

ARD-Buffet Februar-Rezepte

Jaqueline Amirfallah
Salat von Kohlröschen mit Zitrusfrüchten und
gebratener Hähnchenbrust

Mittwoch, 1. Februar 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Feine Küche, schnelle Küche, leichte Küche

Zutaten:

300 g	Kohlröschen (Züchtung aus Grün- und Rosenkohl)
2	Orangen
1	Grapefruit
etwas	Anis
1 EL	Senf, mittelscharf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Zucker
6 EL	heller Balsamico-Essig
8 EL	Olivenöl
1	Pomelo
4	Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)

Zubereitung:

1. Die Kohlröschen putzen, waschen und abtropfen lassen.
2. Orangen und Grapefruit dick schälen, sodass die weiße Haut komplett entfernt wird.
3. Fruchtfleisch zwischen den Trennhäuten ausschneiden, dabei abtropfenden Saft auffangen. Trennhäute zusätzlich ausrücken. Fruchtfilets würfeln.
4. Anis fein mörsern.
5. Senf, Salz, Pfeffer, Anis, Zucker und Essig in einer Salatschüssel verrühren. 6 EL Öl langsam zugießen und kräftig einrühren, sodass eine feine Vinaigrette entsteht. Mit aufgefangenem Fruchtsaft verrühren.
6. Die Pomelo aufschneiden, das Fruchtfleisch aus den Häuten lösen und in Stücke schneiden.
7. Reichlich Salzwasser aufkochen. Die Kohlröschen darin ca. 2 Minuten garen. Kohlröschen in ein Sieb geben, kurz abtropfen lassen. Die Röschen warm unter die Vinaigrette mischen. Fruchtfilets vorsichtig unterheben und alles ziehen lassen.
8. Inzwischen den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Hähnchenbrust kalt waschen, gründlich trocken tupfen und salzen.
10. Übriges Öl in einer ofengeeigneten Pfanne erhitzen. Die Filets darin von beiden Seiten goldbraun anbraten.
11. Filets dann in den heißen Backofen stellen und ca. 10 Minuten fertig garen.
12. Kohlsalat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Hähnchenfilet aus dem Backofen nehmen, aufschneiden und mit dem Salat auf Tellern anrichten.

Pro Portion: 465 kcal/ 1940 kJ

14 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 27 g Fett

Tarik Rose
Blutwurstravioli mit Sauerkrautsauce

Donnerstag, 2. Februar 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
reine Küche, Heimatküche, 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 die Füllung:

½	Zwiebel
½	Apfel
1 EL	Butter
200 g	Blutwurst
1 TL	Majoranblättchen, frisch oder getrocknet

Für die Sauce:

½	Zwiebel
1 EL	Butter
200 g	Sauerkraut
etwas	Salz
etwas	Zucker
100 ml	Weißwein (ersatzweise Apfelsaft)
150 g	Sahne
etwas	Pfeffer aus der Mühle

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 wird, noch etwas Wasser hinzugeben.
 2. Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.
 3. In der Zwischenzeit für Füllung und Sauce die Zwiebel schälen und fein schneiden.
 4. Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel in etwa 5 mm feine Spalten schneiden und diese dann fein würfeln.
 5. In einer Pfanne Butter erhitzen. Hälfte der gewürfelten Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Dann die Apfelwürfel zugeben und anschwitzen.
 6. Die Blutwurst aus der Hülle lösen und in Stücke schneiden. Wurststücke mit in die Pfanne zu den Apfelwürfeln geben und schmelzen lassen, Majoran untermischen. Anschließend die Pfanne zur Seite ziehen.
- Tipp:** Eine Pellkartoffel vom Vortag in kleine Stücke geschnitten und zerdrückt mit zur Füllung geben, das gibt ihr noch eine zusätzliche Bindung.
7. Für die Sauce in einem Topf Butter erhitzen und die restlichen Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. Das Sauerkraut zugeben und mit je einer Prise Salz und Zucker würzen. Weißwein und Sahne angießen und das Kraut ca. 15 Minuten sacht köcheln lassen.
 8. In der Zwischenzeit den Nudelteig mit der Nudelmaschine oder dem Nudelholz in dünne Bahnen ausrollen.

9. Jeweils 1 TL Apfel-Blutwurst-Füllung mit etwas Abstand zueinander auf die Nudelbahn setzen. Die Teigblätter mit Wasser einpinseln, den Teig überklappen und Ravioli ausschneiden.

10. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen.

11. Ravioli im kochenden Salzwasser ca. 4 Minuten garen. Die gegarten Ravioli mit einer Siebkelle aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.

12. Den Sauerkrautansatz in einen Mixer geben und pürieren, bis die Sauce schaumig ist. Die Sauce mit Pfeffer abschmecken.

Tipp: In einer Pfanne etwas Butter schmelzen, dünne Apfelspalten leicht anbraten, etwas fein geschnittene Blatt Petersilie zugeben und die Ravioli darin warm schwenken.

13. Sauerkrautsauce in vorgewärmte tiefe Teller verteilen und die Ravioli darauf anrichten.

Pro Portion: 780 kcal/ 3270 kJ

64 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 47 g Fett

Sören Anders
Lauchcremesuppe mit Käseknödeln

Freitag, 3. Februar 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: leicht

Heimatküche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Käseknödel:

200 g	Weißbrot oder Brötchen vom Vortag
80 ml	Milch
1	Schalotte
1 TL	Butterschmalz
½ Bund	glatte Petersilie
75 g	Bergkäse
2	Eier
1 Msp.	Muskat, frisch gerieben
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Suppe:

2 Stangen	Lauch
60 g	Knollensellerie
2	Kartoffeln, mehligkochend (150 g)
1	Zwiebel
3 EL	Olivenöl
1 l	Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
1 Prise	Muskatnuss, feingerieben
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
80 g	Sahne

Zubereitung:

1. Das Weißbrot oder die Brötchen in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

2. Die Milch in einem Topf lauwarm erwärmen, über die Brotscheiben geben und zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen.
3. Die Schalotte schälen, fein schneiden.
4. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die fein geschnittene Schalotte darin goldgelb anschwitzen.
5. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
6. Den Käse in etwa 5 mm große Würfel schneiden.
7. Zum eingeweichten Brot Petersilie, gedünstete Schalotte und Eier geben und alles gut vermengen. Den Knödelteig mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Dann die Käsewürfel untermischen und die Masse 10 Minuten ziehen lassen.
8. Für die Suppe den Lauch putzen, gründlich waschen und trockentupfen. Lauch in feine Streifen/Röllchen schneiden, 3 EL davon zur Seite stellen.
9. Den Sellerie schälen und in grobe Würfel schneiden.
10. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in Stücke schneiden.
11. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.
12. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen, den Lauch darin anschwitzen. Zwiebel, Kartoffel- und Selleriewürfel dazugeben und mit anschwitzen.
13. Gemüsebrühe angießen. Lorbeerblatt zugeben, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten das Gemüse weichkochen.
14. In der Zwischenzeit in einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die beiseite gestellten Lauchstreifen darin andünsten. Anschließend die Pfanne vom Herd ziehen.
15. Für die Knödel in einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.
16. Mit angefeuchteten Händen aus der Brotmasse kleine Knödel formen und diese im siedenden Salzwasser ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.
17. Sobald das Gemüse weichgekocht ist, das Lorbeerblatt entfernen. Die Suppe mit dem Pürrierstab fein mixen. Sahne zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
18. In tiefe Teller die Knödel legen und mit der die Suppe auffüllen, die gedünsteten Lauchstreifen darüber geben.

Pro Portion: 565 kcal/ 2350 kJ
36 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 39 g Fett

Andreas Schweiger
Gefüllte rote Zwiebeln mit Quinoa
und Kartoffel-Topinambur-Gemüse

Montag, 6. Februar 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für die gefüllten Zwiebeln

- | | |
|----------|----------------------------------|
| 8 | große rote Zwiebeln |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 2 EL | Butter |
| 200 g | Quinoa |
| 100 ml | Weißwein (ersatzweiße Apfelsaft) |
| 350 ml | Gemüsebrühe |
| etwas | Salz |
| 1/2 Bund | glatte Petersilie |

Für das Gemüse

1	Zwiebel
400 g	Topinambur
400 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
1 EL	Butterschmalz
200 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz
1/2 Bund	glatte Petersilie
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zusätzlich nach Belieben:

250 g	geräuchertes Forellenfilet
etwas	Meerrettich, frisch gerieben

Zubereitung:

1. Die roten Zwiebeln schälen und einen Deckel abschneiden, diese aufbewahren. Die Zwiebeln mit einem Kugelausstecher vorsichtig aushöhlen und das Innere fein hacken.
2. Quinoa in eine Sieb geben, abwaschen und abtropfen lassen.
3. Für die Füllung Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Knoblauch mit den gehackten roten Zwiebeln in einem Topf mit Butter glasig anbraten.
4. Quinoa zugeben und mit Weißwein und ca. 1/3 der Gemüsebrühe ablöschen. Etwas Salz zugeben und zugedeckt bei niedriger Temperatur ca. 10 Minuten körnig garen. Evtl. noch etwas Gemüsebrühe zugeben. Ab und zu umrühren.
5. Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Petersilie unter die Quinoa mischen und nochmals abschmecken.
6. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Die ausgehöhlten Zwiebeln mit dem Quinoa füllen und den Deckel gut andrücken. Die Zwiebeln in eine tiefe Auflaufform legen, ca. 150 ml Gemüsebrühe zugeben und im vorgeheizten Backofen ca. 30-35 Minuten garen.
8. In der Zwischenzeit für das Gemüse die Zwiebel schälen und fein schneiden.
9. Topinambur unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Grobe Stellen mit einem Gemüsemesser abschälen. Die Knollen in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
10. Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
11. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Topinambur und Kartoffeln zugeben, Gemüsebrühe angießen, leicht salzen und zugedeckt das Gemüse ca. 15 Minuten weich dünsten.
12. Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
13. Petersilie unter das Gemüse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
14. Gemüse auf Teller geben und die Zwiebeln daraufsetzen. Nach Belieben auf die Zwiebeln etwas gezupftes Forellenfilet geben und mit Meerrettich bestreut servieren.

Pro Portion: 550 kcal/ 2290 kJ

57 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 22 g Fett

Jörg Sackmann
Strammer Max auf Rösti

Dienstag, 7. Februar 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche**Zutaten:**

Für den Rosenkohlsalat:

12	große Rosenkohl-Röschen
etwas	Salz
1	Schalotte
1	Birne, reif
3 EL	Olivenöl
1 EL	heller Balsamico
1 TL	Senf, scharf
etwas	Pfeffer, weiß
etwas	gemahlener Kümmel

Für die Rösti:

600 g	Kartoffeln, festkochend
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Butterschmalz
80 g	gekochter Schinken in Scheiben
80 g	Emmentaler Käse
1 Bund	Schnittlauch

Für die Spiegeleier:

2 EL	Butterschmalz
4	Eier
etwas	Salz

Zubereitung:

1. Den gesamten Rosenkohl putzen, waschen, abtropfen lassen und die Rosenkohlröschen in Blätter zerteilen.
2. Die Rosenkohlblättchen für den Salat in kochendem, gut gesalzenem Wasser kurz blanchieren. Direkt in eisgekühltem Wasser abschrecken und dann sehr gut abtropfen lassen.
3. Für die Rösti die Kartoffeln waschen, schälen und grob reiben.
4. Die Kartoffelraspel mit Salz und Pfeffer würzen und 2 Minuten stehen lassen.
5. Dann die Kartoffelspäne in ein sauberes Geschirrtuch geben und auspressen. Mit Hilfe eines Anrichterrings (etwa 10 cm Durchmesser) Rösti formen. Dazu den Ring auf eine glatte Arbeitsfläche geben, etwa 1/4 der Kartoffelmasse einfüllen und gut festdrücken. Den Ring entfernen und weitere Rösti formen.
6. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Rösti vorsichtig mit einer Palette in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 10-15 Minuten goldbraun und knusprig braten, zwischendurch gelegentlich wenden.
7. In der Zwischenzeit für den Salat die Schalotte schälen und in sehr feine Würfel schneiden.
8. Die Birne waschen, trockenreiben oder schälen, das Kerngehäuse entfernen und die Birne in kleine Würfel schneiden.
9. Olivenöl mit Balsamico, der gewürfelten Schalotte und dem Senf verrühren und mit Salz, Pfeffer und dem gemahlenden Kümmel abschmecken. Die Birnen darin marinieren.
10. Schinken in feine Streifen schneiden. Käse grob reiben.
11. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
12. Für die Spiegeleier eine große beschichtete Pfanne leicht erhitzen. Butterschmalz darin schmelzen und die Eier vorsichtig in die Pfanne aufschlagen. Nur jeweils das Eiweiß leicht mit Salz würzen. Die Eier bei mittlerer Hitze langsam garen.
13. In der letzten Minute die Rösti mit Schinken und Käse bestreuen.

14. Die vorbereiteten, blanchierten Rosenkohl-Blättchen zu den marinierten Birnen geben und gut vermischen.

15. Jeweils ein Rösti auf vorgewärmte Teller setzen und ein Spiegelei darauf geben. Mit Schnittlauch bestreuen. Den Salat dazu anrichten.

Pro Portion: 570 kcal/ 2380 kJ

26 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 42 g Fett

Jaqueline Amirfallah
Lauwarmer Rote Bete-Salat
mit gebratenem Lachs

Mittwoch, 8. Februar 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: leicht

Feine Küche, leichte Küche

Zutaten:

1 kg	Rote Bete-Knollen (Durchmesser 5-7 cm; möglichst gleich groß)
etwas	Salz
etwas	Honig
4	Schalotten
3 Zweige	Thymian
2 Zweige	Rosmarin
2 EL	Pflanzenöl
200 ml	Balsamico-Essig
etwas	Pfeffer
400 g	Bio-Lachsfilet
1	Knoblauchzehe
150 g	Schmand
150 g	Frischkäse
1	Bund Dill (klein)

Zubereitung:

1. Die Rote Bete putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen.
2. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
3. Ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen, die Bete darauf verteilen. Salz und Honig auf die Knollen geben. Mit einem weiteren, umgedrehten Backblech oder einer Kuchenform abdecken.
4. Rote Bete im heißen Backofen ca. 1 Stunde weich garen.
5. Die Rote Bete etwas abkühlen lassen, schälen und in hübsche Stücke oder Würfel schneiden.
6. Die Schalotten abziehen und längs vierteln.
7. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen. Kräuter fein hacken.
8. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin glasig anbraten.
9. Rosmarin und Thymian zugeben.
10. Schalotten mit Balsamico ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.
11. Die Schalotten-Essig-Mischung heiß über die Rote Bete gießen. Untermengen und ziehen lassen.
12. Inzwischen den Lachs kalt waschen, trocken tupfen und in Portionen teilen.
13. Knoblauch abziehen und andrücken.
14. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachsstücke salzen und im heißen Öl von beiden Seiten anbraten. Knoblauchzehe zugeben, kurz mitbraten.

15. Den Herd ausschalten, die Pfanne mit einem passenden Deckel schließen. Lachs kurz nachziehen lassen, bis er noch leicht glasig ist.
16. Schmand und Frischkäse glattrühren. Mit Salz abschmecken.
17. Dill waschen, trocken schütteln, die Fähnchen abzupfen und fein hacken. Dill unter den Dip rühren.
18. Rote Bete-Salat nochmals abschmecken.
19. Salat, Lachsstücke und Dip anrichten. Dazu passt knuspriges Baguette.

Pro Portion: 485 kcal/ 2020 kJ
25 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 32 g Fett

Antonina Müller
Rotes Linsen-Dal mit Naan-Brot

Donnerstag, 9. Februar 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche, Vegetarisch

Zutaten

Für das Naan-Brot:

300 g Dinkelmehl Type 630
1 Prise Salz
4 g Trockenhefe
1 TL Zucker
70 g Sojajoghurt natur
1 EL Rapsöl
75 ml Wasser

Für den Dip:

2 Knoblauchzehen
etwas Salz
4 Stängel Koriander (frisch)
1/2 Bio-Limette
400 g Sojajoghurt natur
1 Prise schwarzer Pfeffer
etwas Chili (in Flocken; nach Belieben)

Für das Linsen-Dal:

4 Stängel Koriander (frisch)
1/2 Bio-Limette
1 Zwiebel
5 Knoblauchzehen
20 g Ingwer, frisch
350 g rote Linsen
1 EL Rapsöl
600 ml Kokosmilch (z. B. fettreduziert; aus der Dose)
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Koriander, gemahlen
1 Prise Kurkuma, gemahlen
1 Prise Chili (nach Belieben)
etwas schwarzer Pfeffer

1 EL Currypulver
4 EL Sojasauce
2 EL weißer Balsamicoessig

Außerdem:

etwas Mehl zum Bearbeiten des Teigs
etwas Rapsöl zum Braten

Zubereitung:

1. Für den Teig Mehl, Salz, Trockenhefe und Zucker in der Rührschüssel einer Küchenmaschine mischen.
2. Sojajoghurt, Öl und lauwarmes Wasser zur Mehlmischung geben. Alles zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten, der nicht mehr klebt.
3. Teig zu einer Kugel formen, in der mit Mehl ausgestäubten Schüssel zugedeckt an einem warmen Ort 30-35 Minuten gehen lassen.
4. In der Zwischenzeit für den Dip Knoblauch abziehen und durch eine Presse drücken oder fein würfeln und mit etwas Salz fein zerreiben.
5. Für den Dip und Dal Koriander abbrausen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen. Blätter für das Dal beiseitelegen, Blätter für den Dip und fein schneiden.
6. Für den Dip und Dal Limette heiß abwaschen, etwas Schale abbrausen und den Saft auspressen.
7. Koriander, Knoblauch, Sojajoghurt, etwas Limettensaft und -schale, Salz und Pfeffer glatt verrühren. Nach Belieben mit Chili abschmecken.
8. Für das Dal Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein schneiden oder hacken.
9. Linsen, in ein Sieb geben und kalt abbrausen.
10. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin kurz andünsten.
11. Linsen und Ingwer in den Topf geben, unter Rühren kurz mit andünsten. Dann mit Kokosmilch ablöschen. Unter Rühren sacht aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen zu zerfallen beginnen. Bei Bedarf noch etwas Wasser angießen.
12. Währenddessen den Teig in 4 gleich große Portionen teilen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche und zu etwa 0,5 cm dicken länglichen Fladen ausziehen.
13. In einer Pfanne portionsweise etwas Rapsöl erhitzen. Die Fladen darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun backen. Naan-Fladen auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
14. Für das Dal Korianderblätter grob hacken.
15. Das Dal mit Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Chili, Pfeffer und Curry würzen und abschmecken. Mit Sojasauce, Essig, Limettenschale und -saft verfeinern und abschmecken.
15. Dal mit Korianderblättchen bestreuen. Linsen-Dal, Naan-Brotfladen und Dip anrichten.

Pro Portion: 725 kcal/ 3030 kJ

92 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 24 g Fett

Daniele Corona
Cassone Romagnolo (gefüllte ital. Fladen)

Freitag, 10. Februar 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran

Zutaten

Für den Teig:

500 g	Weizenmehl (Type 405)
10 g	Salz
8 g	Backpulver (oder Back-Natron)
230 ml	lauwarmes Wasser
70 g	Olivenöl (oder Schweineschmalz)

Für die Füllungen:

1	Schalotte
100 g	zarter Blattspinat
etwas	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
100 g	Parmesan
100 g	Ricotta (ital. Frischkäse; ersatzweise körniger Frischkäse)
100 g	passierte Tomaten (z. B. aus der Flasche)
1 Zweig	Basilikum
1	Knoblauchzehe
1 TL	Oregano, getrocknet
200 g	Scamorza (italienischer Schnittkäse, ersatzweise fester Mozzarella)
100 g	Champignons
100 g	gekochter Schinken, in dünnen Scheiben

Außerdem:

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

Zubereitung:

1. Für den Teig Mehl, Salz und Backpulver in der Rührschüssel einer Küchenmaschine mischen.
2. Wasser und Olivenöl zum Mehl geben und alles gründlich glatt verkneten. Teig zu einer Kugel formen, zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.
3. Für die Spinatfüllung Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden.
4. Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern.
5. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Schalottenwürfel darin andünsten.
6. Spinat zufügen, unter Rühren kurz zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Spinat abtropfen und abkühlen lassen.
8. Parmesan fein reiben und in eine Schüssel geben. Ricotta und Spinat zugeben und alles verrühren.
9. Passierte Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln.
11. Oregano, Knoblauch und Basilikum unter die Tomaten mischen und gut vermengen.
12. Scarmorza reiben.
13. Pilze putzen, ggf. anhaftenden Sand abreiben. Pilze in feine Scheiben schneiden.
14. Teig in 8 gleich große Stücke teilen und zu Kugeln formen.
15. Von den Teigkugeln 4 Stück portionsweise auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn rund ausrollen.
16. Jeweils Teigkreise zu Hälfte mit der Ricotta-Spinat-Masse belegen, dabei zum Teigrand hin etwas frei lassen. Teigländer mit kaltem Wasser dünn bestreichen.
17. Teigkreise über die Füllung klappen. Zum Verschließen die Naht mit einer Gabel zusammendrücken.
18. Übrige Teigkugeln ebenfalls portionsweise auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn rund ausrollen.
19. Die Teigkreise zu Hälfte mit der Tomatensauce bestreichen.

20. Champignons, Kochschinken und Scamorza darauf verteilen, dabei zum Teigrand hin etwas frei lassen.
21. Teigländer mit kaltem Wasser dünn bestreichen.
22. Teigkreise über die Füllung klappen. Zum Verschließen die Naht mit einer Gabel zusammendrücken.
23. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Die gefüllten Fladen darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig braten.
24. Gefüllte Teigfladen vor dem Servieren halbieren und auf Tellern anrichten.

Pro Portion: 975 kcal/ 4080 kJ
93 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 48 g Fett

Rainer Klutsch Gebratene Reiswürfel mit Pak Choi

Montag, 13. Februar 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Asia & Weltküche

Zutaten:

Für die Reiswürfel:

250 g	Sushi Reis
etwas	Salz
3 EL	Reisessig
2 TL	flüssiger Honig
100 g	gemahlene Mandeln
3 EL	Rapsöl

Für den Pak Choi:

1	Knoblauchzehe
5 g	frischer Ingwer
1	rote Chilischote
1	Limette
4	Baby-Pak-Choi
2 EL	helle Sesamsamen
2 EL	Rapsöl
2 EL	Teriyaki-Sauce
1 TL	Honig
1 Spritzer	geröstetes Sesamöl
etwas	Salz

Zubereitung:

Hinweis: Der Reis sollte am Vortag gekocht und vorbereitet werden.

1. Am Vortag für die Reiswürfel den Reis vorkochen. Dafür den Reis in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und mit den Händen 1-2 Minuten waschen. Anschließend das Wasser abgießen und den Vorgang wiederholen, bis das Wasser klar bleibt. Den Reis in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Gewaschenen Reis mit 400 ml Wasser und 1 TL Salz in einem Topf aufkochen. Ein sauberes Geschirrtuch um den Topfdeckel wickeln und den Topf damit abdecken. Reis so bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten quellen lassen.

3. In der Zwischenzeit eine rechteckige flache Frischhaltedose bereitstellen und den Boden mit Butterbrot- oder Backpapier auslegen. (Man kann auch eine flache Auflaufform mit Frischhaltefolie auslegen.)
4. Reissessig und Honig so lange verquirlen, bis sich der Honig gelöst hat. Diese Marinade über den gequollenen Reis träufeln und mit einem Holzlöffel locker unterheben.
5. Den Reis etwa 4 cm hoch in die vorbereitete Form füllen und gut festdrücken, die Masse sollte dann noch 3 cm hoch sein und eine glatte Oberfläche haben. Die Form abdecken und den Reis über Nacht in den Kühlschrank stellen.
6. Am folgenden Tag den ausgekühlten Reis aus der Form stürzen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden.
7. Für das Gemüse Knoblauch und Ingwer schälen und fein reiben.
8. Chili längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken.
9. Limette halbieren und den Saft auspressen.
10. Pak Choi putzen, waschen und jeweils längs halbieren.
11. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann aus der Pfanne nehmen.
12. In einen tiefen Teller die gemahlene Mandeln geben und die Reiskwürfel darin wenden.
13. In einer beschichteten Pfanne Rapsöl erhitzen und die Reiskwürfel darin bei mittlerer Hitze langsam rundum goldbraun braten.
14. Zeitgleich in einer weiteren Pfanne Rapsöl erhitzen und Pak Choi darin kurz anbraten, Knoblauch, Ingwer und Chili kurz mitbraten. Mit Teriyaki-Sauce, Limettensaft und Honig ablöschen. Mit geröstetem Sesamöl aromatisieren und mit Salz abschmecken.
15. Die Reiskwürfel und Pak Choi auf Tellern anrichten. Würzsud aus der Pfanne darüber träufeln und mit Sesam garnieren.

Pro Portion: 630 kcal/ 2620 kJ

60 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 37 g Fett

Kevin von Holt

Dienstag, 14. Februar 2023

Pasta mit Rieslingschaum und Herzmuscheln Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: mittel

Pasta, Mediterran

Zutaten:

Für den Nudelteig:

400 g	ital. Pastamehl Tipo 00 oder Hartweizenmehl (Semola)
etwas	Salz
4	Eier
2 EL	Wasser
2 EL	Olivenöl

Für die Muscheln:

1 kg	Herz- oder Venusmuscheln
2	Schalotten
1 EL	Butter
200 ml	Riesling
300 g	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zusätzlich:

400 g	Kirschtomaten
150 ml	Olivenöl
100 g	Parmesan

Zubereitung:

1. Für den Nudelteig Mehl, 1 TL Salz, Eier, 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 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Den geruhten Nudelteig mit der Nudelmaschine oder dem Nudelholz in dünne Bahnen ausrollen und zu Linguine (dünne Bandnudeln) schneiden. Etwas antrocknen lassen.
4. Für die Nudeln einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.
5. Die Muscheln gründlich mit kaltem Wasser abspülen, dabei darauf achten, dass die Schalen geschlossen sind. Offene und beschädigte Muscheln unbedingt aussortieren und entsorgen.
6. Kirschtomaten abwaschen, den Strunk entfernen.
7. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Tomaten zugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten garen. Dann die Pfanne vom Herd ziehen.
8. Die Schalotten schälen und würfeln.

9. In einem Topf Butter schmelzen, die Schalotten darin anschwitzen. Muscheln zugeben, kurz anschwitzen, dann mit dem Wein ablöschen. Zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch gelegentlich umrühren.
10. Die Nudeln im kochenden Salzwasser ca. 2-3 Minuten bissfest kochen (da es frische Nudeln sind, geht es schnell). Pasta abgießen und abtropfen lassen.
11. Gegarte Muscheln mit einer Siebkelle aus dem Sud heben. Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, aussortieren und entsorgen.
12. Sahne zum Sud im Topf geben, aufkochen und etwas einkochen lassen. Sud mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Pürierstab aufschäumen.
13. Den Parmesan fein reiben.
14. Die Pasta mit dem Rieslingschaum und den Muscheln vermischen, auf Teller verteilen. Parmesan überstreuen, mit Tomaten garnieren und servieren.

Pro Portion: 1020 kcal/ 4260 kJ

81 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 57 g Fett

Rainer Klutsch
Schnitzel Wiener Art mit Krautsalat

Mittwoch, 15. Februar 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche

Zutaten:

Für den Krautsalat:

600 g	Weißkohl
etwas	Salz
150 g	Mayonnaise
100 g	saure Sahne
1 EL	scharfer Senf
2 TL	geriebener Meerrettich (frisch oder aus dem Glas)
2	Möhren
1 Prise	Zucker
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Spritzer	Zitronensaft

Für die Schnitzel:

4	Schweineschnitzel (aus der Oberschale; à ca. 180 g)
300 g	altbackenes Weizenbrot
50 g	Mehl
3	Eier
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
350 g	Butterschmalz
1	Bio-Zitrone

Zubereitung:

1. Für den Salat vom Kohlkopf die äußeren unschönen Blätter entfernen, dann Kohl abbrausen und abtropfen lassen. Den Kohlkopf halbieren, Strunk und dicke Blattrippen ausschneiden. Den Kohl in sehr feine Streifen hobeln oder schneiden.

2. Ca. 1 TL Salz und Kohlstreifen in einer Schüssel mischen. Mit Händen weich kneten, dann zugedeckt beiseite stellen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Schnitzel trocken tupfen, mit einem aufgeschnittenem Gefrierbeutel belegen und mit einem Plattierisen gleichmäßig etwa 3-4 mm dünn plattieren.
4. Die Schnitzel nebeneinander auf ein sauberes Geschirrtuch legen und fest einrollen. Schnitzelrolle in den Kühlschrank legen und ca. 30 Minuten ruhen lassen.
5. Möhren putzen, schälen und in feine Streifen/Stifte schneiden.
6. Für den Salat Mayonnaise, saure Sahne, Senf und Meerrettich glatt verrühren.
7. Die Kohlstreifen abtropfen lassen und gut ausdrücken. Möhren und Mayonnaise-Mischung mit den Weißkohlstreifen gründlich vermischen.
8. Den Salat mit Salz, etwas Zucker, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
9. Für die Panade das Brot in einem Mixer sehr fein zerkleinern. Brotbrösel in ein Sieb geben und auf einen flachen Teller sieben.
10. Mehl auf einen großen flachen Teller geben. Eier in eine flache Schale aufschlagen.
11. Die aufgerollten Schnitzel wieder auswickeln, mit Salz und Pfeffer würzen und panieren. Dazu die Schnitzel zunächst einzeln, ohne Druck, im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Dann durch das Ei ziehen, abtropfen lassen. Fleischscheiben zum Schluss in den Bröseln wenden.
12. Zum Braten das Butterschmalz in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen. Mit einem Holzlöffelstiel die Fetttemperatur prüfen. Dazu Stiel ins heiße Butterschmalz halten. Bilden sich am Holz kleine Blasen, ist das Fett heiß genug.
13. Die Schnitzel ins heiße Butterschmalz geben und durch Schwenken der Pfanne die Oberseite des Schnitzels mit heißem Butterschmalz überschwemmen. Schnitzel von beiden Seiten goldbraun braten.
14. Schnitzel auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
15. Zitrone heiß waschen, trockenreiben und in Spalten schneiden
16. Schnitzel auf Teller geben, Zitronenspalten dazulegen und den Krautsalat dazu reichen.

Pro Portion: 775 kcal/ 3250 kJ

31 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 52 g Fett

Christian Henze
Käseroulade mit Feldsalat

Donnerstag, 16. Februar 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für die Roulade:

450 g	Bergkäse
150 g	gekochter Schinken, in Scheiben
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Schnittlauch
200 g	Doppelrahmfrischkäse
200 g	Magerquark
1 Msp.	Paprikapulver, edelsüß
1 Msp.	Kümmel
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Sahne (nach Belieben)

Für den Salat:

100 g	Feldsalat
2 EL	Obstessig
2 EL	neutrales Pflanzenöl (z. B. Maiskeimöl, Sonnenblumenöl)
2 TL	scharfer Senf
1 Prise	Zucker
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Den Bergkäse in ca. 1,5 mm dünne Scheiben schneiden.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Für die Roulade die Käsescheiben leicht überlappend auf das Backpapier legen und mit Schinken belegen.
4. Für die Füllung Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln. Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Von der Petersilie die Blätter abzupfen und fein schneiden.
5. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
6. Frischkäse, Quark, Schnittlauch, Petersilie, Paprikapulver und Kümmel glattrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Falls die Mischung zu fest ist, mit der Sahne streichfähig verrühren. Tipp: Kümmel mit einem TL Frischkäse vermischen, auf ein Schneidebrett streichen und fein hacken.
7. Vorbereitete Käse- und Schinkenscheiben im vorgeheizten Ofen 3-5 Minuten erhitzen, bis der Käse warm wird und leicht schmilzt. Achtung: Der Käse darf nicht zu sehr schmelzen, sonst lässt sich die Roulade später nicht aufrollen.
8. Die Frischkäsecreme auf die warme Schinken-Käse-Platte streichen und mithilfe des Backpapiers zu einer Rolle formen.
9. Das Backpapier entfernen und die Käseroulade in ca. 3 cm breite Scheiben schneiden.
10. Für den Salat den Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern.
11. Essig, Öl und Senf verrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.
12. Die Vinaigrette über den Feldsalat träufeln und locker vermengen.
13. Lauwarme Rouladenscheiben und Feldsalat auf vier Tellern anrichten und servieren.

Pro Portion: 780 kcal/ 3270 kJ

4 g Kohlenhydrate, 53 g Eiweiß, 62 g Fett

Sören Anders
Hackfleischauflauf (Hachis Parmentier)

Freitag, 17. Februar 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche, Heimatküche

Zutaten:

1 kg	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
4	Zwiebeln
1 Stange	Lauch

80 g	geräucherter Bauchspeck
1 Bund	glatte Petersilie
3 EL	Butterschmalz
500 g	Hackfleisch
3	Eier
1 EL	Majoran, gerebelt
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskat
150 ml	Wasser
50 g	Butter
150 ml	Milch
etwas	Butter zum Ausfetten

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen, vierteln und in reichlich Salzwasser weichkochen.
2. Zwiebeln schälen und fein schneiden. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
3. Speck fein würfeln.
4. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
5. In einer Pfanne 1/3 vom Butterschmalz erhitzen und die Hälfte der fein geschnittenen Zwiebeln, Speck und Lauch darin andünsten.
6. Dann in eine Schüssel geben und kurz abkühlen lassen. Hackfleisch, Eier, Majoran und Petersilie zugeben und gut vermischen. Mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken.
7. Diese Masse in einer großen Pfanne oder einem Topf mit restlichem Butterschmalz unter ständigem Rühren anbraten, so dass die Masse nicht mehr roh ist. Dann das Wasser untermischen, sodass die Masse cremig wird. Mit Pfeffer und Salz würzen.
8. Die restlichen Zwiebeln in einer Pfanne mit 1/3 der Butter anschwitzen.
9. Restliche Butter in einen Topf geben und hellbraun schmelzen.
10. Die Milch in einem weiteren Topf aufkochen.
11. Die Kartoffeln abgießen, den Topf mit den Kartoffeln wieder auf den Herd stellen. Kartoffeln im Topf gut durchschütteln, sodass möglichst viel Wasser verdampfen kann.
12. Dann die Kartoffeln durch eine Presse drücken. Die heiße Milch nach und nach dazu geben und mit dem Schneebesen alles vermischen. Die gebräunte Butter untermischen und das Püree mit Muskat und Salz würzen.
13. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.
14. Eine Auflaufform ausfetten. Im Wechsel Püree und Hackfleisch einschichten, dabei mit einer Schicht Hackfleisch abschließen.
15. Zwiebeln auf dem Auflauf verteilen. Im heißen Backofen ca. 20 Minuten fertig garen. Dazu passt sehr gut ein frischer Salat.

Pro Portion: 775 kcal/ 3240 kJ

36 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 53 g Fett

Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche, Vegetarisch, Leichte Küche**Zutaten**

Für Kartoffeln und Kräutercreme:

800 g	Kartoffeln (festkochend)
1	Lorbeerblatt
1 Zweig	Rosmarin
10	Pimentkörner
etwas	Salz
3 Stängel	Dill
½ Bund	Schnittlauch
3 Stängel	glatte Petersilie
150 g	Joghurt, natur
2 EL	Zitronensaft, frisch gepresst
etwas	Pfeffer
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
50 ml	Pflanzenöl
1 TL	Zucker
50 ml	heller Balsamico-Essig
1 EL	Senf
150 ml	Gemüsebrühe
1 EL	eingelegte Kapern (aus dem Glas)

Für die Gurken:

1 l	Pflanzenöl zum Frittieren
3 EL	Speisestärke
6 EL	Semmelbrösel
1	Ei
4	Gewürzgurken (ca. 10 cm lang; Ø 3 cm)

Außerdem:

etwas	Olivenöl zum Beträufeln
1	Bio-Zitrone, nach Belieben

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln gründlich waschen, mit Wasser bedeckt in einen Topf geben.
2. Lorbeer, Rosmarin, Pimentkörner und etwas Salz zufügen und aufkochen. Kartoffeln zugedeckt ca. 25 Minuten weich garen.
3. Kartoffeln dann abgießen und etwas abkühlen lassen.
4. Für die Kräutercreme Dill, Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und vom Dill und Petersilie die Blättchen abzupfen. Schnittlauch grob schneiden.
5. Etwa 2/3 der Kräuter, Joghurt und Zitronensaft in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab mixen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Mischung nach Belieben durch ein feines Sieb passieren.
6. Die leicht abgekühlten Kartoffeln schälen, in etwa 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
7. Für den Fond Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln.
8. Öl in einem kleinen Topf erhitzen.
9. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten.
10. Zucker, Balsamico-Essig, Senf und Brühe dazugeben, verrühren und kurz aufkochen.
11. Den heißen Fond über die Kartoffeln gießen.
12. Kapern und restliche Kräuter hacken und unter die Kartoffeln mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ziehen lassen.

13. Für die Gurken das Öl in einer Fritteuse oder einem hohen schmalen Topf auf ca. 180 Grad erhitzen.

Tipp: Als Test, ob das Öl die richtige Temperatur erreicht hat, den Griff eines hölzernen Rührlöffels in das Öl halten. Sobald sich am Löffelstiel kleine Bläschen bilden und aufsteigen, ist das Öl ausreichend erhitzt.

14. Stärke und Semmelbrösel jeweils in einen tiefen Teller geben. Das Ei auf einem weiteren Teller leicht verquirlen.

15. Gurken der Länge nach halbieren.

16. Gurkenstücke nacheinander zunächst im Stärkemehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und zuletzt mit den Semmelbröseln umhüllen.

17. Gurken portionsweise vorsichtig ins heiße Öl geben und 2–3 Minuten goldbraun frittieren.

18. Gurkenstücke auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

19. Zum Anrichten die Kräuterkartoffeln nochmals abschmecken und ggf. nachwürzen.

20. Kartoffeln in die Mitte von 4 Tellern geben. Kräutercreme darum herum träufeln. Gurken in Stücke schneiden und anlegen. Alles mit etwas Olivenöl beträufeln und nach Belieben Zitronenspalten dazu servieren.

Extra-Tipp: Alternativ können auch Kerbel, Zitronenmelisse oder/oder Estragon für die Kräutercreme verwendet werden.

Pro Portion: 520 kcal/ 2175 kJ

57 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 28 g Fett

Jaqueline Amirfallah Maultaschen mit Pastinaken, Zitrone und Spinatsauce

Mittwoch, 22. Februar 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: mittel

Feine Küche, Vegetarisch, Pasta

Zutaten:

Für den Nudelteig

200 g	Hartweizengrieß
200 g	Mehl
etwas	Salz
1	Ei
2 TL	Olivenöl
etwas	Wasser (nach Bedarf)
2 Zweige	Salbei

Für die Füllung

3	Pastinaken (ca. 500 g)
1	Zwiebel
1 EL	Olivenöl
etwas	Gemüsebrühe
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1	Bio-Zitrone (fein abgeriebene Schale und Saft)

Für die Soße

1	Zwiebel
2 Zweige	Salbei
½	Knoblauchzehe
300 g	Spinat

1 EL Butter
200 ml Sahne
etwas Salz
etwas Pfeffer

Außerdem:

1 Bio-Zitrone

Zubereitung:

1. Grieß, Mehl und 1 Prise Salz in der Rührschüssel einer Küchenmaschine mischen. Ei, Öl und etwas Wasser zugeben. Alles zu einem glatten, geschmeidigen Nudelteig verkneten, der nicht mehr klebt.
2. Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt ca. 1 Stunde ruhen lassen.
3. Inzwischen für die Füllung Pastinaken putzen, schälen und in Würfel schneiden.
4. Zwiebel abziehen und fein würfeln.
5. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel und Pastinaken darin unter Wenden anbraten.
6. Gemüsebrühe angießen und die Pastinaken zugedeckt bei mittlerer Hitze weich dünsten.
7. Pastinaken fein pürieren. Pastinakenpüree mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft abschmecken. Auskühlen lassen.
8. Für die Maultaschen Salbei waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
9. Den Nudelteig portionsweise auf wenig Mehl zu dünnen rechteckigen Platten ausrollen.
10. Eine Hälfte der Teigplatten mit einigen Salbeiblättchen belegen, andere Teighälfte überklappen und alles nochmals dünn ausrollen, sodass die Blättchen von dünnem Nudelteig umschlossen sind.
11. Die Füllung längs in einem breiten Streifen auf den Teig geben. Teigränder mit Wasser dünn einstreichen.
12. Teig aufrollen, Rand gut andrücken. Teigstreifen mit einem Holzlöffelstiel in Maultaschen portionieren. Die Maultaschen trennen.
13. Reichlich Salzwasser in einem weiten Topf aufkochen.
14. Die Maultaschen einlegen und 2-3 Minuten sacht gar köcheln lassen.
15. Für die Soße Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.
16. Salbeiblätter waschen, trocken tupfen, abzupfen und fein hacken. Knoblauch abziehen und andrücken. Spinat verlesen, waschen, putzen und trockenschleudern.
17. Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin sacht andünsten.
18. Salbei und Knoblauch unter die Zwiebeln mischen und kurz mitbraten.
19. Die Sahne zugießen, aufkochen lassen.
20. Hälfte Spinat unter die Sahne mischen, kurz köcheln und zusammenfallen lassen.
21. Sahnemischung fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
22. Übrige Zitrone heiß waschen, trockenreiben und etwas Schale fein abreiben.
23. Zitrone dann dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden.
24. Maultaschen aus dem Kochwasser heben, kurz abtropfen lassen.
25. Maultaschen, Spinatsoße und übrigen Spinat auf Teller verteilen. Mit Zitronenschale und -filets garnieren und anrichten.

Pro Portion: 705 kcal/ 2940 kJ
86 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 32 g Fett

Christian Henze
Gebatener Knollensellerie mit
Balsamico-Linsen

Donnerstag, 23. Februar 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht**Asia & Weltküche, Vegetarisch, Feine Küche****Zutaten:**

Für die Linsen:

200 g	Berglinsen (fein)
5 EL	Balsamico
2 EL	Zuckerrübensirup
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
5 EL	Olivenöl
½ Bund	glatte Petersilie

Für den Knollensellerie:

800 g	Knollensellerie
etwas	Salz
5-6 EL	Sriracha-Sauce (scharfe Chili-Sauce)
5 EL	Pankomehl (oder grob gehacktes Toastbrot)
3 EL	Butter

Zubereitung:

1. Die Linsen abspülen, in einen Topf geben, reichlich Wasser angießen, alles aufkochen und die Linsen ca. 20 Minuten weichkochen.
2. In der Zwischenzeit Sellerieknolle schälen, waschen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
3. Leicht gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen. Die Selleriescheiben ins kochende Salzwasser geben, die Temperatur reduzieren und die Selleriescheiben ca. 8-10 Minuten köcheln lassen. Dann herausnehmen und abtropfen lassen.
4. Die weich gekochten Linsen abgießen und in eine Schüssel geben.
5. Balsamico, Zuckerrübensirup, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren. Dann das Olivenöl unter Rühren in einem feinen Strahl einlaufen lassen. Das Dressing zu den Linsen geben und gut untermischen.
6. Petersilie abrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen, in Streifen schneiden und unter die Linsen mischen.
7. Die Selleriescheiben von beiden Seiten mit Salz würzen und mit Sriracha-Sauce bepinseln.
8. Dann von beiden Seiten gut in das Panko-Brösel drücken, sodass diese haften bleiben.
9. Butter in einer Pfanne erhitzen und die panierten Selleriestücke darin portionsweise beidseitig goldbraun ausbacken.
10. Sellerie kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.
11. Den Sellerie auf Teller verteilen, mit Balsamico-Linsen anrichten.

Pro Portion: 535 kcal/ 2240 kJ

44 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 32 g Fett

Tarik Rose
Rotkohlsalat mit geschmorten Birnen und Feta**Freitag, 24. Februar 2023**
Rezept für 4 Personen**Dauer: 1 Stunde****Schwierigkeitsgrad: leicht****Vegetarisch, Feine Küche**

Zutaten:

Für den Salat:

600 g	Rotkohl
5 g	Ingwer (frisch)
1	Bio-Orange
2 EL	Rotwein-Essig
5 EL	Olivenöl
2 EL	Ahornsirup
1 Prise	Zimt, gemahlen
etwas	Salz
1	Lorbeerblatt
1	Sternanis
1	rote Zwiebel
etwas	Petersilie (glatt)
4 EL	Nussöl, z. B. Haselnussöl
60 g	Feldsalat
50 g	Haselnüsse
300 g	Feta-Käse
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Honig

Für die Birnen:

2	Birnen
2 EL	Olivenöl
8	Walnusskernhälften
2 Zweige	Thymian
1 EL	Apfelessig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Rotkohl putzen, waschen. Kohl vierteln, den Strunk entfernen und Kohl in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Kohlstreifen in eine Schüssel geben.
2. Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln.
3. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Orangen halbieren und den Saft auspressen.
4. Etwas Orangenschale, den Orangensaft, Ingwer, Essig, 3 EL Olivenöl, Ahornsirup, Zimt und ca. ½ TL Salz zu den Rotkohlstreifen geben.
5. Alles mit den Händen kräftig durchkneten, bis die Rotkohlstreifen weich werden und reichlich Saft austritt.
6. Lorbeerblatt und Sternanis untermischen. Den Rotkohlsalat mindestens 30 Minuten ziehen lassen.
7. Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden.
8. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
9. Lorbeerblatt und Sternanis aus dem Rotkohl entfernen. Zwiebelstreifen und die Hälfte der fein geschnitten Petersilie zugeben und untermengen. Nussöl angießen und den Salat nochmals gründlich durchmischen und abschmecken.
10. Den Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
11. Die Birnen waschen, halbieren und entkernen.
12. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Birnenhälften darin von beiden Seiten anbraten. Die Walnüsse dazugeben und ebenfalls mit anrösten.

13. Thymian abrausen, trocken schütteln und die Zweige mit zu den Birnen geben. Mit Apfelessig ablöschen. Die Birnen leicht salzen und pfeffern und zugedeckt bei geringer Hitze ca. 6-8 Minuten dämpfen.
14. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
15. Für den Feta die Haselnüsse fein hacken.
16. Feta in vier gleich große Stücke schneiden und in eine Auflaufform geben.
17. Käse leicht mit Pfeffer würzen, mit der restlichen Petersilie bestreuen, darauf die gehackten Haselnüsse geben und mit dem Honig beträufeln. Im vorgeheizten Ofen den Käse ca. 10 Minuten erwärmen.
18. Den Rotkohlsalat anrichten, den gewaschenen Feldsalat einmal kurz in die Flüssigkeit des Rotkohlsalats tunken und dekorativ auf den Tellern platzieren. Den warmen Feta darauf geben. Die gebratenen Birnenhälften dazu geben und servieren.

Pro Portion: 835 kcal/ 3490 kJ
26 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 73 g Fett

Andrea Safidine
Carbonara a l'Aurelia

Montag, 27. Februar 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche, Mediterran, Pasta, Schnelle Küche

Zutaten:

Für den Salat:

1	kleine Kartoffel, vorwiegend festkochend
etwas	Salz
100 g	Feldsalat
1	kleine Zwiebel
1 TL	Butterschmalz
80 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Sonnenblumenöl
1 EL	Apfelessig
1/2 TL	scharfer Senf
etwas	Pfeffer
1 Prise	Zucker

Für die Pasta:

100 g	Guanciale (italienischer Speck, alternativ Bauchspeck)
60 g	Pecorino
3	Eigelb
1	Ei
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Salz
350 g	Rigatoni

Zubereitung:

1. Für das Salatdressing die Kartoffel waschen, in leicht gesalzenem Wasser weichkochen, abgießen, ausdampfen lassen und pellen.
2. Feldsalat putzen, gut waschen und abtropfen lassen.
3. Die Zwiebel schälen, fein schneiden.
4. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die fein geschnittene Zwiebel darin goldgelb anschwitzen.
5. Für das Dressing die Brühe leicht erwärmen.
6. Die gekochte und gepellte Kartoffel in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken oder durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Brühe angießen und gut vermengen. Die angedünsteten Zwiebeln, Öl, Essig und Senf zugeben und gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.
7. Für die Pasta den Speck in Würfel schneiden.
8. In einer beschichteten Pfanne den Speck bei mittlerer Hitze bräunen. Anschließend die Pfanne vom Herd ziehen und die Speckwürfel aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp geben.
9. Den Käse fein reiben.
10. In einer Schüssel die Eigelbe und das Ei verrühren. Den Käse dazugeben und kräftig durchrühren, großzügig mit Pfeffer würzen.
11. Einen Topf mit reichlich Salzwasser aufkochen und die Nudeln darin ca. 8-10 Minuten kochen, sodass sie noch bissfest sind.
12. Von dem Nudelwasser eine Schöpfkelle abnehmen und zu der Ei-Käse-Mischung geben, dabei ständig rühren, bis sich die Masse homogen verbindet.
13. Nun die Masse in die lauwarme Pfanne mit dem Speckfett geben.
14. Die bissfest gekochten Nudeln abschütten und direkt, ohne gutes Abschütteln, sondern leicht feucht in die Pfanne geben. Die Speckwürfel wieder zugeben und alles gut durchschwenken.
15. Die Carbonara direkt aus der Pfanne auf Teller anrichten und etwas Pfeffer darüber mahlen. Feldsalat mit dem Dressing marinieren und dazu servieren.

Pro Portion: 710 kcal/ 2980 kJ
56 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 40 g Fett

Kevin von Holt
Spinatstrudel mit Estragon-Mayonnaise

Dienstag, 28. Februar 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Für den Strudel:

200 g	gekochte Kartoffeln (z. B. vom Vortag)
4 EL	Olivenöl
400 g	Baby-Blattspinat
3 EL	Butter
2	Eier
etwas	Pfeffer
1 TL	getrockneter Oregano
1 TL	Bio-Zitronenschale
2 Zweige	Estragon (oder Petersilie)
½	Muskatnuss
etwas	Salz

2 Blätter Strudelteig (ca. 30 x 40 cm)
1 Eigelb zum Bestreichen

Für die Estragon-Mayonnaise:

2 Zweige Estragon (oder Petersilie, Basilikum)
1 Eigelb (zimmerwarm)
1 TL körniger Dijonsenf
1 TL Estragon- oder Weißweinessig
etwas Salz
etwas Pfeffer
100 ml Traubenkernöl

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln abziehen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
2. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelwürfel darin unter Wenden goldgelb rösten. Kartoffeln in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.
3. Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern.
4. Etwas Olivenöl und 1 EL Butter in die Pfanne geben, erhitzen und die Butter aufschäumen lassen.
5. Zunächst etwa Hälfte des Spinats in die Pfanne geben, vorsichtig wenden und zusammenfallen lassen. Nach und nach den restlichen Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Spinat ggf. in ein Sieb geben, abtropfen und etwas abkühlen lassen.
6. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Eier, 1 Prise Pfeffer, Oregano, Zitronenschale und 1 TL Olivenöl gründlich verquirlen.
8. Eimix unter die gerösteten Kartoffeln mischen.
9. Estragon waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Blättchen fein schneiden.
10. Estragon und Spinat ebenfalls zu den Kartoffeln geben und untermischen. Mit frisch geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.
11. Übrige Butter schmelzen.
12. Die Strudelteigblätter auf einer mit einem sauberen Geschirrtuch ausgelegten Arbeitsfläche ausbreiten, mit Butter bestreichen und übereinanderlegen.
13. Die Spinatmasse darauf verteilen, dabei rundherum einen breiten Rand frei lassen.
14. Strudelteig aufrollen, dabei die Seiten zur Mitte über die Füllung klappen. Strudel mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.
15. Eigelb verquirlen, den Strudel damit dünn bestreichen.
16. Strudel im heißen Backofen ca. 10 Minuten anbacken. Dann die Backofentemperatur auf 175 Grad Ober- und Unterhitze reduzieren und den Strudel weitere etwa 15 Minuten goldbraun fertig backen.
17. Inzwischen für die Estragon-Mayonnaise Estragon waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Blättchen fein schneiden.
18. Eigelb, Senf, Essig, Estragon, Salz, Pfeffer und Öl in einen hohen schmalen Mix-/Rührbecher geben. Zutaten mit einem Stabmixer/Pürierstab zu einer cremigen Sauce mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren kühl stellen.
19. Strudel aus dem Backofen nehmen, vor dem Aufschneiden ca. 5 Minuten ruhen lassen.
20. Strudel in Portionsstücke teilen und auf Tellern anrichten. Die Estragon-Mayonnaise dazu servieren.

Pro Portion: 640 kcal/ 2680 kJ

24 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 56 g Fett