200 g Rucola	kaltgepresstes Rapsöl
20 Blätter Radicchio	Zucker
2 große, feste Birnen	Zitronensaft
100 g Blauschimmel Käse	Salz, Pfeffer
50 g Walnüsse	

Die Birnen schälen und entkernen, dann in feine Streifen von etwa 5 cm Länge schneiden. Mit einem Teelöffel Zucker und etwas Zitronensaft 30 Minuten marinieren. Stängel vom Rucola abzupfen, die Blätter grob zerschneiden, Radicchio-Blätter ebenfalls. Walnüsse nicht zu fein zerhacken. Den Blauschimmelkäse mit einer Gabel zerbröseln. Vor dem

Servieren Radicchio, Rucola, Walnüsse und Birnen mit ihrem Saft locker vermischen und teelöffelweise nur so viel Rapsöl untermischen, dass lediglich ganz wenig davon am Boden der Schüssel bleibt. Noch einmal mit etwas Zitronensaft und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken, auf flachen Tellern servieren und Blauschimmelkäse darüber streuen.

Mengenangabe: 4 Personen:

13.105 Salat 'Harlekin' mit gefüllten Putenröllchen

200 g Zuckerschoten	2 TL Senf
Salz	1 EL Butterschmalz
100 g rote Linsen	2 Lauchzwiebeln
300 ml Brühe	1 Radicchio
4 Putenschnitzel	1 Mango
Pfeffer	5 EL Essig
1 Bd. Petersilie, fein gehackt	4 EL Öl
1 Bd. Kerbel, fein gehackt	

Zuckerschoten putzen, waschen, schräg halbieren und in Salzwasser 4-6 Min. garen. = Linsen in 250 ml Brühe 6-8 Min. garen. Beides abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

Fleisch trocken tupfen, salzen und pfeffern. Kräuter mit Senf verrühren, auf die Schnitzel streichen, aufrollen und fixieren. Die Röllchen im heißen Butterschmalz 8-10 Min. braten. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen, in Ringe schneiden. Vom Radicchio die Blätter ablösen, abbrausen, trocken schleudern und in Stücke teilen. Mango schälen, halbieren, Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden.

Röllchen in Scheiben schneiden. Essig, übrige Brühe, Öl verrühren und mit Salat vermengen. Mit den Röllchen anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 25 Min.

Vorbereiten ca. 40 Min.

pro Person ca.: 405 kcal; E 37 g, F 17 g, KH 24 g, BE 2

13.106 Salat Brügge

3 Stangen Chicoree	2 hartgekochte Eier
1 klein. Radicchio	6 EL Öl
150 g gekochter Schinken	1 TL scharfer Senf
150 g Holland-Gouda, mittelalt	2 EL Kräuteressig
75 g Walnusskerne	Salz
1 Bd. Schnittlauch	Zucker
1 EL feine Kapern	Pfeffer

Die Chicorees putzen, dabei den bitteren Kern herausschneiden. Die Stangen waschen und in Streifen schneiden. Die Radicchioblätter waschen, in mundgerechte Stücke teilen. Schinken und Gouda in Streifen schneiden.

Die Nüsse grob hacken. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Die Kapern fein hacken.

Für die Marinade das Eigelb mit der Gabel zerdrücken, mit Öl und Senf glattrühren, Essig zufügen. Mit Salz, etwas Zucker und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Schnittlauch, Kapern und feinwürfelig geschnittenes Eiweiß unter die Marinade mischen. Die übrigen Zutaten darin wenden. Mit den Walnüssen bestreuen.

13.107 Salat mit Austernpilzen

1 Knoblauchzehe	Meersalz
1 Zwiebel	Pfeffer, frisch gemahlen
2 EL kalt gepresstes Olivenöl	100 g Crème fraîche
250 g Austernpilze	1/2 Zitrone, Saft von
etw. Weißwein	Muskat, frisch gerieben
1 klein. Radicchio	1/2 Bd. Schnittlauchröllchen
1 klein. Friséesalat	1/2 Bd. Petersilie, fein gehackt
etw. Rotweinessig	1 EL Walnüsse, grob gehackt
etw. kaltgepresstes Olivenöl	

Knoblauchzehe und Zwiebel schälen, fein hacken und in Olivenöl andünsten. Austernpilze verlesen, waschen, evtl. klein schneiden, zu den Zwiebeln geben und kurz mitschwitzen. Das Ganze mit Weißwein ablöschen und bei mäßiger Hitze 5-10 Min. dünsten.

In der Zwischenzeit den Radicchio und den Friséesalat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Auf Tellern anrichten, mit Rotweinessig und Öl beträufeln, leicht salzen und pfeffern.

Die Crème fraîche unter die Pilze ziehen und bei starker Hitze zu einer sämigen Soße verkochen. Mit Zitronensaft und Muskat abschmecken. Die feingehackten Kräuter unter die Pilze ziehen. Mit Meersalz und Pfeffer kräftig würzen und leicht abkühlen lassen.

Die Austernpilze in die Mitte des Salates setzen und das Ganze mit Walnüssen bestreuen.

13.108 Salat mit Garnelenspießen

16 Riesengarnelen (roh, ohne Schale)	150 g Rettich
1 Knoblauchzehe	1 Limette, Saft von
1 walnussgroßes Stück Ingwer	1 EL Weißweinessig
3 EL Öl	1 EL helle Sojasoße
200 g junger Blattspinat	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 klein. Radicchio	

Die Riesengarnelen abbrausen und trockentupfen. Am Rücken aufschneiden und den Darm entfernen. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Beides feinhacken, mit 1 EL Öl verrühren. Die Garnelen damit einpinseln, abgedeckt 30 Min. im Kühlschrank marinieren.

Blattspinat waschen, putzen und trockenschleudern. Radicchio putzen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Rettich schälen und in hauchdünne Streifen teilen. Limettensaft mit Essig, Sojasoße, Salz, Pfeffer und 2 EL Öl verrühren. Vorbereitete Zutaten damit mischen.

Die Garnelen auf leicht geölte Spieße (Holzspieße oder Zitronengras) stecken und leicht salzen. Eine Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen, die Spieße darin pro Seite 1-2 Min. braten. Mit etwas Salz, Pfeffer würzen. Spieße auf dem Salat anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen: ca. 4 Minuten

pro Person ca.: 200 kcal; E 23 g, F 10 g, KH 4 g

13.109 Salat mit geräucherter - Putenbrust

1 Kopf Radicchio	2 Schalotten
1 Chicorée	3 Eßlöffel Sherry-Essig
1 klein. Kopf krause Endivie	1 Teelöffel Balsamicoessig
100 g Feldsalat	6 Eßlöffel Öl
1 klein. Salatgurke	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Bd. Radieschen	1 Bd. Petersilie
je 1 rote und grüne Paprikaschote	400 g geräucherte Putenbrust

Blattsalate waschen, putzen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Gurke und Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Salat mit Gurken- und Radieschenscheiben vermengen. Paprikaschoten putzen, waschen, Schalotten abziehen, beides würfeln. Sherry- und Balsamicoessig in eine Schüssel geben, Öl einrühren, Schalotten- und Paprikawürfel zufügen. Marinade mit Salz und Pfeffer würzen und gewaschene, gehackte Petersilie unterrühren. Marinade über den Salat gießen. Dazu in Scheiben geschnittene Putenbrust sowie frisch aufgebackenes Baguette reichen.

Vorbereitungszeit etwa 20 Minuten

13.110 Salat mit Hähnchenbrust

<i>Hähnchenbrust</i>	3 Handvoll Eisbergsalat
2 Hähnchenbrüste	1 Handvoll Radicchio
2 EL Olivenöl	6 Sherrytomaten
<i>Salat</i>	1 Handvoll frische Kräuter, Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Ysop, ...

<i>Dressing</i>	1 EL Senf
3 EL Olivenöl	1 Schalotte
1 EL Sherryessig	Pfeffer aus der Mühle, Salz
2 EL Cream Sherry	etwas getrockneter Thymian

Ein leichtes Abendessen für den Sommer.

Hähnchenbrüste abwaschen, abtrocknen und pfeffern. Olivenöl in einer Grillpfanne stark erhitzen und die Hähnchenbrüste von beiden Seiten scharf anbraten. In Alufolie einpacken und ruhen lassen.

Die Salate waschen, verlesen und mit den Kräutern auf zwei großen Tellern verteilen.

Die Zutaten für das Dressing in einen Schüttelbecher geben und miteinander vermischen, bis eine geschmeidige Emulsion entsteht. Zwei Drittel des Dressings über den Salat geben.

Die lauwarmen Hähnchenbrüste schräg aufschneiden und auf dem Salat anrichten. Den Rest des Dressings und etwas Fleur de Sal darüber geben. Mit Kräutern dekorieren.

Dazu: Baguette

Getränkertipp: ein leichter aromatischer Weißwein

Mengenangabe: 2 Portionen

13.111 Salat mit Käse-Croûtons

4 Ziegenweichkäse-Taler (à 50 g)	200 g Tomaten
3 Scheib. Toastbrot	150 g TK-Himbeeren
1 EL Olivenöl	3 EL flüssiger Honig
200 g Chicorée	Salz, Pfeffer
200 g Radicchio	4 EL Weinessig
100 g Feldsalat	6 EL Walnussöl
1 Eichblattsalat	

Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Käse in je 3 Scheiben schneiden. Aus dem Toast 12 runde Taler ausstechen. Brot mit etwas Olivenöl bestreichen, Käse darauflegen, Rest Öl darauf verteilen. Ca. 5 Min. überbacken.

Salate putzen, waschen, trockenschleudern und zerpflücken. Tomaten waschen, halbieren, entkernen, klein schneiden Aufgetaute Beeren, 3 EL Wasser durch ein Sieb streichen. Mit Honig, Salz, Pfeffer, Essig und Öl verrühren? Über den Salat träufeln. Käse-Croûtons dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

pro Person: 460 kcal; E 16 g, F 31 g, KH 29 g

13.112 Salat mit Käsecreme

30 g ungesalzene Cashewkerne	2 Eiweiß
1 Bd. gemischte Kräuter	100 g Rucola
100 g Ziegenfrischkäse	1/2 Kopf Friséesalat
100 g Sahnequark	50 g Radicchio
1 Knoblauchzehe	1 gelbe Paprikaschote
Salz, Pfeffer	4 TL Balsamico-Essig
50 ml Sahne	2 EL Olivenöl

Cashewkerne hacken. Kräuter abrausen, trockenschütteln und hacken. Mit Cashew-1 kernen, Käse, Quark verrühren. Knoblauch schälen, dazupressen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne und Eiweiß getrennt steif schlagen, beides unter die Käsemasse ziehen. Mindestens 2 Std. kühlen.

Die Salate putzen, abrausen, trockenschleudern und zerkleinern. Paprika putzen, waschen, entkernen, klein würfeln.

Essig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Salatblätter darin wenden und auf 4 Teller verteilen, je 2 gehäufte EL Käsecreme daneben setzen und mit Paprikawürfeln bestreuen. Dazu schmecken Rösti.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Min.

Kühlen mind. 2 Std.

pro Person: 430 kcal; E 11 g, F 32 g, KH 9 g

13.113 Salat mit Pesto und Aprikosen

80 g Feldsalat	1 TL Ahornsirup (oder Honig)
80 g Radicchio	1 Orange, Saft von
1 Chicorée	2 EL Olivenöl
1 Schalotte	2 EL Pesto rosso (Glas)
3 getrocknete Aprikosen	Salz, Pfeffer
6 Walnüsse	Walnüsse zu Anrichten
2 EL Essig	

Feldsalat sowie Radicchio putzen, abrausen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke pflücken. Chicorée abrausen, längs halbieren, den bitteren Strunk keilförmig ausschneiden und die Blätter quer in Streifen schneiden. Schalotte abziehen und wie getrocknete Aprikosen fein würfeln. Walnüsse grob hacken. Essig und Ahornsirup (oder Honig) mit dem Orangensaft, Olivenöl sowie Pesto rosso verrühren, mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Schalotten- und Aprikosenwürfel untermischen. Die Blattsalate auf 4 Tellern anrichten und das Dressing darüber verteilen. Mit den Walnüssen bestreuen und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitung ca. 25 Min.

pro Person ca.: 150 kcal; E 5 g, F 11 g, KH 9 g

13.114 Salat mit Pilzen und frischen Kräutern, Vinaigrette, Kräuterbutter und Hühnerleberpastete

4 Kräuterseitlinge	Ein paar Basilikumblätter, klein geschnitten
250 g Pfifferlinge	ten
1 Lauchstange	1 Msp. Senf
<i>Salat:</i>	<i>Kräuterbutter:</i>
200 g Feldsalat	250 g Butter
200 g Rucola	Salz und Pfeffer
100 g Radicchio	2 EL Petersilie
100 g Frisée	2 EL Schnittlauch
<i>Vinaigrette:</i>	2 EL Schalotten
1 EL Melfor Essig	Übrige Kräuterbutter eignet sich sehr gut zum Einfrieren!
1 EL Balsamico Essig	<i>Hühnerleberpastete:</i>
1 Schalotte, fein geschnitten	100 g Hühnerleber
Salz, Pfeffer	1 klein. Schalotte
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
2 EL Traubenkernöl	1 Schuss Portwein
1 Bd. Schnittlauch	2 Bl. Salbei
1 Bd. Petersilie	

Die geputzte Hühnerleber in Butter anbraten, salzen und pfeffern. Die Schalotte dazu geben, mit Portwein löschen. Kalt werden lassen und mixen. Auf getoastetes Ciabatta streichen und servieren.

Für die Kräuterbutter die Schalotten ganz fein schneiden. Petersilie und Schnittlauch auch klein schneiden. Die weiche Butter salzen und pfeffern. Die Kräuter und die Schalotten untermengen. Die Kräuterbutter in eine Folie rollen und zu einer Wurst drehen. So kann man bequem kleine Taler für den jeweiligen Gebrauch abschneiden.

Die Kräutersaitlinge längs in dünne Scheiben schneiden und sie in geklärter Butter schön goldbraun braten. Etwas salzen und pfeffern und zum Schluss etwas Kräuterbutter dazu tun. Die kleinen Pfifferlinge waschen, putzen, trocknen und in Butter braten. Salzen, pfeffern und ein TL fein geschnittene Schalotten dazu geben. Nochmals braten und mit einem Schuss Sherry ablöschen. Die gewaschene Lauchstange in 1/2 cm dicke, schräge Scheiben schneiden und in der Dampfblume 1 Minute garen und salzen. Für die Vinaigrette alle Zutaten mischen und den Salat damit anmachen.

Auf 4 großen Tellern die gebratenen Kräuterseitling-Scheiben legen, die Lauch-Scheiben auf den Salat dekorieren und zum Schluss die frisch gebratenen Pfifferlinge drüberstreuen. Dazu gebe ich den Toast mit Hühnerleber oder meine feine Kräuterbutter.

Mengenangabe: 4 Personen

13.115 Salat mit Pilzen und frischen Kräutern, Vinaigrette, Kräuterbutter und Hühnerleberpastete

4 Kräuterseitlinge	Ein paar Basilikumblätter, kleingeschnitten
250 g Pfifferlinge	1 Msp. Senf
1 Lauchstange	<i>Kräuterbutter:</i>
<i>Salat:</i>	250 g Butter
200 g Feldsalat	Salz und Pfeffer
200 g Rucola	2 EL Petersilie
100 g Radicchio	2 EL Schnittlauch
100 g Frisée	2 EL Schalotten
<i>Vinaigrette:</i>	Übrige Kräuterbutter eignet sich sehr gut zum Einfrieren!
1 EL Melfor Essig	<i>Hühnerleberpastete:</i>
1 EL Balsamico Essig	100 g Hühnerleber
1 Schalotte, fein geschnitten	1 klein. Schalotte
Salz, Pfeffer	Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl	1 Schuss Portwein
2 EL Traubenkernöl	2 Blatt Salbei
1 Bd. Schnittlauch	
1 Bd. Petersilie	

Die geputzte Hühnerleber in Butter anbraten, salzen und pfeffern. Die Schalotte dazu geben, mit Portwein löschen. Kalt werden lassen und mixen. Auf getoastetes Ciabatta streichen und servieren.

Für die Kräuterbutter die Schalotten ganz fein schneiden. Petersilie und Schnittlauch auch klein schneiden. Die weiche Butter salzen und pfeffern. Die Kräuter und die Schalotten untermengen. Die Kräuterbutter in eine Folie rollen und zu einer Wurst drehen. So kann man bequem kleine Taler für den jeweiligen Gebrauch abschneiden. Die Kräutersaitlinge längs in dünne Scheiben schneiden und sie in geklärter Butter schön goldbraun braten. Etwas salzen und pfeffern und zum Schluss etwas Kräuterbutter dazu tun. Die kleinen Pfifferlinge waschen, putzen, trocknen und in Butter braten. Salzen, pfeffern und ein Teelöffel fein geschnittene Schalotten dazu geben. Nochmals braten und mit einem Schuss Sherry ablöschen. Die gewaschene Lauchstange in 1/2 cm dicke, schräge Scheiben schneiden und in der Dampfblume 1 Minute garen und salzen.

Für die Vinaigrette alle Zutaten mischen und den Salat damit anmachen. Auf 4 großen Tellern die gebratenen Kräuterseitling-Scheiben legen, die Lauch-Scheiben auf den Salat dekorieren und zum Schluss die frisch gebratenen Pfifferlinge drüberstreuen.

Dazu gebe ich den Toast mit Hühnerleber oder meine feine Kräuterbutter.

Mengenangabe: 4 Personen

13.116 Salat mit Scampi

1 Lollo biondo	Pfeffer
1 Radicchio	50 g Butter
50 g Brunnenkresse	100 ml Orangensaft
2 Tomaten	50 g Tomatenketchup
100 g grüne Oliven	50 g Joghurt
200 g TK-Scampi	1 EL Johannisbeergelee
1 TL Zitronensaft	1 EL Currypulver
Salz	20 ml Weinbrand

Salate sowie Brunnenkresse putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen bzw. klein schneiden. Tomaten abbrausen und in Scheiben teilen, dabei den Stielansatz entfernen. Alles mit den Oliven auf 4 Tellern anrichten.

Scampi abbrausen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und anschließend mit Salz sowie Pfeffer würzen. In der Butter anbraten.

Für die Cocktailsoße Orangensaft, Tomatenketchup, Joghurt, Johannisbeergelee, Currypulver und Weinbrand verrühren. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Die gebratenen Scampi noch warm auf den Salat geben und alles gleichmäßig mit der Cocktailsoße beträufeln. Dazu passt Ciabatta-Brot.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung: ca. 25 Min.

pro Person: 250 kcal; E 13 g, F 16 g, KH 11 g

13.117 Salatkomposition in Rot

1 klein. Lollo Rosso	1 Zitronen, Saft von (evtl. mehr)
1 klein. Radicchio	4 EL Pflanzenöl
1 Bd. Radieschen	2 Tropfen Tabasco (evtl. mehr)
1 klein. Paprikaschote, rot	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
250 g Kirschtomaten	Salz, 1 Prise Zucker
1 mittelgroße Zwiebel, rot	30 g Parmesankäse im Stück
1 Grapefruit, rosa	

1. Salate putzen, waschen und sehr gut trockenschütteln. In mundgerechte Stücke zerpfücken.

2. Radieschen putzen, waschen und vierteln. Die Paprikaschote halbieren, Stielansätze und Kerne entfernen, Schotenhälften ausspülen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen, halbieren und Blütenstielansätze entfernen. Zwiebel abziehen und in Ringe teilen.

3. Die Grapefruit wie einen Apfel schälen, dabei so viel wie möglich von der weißen Haut mit entfernen. Anschließend mit einem spitzen Messer links und rechts der Fruchtsegmente einschneiden und einzeln die Filets aus der Fruchthaut lösen, dabei den auslaufenden

Saft auffangen. Alle vorbereiteten Zutaten vorsichtig mischen. 4. Aus Grapefruit- und Zitronensaft, Öl, Tabasco, Pfeffer, Salz und Zucker eine Vinaigrette rühren und über die Salatzutaten gießen. Den Parmesan mit einem Gemüsehobel hauchdünn direkt über den Salat reiben.

Tip: Dieses Rezept läßt sich beliebig abwandeln mit anderen roten Sorten wie beispielsweise roter Chicorée - eine noch seltene Kreuzung zwischen Radicchio und Chicorée, Burgundersalat oder roter Kopfsalat, roter Batavia und Erdbeeren oder Wassermelone.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.118 Salatplatte mit Kartoffeldressing

1 klein. Staude Chicoree	1 ausgepresste Knoblauchzehe
1 klein. Radicchio	Salz
1/2 Kopfsalat	Pfeffer
1/2 Lollo Rosso	Zucker
1 Pkg. (3 Tütchen) Kartoffelcremesuppe	Majoran
3 EL Himbeeressig	2 EL Schnittlauchröllchen
3 EL Nussöl	2 Bd. Radieschen

Salate putzen und in Stücke zupfen. Kartoffelcremesuppe mit 1/4 l heißem Wasser verrühren und abkühlen lassen. Mit Essig, Öl, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zucker und Majoran verrühren und über den Salat gießen. Mit Schnittlauchröllchen und in Scheiben geschnittenen Radieschen garnieren und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Eine Portion enthält: 153 kcal / 636 kJ

13.119 Salatröllchen mit Ziegenkäse

1 groß. Radicchio	2 TL abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone
60 g Pinienkerne	2 EL gehackte Petersilie
300 g Ziegenfrischkäse	Salz, Pfeffer
3 EL Creme fraîche	

Radicchio putzen, abbrausen und trocken schleudern. 9 schöne Blätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten und die dicken Blattrippen für die Garnierung ausschneiden. 6 weitere Radicchio-Blätter fein hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen. Dann fein hacken.

Ziegenfrischkäse mit Creme fraîche, Zitronenschale, Pinienkernen, Petersilie sowie gehackten Radicchioblättern verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Je 3 Radicchioblathälften überlappend auslegen. Frischkäsemasse darauf streichen, dabei

rundum einen Rand frei lassen. Blätter einrollen und in der Mitte quer durchschneiden. Auf Tellern anrichten und mit den Blattrippen als Schwan dekorieren. Nach Wunsch mit Petersilie sowie Pinienkernen garniert servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

pro Person ca.: 255 kcal; E 9 g, F 23 g, KH 3 g

13.120 Salatschüssel mit Filetspitzen vom Schwein

3 EL Apfelsaft	1/2 EL Rapsöl
Salz und Pfeffer	1 EL Obstessig
2 EL Balsamico	1 TL grüne Pfefferkörner
1 TL Zucker	1/2 EL Petersilie
4 EL Kresse	1/2 EL Schnittlauch
60 g Chicorée	1 1/2 EL Mango-Chutney
30 g Radicchio	60 g Apfel
50 g Rucola	160 g Joghurt
50 g Frisée	180 g Schweinefiletspitzen

Schweinefilet in kleine Streifen schneiden; Apfel Haus ausstechen, vierteln, kleinblättrig schneiden; Kresse abschneiden. Salate waschen, abtropfen lassen, Chicorée Strunk ausschneiden, Schiffchen aufblättern; Schnittlauch, Petersilie fein schneiden. Joghurt in eine Schüssel geben, Mango-Chutney, Apfelsaft, Apfelblättchen, Schnittlauch, Petersilie, grüne Pfefferkörner, Obstessig dazu, mit Salz würzen, gut vermengen. Pfanne mit Rapsöl erhitzen, Filetspitzen scharf anbraten, mit Zucker bestreuen, kurz ankaramellisieren, mit Balsamico ablöschen, würzen. Salate als Bukett in tiefem Teller anrichten, Chicoréeschiffchen rundum einstecken. Mit Apfel-Joghurtdressing überziehen, Fleischstreifen darüber verteilen, mit Kresse bestreuen.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

13.121 Salatteller mit Croutons und Ei

2 Eier	Salz, weißer Pfeffer
1/2-1 Knoblauchzehe	Zucker
1-2 Scheib. Toastbrot	1/2 TL mittelscharfer Senf
1 TL Öl (z. B. Olivenöl)	1/2 Kopf grüner Salat (z. B. Endiviensalat)
2-3 EL Schmand oder stichfeste saure Sahne	1 Kopf Radicchio
3 EL Essig	Schnittlauch zum Garnieren

Eier ca. 10 Minuten kochen. Abschrecken, schälen und auskühlen lassen.

Knoblauch schälen, fein hacken oder zerdrücken. Toast kleinwürfeln. Öl und Knoblauch in einer Pfanne erhitzen. Toast im Knoblauchöl goldbraun rösten, herausnehmen.

Schmand und Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Senf abschmecken. Salate putzen, waschen und in Stücke zupfen oder schneiden. Dann mit der Salatsoße mischen.

Eier sechsteln. Mit dem Salat anrichten. Schnittlauch waschen und fein schneiden. Mit den Croutons darüberstreuen.

Als Menü: Vorspeise: Salatteller mit Croutons und Ei Hauptgericht: Gefüllte Putensteaks in Tomaten-Sahne Dessert: Zitronentörtchen mit Orangensoße

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Portion ca.: 120 kcal / 500 kJ; E 7 g, F 8 g, KH 4 g

13.122 Salatteller mit Käse

750 g Joghurt

1 EL Obstessig

2 EL Zitronensaft

1/2 TL Zucker

Salz, Pfeifer

2 EL Meerrettich (Glas)

250 g Kirschtomaten

1 Zucchini

50 g Blattspinat

1 Kopf Radicchio

1 Eichblattsalat

150 g Emmentaler

150 g Kochschinken

2 hartgekochte Eier

2 EL Petersilie

Joghurt, Essig, Zitronensaft, Zucker, Salz, Pfeffer und Meerrettich zu einem Dressing verrühren.

Gemüse, Salate abrausen, putzen und in Stücke bzw. Streifen teilen. Käse entrinden, wie Schinken in Streifen schneiden. Eier pellen und würfeln.

Salatzutaten auf einem großen Teller anrichten. Dressing, Eier und Petersilie darüber verteilen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min.

330 kcal; E 30 g, F 20 g, KH 6 g

13.123 Salatteller mit Senfdressing

6 Eier

1 Lollo Bionda

1 Radicchio

1 Bd. Radieschen

200 g geräuchertes Forellenfilet

1 Bd. Dill

2 rote Zwiebeln	1 EL Zucker
3 EL Düsseldorfer Senf	Salz, Pfeffer
3 EL Essig	4 EL Öl

Eier in ca. 10 Min. hart kochen, kalt abschrecken, pellen und abkühlen lassen.

Inzwischen Lollo Bionda, Radicchio und Radieschen putzen und abbrausen. Lollo Bionda in mundgerechte Stücke zupfen. Radicchio in feine Streifen und Radieschen in Scheiben schneiden.

Das Forellenfilet in Stücke teilen. Die Eier vierteln. Alle vorbereiteten Zutaten auf 4 großen Tellern anrichten.

Den Dill abbrausen, trockenschütteln, die Fähnchen hacken. Zwiebeln schälen, fein würfeln und mit Senf, Essig, Dill, Zucker, Salz sowie Pfeffer verrühren. Öl unterziehen und die Marinade über den Salat träufeln. Dazu schmeckt frisches Baguette.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 15 Min.

pro Person: 350 kcal; E 24 g, F 25 g, KH 7 g

13.124 Schwetzinger Spargelsalat

<i>Salat</i>	1 Zitrone, Saft von
600 g frischer Spargel	Senf
4 Tomaten	2 Gläschen Eierlikör
2 Bd. Schnittlauch	Salz
<i>Dressing</i>	Pfeffer
2 hart gekochte Eier	1 Prise Zucker
4 EL Mayonnaise	<i>Sonstiges</i>
1 Becher Joghurt	1 Kopf Radicchio
1/2 Tasse Sahne	1 Bd. Petersilie
3 EL Weinessig	

Spargel schälen, in feine Scheiben schneiden. Tomaten enthäuten, entkernen und würfeln. Schnittlauch verlesen, waschen und fein schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vorsichtig mischen.

Eier halbieren. Eidotter durch ein Sieb streichen und in eine Schüssel geben. Mayonnaise, Joghurt, Sahne, Weinessig, Zitronensaft, Senf und Eierlikör zu dem Eigelb geben und alles glatt rühren. Dressing abschmecken. Soße über den Salat geben und vorsichtig unterheben. Radicchio waschen. Spargelsalat auf Radicchioblättern anrichten. Petersilie und das Eiweiß hacken und den Salat damit garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.125 Selleriesalat mit Birnen

1 Staudensellerie	2 EL Weißweinessig
1 Radicchio	Salz
1 Bd. Frühlingszwiebeln	Pfeffer
2 Birnen	1 Prise Zucker
1 klein. rote Chilischote	4 EL Olivenöl

Staudensellerie putzen, waschen und in Stücke bzw. Streifen schneiden. An einigen zarten Stielen das Blattgrün dranlassen. Den Radicchio putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe teilen.

Die Birnen waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Das Birnenfruchtfleisch in Spalten teilen. Mit den vorbereiteten Zutaten anrichten.

Chilischote putzen, abbrausen und sehr fein hacken. Mit Essig, Salz, Pfeffer, Zucker sowie Olivenöl erhitzen und über den Salat geben.

TIPP Aromatische Birnensorten wie Williams Christ oder Bürgermeister eignen sich für diesen Salat perfekt.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Min.

pro Personen: 135 kcal; E 1 g, F 10 g, KH 10 g

13.126 Sommersalat mit Nüssen

1/2 Kopfsalat	Pfeffer
1/4 Eichblattsalat	1 TL Balsamicoessig
1/4 Friséesalat	2 EL Rotweinessig
4 Blätter Radicchio	3 EL trockener Weißwein
30 g Feldsalat	3 EL Olivenöl
2 Frühlingszwiebeln	2 EL grob gehackte Walnusskerne
4 Cocktailtomaten	1 hartgekochtes Ei
1 TL Dijon-Senf	2 EL Schnittlauchröllchen
Salz	

Die Blattsalate putzen, abbrausen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Den Feldsalat von den Wurzelansätzen befreien und gründlich waschen. Die Frühlingszwiebeln und Cocktailtomaten abbrausen. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und die Tomaten halbieren.

Senf, Salz, Pfeffer, Balsamicoessig, Rotweinessig und Weißwein verrühren. Das Olivenöl in dünnem Strahl zufügen und mit einem Schneebesen unterrühren. Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe kurz rösten, abkühlen lassen. Ei pellen, würfeln. Salatzutaten mischen, mit der Vinaigrette beträufeln. Ei, Walnüsse, Schnittlauch darüber streuen.

Tipp: Neben Walnüssen sorgen z. B. auch Pinien-, Sonnenblumen- und Kürbiskerne für knackigen Biss. Viel Vitamin B1 sowie der Stressblocker Magnesium stärken die Nerven und sorgen so für mehr Power.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitung: 20 Min.

Pro Person: 350 kcal; E 6 g, F 32 g, KH 5 g

13.127 Sommersalate mit Cäsardressing, Apfelspalten und frischen Matjesfilets

1 Kopf Eichblattsalat	1/2 EL Körnersenf
1 Kopf Radicchio	1 Knoblauchzehe
2 Matjesfilets (à 100-120 g)	4 Sardellenfilets
Kerbel	1 Ei
4 EL kalt gepresstes Rapsöl	1/4 Zwiebel
2 EL Obstessig	1/2 Chicorée
1 1/2 EL geriebener Hartkäse	20 g Rucola

Salate gut waschen, abtropfen, trocknen; Chicorée Strunk ausschneiden, aufblättern. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Salate in tiefem Teller als Bukett anrichten, Chicoréeblätter rundum einstecken. Apfel Kernhaus ausstechen, Spalten schneiden. Apfelspalten in Rapsöl beidseitig auf den Punkt anbraten. Ganzes Ei, Sardellenfilet, Knoblauchzehe, geriebenen Hartkäse, Körnersenf und Essig im Mixer gut aufmixen, kalt gepresstes Rapsöl dazu geben, nochmals gut durchmixen. Dressing über das vorbereitete Salatbukett verteilen, Apfelspalten darauf anrichten, Matjesfilet darauf setzen. Zwiebelringe darauf verteilen und mit Kerbelsträußchen garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

13.128 Sommersalate mit Rapsöl-Ei-Dressing

4 geräucherte Forellenfilets	Zitronensaft
2 Tomaten (à 70 g)	4 EL Rapsöl kalt gepresst
90 g Zwiebeln rot (1 Stück)	2 1/2 EL Obstessig
8 Radieschen (100 g)	80 g Radicchio
2 Knoblauchzehen	80 g Lollo rosso
8 gefüllte Oliven	80 g Lollo Bianco
1 EL scharfer Senf	80 g Rucola
1 Eigelb	80 g Eichblattsalat
1 Ei ganz	1/2 Bund Schnittlauch

2 EL Sahnemeerrettich (Glas)	1 Ciabatta
$\frac{1}{2}$ EL Rapsöl	Garnitur:
Salz, Pfeffer	Dillzweige

Vorbereitung: Tomaten abziehen, entkernen und in Filets schneiden. Radieschen säubern und in kleine Röschen schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe zerteilen. Knoblauch schälen und in Stücke schneiden. Schnittlauch säubern, Oliven halbieren. Salate gut waschen, abtropfen, gut abtropfen lassen und etwas zerpfücken. Ciabatta in Scheiben schneiden und in wenig heißem Rapsöl goldgelb anrösten. Eigelb, ganzes Ei, Senf, Zitronensaft, Knoblauch, Essig und kaltgepresstes Rapsöl mit Salz und Pfeffer würzen, im Mixer gut aufmixen.

Zubereitung: Salate als Bukett auf tiefen Tellern anrichten. Tomatenfilets, Radieschenröschen und Zwiebelringe dekorativ darüber verteilen, mit Ei-Dressing beträufeln, Schnittlauch einstecken. Forellenfilets in schräge Stücke zerteilen und die Röstbrotsscheiben damit belegen. Etwas Sahnemeerrettich darauf geben, je mit einem Dillzweig und einer Olive garnieren. Die Brötchen zum Salat servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

13.129 Tabbouleh Oriental

50 g Friséesalat	1 Schälchen 'Bonduelle Tabbouleh Oriental'
50 g Radicchio	(300 g)
1 Zweig Minze	

Salate putzen, abbrausen und trockenschleudern. Die Minze abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen.

Salatblätter grob zerpfücken und auf 2 kleine Schälchen verteilen. Tabbouleh auf den Salatblättern anrichten. Minzeblättchen darüberstreuen.

Tipp: An Stelle der Minze kann man auch einige Halme Schnittlauch in Röllchen schneiden und über dem Tabbouleh verteilen.

Mengenangabe: 2 Personen

60 kcal; E 5 g, F 1 g, KH 7 g

13.130 Tomaten-Nudelsalat mit Ei-Dressing

Salz, Pfeffer	1 Schale(n) Radieschensprossen
90 g Frühlingszwiebeln	150 g Sauerrahm
1 Kopf Lollo bianco	1 1/2 EL Obstessig
1/2 Köpfe Radicchio	4 Eier

2 EL geriebener Hartkäse	60 g Salami
1 EL scharfer Senf	240 g Makkaroni
120 g Tomaten	

Vorbereitung: Eier kochen, kalt ablaufen lassen, schälen und halbieren. Das Eigelb herausnehmen und das Eiweiß in kleine Scheibchen schneiden. Nudeln in leichtem Salzwasser mit ein paar Tropfen Öl auf den Biss kochen, kalt ablaufen und abtropfen lassen. Salami in Blättchen schneiden. Frühlingszwiebeln säubern und in Röllchen zerteilen. Salate gut waschen, abtropfen lassen und klein zerpfücken. Sprossen abschneiden. Tomaten abziehen, entkernen und Filets schneiden.

Zubereitung: Eigelbe, Reibkäse, Senf, Obstessig und Sauerrahm im Mixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing mit Nudeln, Salami, Tomatenfilets und Frühlingszwiebeln gut vermengen und etwas einziehen lassen.

Anrichten: Salatblätter als Bett auf flachen Teller auflegen. Den Nudelsalat darauf anhäufeln und mit Radieschensprossen bestreuen. Zum Schluss mit einer Pfeffermühle etwas nachwürzen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 40

13.131 Warmer Bohnensalat mit Lamm

3 Lammhüftsteaks (à 200 g; evtl. TK aufgetaut)	1-2 Knoblauchzehen
Salz	3 EL Rotweinessig
Pfeffer	1 Radicchio
6 EL Olivenöl	75 g Roquefort (oder anderer Edelpilzkäse)
1 Zweig Rosmarin	<i>Außerdem:</i>
1 groß. Dose weiße Bohnen (850 g)	Alufolie

Fleisch trocken tupfen, rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. 2 El Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Fleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze von beiden Seiten 10 Minuten anbraten. Inzwischen abgezupfte Rosmarinnadeln mittelfein hacken. Fleisch damit rundherum würzen und auf eine ofenfeste Platte legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft nicht empfehlenswert) auf dem Gitter auf der mittleren Schiene 10 Minuten weitergaren.

Inzwischen die Bohnen in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen. Knoblauch fein hacken und bei milder bis mittlerer Hitze im Bratfett 1-2 Minuten dünsten. Bohnen untermischen und beiseite stellen.

Essig und 2 El kaltes Wasser mischen, kräftig salzen und pfeffern. 4 El Öl mit einem Schneebesen darunterschlagen. Sauce und Bohnen mischen. Radicchio längs halbieren, schräg in fingerbreite Streifen schneiden, unter die Bohnen mischen.

Fleisch fest in Alufolie wickeln und 10 Minuten ruhen lassen. Dann quer in Scheiben

schneiden und mit dem Bratensaft unter die Bohnen mischen. Mit dem zerbröselten Käse anrichten. Dazu passt Ciabatta.

Tipp: Statt Lammhüfte können Sie auch Lammrückenfilet nehmen. Das Fleisch wird dann nur 5 Minuten in der Pfanne angebraten und 8-10 Minuten im Ofen weitergegart.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 35 Minuten

pro Portion ca.: 685 kcal / 2869 kJ; E 44 g, F 45 g, KH 24 g

13.132 Winterlicher Salat mit Forellenfilets

1 Kopf Chicorée	150 ml Miracel Whip Balance
1 Kopf Radicchio	1 Kiwi, in Scheiben
75 g Feldsalat	1 Sternfrucht, in Scheiben
2 EL Sesam	125 g geräuchertes Forellenfilet
1 Orange	

Salate in mundgerechte Stücke zerteilen. Sesam in der Pfanne ohne Fett rösten. Eine halbe Orange auspressen. Miracel Whip Balance mit Orangensaft und geröstetem Sesam vermengen. Salate, Kiwi, Sternfrucht und Forellenfilets auf 4 Tellern anrichten. Übriggebliebene Orangenhälfte vierteln und ebenfalls verteilen. Das Dressing kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

pro Portion ca.: 261 kcal; E 11 g, F 17 g, KH 15 g

13.133 Wintersalat mit gebratenen Maronen und Speck *Insalata invernale con marroni arrostiti e speck*

1 Chicorée	5 EL natives Olivenöl extra
1 Endiviensalat	3 EL Balsamicoessig
1 Radicchio	2 EL Orangensaft
200 g Maronen (gekocht, vakuumiert)	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
200 g Speckwürfel	
2 EL Brauner Zucker	

Den Chicorée halbieren und vom harten Strunk befreien. Die Blätter halbieren. Den übrigen Salat in mundgerechte Stücke zupfen. Salate waschen und trocken schleudern.

Die Maronen grob hacken. Die Speckwürfel in einer Pfanne ohne Fett kross anbraten. Aus der Pfanne nehmen, dann in der gleichen Pfanne die Maronen etwas anbraten. Mit braunem Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen.

Das Olivenöl mit Balsamico und Orangensaft verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Dressing mit dem Salat vermischen und auf einer Platte anrichten. Maronen und Speck daraufgeben und den Salat servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.134 Wintersalate

2 EL Haselnusskerne	1 TL Johannisbeerkonfitüre
150 g Frühstücksspeck in dünnen Scheiben	1 EL Sonnenblumenöl
1 Zwiebel	1 Kopf Radicchio
1 EL Weißweinessig	2 Stauden Chicorée
3 EL Apfelessig	1 groß. säuerlicher Apfel
Salz, Pfeffer	einige Schnittlauchhalme

Die Nüsse grob hacken und kurz ohne Fettzugabe in einer Pfanne rösten. Sofort herausnehmen und abkühlen lassen. Den Speck in einer Pfanne knusprig auslassen, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Im Speckfett glasig dünsten. Mit Weißwein- und Apfelessig ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Konfitüre und Öl verrühren.

Radicchio und Chicorée putzen, waschen und trockenschleudern. Die Blätter mundgerecht zerpflücken. Den Apfel waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Mit dem Salat auf Tellern anrichten. Mit der Marinade beträufeln, die Nüsse aufstreuen. Mit Schnittlauch und Speckscheiben garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Person: 330 kcal; E 5 g, F 30 g, KH 7 g

13.135 Wirsing-Radicchio-Salat mit Hackbäl

<i>Hackbällchen</i>	1 EL Mazola Keimöl
150 g Rinderhack	<i>Salat</i>
20 g durchw. Speck	1 Btl. Knorr Salatkrönung für
1 Eigelb	Joghurtsoße 'Petersilien-Kräuter'
1 EL Semmelbrösel, (evtl. mehr)	100 g Joghurt
1 TL Senf	100 g Wirsing
Salz	100 g Radicchio
Pfeffer	1 kl. gelbe Paprika

Alle Zutaten für den Hackteig mit dem Handrührgerät verkneten, kleine Bällchen formen, in heißem Öl auf 2 oder Automatik-Koch-, stelle 9 - 10 braten. Danach etwas abkühlen lassen. Wirsing, Radicchio und Paprika in Streifen schneiden. Knorr Salatkrönung in eine Salatschüssel geben, Joghurt hinzufügen und alles verrühren. Salatzutaten und Hackbällchen unter die fertige Salatsoße mischen.

41 g Eiweiß, 54 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 3416 kJ, 815 kcal

Mengenangabe: 2 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

13.136 Zwiebelsalat mit Käse

6 Zwiebeln, in Ringe geschnitten	3 EL Öl
3 EL Butter	Salz, Pfeffer
4 EL Apfelessig	1 Radicchio
4 EL Apfelsaft	100 g Appenzeller
1 EL Senf	12 Walnusskerne

Zwiebeln in der Butter sanft andünsten. Zugedeckt ca. 15 Min. schmoren lassen, ohne dass sie Farbe annehmen. Essig, Saft, Senf und Öl verrühren, salzen, pfeffern. Zwiebeln in der Marinade erkalten lassen. Salat putzen, abbrausen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Käse würfeln, Nüsse hacken, mit dem Radicchio und der Zwiebelmarinade mischen. Nach Wunsch mit Kerbel garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person ca.: 350 kcal; E 10 g, F 31 g, KH 6 g

14 Vegetarisches, Vollwert

14.1 Gebratener Radicchio mit Scamorza

4 Radicchiokolben

2-3 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

1 Orange

1 Prise Zucker

ein wenig Balsamico

1 Scamorza (siehe Tipp)

Für die Kartoffelvinaigrette:

1 frisch gekochte Pellkartoffel

1 Schalotte oder 2 Frühlingszwiebeln

Salz

Pfeffer

2 EL milder Essig

2 EL Olivenöl

Die Radicchiokolben längs vierteln und nebeneinander in eine große Pfanne legen. Mit Olivenöl beträufeln, pfeffern und mit geriebener Orangenschale und Salz bestreuen. Auch vom Orangensaft etwas darüber geben. Zusammen mit dem Zucker und einem Spritzer Balsamico karamellisieren lassen. Falls Sie für die Radicchiostreifen keine ausreichend große Pfanne haben, kann man diese auch nebeneinander auf ein Backblech legen und im Ofen garen. Auf milder Hitze langsam braten. Nur wenn die Blätter gar keinen Saft abgegeben, mit etwas Wasser oder Wein besprenkeln und den Deckel auflegen. Die so vorbereiteten Radicchiostreifen (sie sollten schöne Bratspuren zeigen) anschließend dicht an dicht in eine feuerfeste Form setzen. Den Scamorza in zentimeterdünne Scheiben schneiden und dachziegelartig auf dem Radicchio anordnen. Kurz vor dem Servieren bei 180 Grad Celsius Heißluft (200 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) im Ofen backen bis der Käse zu schmelzen beginnt. In diesem Moment sollte allerdings die Kartoffelvinaigrette bereits fertig sein: Frisch gekochte Kartoffel noch heiß mit einer fein gewürfelten Schalotte oder Frühlingszwiebeln zerdrücken, mit reichlich Essig, Salz und etwas Pfeffer verrühren, zum Schluss mit Olivenöl mischen. Über den heißen Radicchio verteilen und sofort servieren.

Tipp: Scamorza ist ein sogenannter Filata-Käse, wie auch Mozzarella oder Provolone. Für die Herstellung wird die abgetropfte Frischkäsemasse mit heißem Wasser überbrüht und dann so lange gerührt und gezogen (filare = ziehen), bis jene Käsefäden entstehen, die für Mozzarella typisch sind. Dann werden sie aufgewickelt - für Scamorza zu faustgroßen Kugeln. Die für Scamorza charakteristische Birnenform bekommen diese, indem man ihnen ein 'Köpfchen' abbindet. Die Kugeln werden an derselben Schnur zum Trocknen aufgehängt. Durch das anschließende Räuchern bekommen sie eine appetitlich goldbraune Haut, die man übrigens gut mitessen kann. Dieser herzhafte Käse mit seinem zarten Räuchergeschmack eignet sich glänzend zum Überbacken, aber auch zum Braten. Getränk: Hier passt ein fröhlicher Wein, welcher der Bitterkeit Paroli bietet - zum Beispiel ein trockener Prosecco di Valdobbiadene.

Hinweis: Wir kennen Radicchio meist nur als Salat. Dafür verwenden wir fast immer

die runden Köpfe der Sorte Radicchio di Chioggia. Daraus hat man inzwischen auch große, längliche Köpfe gezüchtet und bietet diese als Trevisano an. Der 'echte', längliche Radicchio di Treviso mit seinen schmalen, am oberen Ende nach innen gerollten Blättern ist aber viel würziger. Seine feine Bitterkeit ist äußerst begehrt und entwickelt sich besonders gut, wenn man die Kolben schmort, grillt oder brät, wie es in Italien üblich ist. Dort schätzt man die bitteren Geschmacksnuancen mehr, weil sie die Verdauung anregen und der Leber guttun. Falls man keinen Radicchio di Treviso findet, kann man auch Chicoreekolben verwenden. Und wer Bitteres weniger gerne mag, der nimmt den milden Trevisano.

Mengenangabe: 4 Personen:

14.2 Risotto mit Radicchio & Ricotta Risotto al radicchio e ricotta

400 g Radicchio	1.6 l Heiße Gemüsebrühe; ca.
2 Frühlingszwiebeln	100 g Kalte Butter
6 EL natives Olivenöl extra	4 EL Ricotta salata (alternativ Pecorino)
400 g Risottoreis	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
200 ml Rotwein	fer

Radicchio und Frühlingszwiebeln putzen, dann waschen und in dünne Streifen schneiden bzw. fein hacken. 6 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Radicchio und Frühlingszwiebeln dazugeben und 1-2 Minuten braten. Beides herausnehmen und das anhaftende Öl über dem Topf abtropfen lassen. Das Gemüse beiseitestellen.

Den Reis in das noch heiße verbliebene Öl geben, die Temperatur erhöhen und mit einem Holzlöffel unter Rühren so lange braten, bis der Reis zu "springen" beginnt. Darauf achten, dass der Reis nicht am Topfboden anklebt. Mit dem Wein ablöschen, gelegentlich umrühren und weitergaren lassen, bis die Flüssigkeit weitgehend verkocht ist.

Den Herd auf mittlere Hitze reduzieren und ca. 700 ml Brühe zum Reis gießen, sodass er bedeckt ist. Die Brühe verkochen lassen. Radicchio und Frühlingszwiebeln wieder dazugeben. Erneut 700 ml Brühe dazugeben und unter gelegentlichem Rühren verkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die restliche Brühe zum Reis geben und wieder verkochen lassen. Der Reis sollte nun gar sein, aber noch Biss haben, andernfalls noch etwas Brühe dazugeben und erneut verkochen lassen.

Den Topf vom Herd nehmen, dann Butter und Ricotta salata unterrühren und das Risotto abgedeckt 2-3 Minuten ruhen lassen. Anschließend servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Min.

15 Vorspeisen, Suppen

15.1 Bärlauchcrêpes mit Sauerampfer-Champignon-Creme und Radicchio-Löwenzahnsalat mit Honigvinaigrette

Bärlauchcrêpes

75 g Mehl
150 ml Milch, ca.
1-2 Eier
Salz
Bärlauch
Butter

Sauerampfer-Champignon-Creme

200 g Champignons
1 Schalotte
50 g Sauerampfer

Butter

100 g Creme fraîche, ca.
Salz
Pfeffer, Paprika

Salat

140 g Löwenzahn
100 g Radicchio
40 ml Weißweinessig
40 g Obstblütenhonig
90 ml Distelöl
Salz

Bärlauchcrêpes: Das Mehl mit der Milch (eventuell einen Teil durch Wasser ersetzen) verrühren. Eier, Salz und zuletzt etwas flüssige Butter hinzufügen und gut glattrühren. Den Teig mindestens eine, halbe Stunde ausquellen lassen. Bärlauch waschen, trocknen, in feine Streifen schneiden und unter den Teig heben. In einer beschichteten Pfanne Butter auslassen, etwas Teig hineingeben und durch rasches Schwenken gleichmäßig dünn verteilen. Bei mittlerer Temperatur auf beiden Seiten goldgelb backen. Bei einer Pfannengröße von 22-24 cm Bodendurchmesser sollte die Menge drei Crêpes ergeben. Abkühlen lassen.

Sauerampfer-Champignon-Creme: Die Champignons säubern, putzen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotte schälen und in Brunoise schneiden. Butter in einem flachen Topf schmelzen und beides darin dünsten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Sauerampfer waschen, trocknen, in Chiffonade schneiden und mitdünsten. Creme fraîche unterrühren. Noch etwas reduzieren und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Abkühlen lassen. Die Bärlauchcrêpes mit der Sauerampfer-Champignon-Creme bestreichen, eng zusammenrollen, in Frischhaltefolie wickeln und kühl stellen.

Salat: Löwenzahn waschen, putzen, trocknen und in etwa fünf Zentimeter große Stücke schneiden. Radicchio in Blätter zerlegen, dann waschen, putzen, trocknen und in ca. ein Zentimeter breite Streifen schneiden. Den Weißweinessig mit Honig und Salz verrühren, dann das Öl unterarbeiten, so dass eine Emulsion entsteht.

Die letzten Schritte: Die Bärlauchcrêpes schräg in mundgerechte Stücke schneiden und auf kalte Vorspeisenteller verteilen. Radicchio, Löwenzahn und Honigvinaigrette mit den Händen (eventuell Einweg-Handschuhe anziehen!) mischen und hoch anrichten.

15.2 Frittierter Radicchio

2-3 Stängel Radicchio rosso di Treviso tardi- vo	1 TL Backpulver
4 Eier	350 ml Milch
1/2 TL Salz	300 g Mehl
1 EL Zucker	Öl zum Ausbacken

Radicchio waschen und putzen.

Eier in ein Rührgefäß schlagen und mit dem Schneebesen verquirlen.

Salz, Zucker, Backpulver und Milch gut unterrühren, dann das Mehl hineinsieben und gut untermischen, bis kein Klümpchen mehr zu sehen ist.

Die Radicchiostängel in den Teig tauchen und in reichlich Öl frittieren, bis sie knusprig sind.

15.3 Gebratener Radicchio

4 Köpfe Radicchio	Pfeffer aus der Mühle
4 Knoblauchzehen	2 EL Balsamico
3 EL Olivenöl	40 g Pecorino, frisch gehobelt
Salz	

Die Radicchioköpfe waschen, putzen und längs je nach Größe in Viertel oder Achtel teilen. Die Spalten sollen am Strunk zusammenhalten.

Den Knoblauch abziehen und in feine Stifte schneiden. In 1 EL Olivenöl leicht andünsten und aus der Pfanne nehmen. 2 EL Olivenöl in die Pfanne geben, erhitzen, den Radicchio von allen Seiten ca. 5 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer sowie Knoblauch vermengen und den Balsamico darüberträufeln. Auf vier Tellern anrichten, mit Pecorino bestreuen. TIPP Wer es noch herzhafter mag, brät mit dem Knoblauch Zwiebelspalten und gewürfelten Räucherspeck an. Dazu passt frisches Baguette, Ciabatta oder Focacciabrot.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

Pro Person: 160 kcal; E 4 g, F 16 g, KH 0 g

15.4 Gratiniertes Radicchio mit Parmesan

8-10 Köpfe Radicchio	Pfeffer
Salz	100-150 g Parmesan
50 g Butter	

Äußere Blätter des Radicchio entfernen, eventuell für einen Salat verwenden. Salatherzen mit einer Schaumkelle kurz in kochendes Wasser tauchen. Auf einem Küchentuch abtropfen

lassen. Backofen auf 180 °C vorheizen. Radicchioherzen in einer gebutterten Kasserolle nebeneinanderlegen, salzen und pfeffern. Mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen, mit Butterflöckchen belegen. Im Backofen 10 Minuten überbacken.

Hinweis: Radicchio wirklich nur ganz kurz ins heiße Wasser tauchen, da er sonst sehr unansehnlich wird!

Tipp: Radicchio mit länglichen Blättern eignet sich besonders gut zum Überbacken. Dazu passt frisches Weißbrot und ein leichter, spritziger Weißwein.

Mengenangabe: 4 Personen:

Backzeit: 10-15 Min.

Zubereitung: 15 Min.

15.5 Italienischer Salat mit Käseklößchen

1 klein. Zwiebel	3 EL Essig
1/2 Töpfchen Basilikum	3 EL Öl (z.B. Walnussöl)
oder 1/2 Bund Petersilie	1 klein. Radicchio
200 g Doppelrahmfrischkäse	125 g Feldsalat
Salz, Pfeffer	150 g Kirschtomaten
Zucker	2 EL Walnusskerne

Zwiebel schälen und hacken. Basilikum waschen, abzupfen und sehr fein schneiden. Mit der Hälfte Zwiebel, Frischkäse, Salz und Pfeffer glatt rühren. Kurz kalt stellen.

Rest Zwiebelwürfel unterheben. Mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl kräftig darunterschlagen.

Salate putzen, waschen. Radicchio in Streifen schneiden. Tomaten waschen, halbieren. Alles mit Vinaigrette und Nüssen mischen und anrichten. Frischkäse mit zwei angefeuchteten Teelöffeln zu 12 Klößchen formen und darauf verteilen.

Als festliches Menü - Vorspeise: Italienischer Salat mit Käseklößchen oder Champignon-Crostini - Hauptgericht: Edelfischplatte mit Blattspinat - Dessert: Schoko-Mascarpone-Trifle

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca.: 270 kcal; E 9 g, F 23 g, KH 5 g

15.6 Kürbiscremesuppe mit Radicchio

<i>Zutaten:</i>	1 l Brühe
2 EL Olivenöl	1 Lorbeerblatt
1 mittelgroße Zwiebel	0.5 TL Paprikapulver
800 g Kürbis	Salz

Pfeffer	1 EL Honig
1 unbehandelte Zitrone	1 Kopf Radicchio
4 EL Creme Fraîche	

Zwiebel schälen und fein hacken, den Kürbis ebenfalls schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel in Olivenöl glasig anschwitzen und dann die Kürbiswürfel hinzufügen. Mit der Brühe angießen, mit Paprikapulver, Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer würzen sowie den Abrieb der Zitrone einstreuen. 30 Minuten kochen lassen, nach Ende der Garzeit den Lorbeer entfernen. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Die Brühe jetzt mit dem Saft einer halben Zitrone und dem Honig abschmecken, Creme Fraîche einrühren. In einem Teller anrichten und erst unmittelbar vor dem Servieren den fein geschnittenen Radicchio einstreuen.

15.7 Putenröllchen auf buntem Salat

4 Putenschnitzel von je etwa 120 g	200 g Zuckerschoten
Salz	75 g rote Linsen
weißer Pfeffer aus der Mühle	1/2 l Hühnerbrühe (Instant)
2 Bd. glatte Petersilie	2 Frühlingszwiebeln
1/2 Bd. Dill	1 Mango
1 EL mittelscharfer Senf	1 klein. Radicchio
1 TL geriebener Meerrettich aus dem Glas	4 EL Sherryessig oder Aceto bianco
einige Tropfen Tabascosauce	1/2 Orange, Saft
20 g Butterschmalz	4 EL kaltgepresstes Rapsöl

Die Putenschnitzel zwischen zwei Blättern Klarsichtfolie vorsichtig so dünn wie möglich klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie und Dill abspülen und trockenschütteln. Ohne Stiele fein hacken. Mit Senf und Meerrettich vermengen, nach Belieben mit Tabascosauce abschmecken. Die Mischung auf die Schnitzel streichen.

Die Schnitzel fest zusammenrollen und mit Holzstäbchen fixieren. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen darin in 8 bis 10 Minuten rundherum braun braten. Abkühlen lassen und die Holzstäbchen entfernen. Die Röllchen in Alufolie wickeln und bis zum nächsten Tag in den Kühlschrank stellen.

Die Zuckerschoten abfädeln und schräg halbieren. In reichlich Salzwasser knapp 2 Minuten blanchieren, abgießen, kalt abschrecken und gründlich abtropfen lassen. Die Linsen kalt waschen, in der Brühe etwa 6 Minuten garen, in ein Sieb schütten, kalt abrausen und ebenfalls abtropfen lassen. Zuckerschoten und Linsen getrennt zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Unmittelbar vor dem Servieren die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Ringe schneiden. Die Mango mit einem Sparschäler schälen, das Fruchtfleisch in flachen Scheiben vom Kern lösen und in Spalten schneiden. Aus dem Radicchio den bitteren Strunk entfernen. Die Blätter ablösen, waschen und trockenschleudern. In mundgerechte

Stücke teilen. Essig und Orangensaft mit Salz und Pfeffer verrühren, nach und nach das Öl einschlagen.

Alle Salatzutaten mit dem Orangendressing locker vermengen und auf einer Servierplatte anrichten. Die Putenröllchen schräg in 2 Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

15.8 Radicchio-Blätterteigtaschen

2-3 Stängel Radicchio rosso di Treviso tardivo	150 g frischer Lachs
Blätterteig (zum Beispiel fertig aus dem Kühlregal)	Salz Pfeffer 2 Eigelbe

Ofen auf 200 Grad Celsius vorheizen.

Radicchio waschen, putzen und klein schneiden.

Blätterteig in circa 10 größere Vierecke schneiden (circa 15 Zentimeter Seitenlänge) und in die Mitte zu gleichen Teilen Radicchio und frischen Lachs geben.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Teigtaschen schließen, in dem alle vier Ecken nach innen geklappt werden, kurz andrücken und mit Eigelb bestreichen.

Die gefüllten Blätterteigtaschen auf der mittleren Schiene circa 20 Minuten knusprig backen.

15.9 Radicchiopastete in Blätterteigtaschen

2-3 Stängel Radicchio rosso di Treviso tardivo	Salz Pfeffer
150 g Pancetta (italienische Bauchspeckspezialität)	Blätterteig (zum Beispiel fertig aus dem Kühlregal)
2 mittelgroße Zwiebeln	2 Eigelbe

Ofen auf 170 Grad Celsius vorheizen.

Radicchio waschen, putzen, klein schneiden.

Pancetta klein schneiden.

Zwiebeln fein hacken.

Radicchio, Pancetta und Zwiebeln vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Blätterteig in circa zehn größere Vierecke schneiden (circa 15 Zentimeter Seitenlänge) und mittig die Füllung darauf zu gleichen Mengen verteilen.

Teigtaschen schließen, in dem alle vier Ecken nach innen geklappt werden, kurz andrücken und mit Eigelb bestreichen.

Die gefüllten Blätterteigtaschen auf der mittleren Schiene circa 20 Minuten knusprig backen.

15.10 Rote-Beete-Carpaccio an Frühlingssalat mit krossen Süßkartoffelwürfeln

<i>Schnittlauch-Vinaigrette</i>	100 ml Essig
0.1 l Consommé	<i>Frühlingssalat</i>
0.1 l Portwein (weiß)	1 Kopf Lolo Rosso
60 ml Estragon-Essig	1 Kopf Lolo Bianco
100 ml Olivenöl	1 Frisée Salat
150 ml Pflanzenöl	100 g Ackersalat
60 ml Walnussöl	1 Radicchio
etwas Salz, Zucker, Schnittlauch fein geschnitten	1 Glas Preiselbeermarmelade
<i>Rote Beete</i>	1 Bd. Schnittlauch
2 Rote Beete	4 Wachtel-Eier
Kümmel	<i>Süßkartoffelwürfel</i>
Salz, Pfeffer	3 Süßkartoffeln
	100 g geräucherter Bauchspeck

Schnittlauch-Vinaigrette: Die Consommé mit dem Portwein und dem Essig verrühren. Anschließend das Öl langsam einrühren bis eine gleichmäßige Sauce entstanden ist.

Rote Beete: Die Rote Beete in leicht gesalzenem Essigwasser mit ein bisschen Kümmel gar kochen, anschließend die Haut abrubbeln. Auf Tellern einen Spiegel aus Schnittlauch-Vinaigrette ausstreichen. Die Rote Bete in sehr dünne Scheiben schneiden und fächerförmig darauf legen. Mit einem Pinsel den Rest der Vinaigrette auf die Rote Bete Scheiben geben.

Frühlingssalat: Den Salat zupfen und gründlich waschen. Die Blätter marinieren und auf den Roten Beeten anrichten.

Süßkartoffelwürfel: Die Süßkartoffeln schälen und in schöne Würfel schneiden. Anschließend bemehlen und in der Pfanne goldgelb ausbacken. Den Speck ebenfalls in Würfel schneiden und kross ausbacken. Die noch warmen Würfel ganz zum Schluss über den Salat geben.

15.11 Salat mit Perlhuhnbrust

1 kl. Kopf Radicchio	Pfeffer
200 g Feldsalat	1 Schale Kirschtomaten
50 g Lollo Rosso	4 Perlhuhnbrüstchen
3 Kiwis	1 EL Majoran
Salz	1 Zwiebel

1 EL Zitronenschale, ger.	1 Tas. Gemüsebrühe
1 TL Wacholderbeeren	1 EL Senf, mittelscharf, evtl. mehr
2 EL Butterschmalz, evtl. mehr	einige Tropfen Aceto balsamico und Olivenöl
1 Prise Zucker	

Die Blattsalate verlesen, waschen, gut abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke zerpfücken und auf vier dekorativen Tellern verteilen.

Kiwis schälen, in Scheiben schneiden, Kirschtomaten halbieren und beides auf den Blattsalaten anrichten.

Perlhuhnbrüstchen unter fließendem Wasser waschen, trockentupfen, mit Salz, Pfeffer, Majoran, der geriebenen Zitronenschale und den zerstoßenen Wacholderbeeren einreiben.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Perlhuhnbrüstchen darin braten, herausnehmen. Zwiebel schälen, fein hacken und im Bratfett glasig schwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, einmal auskochen lassen und den Senf einrühren. Das Ganze mit dem Essig und dem Olivenöl abrunden und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Die Perlhuhnbrüstchen in Scheiben schneiden, dekorativ zum Salat anrichten und mit dem warmen Dressing überziehen. Falls vorhanden, mit frischen Kräutern servieren.

Tip: Fleisch läßt sich vormittags vorbraten. Man kann es auch leicht erwärmt auf den Salat geben. Anstatt Perlhuhn kann man Hähnchenbrustfilets verwenden.

Mengenangabe: 4 Personen

15.12 Winterlicher Gemüse-Obst-Cocktail

200 g Radicchio	<i>Für die Soße:</i>
100 g Grünkohl	1/8 l Orangensaft
450 g Paprikaschoten, bunt	1 Zitrone (Saft von)
2 Zwiebeln (ca. 80 g)	4 EL kaltgepresstes Öl (40 g)
4 Clementinen	2 TL Kräutersalz
2 Äpfel, ca. 250 g	Pfeffer, frisch gemahlen
200 g Ananas	1/2 TL Ingwer, gemahlen
	1/2 TL Koriander, gemahlen

Die Zutaten für die Soße in einer großen Schüssel verrühren. Den Radicchio putzen, waschen, gut abtropfen lassen, in Streifen schneiden. Den Grünkohl gründlich waschen, trocknen, von den dicken Blattrippen streifen und ganz fein schneiden. Paprikaschoten putzen, waschen, trocknen, in feine Streifen schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Clementinen heiß abwaschen und trockenreiben, sorgfältig schälen. Zunächst in Spalten teilen dann in Stückchen schneiden. Äpfel heiß abwaschen, trockenreiben, mit der Schale in feine Würfel oder Streifen schneiden. Ananas abwaschen. Die Schale sorgfältig abziehen. Dabei die Frucht über die Schüssel halten, damit der austretende Saft aufgefangen werden kann. Das Fruchtfleisch klein schneiden. Das geschnittene Obst und Gemüse mit der Soße vermischen, etwas durchziehen lassen. Abschmecken!

Mengenangabe: 8 Portionen

15.13 Ziegenkäse-Schinken-Päckchen mit Radicchio

einige Stiele Salbei	Pfeffer
12 klein. Ziegenfrischkäse (Picandou, à 30 g)	1 Kopf Radicchio
12 dünne Scheiben Parmaschinken (oder anderer luftgetrockneter Schinken)	4-5 EL Olivenöl
	einige Spritzer alter Aceto Balsamico

Die Salbeiblätter abzupfen. Die Ziegenkäse pfeffern, jeweils ein Salbeiblatt herumlegen und mit einer Scheibe Schinken umwickeln. Den Radicchio putzen, die Blätter ablösen, waschen, trocken tupfen und etwas zerpfücken. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Ziegenkäse-Päckchen von jeder Seite 1-2 Minuten braten. Herausnehmen, den Radicchio in die Pfanne geben, unter Rühren kurz anbraten, salzen, pfeffern und mit Essig ablöschen. Die Ziegenkäse-Päckchen auf dem Radicchio anrichten. Tipp: Radicchiosalat verliert seine Bitterkeit, wenn man die Blätter einige Zeit in lauwarmes Wasser legt.

Mengenangabe: 6 Personen

Index

AMIRFALLAH

Gebackener Roquefort mit Quittenkompott, 33

ANSPRUCHSVOLL

Loup de mer aus der Salzkruste, 11

ANTIPASTI

Pane Italiano, 4

ANTJE

Fruchtiger Radicchio-Eisberg-Salat, 95

APFEL

Roter Salat mit Äpfeln und Walnüssen, 125

APRIKOSE

Leas Gemüsesalat mit getrockneten Aprikosen, 109

APRIL

Bunter Salat mit Bratwurst, 82

Gefüllte Kartoffeln mit pikanter Gorgonzola-Haube, 38

Maccheroncini mit Gemüse-Soße, 53

Risotto mit Radicchio, 66

Salat mit Käsecreme, 132

ARD

Gebackener Roquefort mit Quittenkompott, 33

Gebrautes Kaninchen mit grünem Spargel, glacierten Morcheln und Kräutersalat, 16

Geflügelsalat mit Orangen, Datteln und Mandeln, 97

Kaninchenfilet mit Feldsalat, Farfalle und Pizzabrot, 18

Kartoffelnocken mit Schüttelbrot, Radicchio und Gorgonzola, 39

Kräuterpfannkuchen mit Spargel und Mairüben, 49

Leberspätzle mit Apfelschalotten und Radicchio-Salat, 51

Skrei mit gebratenem Salat, 12

Variationen vom gebackenen Ziegenkäse, 34

ARD-BUFFET

Gebackener Roquefort mit Quittenkompott, 33

Geflügelsalat mit Orangen, Datteln und Mandeln, 97

Kartoffelnocken mit Schüttelbrot, Radicchio und Gorgonzola, 39

Kräuterpfannkuchen mit Spargel und Mairüben, 49

Stockschwämmchenrisotto, 69

ARTISCHOCKE

Artischockensalat mit Käseherzchen, 71

AUFLAUF

Cannelloni al radicchio, 45

Cannelloni mit Radicchio und Bauchspeck, 46

Grüne Lasagne mit Radicchio, 47

Nudelaufwurf vom Blech mit Blauschimmelkäse, 7

AUFSTRICH

Gorgonzola & Birnen, 3

AUGUST

BUNTER NUDELSALAT mit Grapefruit-Vinaigrette, 82

Kaninchen-Rouladen, 18

Sommersalat mit Nüssen, 141

AUSTERNPILZ

Austernpilze im Käseteig gebacken auf Herbstsalaten, 71

Salat mit Austernpilzen, 130

AVOCADO

Avocado-Radicchio-Salat, 73

Französischer Radicchiosalat, 94

Radicchiosalat mit Avocado, 120

BAERLAUCH

Bärlauchcrêpes mit Sauerampfer-Champignon-Creme, 151

BANDNUDEL

Orangen-Bandnudel-Salat, 111

BEILAGE

- Gebratener Radicchio mit Speck, 37
- Kartoffelstrudel, 1
- Radicchio mit Orange und Koriander, 2

BETE

- Rote Bete-Salat, 125

BIRNE

- Selleriesalat mit Birnen, 141

BLAETTERTEIG

- Radicchiopastete in Blätterteigtaschen, 155

BLATTSALAT

- Blattsalat mit Frischkäsebällchen, 73
- Blattsalat mit Käseklößchen, 75
- Blattsalat mit Thymian-Leber, 76
- Blattsalate mit Thymianleber, 77
- Blattsalate mit Weintrauben und Mozarella, 77
- Bunte Salatplatte, 79
- Bunter Blattsalat mit Kräutersauce, 79
- Bunter Blattsalat mit Scheiben von gebratener Wassermelone und feinen Dinkelstan, 80
- Bunter Frühlingsalat mit Brunnenkresse und Dinkel-Grissini, 81
- Entensalat mit Balsamico-Dressing, 91
- Feinschmeckersalat, 92
- FRUCHTIGER BLATTSALAT MIT GEFLÜGEL, 94
- Gebrautes Hähnchenfilet auf Orangen-Blattsalat, 24
- Herbstliche Salatschüssel mit Kartoffel-Maronen-Dressing, 101
- Kretischer Bauernsalat - Choriatici, 108
- Lebercrostinis mit Blattsalat, 109
- Roter Salat mit Schinken, 126
- Salat mit Scampi, 136
- Salatplatte mit Kartoffeldressing, 137
- Sommersalat mit Nüssen, 141
- Sommersalate mit Rapsöl-Ei-Dressing, 142

BOHNE

- Bohnen-Käsesalat mit Tomatendressing, 78

- Bohnensalat mit Radicchio und Ei, 78
- Warmer Bohnensalat mit Lamm, 144

BORRETSCH

- Gemischter Salat mit Kräuter-Eierstich, 99

BOWL

- Spitzkohl-Bowl mit gebratenen Pilzen und Honig-Stremellachs, 12

BRATEN

- Tagliata vom Rind an Radicchio, 22

BROT

- Bruschetta mit Krebspastete, Radicchio und Walnüssen, 3
- Gorgonzola & Birnen, 3
- Pane Italiano, 4

BRUNNENKRESSE

- Kaninchensalat, 106

CANNELLONI

- Cannelloni al radicchio, 45
- Cannelloni mit Radicchio und Bauchspeck, 46

CARPACCIO

- Rote-Beete-Carpaccio an Frühlingsalat mit krossen Süßkartoffelwürfeln, 156

CHAMPIGNON

- Spaghettirösti mit Radicchio-Egerling-Gemüse, 61

CHICOREE

- Salat Brügge, 129

CONFIT

- Kaninchen-Confit auf einem Salatbett, 17

CRPE

- Bärlauchcrêpes mit Sauerampfer-Champignon-Creme, 151

CRANBERRY

- Bunter Wintersalat mit Hähnchenbrust, knackigen Nüssen,, 86
- Bunter Wintersalat mit knackigen Nüssen, roten Cranberries und Croustons, 87

CREPELLE

- Käse-Schinken-Crespelle, 48
- CROSTATATA
Radicchio-Ricotta-Crostata mit
Walnüssen und Knoblauch,
57
- CROSTINI
Lebercrostinis mit Blattsalat, 109
- DESSERT
Rührkuchen mit Radicchio, 43
- DEZEMBER
Radicchio-Feldsalat, 114
Radicchio-Salat mit pikanten Muffins,
117
Winterlicher Salat mit Forellenfilets,
145
- DIABETES
Würzige Gemüse-Frittata, 42
- DINKEL
Bunter Blattsalat mit Scheiben von ge-
bratener Wassermelone und feinen
Dinkelstan, 80
Bunter Frühlingssalat mit Brunnenkres-
se und Dinkel-Grissini, 81
- EI
Eier im Hackfleischmantel, 15
Gemischter Salat mit Kräuter-Eierstich,
99
- EINFACH
Hörnchennudeln mit Radicchio, 48
Kaffee-Huhn mit Blattsalat, 25
Kartoffelsalat mit Fenchel, 106
Kastanien-Radicchio-Kuchen, 40
Puten-Hackbraten, 26
Radicchio-Feldsalat, 114
Ricotta-Gnocchi mit Cicorino rosso, 58
Rotkohlsalat mit Walnuss-Vinaigrette
und Croûtons, 127
Salatröllchen mit Ziegenkäse, 137
Sommersalat mit Nüssen, 141
Spargel mit Gewürz-Vinaigrette und Ti-
roler Speck, 41
Warmer Bohnensalat mit Lamm, 144
- Winterlicher Flammkuchen, 64
Wirsing-Radicchio-Salat mit Hackbäl,
146
Würzige Gemüse-Frittata, 42
- EISBERGSALAT
Eisberg-Fenchelsalat mit Johannisbee-
ren und gebratener Entenbrust, 89
Fruchtiger Radicchio-Eisberg-Salat, 95
Salat mit Hähnchenbrust, 131
- EIWEISSREICH
Fruchtiger Waldorf-Salat mit Schweine-
filet, 95
- ENTE
Eisberg-Fenchelsalat mit Johannisbee-
ren und gebratener Entenbrust, 89
Entenbrust auf Salat, 90
Entenbrust glasiert mit Honig, 91
Entensalat mit Balsamico-Dressing, 91
Tortilla-Wraps mit Entenfüllung, 27
- FEBRUAR
Artischockensalat mit Käseherzchen,
71
Champignon-Salat mit Mango, 88
Käse-Schinken-Crespelle, 48
Lasagne mit Radicchio, 50
Salatteller mit Croutons und Ei, 138
Salatteller mit Käse, 139
Spitzkohl-Bowl mit gebratenen Pilzen
und Honig-Stremellachs, 12
Tabbouleh Oriental, 143
- FELDSALAT
Feldsalat mit Specksenfdressing und
überbackenen Käsebrötchen, 92
Radicchio-Feldsalat, 114
Rinderfilet auf Feldsalat, 20
- FENCHEL
Eisberg-Fenchelsalat mit Johannisbee-
ren und gebratener Entenbrust, 89
Fenchelsalat mit Orangen, 93
Kartoffelsalat mit Fenchel, 106
- FETTGEBACKENES
Frittierter Radicchio, 152
- FILET

- Fruchtiger Waldorf-Salat mit Schweinefilet, 95
- Lammfilets mit Balsamico auf buntem Linsensalat, 108
- Rinderfilet auf Feldsalat, 20
- Salatschüssel mit Filetspitzen vom Schwein, 138
- FINGERFOOD
- Gebratener Radicchio, 152
- FISCH
- Ingwer Rotbarsch mit Salat, 9
- Kurz gebratene Jakobsmuscheln mit Süßkartoffelpüree und Blattsalat, 10
- Lachspäckchen mit Tomaten und Radicchio, 11
- Loup de mer aus der Salzkruste, 11
- Radicchio-Blätterteigtaschen, 155
- Skrei mit gebratenem Salat, 12
- Spitzkohl-Bowl mit gebratenen Pilzen und Honig-Stremellachs, 12
- Winterlicher Salat mit Forellenfilets, 145
- FLAMMKUCHEN
- Winterlicher Flammkuchen, 64
- FLEISCH
- Bunter Salat mit marinierter Putenbrust, 85
- Eier im Hackfleischmantel, 15
- Fruchtige Schweinekoteletts, 15
- Fruchtiger Waldorf-Salat mit Schweinefilet, 95
- Gebratenes Kaninchen mit grünem Spargel, glacierten Morcheln und Kräutersalat, 16
- Hackfleischsalat mit Glasnudeln, 101
- Herbstliche Salatschüssel mit Kartoffel-Maronen-Dressing, 101
- Kaninchen-Confit auf einem Salatbett, 17
- Kaninchen-Rouladen, 18
- Kaninchenfilet mit Feldsalat, Farfalle und Pizzabrot, 18
- Lammfilets mit Balsamico auf buntem Linsensalat, 108
- Makkaroni mit Blitzragout, 19
- Rinderfilet auf Feldsalat, 20
- Rindergeschnetzeltes überbacken mit Radicchiosauce, 20
- Salatschüssel mit Filetspitzen vom Schwein, 138
- Schnitzel mit Weichkäse und Kräuterbröseln überbacken mit Brot, 21
- Tagliata vom Rind an Radicchio, 22
- Warmer Bohnensalat mit Lamm, 144
- FLEISCHLOS
- Gebratener Radicchio mit Scamorza, 149
- Risotto mit Radicchio & Ricotta, 150
- FRISCHKÄESE
- Teigtaschen mit Frischkäse-Pilzfüllung auf gedünstetem Radicchio, 63
- FRISEE
- Blattsalat mit zwei Soßen, 76
- Feinschmeckersalat, 92
- FRITTATA
- Würzige Gemüse-Frittata, 42
- FRUEHLING
- Putenstreifen auf Frühlingssalat, 113
- FUSILLI
- Fusilli al Radicchio mit Sahne, 47
- GAESTE
- Fruchtige Schweinekoteletts, 15
- Kaninchensalat, 106
- GANS
- Blattsalate mit Thymianleber, 77
- Bunter Salat mit geräucherter Gänsebrust, 83
- GARNELE
- Gebratene Garnelen auf Salat, 96
- Salat mit Garnelenspießen, 130
- Spaghetti mit Radicchio und gebratenen Garnelen, 60
- GEFLUEGEL
- Avocados mit Geflügelsalat, 37
- Blattsalat mit Hähnchenbrust und Nudeln, 74

- Bunter Salat mit geräucherter Gänsebrust, 83
 Bunter Salat mit marinierter Putenbrust, 85
 Bunter Salat mit Putenstreifen, Käse und Tomaten, 85
 Bunter Wintersalat mit Hähnchenbrust, knackigen Nüssen,, 86
 Crossis von der Putenbrust, 23
 Eisberg-Fenchelsalat mit Johannisbeeren und gebratener Entenbrust, 89
 Entenbrust auf Salat, 90
 Entenbrust glasiert mit Honig, 91
 Entensalat mit Balsamico-Dressing, 91
 FRUCHTIGER BLATTSALAT MIT GEFLÜGEL, 94
 Gebratener Radicchio zu Putenröllchen, 23
 Gebratenes Hähnchenfilet auf Orangen-Blattsalat, 24
 Geflügelsalat mit Orangen, Datteln und Mandeln, 97
 Gefüllte Putenröllchen auf Salat Harlekin, 98
 Hähnchenkeulen in Sesam, 24
 Herbstsalat mit Kartoffel-Speckdressing, 103
 Kaffee-Huhn mit Blattsalat, 25
 Nudel-Geflügel-Salat, 110
 Nudelsalat mit Trauben und Hähnchenbrust, 111
 Puten-Hackbraten, 26
 Putenfilet im Mandelkleid mit Currynudeln und Mango-Dip, 26
 Putenröllchen auf buntem Salat, 154
 Putenstreifen auf Frühlingssalat, 113
 Salat mit geräucherter - Putenbrust, 131
 Salat mit Perlhuhnbrust, 156
 Tortilla-Wraps mit Entenfüllung, 27
- GEMUESE
 Avocados mit Geflügelsalat, 37
 Gebratener Radicchio mit Speck, 37
 Geschmorter Radicchio mit Orange und Koriander, 38
- Kastanien-Radicchio-Kuchen, 40
 Leas Gemüsesalat mit getrockneten Aprikosen, 109
 Maccheroncini mit Gemüse-Soße, 53
 Pasta-Salat mit gegrilltem Gemüse, 55
 Radicchio in Blätterteig, 41
 Radicchio Rosso, 30
 Spargel mit Gewürz-Vinaigrette und Tiroler Speck, 41
 Winterlicher Gemüse-Obst-Cocktail, 157
 Würzige Gemüse-Frittata, 42
- GNOCCHI
 Ricotta-Gnocchi mit Cicorino rosso, 58
- GRILLEN
 Gegrillte Calamaretti mit gemischtem Salat, 9
 Pilzsalat mit Radicchio - Insalata di funghi con radicchio, 113
 Radicchio mit Orange und Koriander, 2
- GRISSINI
 Bunter Frühlingssalat mit Brunnenkresse und Dinkel-Grissini, 81
- GUENGOERMUES
 Geflügelsalat mit Orangen, Datteln und Mandeln, 97
- HACK
 Eier im Hackfleischmantel, 15
 Hackfleischsalat mit Glasnudeln, 101
 Puten-Hackbraten, 26
 Radicchio in Blätterteig, 41
- HACKBRATEN
 Puten-Hackbraten, 26
- HAEHNCHENKEULE
 Hähnchenkeulen in Sesam, 24
- HASELNUSS
 Radicchio-Salat mit Haselnüssen, 116
- HAUPTGERICHT
 Käse-Schinken-Crespelle, 48
 Rindergeschnetzeltes überbacken mit Radicchiosauce, 20
- HERBST

- Austernpilze im Käseteig gebacken auf Herbstsalaten, 71
Herbstliche Salatschüssel mit Kartoffel-Maronen-Dressing, 101
Herbstsalat mit Kartoffel-Speckdressing, 103
Radicchiosalat mit Trauben, 122
- HERZHAFT
Schinkentörtchen mit Knoblauchfrischkäse, 59
- HOERNCHENNUDEL
Hörnchennudeln mit Radicchio, 48
- HOLLAND
Fruchtiger Radicchio-Eisberg-Salat, 95
- HONIG
Entenbrust glasiert mit Honig, 91
- HUHN
Bunter Wintersalat mit Hähnchenbrust, knackigen Nüssen,, 86
Gebratenes Hähnchenfilet auf Orangen-Blattsalat, 24
Hähnchenkeulen in Sesam, 24
Kaffee-Huhn mit Blattsalat, 25
Salat mit Hähnchenbrust, 131
- INFORMATION
Radicchio, 29
Radicchio - die Blume des Winters, 29
Radicchio Rosso, 30
- INGWER
Ingwer Rotbarsch mit Salat, 9
- INNEREI
Blattsalat mit Thymian-Leber, 76
Linguine mit Leber, 52
- ITALIEN
Bruschetta mit Krebspastete, Radicchio und Walnüssen, 3
Calzone mit Radicchio und Bauchspeck, 45
Cannelloni al radicchio, 45
Cannelloni mit Radicchio und Bauchspeck, 46
Fusilli al Radicchio mit Sahne, 47
Gebratener Radicchio mit Speck, 37
Grüne Lasagne mit Radicchio, 47
INSALATA DI RADICCHIO - RADICCHIO-SALAT, 104
Pasta-Salat mit gegrilltem Gemüse, 55
Radicchio-Risotto, 65
Risotto mit Radicchio, 66, 67
Risotto mit Radicchio und Gorgonzola, 67
Roter Salat mit Äpfeln und Walnüssen, 125
Rustikale Radicchio-Pasta, 58
Tagliata vom Rind an Radicchio, 22
Tagliolini tre colori, 62
Trevisaner Torte, 63
- JAKOBSMUSCHEL
Rucola-Radicchio-Salat mit Grapefruit und Jakobsmuscheln, 128
- JANUAR
Radicchiosalat mit Pflaumen und Roquefort-Käse, 121
Salat mit Pesto und Aprikosen, 133
- JULI
Gartensalat mit feiner Geflügelleber, 96
Gebratener Radicchio zu Putenröllchen, 23
Reissalat im Radicchio-Körbchen, 123
- JUST
Kräuterpfannkuchen mit Spargel und Mairüben, 49
- KAESE
Bohnen-Käsesalat mit Tomatendressing, 78
Gebakener Roquefort mit Quittenkompott, 33
Gebratener Radicchio mit Scamorza, 149
Käse-Croûtons mit Blattsalat, 105
Nudeln mit Radicchio und Walnuss-Roquefortsauce, 54
Pikanter Nudelsalat mit Obst und Käse, 112

- Radicchiosalat mit Pflaumen und Roquefort-Käse, 121
Schnitzel mit Weichkäse und Kräuterbröseln überbacken mit Brot, 21
Variationen vom gebackenen Ziegenkäse, 34
- KALB
Schnitzel mit Weichkäse und Kräuterbröseln überbacken mit Brot, 21
- KALMARE
Gegrillte Calamaretti mit gemischtem Salat, 9
- KALORIENARM
Römischer Salat mit Gorgonzola, 124
- KALT
Italienischer Salat, 105
- KANINCHEN
Gebratenes Kaninchen mit grünem Spargel, glacierten Morcheln und Kräutersalat, 16
Herbstliche Salatschüssel mit Kartoffel-Maronen-Dressing, 101
Kaninchen-Confit auf einem Salatbett, 17
Kaninchen-Rouladen, 18
Kaninchenfilet mit Feldsalat, Farfalle und Pizzabrot, 18
Kaninchensalat, 106
- KANINCHENFILET
Kaninchenfilet mit Feldsalat, Farfalle und Pizzabrot, 18
- KARTOFFEL
Gefüllte Kartoffeln mit pikanter Gorgonzola-Haube, 38
Kartoffelnocken mit Schüttelbrot, Radicchio und Gorgonzola, 39
Kartoffelsalat mit Fenchel, 106
Kartoffelsalat mit Radicchio und Ei, 107
Salatplatte mit Kartoffeldressing, 137
Sardischer Kartoffelkuchen, 59
- KARTOFFELSALAT
Kartoffelsalat mit Radicchio und Ei, 107
- KEMPF
Kartoffelnocken mit Schüttelbrot, Radicchio und Gorgonzola, 39
- KLINK
Leberspätzle mit Apfelschalotten und Radicchio-Salat, 51
Variationen vom gebackenen Ziegenkäse, 34
- KNOBLAUCH
Radicchiosalat mit Knoblauch-Sahne-Dressing, 121
- KOCH
Stockschwämmchenrisotto, 69
- KOHL
Spitzkohl-Bowl mit gebratenen Pilzen und Honig-Stremellachs, 12
- KOPFSALAT
Italienischer Salat, 105
- KORIANDER
Geschmorter Radicchio mit Orange und Koriander, 38
- KOTELETT
Fruchtige Schweinekoteletts, 15
- KRAEUTER
Bunter Blattsalat mit Kräutersauce, 79
Gemischter Salat mit Kräuter-Eierstich, 99
Salat mit Hähnchenbrust, 131
Salat mit Pilzen und frischen Kräutern,, 134
- KRESSE
Kaninchensalat, 106
- KUCHEN
Rührkuchen mit Radicchio, 43
- KUERBIS
Kürbiscremesuppe mit Radicchio, 153
- LACHS
Lachspäckchen mit Tomaten und Radicchio, 11
Radicchio-Blätterteigtaschen, 155
Spitzkohl-Bowl mit gebratenen Pilzen und Honig-Stremellachs, 12
- LAMM

- Lammfilets mit Balsamico auf buntem Linsensalat, 108
 Warmer Bohnensalat mit Lamm, 144
- LASAGNE
 Grüne Lasagne mit Radicchio, 47
 Lasagne mit Radicchio, 50, 51
- LEBER
 Blattsalat mit Thymian-Leber, 76
 Blattsalate mit Thymianleber, 77
 Lebercrostinis mit Blattsalat, 109
 Leberspätzle mit Apfelschalotten und Radicchio-Salat, 51
 Linguine mit Leber, 52
 Linguine mit Leber und Rucola, 53
- LINGUINE
 Linguine mit Leber, 52
- LINSE
 Lammfilets mit Balsamico auf buntem Linsensalat, 108
- LOEWENZAHN
 Bärlauchcrêpes mit Sauerampfer-Champignon-Creme, 151
 Radicchio-Löwenzahnsalat mit Honigvinaigrette, 114
- LOLLO-ROSSO
 Feinschmeckersalat, 92
- M2007
 Roter Salat mit Äpfeln und Walnüssen, 125
- MACADAMIA
 Bunter Salat mit Macadamia-Nüssen, 84
- MAERZ
 Blattsalat mit Gorgonzola, 74
 Gebratene Garnelen auf Salat, 96
 Käse-Croûtons mit Blattsalat, 105
 Kartoffelsalat mit Radicchio und Ei, 107
 Radicchio, 29
 Radicchio-Spinat-Salat, 118
 Ricotta-Gnocchi mit Cicorino rosso, 58
 Salat mit Garnelenspießen, 130
- MAI
 Blattsalat mit Frischkäsebällchen, 73
 Blattsalat mit Hähnchenbrust und Nudeln, 74
 Linguine mit Leber und Rucola, 53
 Salatteller mit Senfdressing, 139
- MANGO
 Putenfilet im Mandelkleid mit Currynudeln und Mango-Dip, 26
- MEDITERRAN
 Kartoffelnocken mit Schüttelbrot, Radicchio und Gorgonzola, 39
- MEERESFRUCHT
 Gebratene Garnelen auf Salat, 96
 Gegrillte Calamaretti mit gemischtem Salat, 9
 Rucola-Radicchio-Salat mit Grapefruit und Jakobsmuscheln, 128
 Salat mit Scampi, 136
 Spaghetti mit Radicchio und gebratenen Garnelen, 60
- MEHLSPEISE
 Calzone mit Radicchio und Bauchspeck, 45
 Pizza mit Radicchio, Paprikaschoten und Oliven, 56
 Pizzas mit Radicchio und Birnen, 56
 Radicchio-Ricotta-Crostata mit Walnüssen und Knoblauch, 57
 Sardischer Kartoffelkuchen, 59
 Schinkentörtchen mit Knoblauchfrischkäse, 59
 Teigtaschen mit Frischkäse-Pilzfüllung auf gedünstetem Radicchio, 63
 Trevisaner Torte, 63
 Winterlicher Flammkuchen, 64
- MELONE
 Bunter Blattsalat mit Scheiben von gebratener Wassermelone und feinen Dinkelstan, 80
- MENUE
 Salat mit Perlhuhnbrust, 156
- MITTEL
 Gebackener Roquefort mit Quittenkom-

- pott, 33
 Kartoffelnocken mit Schüttelbrot, Radicchio und Gorgonzola, 39
 Kartoffelstrudel, 1
 Kräuterpfannkuchen mit Spargel und Mairüben, 49
 Risotto mit Radicchio und Gorgonzola, 67
- MUSCHEL
 Kurz gebratene Jakobsmuscheln mit Süßkartoffelpüree und Blattsalat, 10
- NDR
 Gebratenes Kaninchen mit grünem Spargel, glacierten Morcheln und Kräutersalat, 16
 Kaninchenfilet mit Feldsalat, Farfalle und Pizzabrot, 18
 Skrei mit gebratenem Salat, 12
- NOCKE
 Kartoffelnocken mit Schüttelbrot, Radicchio und Gorgonzola, 39
- NOVEMBER
 Blattsalat mit Käseklößchen, 75
 Insalata rossa mit Schinken, 104
 Lasagne mit Radicchio, 51
 Würzige Gemüse-Frittata, 42
 Zwiebelsalat mit Käse, 147
- NUDEL
 Cannelloni al radicchio, 45
 Cannelloni mit Radicchio und Bauchspeck, 46
 Fusilli al Radicchio mit Sahne, 47
 Grüne Lasagne mit Radicchio, 47
 Hörnchennudeln mit Radicchio, 48
 Kaninchenfilet mit Feldsalat, Farfalle und Pizzabrot, 18
 Lasagne mit Radicchio, 50, 51
 Leberspätzle mit Apfelschalotten und Radicchio-Salat, 51
 Linguine mit Leber, 52
 Linguine mit Leber und Rucola, 53
 Maccheroncini mit Gemüse-Soße, 53
 Nudel-Geflügel-Salat, 110
 Nudelaufbau vom Blech mit Blauschimmelkäse, 7
 Nudeln mit Radicchio und Walnuss-Roquefortsauce, 54
 Nudeln mit Radicchio und Walnuss-Roquefortsoße, 54
 Nudelsalat mit Trauben und Hähnchenbrust, 111
 Orangen-Bandnudel-Salat, 111
 Pasta-Salat mit gegrilltem Gemüse, 55
 Pikanter Nudelsalat mit Obst und Käse, 112
 Putenfilet im Mandelkleid mit Currynudeln und Mango-Dip, 26
 Radicchio mit Spaghetti, 57
 Rustikale Radicchio-Pasta, 58
 Spaghetti mit Radicchio und gebratenen Garnelen, 60
 Spaghettirösti mit Radicchio-Egerling-Gemüse, 61
 Spiralnudeln mit Oliven-Sardellen-Sauce und Salat mit Sprossen, 61
 Tagliolini tre colori, 62
 Tomaten-Nudelsalat mit Ei-Dressing, 143
- NUDELSALAT
 Pikanter Nudelsalat mit Obst und Käse, 112
- NUSS
 Bunter Wintersalat mit knackigen Nüssen, roten Cranberries und Croustons, 87
 Radicchio-Rauke-Salat mit Walnüssen, 115
 Radicchio-Salat mit Haselnüssen, 116
 Sommersalat mit Nüssen, 141
- OBST
 Pikanter Nudelsalat mit Obst und Käse, 112
 Radicchiosalat mit Obst, 121

- Winterlicher Gemüse-Obst-Cocktail, 157
- OKTOBER
- Birnen-Radicchio-Salat, 73
 - Bohnensalat mit Radicchio und Ei, 78
 - Bunter Salat mit Putenstreifen, Käse und Tomaten, 85
 - Radicchiosalat mit Gorgonzola und Croutons, 120
- OLIVE
- Spiralnudeln mit Oliven-Sardellen-Sauce und Salat mit Sprossen, 61
- ORANGE
- Fenchelsalat mit Orangen, 93
 - Gebratenes Hähnchenfilet auf Orangen-Blattsalat, 24
 - Geschmorter Radicchio mit Orange und Koriander, 38
 - Orangen-Bandnudel-Salat, 111
 - Radicchio mit Orange und Koriander, 2
- P2
- Tabbouleh Oriental, 143
 - Wirsing-Radicchio-Salat mit Hackbäl, 146
- P4
- Artischockensalat mit Käseherzchen, 71
 - Bunter Salat mit Bratwurst, 82
 - Feinschmeckersalat, 92
 - Gefüllte Kartoffeln mit pikanter Gorgonzola-Haube, 38
 - Gemischter Salat mit Kräuter-Eierstich, 99
 - Maccheroncini mit Gemüse-Soße, 53
 - Radicchio-Feldsalat, 114
 - Radicchiosalat mit Pilzen, 122
 - Risotto mit Radicchio, 67
 - Salat mit Perlhuhnbrust, 156
 - Salatkomposition in Rot, 136
- PAPRIKA
- Pizza mit Radiccio, Paprikaschoten und Oliven, 56
- PASTA
- Nudelaufwurf vom Blech mit Blauschimmelkäse, 7
- PERLUHN
- Salat mit Perlhuhnbrust, 156
- PESTO
- Salat mit Pesto und Aprikosen, 133
- PFANNKUCHEN
- Kräuterpfannkuchen mit Spargel und Mairüben, 49
- PILZ
- Austernpilze im Käseteig gebacken auf Herbstsalaten, 71
 - Bunter Salat mit Macadamia-Nüssen, 84
 - Entensalat mit Balsamico-Dressing, 91
 - Herbstliches Steinpilzcarre, 102
 - Risotto con Funghi e Radicchio - (Risotto mit Pilzen und Radicchio), 65
 - Salat mit Austernpilzen, 130
 - Salat mit Pilzen und frischen Kräutern,, 134
 - Salat mit Pilzen und frischen Kräutern, Vinaigrette,, 135
 - Stockschwämmchenrisotto, 69
 - Teigtaschen mit Frischkäse-Pilzfüllung auf gedünstetem Radicchio, 63
- PIZZA
- Calzone mit Radicchio und Bauchspeck, 45
 - Pizza mit Radiccio, Paprikaschoten und Oliven, 56
 - Pizzas mit Radicchio und Birnen, 56
- PREISWERT
- Sommersalat mit Nüssen, 141
 - Würzige Gemüse-Frittata, 42
- PUTE
- Bunter Salat mit marinierter Putenbrust, 85
 - Bunter Salat mit Putenstreifen, Käse und Tomaten, 85
 - Crossis von der Putenbrust, 23
 - Gebratener Radicchio zu Putenröllchen, 23

- Gefüllte Putenröllchen auf Salat Harlekin, 98
- Herbstsalat mit Kartoffel-Speckdressing, 103
- Puten-Hackbraten, 26
- Putenfilet im Mandelkleid mit Currynudeln und Mango-Dip, 26
- Putenröllchen auf buntem Salat, 154
- Putenstreifen auf Frühlingssalat, 113
- Salat mit geräucherter - Putenbrust, 131
- PUTENBRUST
- Salat mit geräucherter - Putenbrust, 131
- RADICCHIO
- Avocado-Radicchio-Salat, 73
- Bärlauchcrêpes mit Sauerampfer-Champignon-Creme, 151
- Blattsalat mit zwei Soßen, 76
- Cannelloni al radicchio, 45
- Cannelloni mit Radicchio und Bauchspeck, 46
- Entenbrust auf Salat, 90
- Feinschmeckersalat, 92
- Französischer Radicchiosalat, 94
- Frittierter Radicchio, 152
- Fruchtiger Radicchio-Eisberg-Salat, 95
- Fusilli al Radicchio mit Sahne, 47
- Gebratener Radicchio, 152
- Gebratener Radicchio mit Scamorza, 149
- Gebratener Radicchio mit Speck, 37
- Gebratener Radicchio zu Putenröllchen, 23
- Geschmorter Radicchio mit Orange und Koriander, 38
- Gratiniertes Radicchio mit Parmesan, 152
- Hörnchennudeln mit Radicchio, 48
- INSALATA DI RADICCHIO - RADICCHIO-SALAT, 104
- Italienischer Salat, 105
- Kaninchensalat, 106
- Kartoffelsalat mit Fenchel, 106
- Kürbiscremesuppe mit Radicchio, 153
- Nudeln mit Radicchio und Walnuss-Roquefortsauce, 54
- Pizza mit Radicchio, Paprikaschoten und Oliven, 56
- Radicchio, 29
- Radicchio - die Blume des Winters, 29
- Radicchio in Blätterteig, 41
- Radicchio mit Orange und Koriander, 2
- Radicchio mit Spaghetti, 57
- Radicchio Rosso, 30
- Radicchio-Blätterteigtaschen, 155
- Radicchio-Feldsalat, 114
- Radicchio-Löwenzahnsalat mit Honigvinaigrette, 114
- Radicchio-Rauke-Salat mit Walnüssen, 115
- Radicchio-Risotto, 65
- Radicchio-Salat, 115, 116
- Radicchio-Salat mit Haselnüssen, 116
- Radicchio-Salat mit pikanten Muffins, 117
- Radicchio-Salat mit Ricotta, 117
- Radicchiopastete in Blätterteigtaschen, 155
- Radicchiosalat, 119
- Radicchiosalat 'Anni', 119
- Radicchiosalat mit Avocado, 120
- Radicchiosalat mit Knoblauch-Sahne-Dressing, 121
- Radicchiosalat mit Obst, 121
- Radicchiosalat mit Pflaumen und Roquefort-Käse, 121
- Radicchiosalat mit Pilzen, 122
- Radicchiosalat mit Trauben, 122
- Radieschen-Salat, 123
- Reissalat im Radicchio-Körbchen, 123
- Ricotta-Gnocchi mit Cicorino rosso, 58
- Rindergeschnetztes überbacken mit Radicchiosauce, 20
- Risotto con Funghi e Radicchio - (Risotto mit Pilzen und Radicchio), 65
- Risotto mit Radicchio, 66, 67
- Römischer Salat mit Gorgonzola, 124

- Roter Salat mit Äpfeln und Walnüssen, 125
- Rucola-Radicchio-Salat mit Grapefruit und Jakobsmuscheln, 128
- Rührkuchen mit Radicchio, 43
- Rustikale Radicchio-Pasta, 58
- Salat mit Hähnchenbrust, 131
- Salat mit Perlhuhnbrust, 156
- Spaghetti mit Radicchio und gebratenen Garnelen, 60
- Spaghettirösti mit Radicchio-Egerling-Gemüse, 61
- Tagliata vom Rind an Radicchio, 22
- RAFFINIERT
- Hörnchennudeln mit Radicchio, 48
- Kaffee-Huhn mit Blattsalat, 25
- Kaninchensalat, 106
- Kartoffelsalat mit Fenchel, 106
- Kartoffelstrudel, 1
- Kastanien-Radicchio-Kuchen, 40
- Loup de mer aus der Salzkruste, 11
- Römischer Salat mit Gorgonzola, 124
- Spargel mit Gewürz-Vinaigrette und Tiroler Speck, 41
- Warmer Bohnensalat mit Lamm, 144
- RAGOUT
- Makkaroni mit Blitzragout, 19
- RAUKE
- Fischermanns-Salat, 93
- Radicchio-Rauke-Salat mit Walnüssen, 115
- REIS
- Radicchio-Risotto, 65
- Risotto con Funghi e Radicchio - (Risotto mit Pilzen und Radicchio), 65
- Risotto mit Radicchio, 66, 67
- Risotto mit Radicchio & Ricotta, 150
- REISGERICHT
- Risotto mit Radicchio und Gorgonzola, 67
- RICOTTA
- Ricotta-Gnocchi mit Cicorino rosso, 58
- RIND
- Hackfleischsalat mit Glasnudeln, 101
- Rinderfilet auf Feldsalat, 20
- Rindergeschnetzeltes überbacken mit Radicchiosauce, 20
- Tagliata vom Rind an Radicchio, 22
- RISOTTO
- Radicchio-Risotto, 65
- Risotto con Funghi e Radicchio - (Risotto mit Pilzen und Radicchio), 65
- Risotto mit Radicchio, 66
- Risotto mit Radicchio & Ricotta, 150
- Risotto mit Radicchio und Gorgonzola, 67
- Rotwein-Risotto, 68
- Stockschwämmchenrisotto, 69
- ROASTBEEF
- Roastbeefsandwich mit Frühlingsсалатен, 5
- ROQUEFORT
- Nudeln mit Radicchio und Walnuss-Roquefortsauce, 54
- Nudeln mit Radicchio und Walnuss-Roquefortsoße, 54
- ROTBARSCH
- Ingwer Rotbarsch mit Salat, 9
- ROTE-BETE
- Rote Bete-Salat, 125
- Rote-Beete-Carpaccio an Frühlingsсалат mit krossen Süßkartoffelwürfeln, 156
- ROTKOHL
- Rotkohlsalat mit Kartoffeln, 126
- Rotkohlsalat mit Walnuss-Vinaigrette und Croûtons, 127
- RUCOLA
- Rucola-Radicchio-Salat mit Grapefruit und Jakobsmuscheln, 128
- Rucolasalat mit Birnen und Blauschimmelkäse, 128
- RUEHRKUCHEN
- Rührkuchen mit Radicchio, 43
- SALAT
- Artischockensalat mit Käseherzchen, 71

- Austernpilze im Käseteig gebacken auf Herbstsalaten, 71
 Avocado-Blattsalat mit Chili-Dressing, 72
 Avocado-Radicchio-Salat, 73
 Avocados mit Geflügelsalat, 37
 Bärlauchcrêpes mit Sauerampfer-Champignon-Creme, 151
 Birnen-Radicchio-Salat, 73
 Blattsalat mit Frischkäseällchen, 73
 Blattsalat mit Gorgonzola, 74
 Blattsalat mit Hähnchenbrust und Nudeln, 74
 Blattsalat mit Käseklößchen, 75
 Blattsalat mit Thymian-Leber, 76
 Blattsalat mit zwei Soßen, 76
 Blattsalate mit Thymianleber, 77
 Blattsalate mit Weintrauben und Mozzarella, 77
 Bohnen-Käsesalat mit Tomatendressing, 78
 Bohnensalat mit Radicchio und Ei, 78
 Bunte Salatplatte, 79
 Bunter Blattsalat mit Kräutersauce, 79
 Bunter Blattsalat mit Scheiben von gebratener Wassermelone und feinen Dinkelstan, 80
 Bunter Frühlingssalat mit Brunnenkresse und Dinkel-Grissini, 81
BUNTER NUDELSALAT mit Grapefruit-Vinaigrette, 82
 Bunter Salat mit Bratwurst, 82
 Bunter Salat mit geräucherter Gänsebrust, 83
 Bunter Salat mit Kräuter-Eistich, 83
 Bunter Salat mit Macadamia-Nüssen, 84
 Bunter Salat mit marinierter Putenbrust, 85
 Bunter Salat mit Putenstreifen, Käse und Tomaten, 85
 Bunter Sommersalat, 86
 Bunter Wintersalat mit Hähnchenbrust, knackigen Nüssen., 86
 Bunter Wintersalat mit knackigen Nüssen, roten Cranberries und Croustons, 87
 Champignon-Salat mit Mango, 88
 Chicoréesalat mit Grapefruit und Radicchio, 88
 Eisberg-Fenchelsalat mit Johannisbeeren und gebratener Entenbrust, 89
 Eisbergsalat mit Roten Beten und Äpfeln, 90
 Entenbrust auf Salat, 90
 Entenbrust glasiert mit Honig, 91
 Entensalat mit Balsamico-Dressing, 91
 Feinschmeckersalat, 92
 Feldsalat mit Specksenfdressing und überbackenen Käsebrötchen, 92
 Fenchelsalat mit Orangen, 93
 Fischermanns-Salat, 93
 Französischer Radicchiosalat, 94
FRUCHTIGER BLATTSALAT MIT GEFLÜGEL, 94
 Fruchtiger Radicchio-Eisberg-Salat, 95
 Fruchtiger Waldorf-Salat mit Schweinefilet, 95
 Gartensalat mit feiner Geflügelleber, 96
 Gebratene Garnelen auf Salat, 96
 Gebratenes Hähnchenfilet auf Orangen-Blattsalat, 24
 Geflügelsalat mit Orangen, Datteln und Mandeln, 97
 Gefüllte Putenröllchen auf Salat Harlekin, 98
 Gemischte Blattsalate mit Orangen und Walnüssen, 99
 Gemischter Salat mit Kräuter-Eierstich, 99
 Gemischter Salat:, 100
 Hackfleischsalat mit Glasnudeln, 101
 Herbstliche Salatschüssel mit Kartoffel-Maronen-Dressing, 101
 Herbstliches Steinpilzcarre, 102
 Herbstsalat mit Kartoffel-Speckdressing, 103
 Herbstsalat mit Maronen-Vinaigrette,

- 103
Hörnchennudeln mit Radicchio, 48
INSALATA DI RADICCHIO -
RADICCHIO-SALAT, 104
Insalata rossa mit Schinken, 104
Italienischer Salat, 105
Italienischer Salat mit Käseklößchen,
153
Käse-Croûtons mit Blattsalat, 105
Kaninchensalat, 106
Kartoffelsalat mit Fenchel, 106
Kartoffelsalat mit Radicchio und Ei,
107
Kretischer Bauernsalat - Choriatici, 108
Lammfilets mit Balsamico auf buntem
Linsensalat, 108
Leas Gemüsesalat mit getrockneten
Aprikosen, 109
Lebercrostinis mit Blattsalat, 109
Nudel-Geflügel-Salat, 110
Nudelsalat mit Trauben und Hähnchen-
brust, 111
Orangen-Bandnudel-Salat, 111
Pasta-Salat mit gegrilltem Gemüse, 55
Pikanter Nudelsalat mit Obst und Käse,
112
Pilzsalat mit Radicchio - Insalata di
funghi con radicchio, 113
Putenröllchen auf buntem Salat, 154
Putenstreifen auf Frühlingssalat, 113
Radicchio mit Orange und Koriander, 2
Radicchio-Feldsalat, 114
Radicchio-Löwenzahnsalat mit Honig-
vinaigrette, 114
Radicchio-Rauke-Salat mit Walnüssen,
115
Radicchio-Salat, 115, 116
Radicchio-Salat mit Haselnüssen, 116
Radicchio-Salat mit pikanten Muffins,
117
Radicchio-Salat mit Ricotta, 117
Radicchio-Spinat-Salat, 118
Radicchio-Trauben-Salat, 118
Radicchiosalat, 119
Radicchiosalat 'Anni', 119
Radicchiosalat mit Avocado, 120
Radicchiosalat mit Gorgonzola und
Croutons, 120
Radicchiosalat mit Knoblauch-Sahne-
Dressing, 121
Radicchiosalat mit Obst, 121
Radicchiosalat mit Pflaumen und
Roquefort-Käse, 121
Radicchiosalat mit Pilzen, 122
Radicchiosalat mit Trauben, 122
Radieschen-Salat, 123
Reissalat im Radicchio-Körbchen, 123
Rinderfilet auf Feldsalat, 20
Roastbeefsandwich mit Frühlingssala-
ten, 5
Römischer Salat mit Gorgonzola, 124
Rot-weiß-grüner Salat, 124
Rote Bete-Salat, 125
Rote-Beete-Carpaccio an Frühlingssa-
lat mit krossen Süßkartoffelwür-
feln, 156
Roter Salat mit Äpfeln und Walnüssen,
125
Roter Salat mit Schinken, 126
Rotkohlsalat mit Kartoffeln, 126
Rotkohlsalat mit Walnuss-Vinaigrette
und Croûtons, 127
Rucola-Radicchio-Salat mit Grapefruit
und Jakobsmuscheln, 128
Rucolasalat mit Birnen und Blauschim-
melkäse, 128
Salat 'Harlekin' mit gefüllten Putenröll-
chen, 129
Salat Brügge, 129
Salat mit Austernpilzen, 130
Salat mit Garnelenspießen, 130
Salat mit geräucherter - Putenbrust, 131
Salat mit Hähnchenbrust, 131
Salat mit Käse-Croûtons, 132
Salat mit Käsecreme, 132
Salat mit Perlhuhnbrust, 156
Salat mit Pesto und Aprikosen, 133
Salat mit Pilzen und frischen Kräutern,,

- 134
 Salat mit Pilzen und frischen Kräutern, Vinaigrette,, 135
 Salat mit Scampi, 136
 Salatkomposition in Rot, 136
 Salatplatte mit Kartoffeldressing, 137
 Salatröllchen mit Ziegenkäse, 137
 Salatschüssel mit Filetspitzen vom Schwein, 138
 Salatteller mit Croutons und Ei, 138
 Salatteller mit Käse, 139
 Salatteller mit Senfdressing, 139
 Schwetzinger Spargelsalat, 140
 Selleriesalat mit Birnen, 141
 Sommersalat mit Nüssen, 141
 Sommersalate mit Rapsöl-Ei-Dressing, 142
 Tomaten-Nudelsalat mit Ei-Dressing, 143
 Warmer Bohnensalat mit Lamm, 144
 Winterlicher Salat mit Forellenfilets, 145
 Wintersalat mit gebratenen Maronen und Speck, 145
 Wintersalate, 146
 Wirsing-Radicchio-Salat mit Hackbäl, 146
 Zwiebelsalat mit Käse, 147
- SALATE
 Tabbouleh Oriental, 143
- SANDWICH
 Mehrkorn-Sandwich am Spieß, 4
 Roastbeefsandwich mit Frühlingssalaten, 5
- SARDELLE
 Spiralnudeln mit Oliven-Sardellen-Sauce und Salat mit Sprossen, 61
- SARDINIEN
 Sardischer Kartoffelkuchen, 59
- SAUERAMPFER
 Bärlauchcrêpes mit Sauerampfer-Champignon-Creme, 151
- SCAMPI
 Salat mit Scampi, 136
- SCHINKEN
 Roter Salat mit Schinken, 126
 Schinkentörtchen mit Knoblauchfrischkäse, 59
 Ziegenkäse-Schinken-Päckchen mit Radicchio, 158
- SCHNELL
 Hörnchennudeln mit Radicchio, 48
 Ricotta-Gnocchi mit Cicorino rosso, 58
 Römischer Salat mit Gorgonzola, 124
 Salat mit Hähnchenbrust, 131
 Sommersalat mit Nüssen, 141
 Winterlicher Flammkuchen, 64
- SCHNITZEL
 Schnitzel mit Weichkäse und Kräuterbröseln überbacken mit Brot, 21
- SCHWEIN
 Fruchtige Schweinekoteletts, 15
 Fruchtiger Waldorf-Salat mit Schweinefilet, 95
 Hackfleischsalat mit Glasnudeln, 101
 Salatschüssel mit Filetspitzen vom Schwein, 138
- SELLERIE
 Selleriesalat mit Birnen, 141
- SENF
 Salat mit Hähnchenbrust, 131
- SEPTEMBER
 BUNTER NUDELSALAT mit Grapefruit-Vinaigrette, 82
 Puten-Hackbraten, 26
 Radicchio-Trauben-Salat, 118
 Wirsing-Radicchio-Salat mit Hackbäl, 146
- SKREI
 Skrei mit gebratenem Salat, 12
- SNACK
 Putenröllchen auf buntem Salat, 154
 Wintersalat mit gebratenen Maronen und Speck, 145
- SOMMER
 Bunter Sommersalat, 86
- SPAETZLE

- Leberspätzle mit Apfelschalotten und Radicchio-Salat, 51
- SPAGHETTI
Radicchio mit Spaghetti, 57
Roter Salat mit Äpfeln und Walnüssen, 125
Spaghetti mit Radicchio und gebratenen Garnelen, 60
Spaghettirösti mit Radicchio-Egerling-Gemüse, 61
- SPARGEL
Kräuterpfannkuchen mit Spargel und Mairüben, 49
Schwetzinger Spargelsalat, 140
Spargel mit Gewürz-Vinaigrette und Tiroler Speck, 41
- SPECK
Cannelloni mit Radicchio und Bauchspeck, 46
Gebratener Radicchio mit Speck, 37
Spargel mit Gewürz-Vinaigrette und Tiroler Speck, 41
- STEAK
Makkaroni mit Blitzragout, 19
- STREMELLACHS
Spitzkohl-Bowl mit gebratenen Pilzen und Honig-Stremellachs, 12
- STRUDEL
Kartoffelstrudel, 1
- SUPPE
Kürbiscremesuppe mit Radicchio, 153
- SWR
Leberspätzle mit Apfelschalotten und Radicchio-Salat, 51
Variationen vom gebackenen Ziegenkäse, 34
- TAGLIATELLE
Rustikale Radicchio-Pasta, 58
- TAGLIOLINI
Tagliolini tre colori, 62
- TARTE
Sardischer Kartoffelkuchen, 59
- TEIGTASCHE
Teigtaschen mit Frischkäse-Pilzfüllung auf gedünstetem Radicchio, 63
- TOERTCHEN
Schinkentörtchen mit Knoblauchfrischkäse, 59
- TOMATE
Salat mit Hähnchenbrust, 131
Tomaten-Nudelsalat mit Ei-Dressing, 143
- TOSKANA
INSALATA DI RADICCHIO - RADICCHIO-SALAT, 104
- VEGETARISCH
Gebratener Radicchio mit Scamorza, 149
Hörnchennudeln mit Radicchio, 48
Kartoffelsalat mit Fenchel, 106
Kartoffelstrudel, 1
Kastanien-Radicchio-Kuchen, 40
Römischer Salat mit Gorgonzola, 124
Sommersalat mit Nüssen, 141
Winterlicher Flammkuchen, 64
Würzige Gemüse-Frittata, 42
- VORSPEISE
Bärlauchcrêpes mit Sauerampfer-Champignon-Creme, 151
Blattsalat mit Thymian-Leber, 76
Bruschetta mit Krebspastete, Radicchio und Walnüssen, 3
Chicoréesalat mit Grapefruit und Radicchio, 88
Frittierter Radicchio, 152
Gebratener Radicchio, 152
Gratiniertes Radicchio mit Parmesan, 152
Italienischer Salat mit Käseklößchen, 153
Pane Italiano, 4
Putenröllchen auf buntem Salat, 154
Radicchio-Blätterteigtaschen, 155
Radicchiopastete in Blätterteigtaschen, 155

- Rote-Beete-Carpaccio an Frühlings-
salat mit krossen Süßkartoffelwür-
feln, 156
- Salat mit Perlhuhnbrust, 156
- Salatteller mit Croutons und Ei, 138
- Winterlicher Gemüse-Obst-Cocktail,
157
- Ziegenkäse-Schinken-Päckchen mit
Radicchio, 158
- WALNUSS
- Nudeln mit Radicchio und Walnuss-
Roquefortsauce, 54
- Nudeln mit Radicchio und Walnuss-
Roquefortsoße, 54
- Radicchio-Rauke-Salat mit Walnüssen,
115
- Roter Salat mit Äpfeln und Walnüssen,
125
- WARM
- Warmer Bohnensalat mit Lamm, 144
- WEIHNACHTEN
- Italienischer Salat mit Käseklößchen,
153
- Kartoffelstrudel, 1
- WILD
- Kaninchensalat, 106
- WINTER
- Bunter Wintersalat mit Hähnchenbrust,
knackigen Nüssen., 86
- Eisbergsalat mit Roten Beten und Äp-
feln, 90
- Rotkohlsalat mit Kartoffeln, 126
- Rotkohlsalat mit Walnuss-Vinaigrette
und Croûtons, 127
- Wintersalate, 146
- WINTERGEMUESE
- Radicchio - die Blume des Winters, 29
- WIRSING
- Wirsing-Radicchio-Salat mit Hackbäl,
146
- WOLFSBARSCH
- Loup de mer aus der Salzkruste, 11
- WRAP
- Tortilla-Wraps mit Entenfüllung, 27
- WURST
- Bunter Salat mit Bratwurst, 82
- ZIEGENKAESE
- Variationen vom gebackenen Ziegenkä-
se, 34
- ZUCCHINI
- Römischer Salat mit Gorgonzola, 124
- ZUCKERSCHOTE
- Gefüllte Putenröllchen auf Salat Harle-
kin, 98
- Radicchiosalat mit Avocado, 120
- ZWETSCHGE
- Radicchiosalat mit Pflaumen und
Roquefort-Käse, 121
- ZWIEBEL
- Hörnchennudeln mit Radicchio, 48
- Zwiebelsalat mit Käse, 147