

Intro

Ein Pott mit vielen Zutaten 9

Vorab und zwischendurch 13

CURRYWURST ORIENT-STYLE – Merguez mit orientalischer Currysauce und Koriandermayonnaise 15

GEFÜLLTE BRICKTASCHEN – Tunesische Teigtaschen
gefüllt mit Thunfisch 16

GARNELEN UND PULPO mit Couscous 19

MATJES auf Bohnen-Kartoffel-Salat 20

GERÄUCHERTES LACHSTATAR mit Reibeküchlein und Meerrettich 22

KAREMELLISIERTER ZIEGENFRISCHKÄSE mit
Feigendressing 25

LASAGNE VON HATTINGER BLUTWURST mit Zwiebelmarmelade und Apfelchutney 27

FEIGEN-DATTEL-DIP mit frischem Brot 28

BEEF-TATAR KLASSISCH ANDERS mit Avocado und Passionsfrucht 30

LEICHTER SPARGELSALAT und Saiblingsfilet 35

GEBRATENE GÄNSELEBER mit Feldsalat 36

CREMIGE BURRATA mit buntem Tomatensalat 39

Mindestens ein Söppchen 43

SCHARFE HÜHNERSUPPE mit Kokos und Koriander 44

CHORBA – Pikante Suppe mit Fisch 47

KARTOFFELSCHAUMSUPPE mit Räucherlachs und Schnittlauch 48

EXOTISCHE KÜRBISCREMESUPPE 50

SPARGELSCHAUMSUPPE mit Bärlauchpesto in zwei Varianten 53

KRÄFTIGE RINDERBRÜHE mit Wurzelgemüse 54

BLITZ-ROTE-BETE-SUPPE 56

Salat & Co. 61

KICHERERBSENSALAT mit Feta **62**

KIMCHI – Pikanter fermentierter Chinakohl **65**

WILDKRÄUTERSALAT mit karamellisiertem Ziegenkäse und Traubenvinaigrette **66**

SLATA MESCHWIA – Feuriger Grillgemüsesalat mit Thunfisch und Ei **69**

BROKKOLI-TABOULÉ mit Bulgur und Minze **70**

ROTKOHL SALAT mit Birne und Cranberrys **73**

In der Hauptsache 77

GESCHMORTE OCHSENBÄCKCHEN mit Kartoffelstampf **78**

SONNTAGSBRATEN MAGHREB-STYLE – Hühnchen, Rind und Couscous **81**

GRÜNKOHL WESTFÄLISCH **82**

GEBACKENER KABELJAU mit Kartoffel-Gurken-Salat **84**

GESCHMORTE LAMMHAXE mit Kartoffelpüree und Gremolata **87**

SEMIS MASSAMAN-CURRY-BEEF **88**

MAKROUNA SALSA – Pikante Pasta mit viel Sauce **90**

KNUSPRIG GEBRATENES WOLFSBARSCHFILET (The Taste 2018) **93**

GEGRILLTES TOMAHAWK STEAK VOM RIND mit gebläutem Lauch **94**

PASTA PAPPARDELLE mit Garnelen **97**

GESCHMORTES KURKUMA-OFENHÜHNCHEN **98**

FRICASSÉE TUNISIENNE – Gebackene Teigtaschen zum Selberfüllen **101**

KLASSISCHER GÄNSEBRATEN mit Maronen-Orangen-Creme **102**

SHAKSHUKA mit Merguez **109**

STEAK SANDWICH **110**

Semi Finale 115

- MOUSSE AU CHOCOLAT mit Erdbeerragout und Kürbiskernkrokant **116**
VANILLE-CRÈME-BRÛLÉE mit Beerensalat **119**
INGWER-MUFFIN mit Feige und Walnuss **120**
SAFTIGE SCHOKOLADEN-DATTEL-TARTE mit Mango und Passionsfrucht **122**
ROTE GRÜTZE mit Vanillesauce **124**
GERÖSTETER NUSSBROWNIE **127**
SCHICHTDESSERT von Nougat, Schokolade, Aprikose und Nüssen **129**

Kleine Kochschule 133

- EINE BEIZE FÜR ALLE FÄLLE **134**
BLITZ-VINAIGRETTE **135**
BASIC-GEFLÜGELBRÜHE **136**
BLITZ-HOLLANDAISE UND -BÉARNAISE **137**
CURRYPASTE **138**
BÄRLAUCHPESTO **139**
BASIC-TOMATENSAUCE **140**
SCHNELLER KRÄUTERDIP **141**
BLITZ-MAYONNAISE **142**
SEMI RUB – Trockengewürzmischung für BBQ, Spareribs und Co. **143**
PICKLE-FOND – Süßsaurer Einlegesud für Gemüse **144**
FISCHFOND **145**

Semis Story **148**
Register **152**
Impressum **156**