



Sören Anders kocht mit Christian Henze

Quiche Lorraine & Kotelett mit Parmesan-Spinat

Quiche Lorraine

Rezept von Sören Anders

Quiche Lorraine ist für Sören Anders ein richtiges Wohlfühlessen. Hier interpretiert er den Klassiker neu! Anstatt des typischen Mürbeteigs bereitet der Spitzenkoch einen einfachen Hefeteig zu. Das verleiht seinem deftigen Gericht eine gewisse Leichtigkeit. Denn die Füllung hat es in sich: Möhren, Lauch, Zwiebeln und Speck verschmelzen im Ofen mit dem cremigen Sahne-Ei-Guss. So wird Sörens Quiche besonders aromatisch und saftig.

Zutaten für 4-6 Portionen

Für den Teig:

- 250 ml Milch
- 25 g frische Hefe
- 1 Prise Zucker
- 500 g Mehl
- 100 g weiche Butter
- 5 g Salz
- ca. 2 EL Wasser

Für die Füllung:

- 300 g Speck
- 650 g Zwiebeln
- 200 g Lauch
- 120 g Möhren
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 200 g Käse (z. B. Bergkäse, Greyerzer)

Für den Guss:

- 125 ml Milch
- 125 g Sahne
- 250 g Saure Sahne
- 5 Eier (ca. 250 g, Größe M)
- 125 g Weizenmehl Type 550
- 0,5 TL Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Kümmelsamen nach Belieben

Zubereitung:

- **Für den Teig** die Milch warm werden lassen.
- Hefe in eine kleine Schüssel bröseln und mit Zucker und 2 EL Milch mischen und ca. 5 Minuten stehenlassen.
- Hefeansatz mit der warmen Milch in einer Rührschüssel mischen und 2-3 Minuten ziehen lassen.



- Mehl, Butter, Salz und Wasser hinzugeben, kurz unterrühren. Masse danach weiter von Hand zu einem glatten Teig kneten. Ggf. noch etwas Wasser ergänzen, falls der Teig krümelig ist.
- Aus dem Teig eine kompakte Kugel formen und diese abgedeckt in der Schüssel eine Stunde lang an einem warmen Ort ruhen lassen.
- **Für die Füllung** den Speck in feine Würfel schneiden, in einer Pfanne bei mittlerer Hitze auslassen und knusprig braten.
- Inzwischen Zwiebeln abziehen, fein würfeln, zum ausgelassenen Speck geben und goldbraun braten. Falls zu wenig Fett in der Pfanne ist, etwas Öl hinzufügen.
- Derweil Lauch und Möhren putzen, waschen bzw. schälen. Lauch klein schneiden. Möhren raspeln.
- Lauch und Möhren zugeben und alles weitere 3-4 Minuten garen, mit Salz und Pfeffer würzen und dann die Mischung abkühlen lassen.
- Käse reiben und $\frac{3}{4}$ davon unter die abgekühlte Masse heben. Den Rest beiseitestellen.
- **Für den Guss** Milch, Sahne, saure Sahne, Eier, Mehl, Salz und Pfeffer kräftig verquirlen. Tipp: Nach Geschmack etwas Kümmel in der Pfanne anrösten, mörsern und den Guss damit abschmecken.

Quiche fertigstellen, backen und anrichten:

- Backofen auf 210 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine runde Backform (Durchmesser ca. 30 cm) einfetten.
- Den Teig auf einer mit Mehl bestreuten Arbeitsfläche 2-3 mm dick und etwas größer als die Form (Durchmesser ca. 34 cm) ausrollen.
- Teig in die Form legen, dabei den Rand andrücken, überstehende Teigreste ggf. abschneiden. Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen.
- Die abgekühlte Füllung gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen.
- Anschließend den Guss gleichmäßig darüber geben und mit dem restlichen geriebenen Käse bestreuen.
- Quiche im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten backen. Temperatur nach 15 Minuten auf 200 °C herunterschalten. Die fertige Quiche duftet lecker, die Masse hat beim Rütteltest Stand und die Oberfläche ist goldbraun.
- Quiche aus dem Ofen nehmen, etwas ruhen lassen. Dann aus der Form lösen, wie eine Torte schneiden und servieren.



Schweinekotelett BBQ-Style mit Pilzen und Parmesan-Spinat

Rezept von Christian Henze

Kotelett mit selbstgemachter BBQ-Sauce – für Christian Henze ist die Aromenwucht dieser Kombi unwiderstehlich. Der Spitzenkoch aus dem Allgäu kombiniert die rauchige Sauce mit Pilzen und sorgt damit für noch mehr Würze. Beilage ist ein warmer Parmesan-Spinat – einfach und köstlich auf ganzer Linie.

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 dicke Schweinekoteletts mit Knochen (à 180-200 g)
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL neutrales Pflanzenöl zum Braten
- 1 -2 Zweige Rosmarin

Für die BBQ-Soße:

- 200 g gemischte Pilze (z. B. Austernpilze, Shiitake-Pilze, Kräuterseitlinge)
- 1 mittelgroße weiße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL mildes geräuchertes Paprikapulver (alternativ rosenscharfes Paprikapulver)
- 1 Msp. Curry-Gewürzmischung
- 50 ml Sojasauce
- 2 EL Tomatenketchup
- 1 TL geriebenen Ingwer
- 50 g Sahne

Für den Parmesan-Spinat:

- 150-200 g Babyspinat
- 1 mittelgroße weiße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Butter
- 40 g Sahne (30 % Fett)
- 20 g Parmesan am Stück
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

zusätzlich:

- frische Kräuter nach Belieben zum Garnieren

Zubereitung:

- Den Backofen auf 80 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und Salz direkt in die Pfanne geben, die **Koteletts** einlegen und 2-3 Minuten anbraten.
- In der Zwischenzeit die ungebratene Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen.
- Koteletts wenden und nochmals 2-3 Minuten auf dieser Seite braten.

- **Für die Sauce** die Pilze putzen und grob zerteilen.
- Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.
- Knoblauchzehen schälen und hacken.
- Die Pfanne mit dem Bratansatz erneut erhitzen und die Pilze darin einige Minuten kräftig anbraten.



- Zwiebeln und Knoblauch zugeben und 4–5 Minuten mitbraten.
 - Paprikapulver und Gewürzmischung darüber stäuben, kurz anrösten und dann alles mit Sojasauce ablöschen.
 - Ketchup zugeben.
 - Ingwer schälen, fein reiben, nach und nach hinzufügen (abschmecken) und die Sauce einmal sehr kräftig aufkochen lassen.
 - Sahne unterziehen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
-
- **Den Spinat** waschen und abtropfen lassen.
 - Zwiebel schälen und würfeln.
 - Knoblauchzehen schälen und hacken.
 - Butter in einer Pfanne schmelzen und Zwiebel- sowie Knoblauchstücke darin farblos anschwitzen.
 - Dann den Babyspinat hinzufügen, Sahne angießen und alles kurz aufkochen.
 - Parmesan darüber reiben, alles gut durchschwenken und ca. eine Minute köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

- Pilze mit Sauce auf zwei Teller verteilen.
- Kotelett-Fleisch quer zum Knochen in Streifen schneiden und darauf legen.
- Spinat daneben anrichten und zum Schluss nochmals Parmesan darüber hobeln.
- Nach Belieben frische Kräuterblättchen abzupfen, abbrausen, trocken schütteln und ringsherum auf den Teller streuen.

Rand-Calzone mit Spinatsalat und Parmesan-Crunch

Rezept von Sören Anders und Christian Henze

Die gefüllte Pizza von Sören Anders und Christian Henze schmeckt wie Urlaub in Italien! Die Calzone punktet mit luftigem und krossem Rand – und der würzigen Füllung mit Spinat, Champignons und Knoblauch. Für das Knuspern sorgen die schnell gemachten Parmesan-Chips. Dazu schmeckt ein schneller Spinatsalat mit leichtem Öl-Essig-Dressing. Buonissimo!

Zutaten für 2 Personen

Für den Teig:

- 125 ml Milch
- 12 g frische Hefe
- 1 Prise Zucker
- 250 g Mehl
- 50 g weiche Butter
- 1 Msp. Salz
- Ca. 1 EL Wasser

Für den Parmesan-Crunch:

- 50 g Parmesan
- 1 TL Rosmarinnadeln



Für die Füllung:

- 150 g Baby-Spinat (aufgeteilt)
- 150 g Pilze nach Belieben
- 2 EL Butter + ggf. etwas mehr
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- frisch geriebene Muskatnuss
- 2 Knoblauchzehen
- 30 g Parmesan

Für das Dressing:

- 2 EL Balsamico Essig
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Zucker
- 4 EL Olivenöl

Für die Calzone:

- 50 Parmesan
- 2 Zweige Thymian
- 2 EL Olivenöl zum Bestreichen der Calzone
- etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

- **Für den Teig** die Milch warm werden lassen.
- Hefe in eine kleine Schüssel bröseln und mit Zucker und 1 EL Milch mischen und ca. 5 Minuten stehenlassen.
- Hefeansatz mit der warmen Milch in einer Rührschüssel mischen und 2-3 Minuten ziehen lassen.
- Mehl, Butter, Salz und Wasser hinzugeben, kurz unterrühren. Masse danach weiter von Hand zu einem glatten Teig kneten. Ggf. noch etwas Wasser ergänzen, falls der Teig krümelig ist.
- Aus dem Teig eine kompakte Kugel formen und diese abgedeckt in der Schüssel eine Stunde lang an einem warmen Ort ruhen lassen.
- **Für den Parmesan-Crunch** den Parmesan reiben. Eine Pfanne auf mittlerer Hitze warm werden lassen. Ein Stück Backpapier in die Pfanne geben, den Parmesan dünn darauf streuen und schmelzen lassen.
- Rosmarin waschen, trocknen, einige Nadeln abzupfen, fein hacken und über den Parmesan streuen. Den Parmesan in der Pfanne goldgelb bräunen lassen, dann mit dem Backpapier aus der Pfanne nehmen, abkühlen und dabei knusprig werden lassen.
- **Für die Füllung** den Babyspinat waschen und trockenschleudern.
- Pilze putzen und klein schneiden.
- Butter in einer Pfanne schmelzen und die Pilze darin kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen.
- Knoblauch schälen, fein würfeln, hinzufügen und ca. 1 Minute mitbraten.
- Die Hälfte des Spinats in die Pfanne geben, Parmesan reiben und hinzufügen. Den Spinat zusammenfallen lassen und ggf. mit etwas mehr Butter verfeinern. Füllung abkühlen lassen.



- Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- **Für das Salatdressing** Balsamico, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Olivenöl langsam zugießen und verschlagen.

Die Calzone füllen und backen:

- Den Pizzateig auf einer bemehlten Fläche zu dünnen Fladen ausrollen.
Man kann nach Gusto eine sehr große Calzone zubereiten - oder aber zwei kleinere.
- Die Füllung sehr gut abtropfen lassen und auf der Mitte des Teiges verteilen, einen breiten Rand freilassen.
- Ca. 30 g Parmesan darüber reiben und den Teigfladen zuklappen. Teigrand festdrücken.
- Thymian waschen, trocknen und fein hacken.
- Teigoberfläche mit Olivenöl bestreichen, mit Thymian bestreuen, pfeffern und 20 g Parmesan darüber reiben.
- Ein Blech mit Backpapier auslegen, die Calzone vorsichtig z.B. mit einer großen Palette daraufsetzen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen.

Anrichten:

- Restlichen Spinat mit dem Dressing mischen und seitlich auf 2 großen Tellern anrichten.
- Den Parmesan-Crunch darüber krümeln.
- Die Calzone ggf. halbieren und daneben platzieren.

Guten Appetit!