

**ARD-Buffet Rezepte Januar 2023**

**Andreas Schweiger**  
**Kartoffel-Pastinaken-Rösti mit Käse und**  
**Schnittlauch-Quark**

**Montag, 2. Januar 2023**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**

**Schwierigkeitsgrad: leicht**

**Heimatküche, Leichte Küche, Feine Küche**

**Zutaten:**

Für die Rösti

2	Pastinaken (ca. 300 g)
600 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Butterschmalz
50 g	Bergkäse

Für den Quark

1 Bund	Schnittlauch
250 g	Magerquark
3 EL	Leinöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

**Zubereitung:**

1. Pastinaken schälen, waschen und fein raspeln.
2. Die Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Kartoffelraspel in ein sauberes Geschirrtuch geben und sorgfältig ausdrücken.
3. Kartoffel- und Pastinakenraspel mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. In einer Pfanne portionsweise Butterschmalz erhitzen. Aus der Masse darin bei mittlerer Hitze goldbraune Rösti in beliebiger Größe braten.
5. Den Käse fein reiben und kurz vor dem Fertigstellen über die Rösti streuen.  
Tipp: Wer mag kann auch noch klein gewürfelten Schinken oder kalten Braten darüber streuen. Ebenfalls kann man noch gewürfelte, in Butter gebratene Champignons darüber geben.
6. Für den Quark Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
7. Quark mit Leinöl und dem Schnittlauch vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Tipp: Anstatt Schnittlauch kann man auch ca. 5 g geschälten Ingwer und 5 g geschälten Kurkuma fein reiben und unter den Quark mischen.
8. Rösti mit dem Quark servieren.

Pro Portion: 490 kcal/ 2060 kJ

30 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 32 g Fett

**Antonina Biebrich**  
**Focaccia mit Gemüse**

**Dienstag, 3. Januar 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 3 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: leicht**  
**Mediterran, Vegetarisch**

## **Zutaten:**

Für den Teig:

20 g	frische Hefe
250 ml	lauwarmes Wasser
30 ml	Olivenöl
1 TL	Honig
450 g	Weizenmehl (Type 550)
10 g	Salz

Für den Belag:

10	Kirschtomaten
1	rote Zwiebel
1	gelbe Paprikaschote
2	Lauchzwiebeln
3 Zweige	Rosmarin
4 Zweige	Thymian
1	Knoblauchzehe
1 TL	Wasser
2 EL	Olivenöl
15	schwarze Oliven ohne Stein
1 EL	eingelegte Kapern (aus dem Glas)
etwas	Meersalz

Außerdem:

etwas	Mehl für Arbeitsfläche und Hände
etwas	Olivenöl für das Backblech

## **Zubereitung:**

1. Für den Teig Hefe und wenig lauwarmes Wasser flüssig verrühren.
2. Restliches lauwarmes Wasser, Olivenöl und Honig in der Rührschüssel einer Küchenmaschine mischen.
3. Etwa die Hälfte des Mehls und die angerührte Hefe zugeben und alles zu einem weichen Teig verkneten.
4. Unter ständigem Kneten das übrige Mehl und Salz nach und nach zugeben und alles zu einem glatten geschmeidigen Teig verarbeiten, der nicht mehr klebt.
5. Teig zu einer Kugel formen, in die mit Mehl ausgestäubte Rührschüssel einlegen und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Minuten gehen lassen.
6. Etwa 1 Handvoll Mehl auf eine Arbeitsfläche geben.
7. Den Teig darauf geben und kurz aber kräftig durchkneten. Dabei den Teig auch etwas auseinander ziehen und die Teigseiten öfter von außen zur Mitte überklappen, sodass ein elastischer Teig entsteht. Teig zu einem länglichen Fladen formen.
8. Ein Backblech mit Olivenöl auspinseln.
9. Den Teigfladen mittig auf das Blech geben. Bei Zimmertemperatur zugedeckt 2 Stunden ruhen und gehen lassen.

10. In der Zwischenzeit für den Belag Tomaten waschen, trocken tupfen und nach Belieben halbieren.
11. Zwiebel abziehen und fein schneiden.
12. Paprika waschen, putzen und in feine Streifen schneiden.
13. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden.
14. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und grob zerpfeifen.
15. Knoblauch abziehen, durch eine Presse drücken und mit 1 TL Wasser und Olivenöl vermischen.
16. Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.
17. Den aufgegangenen Teig mit leicht bemehlten Händen sacht auf dem gesamten Blech verteilen. Mit den Fingerspitzen kleine Mulden in den Teig drücken (nicht bis zum Blechboden!).
18. Den Teig mit der Knoblauch-Öl-Mischung dünn bestreichen.
19. Vorbereitetes Gemüse, Kräuter, Oliven und Kapern auf dem Teig verteilen und mit etwas Meersalz bestreuen.
20. Das Blech in den heißen Backofen schieben (mittlere Einschubleiste). Focaccia ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Pro Portion: 670 kcal/ 2800 kJ

90 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 28 g Fett

### **Ausfall Mittwoch, 4. Januar 23 wegen Wintersport**

**Sören Anders**  
**Rinderrouladen mit Kartoffelpüree**  
**und Karottengemüse**

**Donnerstag, 5. Januar 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 2,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Heimatküche, Feine Küche**

#### **Zutaten:**

Für die Rouladen:

- |        |  |
|--------|--|
| 2      | saure Gurken (Gewürzgurken)  |
| 80 g   | fetter Speck   |
| 4      | Rindfleischscheiben (á ca. 160 g) für Rouladen, z. B. aus Ober- oder Unterschale |
| etwas  | Salz   |
| 2 EL   | Senf   |
| 1 TL   | Majoran, gerebelt  |
| 2      | Zwiebeln   |
| 3 EL   | Pflanzenöl zum Anbraten  |
| 700 ml | Rinderfond (z. B. aus dem Glas)  |

Für das Kartoffelpüree:

- |        |                            |
|--------|----------------------------|
| 600 g  | Kartoffeln, mehlig kochend |
| etwas  | Salz                       |
| 250 ml | Milch                      |

50 g Butter  
1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben

Für die Karotten:

600 g Karotten  
1 Schalotte  
2 EL Butter  
1 EL Puderzucker  
100 ml Mineralwasser  
1 Bund glatte Petersilie  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung:

1. Für die Rouladen die Gurken und den Speck längs in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Fleischscheiben evtl. noch etwas plattieren, dann salzen und mit Senf bestreichen. Je eine Scheibe Speck und Gurke auflegen, mit Majoran bestreuen.
3. Die Fleischscheiben vorsichtig fest aufwickeln, dabei die Seitenränder etwas zur Mitte klappen. Die Rouladen mit Küchengarn fixieren.
4. Die Zwiebeln schälen und würfeln.
5. In einem Bräter Öl erhitzen und die Rouladen rundherum kräftig anbraten, die Zwiebelwürfel zugeben und mitbraten. So viel Fond angießen, dass die Rouladen etwa 1 cm hoch in der Flüssigkeit liegen. Rouladen zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 2 Stunden schmoren, bis sie weich sind. Währenddessen alle 20 Minuten wenden und nach und nach weitere Brühe angießen.
6. Ca. 30 Minuten vor Ende der Schmorzeit die Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten weichkochen.
7. Für das Gemüse die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden.
8. Die Schalotte schälen und fein würfeln.
9. Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen, Schalottenwürfel, Puderzucker und Karottenscheiben dazugeben, andünsten und karamellisieren. Mit Mineralwasser ablöschen und im geschlossenen Topf ca. 5 Minuten köcheln.
10. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
11. Das Karotten-Gemüse mit restlicher Butter binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Petersilie untermischen.
12. Die weich gekochten Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen.
13. In einem Topf Milch und Butter erhitzen.
14. Die Kartoffeln durch die Presse in den Topf mit der Milch drücken und zu einem Püree verrühren. Mit Muskat und Salz würzen.
15. Die weich geschmorten Rouladen aus der Sauce nehmen.
16. Die verbliebene Sauce pürieren, durch ein Sieb passieren und abschmecken
17. Von den Rouladen das Küchengarn entfernen. Die Sauce mittig auf Teller geben und die Rouladen daraufsetzen. Kartoffelpüree und Karottengemüse dazu reichen.

Pro Portion: 765 kcal/ 3210 kJ  
37 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 50 g Fett

**Tarik Rose**  
**Grünkohl-Curry mit Kabeljau**

**Freitag, 6. Januar 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: leicht**  
**Asia- & Weltküche, Feine Küche**

### **Zutaten:**

2 EL	helle Sesamsamen
4	Bio-Kabeljaufilets mit Haut (à ca. 160 g)
etwas	Salz
300 g	Grünkohl
70 g	Möhre
60 g	Petersilienwurzel
70 g	Pastinake
2	Schalotten (ersatzweise rote Zwiebeln)
2	Knoblauchzehen
1	Bio-Orange
1	Bio-Zitrone
1 Bund	Koriandergrün
4 EL	Olivenöl
2 EL	Thai-Currypaste (rot oder gelb; aus dem Glas; Asialaden)
250 ml	Kokosmilch (Dose)
250 ml	Gemüsebrühe
1 EL	flüssiger Honig
etwas	Pfeffer aus der Mühle

### **Zubereitung:**

1. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Dann auf einem Teller abkühlen lassen.
2. Fischfilets waschen und trocken tupfen, auf Gräten prüfen und vorhandene noch vorhandene Gräten entfernen. Fischfilets salzen und etwas ziehen lassen.
3. Inzwischen den Grünkohl putzen, waschen und in mundgerechten Stücke zupfen.
4. In einem Topf mit kochendem Salzwasser Grünkohl 3 bis 4 Minuten blanchieren. Dann Grünkohl in ein Sieb abgießen, eiskalt abschrecken, die Flüssigkeit gut ausdrücken und den Grünkohl beiseitestellen.
5. Möhre, Petersilienwurzel und Pastinake putzen, waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
6. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.
7. Orange und Zitrone heiß waschen, abtrocknen. Jeweils etwas Schale fein abreiben, dann die Zitrusfrüchte halbieren und den Saft auspressen.
8. Den Koriander abrausen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und einige zum Garnieren beiseitelegen, die übrigen Blätter fein schneiden.
9. In einem großen Topf die Hälfte vom Öl erhitzen und Wurzelgemüse und Schalotten darin andünsten. Currypaste und Knoblauch hinzufügen und untermischen.
10. Kokosmilch und Brühe dazugeben. Zitronen- und Orangensaft sowie abgeriebene Schale der Zitrusfrüchte hinzufügen. Alles etwas salzen, mit Honig süßen und offen bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.
11. Dann den Grünkohl untermischen und das Curry weitere ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen.
12. Währenddessen das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin auf der Hautseite 2 bis 4 Minuten braten, bis nur noch der obere Fleischbereich glasig ist. Dabei mit

einem Löffel den entstandenen Bratfond immer wieder über die Filets geben. Dann die Filets wenden und auf der Fleischseite kurz anbraten.

13. Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und den geschnittenen Koriander unterheben.

14. Zum Servieren das Curry in tiefe Teller verteilen und jeweils 1 gebratenes Fischfilet darauflegen. Alles mit Sesam und den beiseitegelegten Korianderblättern garnieren.

Pro Portion: 490 kcal/ 2030 kJ

15 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 32 g Fett

## Rainer Klutsch Walnussravioli mit Rotkohlsalat

Montag, 9. Januar 2023  
Rezept für 4 Personen

**Dauer: 1 Stunde**

**Schwierigkeitsgrad: mittel**

**Feine Küche, Pasta**

### Zutaten:

Für den Nudelteig:

200 g	Weizenmehl (Type 405)
100 g	Hartweizengrieß oder -mehl (Semola)
1 Prise	Salz
3	Eier
2 EL	Wasser
1 EL	Olivenöl

Für den Salat:

650 g	Rotkohl
1	Schalotte
1	Bio-Orange
1 TL	Johannisbeerkonfitüre
60 ml	dunkler Balsamico-Essig
50 ml	Sonnenblumenöl
50 ml	Walnussöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben
1 Prise	Zucker

Für die Füllung:

1	Apfel (z. B. Boskop oder Elstar)
1	Zwiebel
4 EL	Butter
100 g	Walnusskerne
150 g	Raclettekäse oder Gouda
etwas	Salz

etwas  
1 Bund

Pfeffer aus der Mühle  
glatte Petersilie

**Zubereitung:**

1. Für den Nudelteig Mehl und Grieß mischen. Salz, die Eier, Wasser und das Öl zugeben und alles zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten. Falls der Teig zu fest ist, löffelweise noch etwas Wasser unterkneten.
2. Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.
3. In der Zwischenzeit für den Salat vom Rotkohl evtl. unschöne Außenblätter entfernen, Kohl waschen, gut abtropfen, vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in hauchdünne Streifen schneiden oder hobeln.
4. Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden.
5. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, von etwa der Hälfte die Schale abreiben und anschließend den Saft der Orange auspressen.
6. Rotkohl- und Schalottenstreifen in ein Schüssel geben und vermengen. Dann Orangenabrieb, -saft, Johannisbeerkonfitüre, Balsamico, Sonnenblumen- und Walnussöl zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und einer Prise Zucker würzen und alles gut durchkneten.
7. Den Salat mindestens 30 Minuten ruhen lassen und dann nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Für die Füllung Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Apfelfruchtfleisch fein würfeln.
9. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
10. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Apfelwürfel darin anbraten.
11. Einige Walnuskerne zur Dekoration beiseitestellen. Restliche Walnüsse sehr fein hacken.
12. Den Käse fein würfeln oder reiben, mit den gehackten Walnüssen und dem Apfel-Zwiebel-Mix vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Den Nudelteig mit der Nudelmaschine oder dem Nudelholz in dünne Bahnen ausrollen, jeweils 1 TL Füllung mit etwas Abstand auf die Nudelbahn setzen. Die Teigränder mit Wasser einpinseln, den Teig überklappen und Ravioli ausschneiden.
14. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen.
15. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
16. Ravioli im kochenden Salzwasser ca. 3 Minuten garen. Die gegarten Ravioli mit einer Siebkelle aus dem Wasser heben und abtropfen lassen.
17. Restliche Butter in einer Pfanne schmelzen. Ravioli darin direkt vor dem Servieren warm schwenken und Petersilie darüber streuen.
18. Ravioli auf Teller geben und den Rotkohlsalat dazu reichen.

Pro Portion: 1120 kcal/ 4690 kJ

70 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 81 g Fett

**Christian Henze**  
**Allgäuer Bauernschnitzel mit**  
**Petersilienkartoffeln und Preiselbeeren**

**Dienstag, 10. Januar 2023**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Heimatküche**

### **Zutaten:**

600 g	kleine festkochende Kartoffeln
etwas	Salz
1 Bund	glatte Petersilie
4	Schweineschnitzel (z. B. aus der Oberschale; à 150 g)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
80 g	Bergkäse in Scheiben
4 EL	Weizenmehl
2	Eier
3 EL	Paniermehl
3 EL	gemahlene Haselnusskerne
4 EL	Butterschmalz
2 EL	Butter
4 EL	Preiselbeeren (aus dem Glas)

Außerdem  
einige Holzspieße

### **Zubereitung:**

1. Für die Petersilienkartoffeln die Kartoffeln schälen und in Salzwasser je nach Größe 20-25 Minuten garkochen.
2. Inzwischen die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und fein schneiden.
3. Die Schnitzel am besten zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie legen und vorsichtig flachklopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Je eine Scheibe Käse auf das Fleisch legen, überklappen, sodass die Füllung gut umschlossen ist. Das offene Ende mit ein bis zwei Holzspießchen zusammenstecken.
5. Mehl auf einen Teller streuen, Eier in einem tiefen Teller verquirlen und das Paniermehl mit den Haselnüssen in einem zweiten tiefen Teller vermischen.
6. Die gefüllten Schnitzel zuerst im Mehl, dann im Ei wenden und zum Schluss in der Paniermehlmischung wälzen.
7. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 4 Minuten goldbraun ausbacken.
8. Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Holzspießchen aus dem Fleisch entfernen.
9. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Kartoffeln darin durchschwenken. Zum Schluss die Petersilie darüberstreuen.
10. Auf jeden Teller ein Bauernschnitzel legen und einige Petersilienkartoffeln dazulegen. Dazu die Preiselbeeren servieren.

Pro Portion: 685 kcal/ 2860 kJ  
45 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 34 g Fett



**Jacqueline Amirfallah**  
**Speckknödel mit Rahmwirsing**

**Mittwoch, 11. Januar 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**

**Schwierigkeitsgrad: mittel**

**Heimatküche, Grundrezept**

**Zutaten:**

Für die Knödel:

1	Zwiebel
100 g	geräucherter Bauchspeck am Stück
3 EL	Butterschmalz
300 g	trockenes Weißbrot oder Brötchen vom Vortag
200 ml	Milch
3	Eier
etwas	Muskat
etwas	Salz

Für den Wirsing:

1	kleiner Wirsing (ca. 600 g)
2 EL	Butterschmalz
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
200 g	Sahne

Außerdem:

1	Zwiebel
60 g	Speck, in Scheiben

**Zubereitung:**

1. Für die Knödel Zwiebel schälen und fein würfeln. Speck ebenfalls fein würfeln.
2. In einer Pfanne wenig Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel- und Speckwürfel darin anschwitzen.
3. Das Brot in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
4. In einer Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen und die Hälfte der Brotwürfel darin goldbraun rösten.
5. Anschließend die gerösteten Brotwürfel mit den restlichen Brotwürfeln in eine Schüssel geben.
6. Die Milch in einem Topf erhitzen, über die Brotwürfel gießen und zugedeckt einige Minuten ziehen lassen.
7. Speck-Zwiebel-Mischung unter das Brot mischen
8. Die Eier verquirlen, mit Muskat würzen und ebenfalls unter das Brot mischen, alles gut durchmischen. Einige Minuten ruhen lassen, damit das Brot gut durchzieht. Sollte die Masse zu trocken sein, etwas Milch dazugeben.
9. Reichlich Wasser mit etwas Salz in einem großen Topf aufkochen.
10. Mit angefeuchteten Händen aus der Masse Knödel formen. Die Knödel ins kochende Wasser einlegen, die Temperatur reduzieren, sodass das Wasser nur noch schwach siedet. Knödel im siedenden Wasser ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.
11. In der Zwischenzeit den Wirsing putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.
12. In einem Topf Butterschmalz erhitzen und die Wirsingstreifen darin anbraten und zusammenfallen lassen. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Die Sahne angießen und offen etwas einkochen lassen.

13. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
14. In einer Pfanne die Speckscheiben kross braten, herausnehmen und beiseite stellen.
15. Im Bratfett der Pfanne die Zwiebelscheiben goldbraun braten.
16. Knödel aus dem Kochwasser heben, abtropfen lassen.
17. Wirsing abschmecken, auf Teller geben und die Knödel darauf anrichten. Speckscheiben und gebratene Zwiebeln auf die Knödel geben.

Pro Portion: 815 kcal/ 3410 kJ

51 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 58 g Fett

**Stephan Hentschel**  
**Rote Bete-Kartoffel-Eintopf**

**Donnerstag, 12. Januar 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**

**Schwierigkeitsgrad: leicht**

**Heimatküche, Feine Küche, Leichte Küche**

**Zutaten:**

400 g	Kartoffeln, fest kochend
5	Schalotten
600 g	Rote Bete
etwas	Salz
1	Lorbeerblatt
4 EL	heller Balsamico
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Sternanis
4 Stängel	Dill
50 g	TK-Erbesen
2 EL	Sesamöl
8 EL	Sojasauce
30 g	Ingwer
1 EL	Honig
200 ml	Rote Bete-Saft

**Zubereitung:**

1. Kartoffeln waschen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.
2. Die Schalotten schälen und 4 Schalotten in feine Ringe schneiden.
3. Rote Bete waschen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.
4. In einem Topf 1,5 l Wasser mit 2 TL Salz und dem Lorbeerblatt aufkochen. Die Kartoffelwürfel und Schalottenringe darin ca. 5 Minuten weichkochen.
5. Anschließend das Kochwasser in einen weiteren Topf abgießen und aufbewahren.
6. Die warmen Kartoffelwürfel und Schalottenringe in eine Schüssel geben. Balsamico angießen, mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Zum zurückbehaltene Kochwasser den Sternanis zugeben und erneut aufkochen, die Rote Bete-Würfel darin ca. 5 Minuten weichkochen.
8. In der Zwischenzeit den Dill abbrausen, trocken schütteln und klein zupfen. Die Stängel beiseitelegen.
9. Die Erbsen auftauen lassen.
10. Das Rote Bete-Kochwasser wieder in den ersten Topf abgießen und aufbewahren.
11. Die Rote Bete-Würfel in eine Schüssel geben und mit Sesamöl und der Hälfte der Sojasauce marinieren. Den gezupften Dill untermischen und alles ziehen lassen.
12. Die übrige Schalotte halbieren. Ingwer halbieren.
13. Das beiseite gestellte Kochwasser erneut aufkochen. Halbierter Schalotte, Ingwer, Dillstängel, Honig, restliche Sojasauce und Rote Bete-Saft zugeben und alles auf 1,2 l einkochen.
14. Dann die Brühe durch ein Sieb in einen Topf abgießen. In die Brühe die aufgetauten Erbsen, die marinierten Kartoffeln, Schalottenringe und die marinierte Rote Bete geben. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und genießen.

Pro Portion: 280 kcal/ 1170 kJ

35 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 12 g Fett

**Rainer Klutsch  
Rosenkohlauflauf mit Kasseler****Montag, 16. Januar 2023  
Rezept für 4 Personen****Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Heimatküche****Zutaten:**

600 g	Kassler
2 EL	Pflanzenöl zum Braten
800 g	Rosenkohl
etwas	Salz
300 g	Kartoffeln, fest kochend
1	Zwiebel
1 EL	Butter
250 ml	Milch
50 g	Sahne
3	Eier
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben
100 g	Emmentaler oder Gouda

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Das Kassler mit dem Öl bepinseln, in einen Bräter geben und im Ofen ca. 40 Minuten braten. Gelegentlich mit dem austretenden Saft bepinseln und falls nötig etwas Wasser zugießen.
3. Währenddessen Rosenkohlröschen putzen, dafür den Strunk abschneiden und die äußeren Blätter entfernen. Anschließend Kohlröschen waschen und am Strunkende kreuzweise einschneiden.
4. Rosenkohlröschen in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren.
5. Anschließend in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
6. Die Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
7. Zwiebel schälen und fein schneiden.
8. Eine Auflaufform mit Butter ausfetten.
9. Rosenkohl und Kartoffeln in der Auflaufform verteilen. Zwiebelwürfel darüber streuen.
10. Milch mit der Sahne und den Eiern verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und über das Gemüse in der Form gießen.
11. Die Auflaufform ebenfalls zunächst für 20 Minuten in den Ofen geben.
12. Den Käse reiben, nach 20 Minuten über das Gemüse streuen und nochmals ca. 10 Minuten garen, bis der Käse goldbraun und geschmolzen ist.
13. Das Kassler in Scheiben aufschneiden und mit dem Rosenkohl-Auflauf servieren.

Pro Portion: 630 kcal/ 2630 kJ  
21 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 38 g Fett

**Christian Henze**  
**Veggie-Döner**

**Dienstag, 17. Januar 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 30 Minuten**

**Schwierigkeitsgrad: leicht**

**Vegetarisch, Feine Küche, Schnelle Küche**

## **Zutaten:**

500 g	Austernpilze
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz
600 g	Rotkraut
2 EL	Butter
6 EL	Sojasauce
2 EL	Kräuterbutter
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL	brauner Zucker
4 EL	Balsamico-Essig
1 TL	Garam Masala (indische Würzmischung)
1	großes Fladenbrot
3	rote Zwiebeln

Für die Joghurtsauce:

1	Knoblauchzehe
150 g	griechischer Joghurt
3 EL	heller Balsamico-Essig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

## **Zubereitung:**

1. Austernpilze putzen und in Streifen schneiden.
2. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Austernpilze zugeben, leicht salzen und ca. 4 Minuten knusprig anbraten.
3. In der Zwischenzeit vom Rotkraut die äußeren Blätter entfernen. Rotkraut vierteln, den Strunk ausschneiden und den Kohl in feine Streifen schneiden.
4. Butter in einer Pfanne aufschäumen und das Rotkraut darin ca. 3 Minuten anbraten.
5. Die Pilze mit Sojasauce ablöschen, Kräuterbutter hinzufügen, gut durchschwenken und mit Pfeffer abschmecken.
6. Zucker zum Rotkraut geben und das Rotkraut karamellisieren, mit Balsamico ablöschen. Mit Garam Masala, Salz und Pfeffer würzen und noch etwas einkochen lassen.
7. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
8. Das Fladenbrot vierteln und in jedes Brotviertel eine tiefe Tasche schneiden. Die Brotviertel auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen 4 Minuten aufbacken.
9. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
10. Das Fladenbrot mit gebratenen Austernpilzen und Zwiebelscheiben füllen, das Rotkraut darauf geben.
11. Für die Joghurtsauce den Knoblauch schälen und fein hacken.
12. Den griechischen Joghurt mit Balsamico, etwas Salz, Pfeffer und dem fein gehackten Knoblauch glattrühren und über Pilze und Rotkraut träufeln.

Pro Portion: 630 kcal/ 2630 kJ

50 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 42 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Linguine mit Petersilienwurzeln, Lauch**  
**und Parmesan**

**Mittwoch, 18. Januar 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: leicht**  
**Mediterran, Pasta**

**Zutaten:**

Für den Nudelteig:

150 g	Weizenmehl (Type 405)
150 g	Hartweizengrieß oder -mehl (Semola)
1 Prise	Salz
1	Ei
3 EL	Wasser
1 EL	Olivenöl

Für das Gemüse:

300 g	Petersilienwurzel
2 Stangen	Lauch
2 EL	Olivenöl
100 g	Parmesan
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Außerdem

etwas	Mehl zum Bearbeiten
-------	---------------------

**Zubereitung:**

1. Für den Nudelteig Mehl und Grieß mischen. Salz, das Ei, Wasser und Öl zugeben und alles zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten. Falls der Teig zu fest ist, löffelweise noch etwas Wasser unterkneten.
2. Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt 1 Stunde ruhen lassen.
3. Den geruhten Nudelteig mit der Nudelmaschine oder dem Nudelholz in dünne Bahnen ausrollen und zu Linguine (dünne Bandnudeln) schneiden. Die Nudeln bis zum Abkochen auf einem sauberen, mit Mehl bestäubten Geschirrtuch luftig ausbreiten.
4. Die Petersilienwurzeln waschen, schälen. Petersilienwurzeln in lange feine Streifen schneiden.
5. Den Lauch putzen, waschen und in feine ca. 15 cm lange Streifen schneiden.
6. Für die Nudeln in einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen.
7. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Gemüsestreifen darin andünsten.
8. Die Nudeln im kochenden Salzwasser ca. 3-4 Minuten kochen (da es frische Nudeln sind, geht es schnell).
9. Über die Gemüsestreifen in der Pfanne etwas Parmesan reiben und ca. 100 ml vom Nudelkochwasser zugeben, damit sich eine leichte Sauce bildet.
10. Die Nudeln abgießen, abtropfen und zum Gemüse in der Pfanne geben. Alles durchschwenken und abschmecken.
11. Die Nudeln auf Teller anrichten und grob geriebene Parmesanspäne darüber streuen.  
Tipp: Käse bereits vorab reiben und die Rinde mit ins Nudelkochwasser geben, sie gibt ein fantastisches Aroma ab.

Pro Portion: 585 kcal/ 2440 kJ

76 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 20 g Fett

**Kevin von Holt**  
**Gebackene Risottobällchen mit**  
**gebratenem Radicchio**

**Donnerstag, 19. Januar 2023**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Mediterran, Feine Küche**

**Zutaten:**

Für die Bällchen:

50 g	Parmesan
1	Schalotte
1 l	Gemüsebrühe
25 g	Butter
300 g	Risottoreis (z. B. Sorte Arborio oder Vialone)
100 ml	Weißwein
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 g	TK-Erbesen
100 g	Parmaschinken
50 g	Pecorino
3	Eier
250 g	Paniermehl
1 l	Pflanzenöl zum Frittieren

Für den Radicchio:

2	Radicchio-Köpfe (oder Trevisano; längliche Radicchioart)
2 EL	Olivenöl
2 EL	Balsamico, gereift
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Für den Risotto den Parmesan reiben. Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und warmhalten.
3. Butter in einem großen Topf zerlassen. Schalotten darin glasig dünsten. Reis zugeben und unter Rühren 2-3 Minuten mitdünsten.
4. Dann Wein und etwas heiße Gemüsebrühe angießen und die Flüssigkeit unter Rühren fast vollständig einkochen lassen. Nach und nach etwas von dem der heißen Brühe zugießen, sobald der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. So unter stetigem Rühren den Reis in ca. 20 Minuten bissfest garen.
5. Den Parmesan unter den bissfest gegarten Reis rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Risotto zum Auskühlen auf einem großen Teller oder Blech ausbreiten, ca. 10 Minuten abkühlen lassen.
7. Vom Radicchio evtl. unschöne Außenblätter entfernen. Radicchio im Ganzen waschen und abtropfen lassen.
8. Inzwischen für die Füllung Erbsen in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und 2 Minuten garen. Abgießen, in Eiswasser kurz abschrecken. Dann wieder abgießen und gut abtropfen lassen.
9. Parmaschinken in feine Streifen schneiden, den Pecorino fein würfeln.

10. Für das Formen der Reisbällchen mit abgefeuchteten Händen jeweils ca. 2 EL Risotto in der Handfläche flach drücken. Je etwas Pecorino, Schinken und Erbsen darauf geben. Risotto um die Füllung herum verschließen und zu einer Kugel formen. So ca. 16 Reisbällchen formen.
11. Für die Panierung Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Paniermehl in eine Auflaufform oder auf einen Teller geben.
12. Frittieröl in einem breiten Topf auf 180 Grad erhitzen.
13. Jeweils 4 Reisbällchen gleichzeitig in der Eimasse wenden, kurz abtropfen lassen. Im Paniermehl wenden.
14. Panierte Reisbällchen vorsichtig ins heiße Fett geben und goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einem Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Mit den restlichen Bällchen ebenso verfahren.
15. Den gewaschenen Radicchio vierteln und trocken tupfen.
16. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Salatviertel darin anbraten. Mit dem Balsamico ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
17. Reisbällchen zusammen mit dem Radicchio auf einem Teller oder einer Platte anrichten. Das Ganze kann warm oder abgekühlt serviert werden.

Pro Portion: 870 kcal/ 3460 kJ  
78 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 42 g Fett

**Sören Anders**  
**Kartoffel-Erbsen-Frikadellen mit Lauchgemüse**

**Freitag, 20. Januar 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: leicht**  
**Heimatküche, Vegetarisch**

### **Zutaten:**

Für die Frikadellen

700 g	Kartoffeln, mehlig oder vorwiegend fest kochend
etwas	Salz
300 g	TK-Erbsen
2	Eier
1	Eiweiß
200 g	Semmelbrösel
1 TL	Majoran, getrocknet
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskatnuss, gerieben
3 EL	Butterschmalz

Für das Lauchgemüse

2 Stangen	Lauch
100 g	Karotten
2 EL	Butterschmalz
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
100 g	Sahne

### **Zubereitung:**



1. Die Kartoffeln gut abwaschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten weichkochen.
2. In der Zwischenzeit die Erbsen in einem Topf mit kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren.
3. Das Wasser abschütten und die Erbsen fein mixen oder durch ein Sieb streichen/passieren.
4. Den Lauch putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden. Die Karotten waschen, schälen, der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
5. Die gekochten Kartoffeln abgießen, abziehen und durch eine Kartoffelpresse drücken.
6. Erbspüree zu den Kartoffeln geben. Eier, Eiweiß, die Hälfte der Semmelbrösel, Majoran, Salz, Pfeffer und Muskat zugeben und alles gut vermischen.
7. Aus der Masse Frikadellen formen und diese in den restlichen Semmelbröseln wenden.
8. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Frikadellen auf jeder Seite ca. 3-4 Minuten braten.
9. In einer weiteren Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Karottenscheiben und den Lauch darin ein paar Minuten anschwitzen, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen.
10. Sahne unter den Lauch mischen und einmal durchschwenken.
11. Lauch auf Teller geben, die Kartoffel-Erbsen-Frikadellen daraufsetzen und servieren.

Pro Portion: 645 kcal/ 2690 kJ  
73 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 30 g Fett

## Rainer Klutsch Brot-Pfanne mit Endiviensalat

Montag, 23. Januar 2023  
Rezept für 4 Personen

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Heimatküche**

### Zutaten:

Für den Salat:

1	Endiviensalat
1/2 Bund	Schnittlauch
3 EL	Weißweinessig
2 TL	scharfer Senf
50 ml	Rapsöl
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker

Für die Brot-Pfanne:

3	Zwiebeln
1 Bund	glatte Petersilie
4 EL	Butterschmalz
1 TL	Kümmel
300 g	Roggenbrot oder Vollkornbrot
5	Eier
50 g	Schlagsahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

150 g gekochter Schinken  
100 g Bergkäse

**Zubereitung:**

1. Vom Salat die Blätter ablösen, diese waschen und gut abtropfen lassen. Anschließend die Salatblätter in feine Streifen schneiden.
2. Für die Brotpfanne die Zwiebeln schälen und fein schneiden.
3. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden.
4. In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin braun rösten. Petersilie und Kümmel dazugeben, Pfanne vom Herd ziehen.
5. Das Brot in ca. 1 cm dicke Scheiben, diese in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
6. In einer großen Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen und die Brotwürfel darin ca. 5 Minuten knusprig rösten.
7. In der Zwischenzeit die Eier aufschlagen und mit der Sahne verquirlen. Zwiebel-Petersilienmischung dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Restliches Butterschmalz in die Pfanne mit den Brotwürfeln geben und alles mit der Eiermasse übergießen. Zugedeckt bei kleiner Hitze die Eier zunächst ca. 6 Minuten stocken lassen.
9. Währenddessen den Schinken klein würfeln. Den Bergkäse fein reiben.
10. Schinken und Käse über die Brotpfanne streuen und zugedeckt bei schwacher Hitze weitere ca. 6 Minuten garen, bis die Eimasse gestockt ist.
11. Für das Salatdressing den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
12. Aus Essig, Senf, Rapsöl, etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker ein Dressing rühren. Salat und Dressing mischen.
13. Zum Servieren die Brotpfanne in 4 Portionen teilen und auf Teller geben. Den Salat dazu reichen.

Pro Portion: 725 kcal/ 3020 kJ  
38 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 50 g Fett

**Jörg Sackmann**  
**Mille Feuille von der Kartoffel**  
**mit geschmorter Hähnchenkeule**

**Dienstag, 24. Januar 2023**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 2 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Feine Küche**

**Zutaten:**

5 Schalotten  
100 g Petersilienwurzel  
100 g Karotten  
1 rote Chilischote  
1 Zweig Thymian  
4 Hähnchenkeulen  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Pflanzenöl zum Anbraten  
2 EL Tomatenmark  
1 EL Aprikosenkonfitüre  
250 ml Rotwein (ersatzweise Johannisbeersaft)

4	Pfefferkörner
3	Pimentkörner
2	Gewürznelken
1 TL	geräuchertes Paprikapulver
600 ml	Geflügelbrühe
8	Rosenkohlröschen
700 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
50 ml	Olivenöl
4 EL	Butter
2 EL	Crème fraîche
1 TL	Speisestärke

**Zubereitung:**

1. Schalotten schälen und der Länge nach halbieren.
2. Petersilienwurzeln und Karotten waschen, putzen und schälen, dann schräg in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.
3. Chilischote waschen, der Länge nach aufschneiden, die Kerne entfernen und Chili fein schneiden.
4. Thymianzweig abbrausen und trocken schütteln.
5. Aus den Hähnchenkeulen die Knochen auslösen, dann das Fleisch inklusive Haut leicht plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen.
6. In einem Schmortopf das Pflanzenöl erhitzen und die ausgelösten Hähnchenkeulen darin von beiden Seiten anbraten, dann herausnehmen.
7. Schalotten, Petersilienwurzel und Karotten im Bratfett anbraten. Tomatenmark zugeben und anrösten. Dann Aprikosenkonfitüre untermischen und den Rotwein angießen.
8. Die Hähnchenkeulen wieder zugeben sowie Pfefferkörner, Pimentkörner, Gewürznelken, Chili, Thymianzweig und Paprikapulver.
9. Soviel Geflügelbrühe angießen, dass die Hähnchenkeulen zu zwei Drittel in der Flüssigkeit liegen. Zugedeckt ca. 30 Minuten schmoren. Währenddessen nach und nach weitere Geflügelbrühe angießen.
10. In der Zwischenzeit Rosenkohl putzen und die eventuell unschönen Außenblätter entfernen. Dann die Blätter von den Röschen lösen. Das geht einfach, wenn man den Strunk etwas abschneidet. Rosenkohlblätter waschen und gut abtropfen lassen.
11. Die Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
12. Das gegarte Fleisch aus dem Schmorfond nehmen.
13. Die Gemüsescheiben und Schalotten ebenfalls aus dem Schmorfond heben.
14. Schmorfond inklusive Gewürze etwas einkochen, dann durch ein Sieb in einen Topf passieren.
15. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
16. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Rosenkohlblätter darin bei milder Hitze braten, mit Salz würzen.
17. Crème fraîche zum Schmorfond geben, aufkochen und die Sauce abschmecken.
18. Speisestärke mit 1 EL Wasser anrühren, zur Sauce geben, aufkochen und die Sauce damit binden. Zuletzt die restliche Butter unterrühren.
19. Fleisch in Scheiben schneiden.
20. Die goldbraun gebratenen Kartoffelscheiben mit den Gemüsescheiben, Schalotten und dem Fleisch schichtweise anrichten. Mit der Sauce leicht übergießen und mit den Rosenkohlblättern garnieren.

Pro Portion: 1020 kcal/ 4280 kJ

37 g Kohlenhydrate, 56 g Eiweiß, 68 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Grünkohl mit Pinkel**

**Mittwoch, 25. Januar 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: leicht**  
**Heimatküche**

**Zutaten:**

2,5 kg	Grünkohl
etwas	Salz
1	Zwiebel
100 g	geräucherter Bauchspeck
2 EL	Gänse- oder Schweineschmalz
250 g	Schweinebauchfleisch
500 ml	Gemüsebrühe
5	Bremer Pinkelwürste (á ca. 90 g)
1 TL	Senf

**Zubereitung:**

1. Den Grünkohl entstielen, waschen und abtropfen.
2. Grünkohl in einen großen Topf mit kochendem Salzwasser geben. Zusammenfallen lassen, in einem Sieb abtropfen lassen und anschließend grob schneiden.
3. Zwiebel schälen und fein schneiden.
4. Speck würfeln.
5. In einem Topf Schmalz erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Speck und den Schweinebauch zugeben und anbraten.
6. Grünkohl hinzufügen und ca. 300 ml Gemüsebrühe angießen. Pinkel zwischen den Grünkohl legen und alles ca. 1 Stunde kochen lassen. Dabei immer wieder etwas Brühe nachgießen.
7. Nach einer Stunde Garzeit eine Pinkelwurst öffnen und den Inhalt unter den Grünkohl mischen. Nochmals 5 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Senf abschmecken.
8. Schweinebauch herausnehmen, in Stücke schneiden und mit Grünkohl und Pinkelwürsten anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln und auch Senf.

Pro Portion: 715 kcal/ 3000 kJ  
28 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 48 g Fett

Extra-Tipp: Selbst gemachte Pinkelwurst (ca. 4 Stück):

1	Zwiebel
1 TL	Butter
100 g	Schweinebauchfleisch
100 g	grüner Speck (fetter Rückenspeck)
100 g	gekochte Hafergrütze
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
	Naturdärme zum Abfüllen der Wurstmasse

Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Aus der Pfanne nehmen und mit Bauchfleisch, grünem Speck und Hafergrütze durch einen Fleischwolf drehen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Würstdärme füllen.

Pro Stück: 310 kcal/ 1300 kJ  
5 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 30 g Fett

**Antonina Biebrich**  
**Hühnersuppe**

**Donnerstag, 26. Januar 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 2,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: leicht**  
**Heimatküche, Grundrezept**

**Zutaten:**

Für die Suppe:

2	Bio-Zwiebeln
1 Stange	Lauch
300 g	Möhren
1	Petersilienwurzel
80 g	Knollensellerie
1	Suppenhuhn (ca. 1 kg)
etwas	Salz
1/2 Bund	glatte Petersilie
2	Lorbeerblätter
10	weiße Pfefferkörner

Für die Suppennudeln:

3 Stängel	frischer Liebstöckel
125 g	Mehl
1	Ei
etwas	Salz

**Zubereitung:**

1. Für den Fond Zwiebeln nach Belieben schälen und halbieren. In einer Pfanne ohne zusätzliches Fett auf den Schnittflächen kräftig anrösten.
2. Währenddessen Lauch putzen, halbieren, waschen und in grobe Stücke scheiden.
3. Möhren und Petersilienwurzel schälen und halbieren.
4. Sellerie ebenfalls schälen und in grobe Stücke schneiden.
5. Das Suppenhuhn gründlich kalt waschen und in einen großen Topf geben.
6. Angeröstete Zwiebeln und das vorbereitete Gemüse zugeben und mit kaltem Wasser aufgießen, sodass das Huhn gerade knapp bedeckt ist.
7. Etwa 1 TL Salz zum Ansatz geben.
8. Suppenansatz bei mittlerer Hitze langsam aufkochen lassen. Dabei entstehenden Schaum öfter abschöpfen. Alles einmal kurz aufkochen, dann bei schwacher Hitze etwa 1,5 Stunden sacht köcheln lassen. Eventuell noch entstehenden Schaum zwischendurch öfter abschöpfen, sodass die Suppe schön klar bleibt.
9. Petersilie abbrausen, trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen, Blätter zugedeckt kühl stellen.

10. Lorbeerblätter und Pfefferkörner nach Belieben in ein Gewürzsäckchen geben, mit Küchengarn verschließen.
  11. Nach etwa 1 Stunde Garzeit das Gewürzsäckchen und Petersilienstiele mit in die Brühe zum Huhn geben und alles weiter köcheln lassen.
  12. Für die Nudleinlage Liebstöckel abbrausen, trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen und fein schneiden.
  13. Mehl, Ei, Salz und Liebstöckel in eine Rührschüssel geben, kräftig verkneten und zu einem festen Ball/Kloß formen.
  14. Den Teig mit einer groben Küchenreibe auf ein mit Backpapier belegtes Blech reiben, vorsichtig verteilen und ca. 5 Minuten antrocknen lassen.
  15. Das gegarte Suppenhuhn aus der Brühe heben, etwas abkühlen lassen.
  16. Währenddessen die Brühe durch ein feines Sieb in einen Suppentopf passieren. Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
  17. Möhren-, Sellerie- und Petersilienwurzelstücke etwas kleiner schneiden, wieder in die Brühe geben und alles nochmals aufkochen.
  18. Die vorbereiteten Suppennudeln in die kochende Hühnerbrühe geben und ca. 5 Minuten gar köcheln lassen.
  19. Das Fleisch des Suppenhuhns von Haut und Knochen lösen.
  20. Fleisch in Stücke schneiden, in der Suppe geben, kurz erhitzen.
  21. Petersilienblättchen hacken. Hühnersuppe nochmals abschmecken, in Suppenschalen oder tiefen Tellern anrichten. Petersilie überstreuen und servieren.
- Tipp:** Für einen Extra-Immunbooster in der kalten Jahreszeit ein Stück frische Ingwerknolle schälen, fein reiben und zum Suppenansatz geben. Inhaltsstoffe wie Gingerol aktivieren den Stoffwechsel und das Immunsystem.

Pro Portion: 830 kcal/ 3460 kJ  
34 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiß, 52 g Fett

**Daniele Corona**  
**Lachs-Involtino mit Wirsing**  
**und Petersilienwurzelcreme**

**Freitag, 27. Januar 2023**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: leicht**  
**Feine Küche**

**Zutaten:**

4	große Wirsingblätter (oder 8 kleinere Blätter)
etwas	Salz
2 Zweige	Thymian
4 EL	schwarze entsteinte Oliven
4 EL	Olivenöl
500 g	Lachsfilet ohne Haut
etwas	Pfeffer aus der Mühle
400 g	Petersilienwurzeln
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
4 EL	Butter
300 g	Sahne

400 ml Gemüsebrühe  
1 Bio-Orange

**Zubereitung:**

1. Wirsingblätter in einem Topf kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren. Dann abgießen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Den dicken Strunk mit dem Messer abschneiden, dann die Blätter leicht plattieren.
2. Thymian abbrausen, trocken schütteln und von einem Zweig die Blättchen abstreifen.
3. Oliven grob schneiden, mit den Thymianblätter und 1 EL Olivenöl im Mixer zerkleinern.
4. Lachsfilet in vier gleichgroße Stücke schneiden, salzen und pfeffern.
5. Die Fischstücke mit der Oliventapenade bestreichen und wie eine Kohlroulade im Wirsingblatt einwickeln.
6. Petersilienwurzeln putzen, waschen, schälen und kleinschneiden.
7. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
8. In einem Topf 1 EL Olivenöl und 2 EL Butter erhitzen, die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Knoblauch und Petersilienwurzeln hinzugeben. Mit Sahne und Brühe leicht bedecken, aufkochen und dann ca. 20 Minuten leicht köchelnd garen.
9. Die Petersilienwurzeln inklusive Flüssigkeit zu einer feinen Creme pürieren.
10. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Orangen halbieren und den Saft auspressen.
11. Die Petersilienwurzeln mit Orangenabrieb, Salz und Pfeffer würzen.
12. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
13. In einer backofengeeigneten Pfanne restliches Olivenöl erhitzen. Wirsing-Involtini darin von allen Seiten anbraten. Anschließend mit der Pfanne ca. 7 Minuten im Ofen fertig garen.
14. Pfanne wieder auf den Herd stellen, die Involtini wenden. Restliche Butter und den Thymianzweig in die Pfanne geben und das Bratfett aus der Pfanne mit einem Löffel langsam über die Involtini träufeln.
15. Etwas Orangensaft mit in die Pfanne geben und zu einer leichten Sauce einkochen.
16. Petersilienwurzelcreme auf Tellern anrichten. Die Fischroulade anlegen und mit der Sauce beträufeln.

Pro Portion: 775 kcal/ 3240 kJ

13 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 67 g Fett

**Sören Anders**  
**Kartoffel-Möhren-Topf**  
**mit Hackfleisch und Petersilie**

**Montag, 30. Januar 2023**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**

**Schwierigkeitsgrad: leicht**

**Heimatküche, schnelle Küche**

**Zutaten:**

750 g festkochende Kartoffeln  
500 g Karotten  
1 EL Pflanzenöl zum Anbraten  
500 g Rinderhack  
1 Zwiebel  
1 l Gemüsebrühe

2 Stängel	Liebstöckel
1 Bund	krause Petersilie
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
2. Karotten, waschen, putzen, schälen und in etwa 5 mm große Würfel schneiden.
3. In einem großen Topf das Öl erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig braten.
4. Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden, zum Hackfleisch geben und mit andünsten.
5. Anschließend Kartoffel- und Karottenwürfel zugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen.
6. Liebstöckel und Petersilie abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Liebstöckelblätter grob schneiden und in die Suppe geben, die Petersilie sehr fein schneiden und die Hälfte davon ebenfalls in die Suppe geben.
7. Ansatz mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.
8. Zum Schluss den Rest der gehackten Petersilie in die Suppe geben, kräftig einrühren, alles nochmal abschmecken und heiß servieren.

Pro Portion: 500 kcal/ 2050 kJ  
32 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 26 g Fett

**Kevin von Holt**  
**Ziegenkäsestrudel mit Friséesalat**

**Dienstag, 31. Januar 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: leicht**  
**Feine Küche, Mediterran**

## Zutaten:

Für den Strudel

2 Zweige	Rosmarin
100 g	Walnusskerne
100 g	Sahne
2 EL	Butter
120 g	Strudelteigblätter (ca. 4 Blätter)
300 g	Ziegenfrischkäserolle
3 EL	Honig, flüssig
6	Feigen (frisch)

Für den Salat

1	Friséesalat
40 ml	Bio-Apfelessig
1 TL	grober Dijonsenf
1 EL	Honig
100 ml	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Salz



**Zubereitung:**

1. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein hacken.
2. Die Walnüsse hacken.
3. Sahne und Butter in einen Topf geben und leicht erhitzen, sodass die Butter schmilzt.
4. Den Backofen auf 190 Grad Umluft (oder 210 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.
5. Strudelteigblätter vorsichtig entfalten.
6. Das erste Blatt auf ein feuchtes Geschirrtuch legen und dünn mit etwas Butter-Sahne bestreichen. Die übrigen Strudelblätter leicht versetzt darauflegen, dabei jeweils mit der Butter-Sahne bestreichen.
7. Die Ziegenkäserolle in die Teigmitte legen. Walnüsse, Rosmarin und 1 EL Honig darauf verteilen. Mithilfe des Tuchs zu einem Strudel aufrollen. Dabei die Seiten etwas über die Füllung klappen. Strudel mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech heben. Mit der restlichen Butter-Sahne bestreichen.
8. Die Feigen vorsichtig abwaschen und abtrocknen, dann in eine ofenfeste Form geben und mit dem restlichen Honig beträufeln.
9. Den Strudel und die Feigen zusammen in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 20–25 Minuten backen.
10. In der Zwischenzeit den Friséesalat putzen, waschen, trocknen und mundgerecht zupfen.
11. Für das Dressing Apfelessig, Senf, Honig, Olivenöl, etwas Pfeffer und Salz in ein hohes Gefäß geben und mit einem Mixstab zu einem cremigen Dressing mixen. Kurz vor dem Servieren den Salat damit marinieren.
12. Gebackenen Strudel in Scheiben schneiden und mit den Ofenfeigen und dem Salat servieren.

Pro Portion: 910 kcal/ 3820 kJ

33 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 81 g Fett