

## ARD-Bufferet Rezepte März 2023

### Rainer Klutsch Bratwurst im Blätterteig mit Wirsing

Mittwoch, 1. März 2023  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Heimatküche

#### Zutaten:

Für die Würste:

350 g Blätterteig (TK oder aus dem Kühlregal)  
2 EL Pflanzenöl zum Anbraten  
4 grobe Schweinsbratwürste, roh (à ca. 80 g)  
1 Ei

Für den Wirsing:

400 g Wirsing  
1 EL Butterschmalz  
200 g Sahne  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Muskat

Für die Sauce:

1 Zwiebel  
2 EL Butter  
1 EL Weizenmehl, Type 405  
200 ml Gemüsebrühe  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
1/2 Bund glatte Petersilie

#### Zubereitung:

1. Blätterteig gegebenenfalls auftauen lassen.
2. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Bratwürste darin kurz von allen Seiten anbraten, bis sie etwas Farbe angenommen haben. Dann aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Den Blätterteig dünn ausrollen, so zurechtschneiden, dass man die Würste darin gut einwickeln kann.
4. Die Würste einzeln, wie kleine Päckchen, in den Blätterteig einwickeln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
5. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. Das Ei verquirlen und die Wurstpäckchen damit bepinseln. Das Blech in den vorgeheizten Ofen geben und die Wurst-Päckchen ca. 20 Minuten goldbraun backen.
7. In der Zwischenzeit vom Wirsing den Strunk ausschneiden, die Blätter waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.
8. In einer tiefen Pfanne Butterschmalz erhitzen. Wirsingstreifen darin kurz andünsten, dann Sahne angießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Sahne bei mittlerer Hitze einkochen lassen und den Wirsing dabei weichkochen.
9. Für die Sauce die Zwiebel schälen und fein schneiden.

10. In einem Topf die Butter erhitzen. Zwiebel darin anschwitzen, mit Mehl bestäuben. Gemüsebrühe unter Rühren zugießen und alles gut verrühren. Unter Rühren die Sauce ca. 6 Minuten köcheln lassen.
11. Die Sauce mit einem Pürierstab leicht pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Petersilie abspülen, trockenschütteln, fein schneiden und unter die Sauce mischen.
13. Die Bratwurstpäckchen aus dem Ofen nehmen.
14. Zum Anrichten die Blätterteigwürste schräg anschneiden, auf Teller geben, mit der Sauce umgießen und den Wirsing dazugeben.

Pro Portion: 795 kcal/ 3320 kJ  
33 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 66 g Fett

**Tipp:** Wer seine eigenen Bratwürste machen will braucht dafür einen **Fleischwolf mit Wurstaufsatz** und **ca. 1 m Naturdarm (für Würste)**. Und so werden sie gemacht: Für 10 selbst gemachte Bratwürste **3 Knoblauchzehen** schälen und mit **etwas Salz** bestreuen. Mit einem Messerrücken den Knoblauch zu einem Mus zerdrücken. **1 kg gemischtes Hackfleisch** mit dem zerdrückten Knoblauch und **125 ml lauwarmen Wasser** zu einem luftigen lockeren Brät verkneten. Die Masse mit **Salz und Pfeffer** aus der Mühle würzen. Den Fleischwolf mit dem Wurstaufsatz an eine Tischkante montieren, ca. 1 m Naturdarm auf den Wurstaufsatz ziehen. Das Ende des Naturdarms gut verknoten. Das Brät durch den Fleischwolf in den Wurstdarm drücken, in der gewünschten Länge die Wurst abdrehen. Dann die nächste Wurst durch den Fleischwolf drücken. Diese nun in der anderen Richtung abdrehen. So weiter verfahren, bis das Brät aufgearbeitet ist. Anschließend den Darm vom Wurstaufsatz abziehen und am Ende der letzten Wurst wieder verknoten. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Würste in eine Auflaufform mit etwas Wasser geben, und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten garen.

**Sören Anders**  
**Frischfrikadelle mit norddeutschem**  
**Kartoffel-Gurkensalat**

Freitag, 3. März 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Heimatküche

**Zutaten:**

Für den Kartoffelsalat

700 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
etwas	Salz
150 ml	Gemüsebrühe
etwas	Pfeffer
½	Salatgurke
1	Apfel, säuerlich
125 g	Mayonnaise
75 g	Natur-Joghurt
1 TL	Meerrettich (naturscharf; aus dem Glas; ggf. nach Geschmack auch mehr)
2 TL	Senf
½ Bund	Dill

Für die Frikadellen

500 g	festes Fischfilet (z. B. Seelachs, Rotbarsch)
1	Zwiebel
3 EL	Pflanzenöl zum Braten
½	Bio-Zitrone (Schale und Saft)
50 g	Sahne (gut gekühlt)
½ Bund	Dill
1	Eigelb
5 EL	Semmelbrösel
1 TL	Meerrettich (naturscharf; aus dem Glas)
1 EL	Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 EL	Butter

Zubereitung:

1. Kartoffeln gründlich waschen, mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt aufkochen und ca. 20 Minuten zugedeckt garen.
2. Eventuell noch vorhandene Gräten aus dem Fischfilet sorgfältig entfernen.
3. Fischfilet kalt waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Fischwürfel zur besseren Verarbeitung nach Belieben zugedeckt kurz anfrieren, bzw. kühl stellen.
4. Kartoffeln abgießen, etwas abkühlen lassen und pellen.
5. Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.
6. Brühe einmal kurz aufkochen, über die Kartoffeln gießen. Alles gründlich vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt mindestens handwarm auskühlen lassen. Währenddessen gelegentlich vorsichtig durchrühren.
7. Für die Frikadellen Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.
8. In einer kleinen Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin sacht goldbraun braten. Auskühlen lassen.

9. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und Saft auspressen.
10. Gut gekühlte Fischwürfel, Zitronenschale und Sahne portionsweise in einen Mixer mit Pulse-/Intervallfunktion geben und kurz nicht zu fein mixen. Masse in eine Schüssel geben.
11. Gesamten Dill abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.
12. Eigelb, 3 EL Semmelbrösel, Meerrettich, Senf und die Hälfte vom Dill zur Fischmasse geben und alles gründlich vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
13. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen Frikadellen formen, zugedeckt kühl stellen und ca. 20 Minuten ruhen lassen.
14. Inzwischen für den Kartoffelsalat Gurke waschen, trocken reiben und in feine Würfel schneiden.
15. Apfel ggf. waschen, trockenreiben bzw. schälen, entkernen und ebenfalls fein würfeln.
16. Für das Dressing Mayonnaise, Joghurt, Salz, Pfeffer, Meerrettich und Senf in einer Schüssel verrühren.
17. Kartoffeln, Gurke und Apfelwürfel unter das Dressing mischen.
18. Restlichen Dill unter den Kartoffelsalat mischen. Salat nochmals abschmecken.
19. Die Frikadellen im restlichen Paniermehl wenden.
20. Restliches Öl und Butter in einer beschichteten weiten Pfanne erhitzen.
21. Frikadellen darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils etwa 3 Minuten goldbraun und knusprig braten.
22. Kartoffelsalat und Fisch-Frikadellen anrichten.

Pro Portion: 735 kcal/ 3080 kJ  
34 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 53 g Fett

**Tarik Rose**  
**Kartoffelburger mit Radieschensalat**

**Montag, 6. März 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: leicht**  
**Vegetarisch, Heimatküche**

### **Zutaten:**

Kartoffelburger:

8	mittelgroße Kartoffeln, vorwiegend festkochend
etwas	Salz
350 g	Brokkoli
2	rote Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
4 EL	Olivenöl
3 Stängel	Basilikum
1	Bio-Zitrone
250 g	Frischkäse
1/2 TL	Honig
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskat, frisch gerieben

Radieschensalat:

1 Bund	Radieschen
1 TL	Honig
1 Spritzer	Weißweinessig
1 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 Stängel	Basilikum

### **Zubereitung:**

1. Die Kartoffeln waschen und in leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten weichkochen.
2. Die Kartoffeln abgießen, etwas ausdampfen lassen. Dann schälen und z. B. mit einem Plattireisen vorsichtig flachdrücken. Die gequetschten Kartoffeln etwas abkühlen lassen.
3. Inzwischen Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen.
4. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.
5. Basilikum für Kartoffelburger und Radieschensalat abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
6. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
7. Den Frischkäse etwas cremig rühren. Honig, Zitronenabrieb, 1 Spritzer Zitronensaft und die Hälfte vom Basilikum zum Frischkäse geben. Mit etwas Pfeffer, Muskat und nach Belieben zusätzlich Salz abschmecken.
8. Die Radieschen putzen, waschen, abtrocknen und in feine Scheiben schneiden.
9. Für das Dressing Honig mit Essig, Olivenöl, 1 Prise Salz und Pfeffer gut vermischen. Radieschen damit marinieren. Restliches Basilikum untermischen.
10. In einer Pfanne etwas vom Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Brokkoli darin bei mittlerer Hitze unter Wenden bissfest braten. Dann Knoblauch zugeben und mit andünsten. Brokkoli mit Salz und Pfeffer würzen.

11. In einer großen Pfanne restliches Olivenöl erhitzen. Die vorbereiteten Kartoffeln von beiden Seiten knusprig braten.

12. Zum Anrichten Hälfte der gebratenen Kartoffeln auf Teller verteilen. Jeweils etwas Frischkäse und Brokkoli darauf geben. Mit einer weiteren gebratenen Kartoffel bedecken. Mit Pfeffer würzen. Radieschensalat dazu reichen.

Pro Portion: 580 kcal/ 2440 kJ

47 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 36 g Fett

## Kevin von Holt Frühlingseintopf mit Brotchips

Dienstag, 7. März 2023  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Heimatküche, Vegetarisch, Schnelle Küche

### Zutaten:

1 Bund	Frühlingszwiebeln
1	Kohlrabi
4	Möhren
1 Bund	Petersilie, glatt
1	Bio-Zitrone
6 EL	Olivenöl
1 l	Gemüsebrühe
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
200 g	Land- oder Bauernbrot
4 Zweige	Thymian
200 g	tiefgekühlte Erbsen

### Zubereitung:

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden.
2. Kohlrabi und Möhren schälen, putzen und in mundgerechte Würfel schneiden.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden.
4. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und etwas Schale fein abreiben.
5. In einem Suppentopf 2 EL Öl erhitzen.
6. Kohlrabi und Möhren im heißen Öl unter Wenden andünsten.
7. Brühe angießen, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenschale würzen. Alles zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 15–20 Minuten köcheln lassen.
8. Inzwischen den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.
9. Das Brot in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Brotscheiben mit übrigem Olivenöl gleichmäßig dünn bestreichen. Scheiben auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
10. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Thymian hacken und über die Brotscheiben streuen.
11. Brot im heißen Backofen kurz anrösten, nach Belieben einmal wenden.
12. Petersilie, Lauchzwiebeln und Erbsen zum Eintopf geben. Alles wieder aufkochen und weitere 2–3 Minuten köcheln lassen.
13. Die Brühe abschmecken, gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
14. Eintopf in tiefen Tellern oder Suppenschalen anrichten. Die Brotscheiben dazu servieren.

Pro Portion: 505 kcal/ 2100 kJ

57 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 25 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Möhrenreis mit Hackbällchen**

**Mittwoch, 8. März 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

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

## **Zutaten:**

250 g	Basmatireis
etwas	Salz
1 EL	Butter
1 EL	Rosinen
1 EL	Berberitzen (getrocknete Früchte des Berberitzenstrauchs, z. B. in orientalischen Lebensmittelgeschäften erhältlich)
2	rote Zwiebeln
2	große Möhren
1 Bund	junge Bio-Möhren mit Grün
4 EL	Butterschmalz
etwas	Zucker
200 g	Rinderhackfleisch
etwas	Kreuzkümmel, gemahlen
etwas	Kurkuma, gemahlen

## **Zubereitung:**

1. Für den Reis in einem breiten Topf ungefähr 3 l Wasser zum Kochen bringen, Salz (ca. 1 EL) zugeben.  
Hinweis: Der Reis verdreifacht sein Volumen beim Kochen und braucht viel Platz.
2. Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen, dann in ein Sieb abschütten und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.
3. Butter in einen Kochtopf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben. Die Temperatur auf die niedrigste Stufe reduzieren, einen Deckel auf den Topf auflegen und den Reis bei sehr niedriger Temperatur ca. 25 Minuten dämpfen.
4. Rosinen und Berberitzen in eine kleine Schüssel geben, etwas Wasser angießen und die Trockenfrüchte einweichen.
5. Die Zwiebeln schälen, eine Zwiebel in dünne Streifen, die andere in feine Würfel schneiden.
6. Die großen Möhren schälen und in dünne, ca. 6 cm lange Streifen schneiden.
7. Von den Bundmöhren den grünen Ansatz ca. 3 cm lang dran belassen. Das restliche Möhrengrün abschneiden. Die Hälfte vom Möhrengrün abspülen und abtropfen lassen. Die Möhren waschen und bürsten.
8. In einer tiefen Pfanne oder einem Topf etwas vom Butterschmalz erhitzen, die ganzen Möhren und die Möhrenstreifen zugeben, mit Salz und einer Prise Zucker würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten weich dünsten.
9. Das Hackfleisch mit den Zwiebelwürfeln mischen, mit Salz, Kreuzkümmel und Kurkuma würzen und zu kleinen Klößchen formen.
10. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Hackklößchen darin rundum knusprig und gar braten.
11. Das Möhrengrün grob hacken. In einem kleinen Topf restliches Butterschmalz erhitzen, Möhrengrün zugeben, mit Salz und Zucker würzen und kurz dünsten.

12. Die eingeweichten Trockenfrüchte abgießen, zu den Möhren geben. Die ganzen Möhren aus dem Topf nehmen.

13. Möhrensteifen, Hackfleischklößchen und gedünstetes Möhrengrün unter den Reis mischen, nochmals ca. 5 Minuten dämpfen.

14. Möhrenreis und Klößchen auf Teller verteilen, die ganzen Möhren darauf anrichten.

Pro Portion: 615 kcal/ 2570 kJ

68 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 31 g Fett

**Christian Henze**  
**Spinatsuppe mit Mozzarella und**  
**Tomaten-Gremolata**

**Donnerstag, 9. März 2023**

**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Feine Küche, Schnelle Küche

**Zutaten:**

Für die Suppe:

500 g	Babyspinat
250 g	Mozzarella
2	Schalotten
2 EL	Butter
600 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Sahne
1 Msp.	geriebene Muskatnuss
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4 EL	Crème fraîche

Für die Gremolata:

2	Tomaten
1	Knoblauchzehe
1	Bio-Zitrone
1/2 Bund	glatte Petersilie
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Olivenöl

**Zubereitung:**

1. Spinat waschen und gut abtropfen lassen.
2. Für die Gremolata die Tomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken, abziehen, entkernen und die Tomatenfilets in kleine Würfel schneiden.
3. Knoblauch schälen, halbieren, sehr fein hacken und die Hälfte davon zu den Tomaten geben.
4. Die Zitrone waschen und trockenreiben, danach einen Streifen der Schale abschälen, sehr fein hacken und unter die Tomaten mischen.
5. Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blätter abnehmen, anschließend die Petersilie fein schneiden, ebenfalls dazugeben und gut vermengen.
6. Von der Zitrone etwas Saft auspressen.
7. Tomatenmischung mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl und Zitronensaft verfeinern. Tomaten-Gremolata beiseitestellen.
8. Für die Suppe den Mozzarella klein schneiden.
9. Die Schalotten schälen und fein würfeln.
10. Butter in einem Topf aufschäumen, Schalotten- und restliche Knoblauchwürfel darin bei niedriger Hitze 3 bis 4 Minuten farblos dünsten. Gemüsebrühe zugießen und aufkochen. Spinatblätter hinzufügen und zusammenfallen lassen.
11. Sahne zugießen und 2 bis 3 Minuten köcheln lassen.
12. Anschließend die Suppenzutaten im Fond mit dem Stabmixer sehr fein pürieren.
13. Mozzarella hinzugeben und noch einmal gut mixen. Die Suppe nicht mehr kochen lassen!
14. Zum Schluss mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken und sofort in Suppenschalen füllen. Mit je einem Klecks Crème fraîche garnieren und die Tomaten-Gremolata darauf geben.

Pro Portion: 570 kcal/ 2380 kJ  
7 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 53 g Fett

**Daniele Corona**  
**Lachs-Tagliatelle mit Zitronensauce**

**Freitag, 10. März 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

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

**Zutaten:**

200 g	Fenchel
1	Zwiebel
1	Knoblauch
1 Zweig	Thymian
etwas	Salz
1	Bio-Zitrone
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Olivenöl
100 ml	Weißwein (ersatzweiße Gemüsebrühe)
1	Lorbeerblatt
400 g	Sahne
400 g	Tagliatelle
200 g	Räucherlachs

**Zubereitung:**

1. Fenchel putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Den Thymian abbrausen und trocken schütteln.
4. In einem großen Topf reichlich gesalzenes Wasser für die Nudeln zum Kochen bringen.
5. Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen. Etwas Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
6. Die Fenchelstreifen mit Salz und Pfeffer würzen und ein paar Tropfen Zitronensaft marinieren.  
Tipp: Wer mag kann etwas fein geschnittenes Fenchelgrün daruntermischen.
7. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Mit Weißwein und dem Saft einer halben Zitrone ablöschen und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen.
8. Den Thymianzweig und das Lorbeerblatt mit in die Pfanne geben, die Sahne angießen und um die Hälfte einkochen lassen.
9. Sobald das Salzwasser kocht, die Nudeln darin bissfest kochen.
10. Den Räucherlachs in feine Streifen schneiden.
11. Die gekochten Nudeln abschütten und direkt in die Pfanne mit dem Saucenansatz geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen.
12. Die Tagliatelle 1-2 Minuten in der Sahne mitkochen lassen. Die Hälfte der Räucherlachsstreifen zugeben und alles schwenken.
13. Zum Anrichten die Nudeln als eine Art Nest aufdrehen und auf Teller geben, den restlichen Lachs und den Fenchelsalat auf den Nudeln verteilen. Mit Zitronenabrieb verfeinern.

Pro Portion: 870 kcal/ 3630 kJ  
76 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 49 g Fett

**Maria Groß**  
**Käsequiche mit Wildkräutersalat****Montag, 13. März 2023**  
**Rezept für 8 Stücke/Portionen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Feine Küche

**Zutaten:**

Für den Teig:

300 g Dinkelmehl Type 630  
1 Prise Salz  
200 g Butter, gekühlt in Stückchen  
100 ml Wasser, kalt

Für den Belag:

500 g Bergkäse (z. B. Mischung aus Gruyere, Appenzeller und Emmentaler zu gleichen Teilen)  
1 EL Dinkelmehl Type 630  
3 EL Sahne  
4 Eigelb

Für den Salat

1 Bio-Limette  
1 Orange  
1 TL Honig  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
1 Prise Chili, gemahlen  
4 EL Olivenöl, kaltgepresst  
150 g Garten- und Wildkräuter, gemischt nach Wahl (z. B. Kerbel, Kressesalat, Portulak, Bärlauch, Sauerampfer, Löwenzahnsalat, Brennessel, Giersch)

**Zubereitung:**

1. Für den Quicheteig Mehl und Salz in einer Rührschüssel mischen. Butter in Stückchen und 100 ml kaltes Wasser zugeben, alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer flachen Scheibe formen und kurz kühl legen.
2. Eine Quicheform (30 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen.
3. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund, etwa 6–8 cm größer im Durchmesser als die Form, ausrollen.
4. Teig z. B. mithilfe eines Tortenretters oder der Teigrolle in die Form heben. Boden und Rand andrücken. Teig am Rand gerade schneiden. Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Form bis zur weiteren Verwendung kalt stellen.
5. Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. Für die Füllung den Käse fein raspeln. Mit Mehl, Sahne und Eigelben gründlich vermengen.
7. Käsefüllung auf den Boden geben und glatt verteilen. Form auf der unterster Schiebeleiste in den heißen Backofen schieben. Quiche etwa 35-40 Minuten goldbraun backen.

8. Inzwischen für das Salatdressing Limette heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen.
9. Orange ebenfalls halbieren und Saft auspressen.
10. Orangen- und Limettensaft, sowie Limettenschale in eine Salatschüssel geben. Honig, Salz, Pfeffer und Chili einrühren. Öl mit einem feinen Schneebesen gründlich unterquirlen. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Die Garten- und Wildkräuter verlesen, vorsichtig kurz kalt abbrausen und trocken schütteln.
12. Gebackene Quiche aus dem Backofen nehmen, auf ein Kuchengitter setzen und vor dem Servieren etwa 5 Minuten abkühlen lassen.
13. Direkt vor dem Servieren die Kräutermischung mit dem Dressing marinieren.
14. Quiche aus der Form lösen, in Stücke schneiden und mit dem Kräutersalat anrichten.

Pro Portion: 710 kcal/ 2980 kJ  
31 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 55 g Fett

## Stephan Hentschel Spaghetti mit Pumpernickel-Bolognese

Dienstag, 14. März 2023  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Pasta

### Zutaten:

100 g	Möhren
100 g	Knollensellerie
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
100 g	Pumpernickel
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
1	Lorbeerblatt
2 Blätter	Salbei
2 EL	Sojasauce
500 g	passierte Tomaten (aus Dose oder Tetrapak)
300 g	Spaghetti
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben
50 g	Parmesan
2 Stiele	Basilikum

### Zubereitung:

1. Möhren, Knollensellerie, Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden bzw. hacken.
2. Pumpernickel grob zerkleinern und in einer Pfanne in 1 EL Olivenöl 6–8 Minuten knusprig rösten. Auf einen Teller geben und beiseitestellen.
3. Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen, das restliche Öl hineingeben und erhitzen.
4. Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl ca. 3 Minuten andünsten.
5. Möhren und Sellerie dazugeben, leicht salzen und kurz mit andünsten.
6. Dann Pumpernickel, Lorbeer, Salbei, Sojasauce und die passierten Tomaten hinzufügen, aufkochen. Soße bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten offen sacht einkochen. Währenddessen gelegentlich umrühren.
7. Inzwischen für die Nudeln reichlich Salzwasser in einem großen Topf zugedeckt aufkochen.
8. Spaghetti darin nach Packungsanleitung bissfest (al dente) kochen.
9. Soße mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
10. Die Nudeln abgießen, aber nicht abschrecken. Heiß mit der Pumpernickel-Bolognese vermischen und sofort anrichten.
11. Zum Servieren mit geriebenem Parmesan bestreuen. Basilikum waschen, trocken schütteln, abzupfen und überstreuen.

Pro Portion: 480 kcal/ 1990 kJ  
67 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 17 g Fett

**Shmaila Ullah**  
**Gefüllte Fladen-Pfannenbrote „Aloo Paratha“**

**Mittwoch, 15. März 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

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

**Zutaten:**

Für die Füllung:

4	Kartoffeln, mittelgroß
1	Zwiebel
3 Stiele	frischer Koriander
2 Stiele	frische Minze
½ TL	Korianderkörner
1 TL	Kurkuma, gemahlen
1/2 TL	Koriander, gemahlen
1 TL	Chilipulver oder -flocken
1 EL	Granatapfelsirup
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Butter zum Braten

Für den Teig:

500 g	Weizenmehl Type 1050
½ TL	Salz
250 ml	Wasser (lauwarm)
1 EL	Pflanzenöl

**Zubereitung:**

1. Die Kartoffeln abwaschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten weich kochen. Dann abschütten, ausdampfen und abkühlen lassen.
2. Für den Teig Mehl und Salz in einer Rührschüssel mischen. Nach und nach 250 ml lauwarmes Wasser unterkneten und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verarbeiten, der nicht mehr klebt.
3. Den Teig zu einer Kugel formen, mit Öl bestreichen (damit er nicht austrocknet) und zugedeckt ca. 10 Minuten ruhen lassen.
4. Die abgekühlten Kartoffeln abziehen und in einer Schüssel fein zerstampfen, sodass keine Klümpchen mehr enthalten sind.
5. Zwiebel abziehen und sehr fein hacken.
6. Koriander und Minze abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen, Kräuter hacken.
7. Korianderkörner im Mörser zerstoßen und mit Zwiebelwürfel, Kurkuma, gemahlenem Koriander, Chili, Granatapfelsirup und Kräutern zu den Kartoffeln geben und mit den Händen gründlich vermischen. Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Etwa eine handgroße Menge Teig abnehmen und rund formen. Eine Arbeitsfläche dünn mit Mehl bestreuen und den Teig darauf zu einem Kreis (etwa 20 cm Durchmesser) ausrollen.
9. 2 EL der Kartoffelfüllung darauf geben und gleichmäßig verteilen, dabei rundherum einen etwa 1,5 cm breiten Rand frei lassen. Den Teig überklappen und vorsichtig mit den Fingern noch enthaltene Luft, soweit wie möglich, austreichen. Ränder gründlich zusammendrücken, sodass die Füllung komplett mit Teig umhüllt ist.
10. Teigfladen dann mit einer Teigrolle vorsichtig flach ausrollen, dabei auch an den Rändern entlang rollen und die Nähte verschließen.
11. Eine beschichtete Pfanne erhitzen.

12. Die Teigfladen hineingeben, anrösten und nach etwa 30 Sekunden wenden. Die Fladen dann von beiden Seiten mit Butter bestreichen und goldbraun fertig braten.

**Tipp:** Zu den Pfannenbrotten einen Joghurt-Minze-Gurken-Dip servieren. Dafür 4 Zweige Minze abbrausen und trockenschütteln. Minzeblätter mit 2 EL Naturjoghurt in einem Cutter fein mixen. Diesen Mix in eine Schüssel geben und mit 300 g Naturjoghurt vermischen. 1/2 Gurke waschen, fein reiben und ebenfalls untermischen. Alles mit einem Spritzer Zitronensaft und etwas Salz abschmecken.

Pro Portion: 615 kcal/ 2580 kJ  
101 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 16 g Fett

## Rainer Klutsch Nudelschnecken mit Hackfleisch und Salat

Donnerstag, 16. März 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Heimatküche

### Zutaten:

Für den Nudelteig (ersatzweise fertigen Nudelteig aus dem Kühlregal verwenden):

200 g	Hartweizenmehl (Semola)
etwas	Salz
1	Eigelb
2 EL	Olivenöl
80 ml	Wasser
etwas	Hartweizenmehl zum Ausrollen des Teigs

Für das Hackfleischsugo

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
150 g	Karotte
150 g	Sellerie
1	Chilischote
2 Zweige	Thymian
2 EL	Olivenöl
500 g	Rinderhackfleisch
1 EL	Tomatenmark
150 ml	Rotwein (nach Belieben)
500 ml	Fleischbrühe
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 g	Parmesan

Für den Chicorée-Salat:

3	Chicoréekolben
1	rote Zwiebel
1 EL	Mayonnaise
2 EL	Olivenöl
2 EL	Essig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Für den Nudelteig das Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. 1 Prise Salz, Eigelb, Öl und Wasser zugeben und zu einem Teig kneten. Es empfiehlt sich das Wasser nicht auf einmal, sondern nach und nach zuzugeben. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Sellerie schälen. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. Karotte und Sellerie sehr fein würfeln (ca. 3 mm).
3. Chilischote der Länge nach halbieren, der Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
4. In einem Schmortopf das Olivenöl erhitzen, das Hackfleisch darin anbraten.
5. Dann Gemüswürfel, Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und anschwitzen. Tomatenmark untermischen, unter Rühren kurz anrösten. Mit Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen.
6. Dann mit der Brühe auffüllen, Chili und Thymianblättchen zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.
7. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig sehr dünn ausrollen. Beim Ausrollen mit Hartweizenmehl bestreuen.
9. Hacksugo mit Salz und Pfeffer abschmecken, ist es zu flüssig, auf einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Flüssigkeit auffangen.
10. Den ausgerollten Teig mit dem Hackfleischsugo bestreichen und von der kurzen Seite einrollen. Die Rolle in ca. 6 cm starke Stücke schneiden und in eine Auflaufform legen. Mit der restlichen Flüssigkeit (Hacksugo) übergießen und im vorgeheizten Ofen 30 Minuten garen.
11. Währenddessen vom Chicorée unschöne Außenblätter entfernen. Die Kolben halbieren und den Strunk abschneiden. Danach den Salat in lauwarmen Wassern waschen, trockenschleudern und in feine Scheiben schneiden und in eine Salatschüssel geben.
12. Die Zwiebel schälen und fein würfeln und in eine kleine Schüssel geben.
13. Die Mayonnaise, das Öl und den Essig zu den Zwiebeln geben. Die Salatsauce gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach die Sauce zum Salat geben und alles gut mischen.
14. Parmesan fein reiben, nach 30 Minuten Garzeit über den Auflauf streuen und alles nochmals ca. 10 Minuten in den Ofen geben.
15. Pro Teller 1-2 Nudelschnecken aufsetzen. Salat dazu reichen.

Pro Portion: 890 kcal/ 3710 kJ

45 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 57 g Fett

**Antonina Müller**  
**Weißwurst-Knödelsalat mit Radieschen**

**Freitag, 17. März 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Heimatküche

**Zutaten:**

Für die Serviettenknödel:

125 g	Semmeln (z. B. vom Vortag; getrocknet)
2	Schalotten
30 g	Butter
100 ml	Milch
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskat
1/2 Bund	glatte Petersilie
2	Eier
2 EL	Butter

Für den Salat:

100 g	Feldsalat
100 g	süßer Senf
15 g	Senf, mittelscharf
40 g	Honig
80 ml	Apfelsaft
100 ml	heller Balsamico
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Zucker
1 EL	Meerrettich (aus dem Glas; naturscharf)
100 ml	Rapsöl
4	Weißwürste
8	Kirschtomaten
8	Radieschen
1	Kresse Beet

Außerdem:

hitze stabile Folie, Küchengarn, Alufolie

**Zubereitung:**

1. Die Semmeln in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Die Schalotten schälen, fein schneiden.
3. In einem Topf die Butter schmelzen und die Schalotten darin glasig andünsten. Dann mit Milch ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Milch über die Semmeln träufeln, vermengen und ziehen lassen.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen, fein schneiden und zum Semmelmix geben.
5. Eier trennen, Eigelb zum Semmelmix geben und alles gründlich vermischen.
6. Eiweiß steif schlagen und unter die Mischung heben.
7. Masse auf ein großes Stück hitze stabile Folie geben. Mithilfe der Folie zu einer Rolle formen. Enden fest zusammendrehen und mit Küchengarn verschließen. Die Rolle fest in ein sauberes Geschirrtuch wickeln, die Enden gut mit Küchengarn verschließen.
8. In einem länglichen Topf/Bräter reichlich Wasser aufkochen. Die Knödelrolle einlegen.

9. Knödelrolle bei schwacher bis mittlerer Hitze im siedenden Wasser ca. 25 Minuten gar ziehen lassen.
  10. Währenddessen für den Salat Feldsalat verlesen, gründlich waschen und trocken schleudern.
  11. Für das Dressing beide Senfsorten, Honig, Apfelsaft, Balsamico, Salz, Pfeffer, Zucker und Meerrettich in einer Schüssel verrühren. Das Öl unter Schlagen mit einem kleinen Schneebesen langsam einlaufen lassen unter alles zu einem sämigen Dressing mixen und beiseite stellen.
  12. Die Knödelrolle aus dem Wasserbad heben, das Geschirrtuch entfernen und die Rolle etwas abkühlen lassen.
  13. Die Weißwürste in einem Topf mit heißem Wasser vorbrühen.
  14. Tomaten waschen trocken reiben, putzen und vierteln.
  15. Radieschen putzen, waschen und in Scheiben hobeln.
  16. Folie von der Knödelrolle entfernen, Serviettenknödel in Würfel schneiden.
  17. Übrige 2 EL Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Knödelwürfel in der heißen Butter unter Wenden knusprig braten.
  18. Weißwürste abtropfen lassen, auslösen und in Scheiben schneiden.
  19. Wurstscheiben mit in die Pfanne zu den Knödelwürfeln geben und kurz mitbraten.
  20. Feldsalat, Radieschen und Tomaten mit dem Dressing vermengen. Mit Weißwurst-Gröstel auf Tellern anrichten.
- Tipp: Für den Extra-Crunch den Salat mit knusprigen Brotchips servieren.  
Dazu altbackenes dunkles Brot in sehr dünne Scheiben schneiden. Auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen. Dünn mit Olivenöl bestreichen und mit Meersalz bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft: 180 Grad) ca. 5 Minuten kross rösten. Brotscheiben etwas abkühlen lassen, grob zerbröckeln und auf dem Salat anrichten.

Pro Portion: 845 kcal/ 3530 kJ

41 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 66 g Fett

**Andreas Schweiger**  
**Gebratener Chicorée mit Kräutervinaigrette**  
**und pochiertem Ei**

Montag, 20. März 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Feine Küche, Vegetarisch

**Zutaten:**

**Für die Buchweizencracker:**

60 g Buchweizen (geschält)  
40 g Haferflocken  
10 g Chiasamen  
30 g Kürbiskerne  
30 g Sonnenblumenkerne  
1 Prise Salz  
15 ml Leinöl  
125 ml Wasser

**Für den Chicorée mit Vinaigrette:**

50 ml Gemüsefond  
1 TL scharfer Senf  
1 TL Honig  
etwas Salz  
50 ml Weißweinessig  
75 ml Olivenöl (kalt gepresst)  
1 Bund Schnittlauch  
3 Bärlauch-Blätter  
2 Stiele Brunnenkresse  
2 Lauchzwiebeln  
3 Radieschen  
4 Chicoréekolben  
2 Zweige Thymian  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl zum Anbraten  
2 EL Butter

**Für die pochierten Eier:**

etwas Salz  
1 Spritzer heller Essig  
4 extrafrische Eier

**Zubereitung:**

1. Für die Buchweizencracker Buchweizen, Haferflocken, Chiasamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, eine Prise Salz, Leinöl und Wasser in eine Schüssel geben, vermengen und 1 Stunde quellen lassen.
2. Anschließend den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den gequollenen Buchweizenmix dünn auf dem Backpapier aufstreichen.
4. Im vorgeheizten Ofen die Masse ca. 30 Minuten backen.
5. Das Blech aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und anschließend das Gebäck zu Crackern brechen.

6. Für die Vinaigrette den Gemüsefond in einem Topf leicht erwärmen. Senf und Honig unterrühren und mit Salz abschmecken. Alles in eine Schüssel umfüllen, Essig und Olivenöl untermischen.
7. Schnittlauch und Bärlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen bzw. Streifen schneiden. Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln und ebenfalls fein schneiden.
8. Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.
9. Radieschen putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
10. Die geschnittenen Kräuter, Lauchzwiebeln und Radieschenwürfel unter das Dressing mischen.
11. Für die pochierten Eier reichlich Salzwasser in einem weiten Topf aufkochen, Essig zugeben.
12. Die Eier einzeln in eine Kelle oder Tasse aufschlagen.
13. Temperatur des Kochwassers reduzieren. Eier nach und nach in das in das siedende Wasser gleiten lassen. Dabei evtl. mithilfe eines Löffels das Eiweiß um das Eigelb legen. Eier im siedenden Wasser ca. 3 Minuten pochieren.
14. Eine Schüssel mit lauwarmem Salzwasser bereit stellen.
15. Die Eier mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und kurz in das Salzwasser einlegen. Eier dann abtropfen lassen.
16. Chicorée waschen, putzen, der Länge nach halbieren und leicht salzen.
17. Thymian abbrausen und trocken schütteln. Den Knoblauch schälen.
18. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Kräuterzweige und die Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben und Chicorée darin ca. 2 Minuten anbraten. Dann Butter zugeben und kurz aufschäumen lassen.
19. Chicorée auf Teller geben, mit dem Dressing übergießen, das pochierte Ei anlegen und die Cracker-Brösel locker darüber streuen.

Pro Portion: 610 kcal/ 2560 kJ  
28 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 49 g Fett

**Jörg Sackmann**  
**Gebratenes Forellenfilet mit Mandeln und Zitronenbutter**

**Dienstag, 21. März 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Heimatküche, Feine Küche

**Zutaten:**

Für die Kartoffeln und den Salat:

600 g	kleine Kartoffeln (z.B. Bamberger Hörnchen oder Drillinge)
etwas	Salz
150 g	Babyspinat
2 EL	Zitronensaft, frisch gepresst
4 EL	Olivenöl
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker

Für die Zitronenbutter:

2	Tomaten
2	Bio-Zitronen
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Schnittlauch
150 g	Butter
etwas	Salz
40 g	Kapern (aus dem Glas, abgetropft)

Für den Fisch:

1	Ei
2 EL	Mehl
120 g	Mandelblättchen
4	frische Forellenfilets à 150 g (ohne Haut und Gräten)
etwas	Salz
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
etwas	Zitronensaft, frisch gepresst
60 g	Butterschmalz

**Zubereitung:**

1. Die Kartoffeln gut waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten weich garen.
2. In der Zwischenzeit für den Salat den Spinat gut waschen und abtropfen lassen.
3. Für die Zitronenbutter die Tomaten am Stielansatz kurz einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, dann häuten. Tomaten vierteln, den Strunk und die Kerne entfernen. Tomatenviertel fein schneiden.
4. Die Zitronen heiß abwaschen und abtrocknen. Von einer Zitrone etwa ¼ TL Zitronenschale abreiben.
5. Dann beide Zitronen so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Über einer Schüssel die Fruchtfleis aus den Trennhäuten schneiden, dabei den abtropfenden Saft auffangen. Den Saft zur Seite stellen und später fürs Salatdressing und den Fisch verwenden. Die Zitronenfilets fein würfeln.
6. Petersilie und Schnittlauch abrausen, trocken schütteln. Petersilienblättchen abzupfen und fein schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

7. Gegerarte Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und pellen.
8. Für die Fischfilets das Ei in einem tiefen Teller verquirlen, ebenfalls Mehl und Mandelblättchen jeweils in einen tiefen Teller geben.
9. Die Fischfilets entgräten, mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft würzen. Fischfilets auf der ehemaligen Hautseite mit Mandeln panieren. Dazu diese Seite zunächst ins Mehl drücken, dann diese Seite durchs verquirlte Ei ziehen und zuletzt in die Mandelblättchen drücken. Anschließend diese Seite ein zweites Mal wie beschrieben panieren.
10. Für die Zitronenbutter die Butter in einen Topf geben, schmelzen und bräunen. Leicht salzen und die abgeriebene Zitronenschale zugeben. Kapern, Zitronen- und Tomatenwürfel zugeben und in der Butter erhitzen. Zuletzt Petersilie und Schnittlauch untermischen.
11. Für das Salatdressing Zitronensaft mit Olivenöl in einer Schüssel verrühren, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.
12. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Forellenfilets auf der Mandelseite bei mittlerer Hitze goldbraun braten, dann wenden und kurz auf der Fleischseite fertig braten.
13. Den Spinat mit dem Dressing marinieren.
14. Forellenfilet auf Tellern anrichten, die Zitronenbutter angießen. Spinatsalat und Kartoffeln dazu servieren.

Pro Portion: 995 kcal/ 4160 kJ  
31 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 76 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Gemüse-Couscous mit orientalischer Bratwurst**

**Mittwoch, 22. März 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Asia & Weltküche, Feine Küche, Schnelle Küche

### Zutaten:

1	Orange
1	Lauchstange
1 Bund	Lauchzwiebeln
1 EL	Olivenöl zum Anbraten
etwas	Kreuzkümmel, gemahlen
etwas	Paprikapulver
350 ml	Gemüsebrühe
300 g	Couscous
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
8	Merguez (nach nordafrikanischer Art scharf gewürzte, grobe Bratwurst)

### Zubereitung:

1. Die Orange mit einem Messer dick schälen, so dass die weiße Haut komplett mit abgeschält wird.
2. Die Orange in Würfel schneiden, dabei den abtropfenden Saft auffangen.
3. Den Lauch putzen, gut waschen, abtropfen und in Rauten schneiden.
4. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen, den grünen Teil beiseite legen, den weißen Teil fein schneiden.
5. In einem Topf Olivenöl erhitzen, das Weiße der Lauchzwiebeln zugeben und anschwitzen, mit Kreuzkümmel und Paprikapulver würzen. Die Gemüsebrühe angießen und aufkochen.
6. Dann Couscous und Lauch zugeben und alles 3 Minuten kochen lassen.
7. Anschließend einen Deckel auflegen, den Topf vom Herd ziehen und 3 Minuten ziehen lassen.
8. Gequollenen Couscous umrühren und auflockern. Die Orangenviertel, den aufgefangenen Orangensaft und ca. 2 EL Olivenöl zugeben, untermischen und mit Salz abschmecken.
9. Die Merguez in einer vorgeheizten Pfanne durchbraten.
10. Couscous auf Teller verteilen, mit dem Lauchzwiebelgrün bestreuen und mit den gebratenen Merguez-Würsten anrichten.

Pro Portion: 895 kcal/ 3740 kJ  
60 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 58 g Fett

**Christian Henze**  
**Glasierter Kohlrabi mit Curry**  
**und frittiertem Ei**

**Donnerstag, 23. März 2023**

**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Feine Küche, Vegetarisch, Leichte Küche

**Zutaten:**

600 g	Kohlrabi
etwas	Salz
2	rote Chilischoten
3	Knoblauchzehen
15 g	frischer Ingwer
1 Zweig	Rosmarin
2	Frühlingszwiebel
150 ml	Pflanzenöl
1 TL	Currypulver
2 EL	Butter
1 Prise	Zucker

Für die Eier	
300 ml	Pflanzenöl zum Frittieren
4	frische Eier
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Kohlrabi putzen. Die zarten kleinen Blätter abtrennen, abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und beiseitestellen.
2. Die Kohlrabiknollen schälen, die zarte Schale am Blätteransatz kann dranbleiben. Kohlrabi in fingerdicke Spalten schneiden.
3. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Kohlrabispalten darin 3-4 Minuten bissfest blanchieren. In ein Sieb abgießen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
4. Chili waschen, trocknen, der Länge nach aufschneiden, entkernen und in feine Ringe schneiden.
5. Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden.
6. Den Ingwer schälen und in feine Stifte schneiden. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein schneiden.
7. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Ringe schneiden.
8. Pflanzenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Chili, Knoblauch, Rosmarin und Ingwer darin 2-3 Minuten frittieren, dabei gelegentlich umrühren. Dann mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
9. Frühlingszwiebeln in das heiße Öl geben, leicht bräunlich frittieren und ebenfalls kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.
10. Chili, Knoblauch, Ingwer, Rosmarin und Frühlingszwiebeln vermischen und mit Currypulver und Salz würzen.
11. In der Zwischenzeit Butter in einer beschichteten Pfanne aufschäumen und die Kohlrabi Spalten darin farblos anbraten. Zucker darüberstreuen, gut durchschwenken und glasieren.
12. Mit Salz würzen, das fein geschnittene Kohlrabi Grün hinzugeben und noch mal durchschwenken.
13. Für die Eier in einem Topf Pflanzenöl auf ca. 180 Grad erhitzen.

14. Ein Ei in eine Kelle schlagen und vorsichtig in das heiße Öl gleiten lassen. Ca. 30 Sekunden frittieren, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und kurz abtropfen lassen. Auf die gleiche Weise die weiteren Eier zubereiten.

15. Die frittierten Eier mit Salz und Pfeffer bestreuen.

16. Glasierten Kohlrabi auf Tellern verteilen und die Frühlingszwiebel-Mischung darüberstreuen, das frittierte Ei darauf anrichten. Dazu passt z. B. Holzofenbrot.

Pro Portion: 390 kcal/ 1620 kJ  
6 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 37 g Fett

## Tarik Rose Frikadellen mit Gurken-Quark

Freitag, 24. März 2023  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Asia & Weltküche, Leichte Küche, Schnelle Küche

### Zutaten:

Für die Frikadellen:

1	rote Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 Bund	glatte Petersilie
3 EL	Olivenöl
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
½	Bio-Zitrone
550 g	Lamm- oder Rinderhackfleisch
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den Gurken-Quark:

1	Salatgurke
etwas	Salz
1	Knoblauchzehe
250 g	Quark, 20 % Fett
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:

100 g	Baby-Spinat
1 Bund	Basilikum
½	Bio-Zitrone
2 EL	Olivenöl
1 TL	flüssiger Honig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Für die Frikadellen Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.
2. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und grob schneiden.
3. Ein Drittel vom Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Paprikapulver und Kreuzkümmel dazugeben und kurz mitdünsten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Petersilie untermischen.
4. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.
5. Das Lammhackfleisch in einer Schüssel mit dem Zwiebel-Mix und Zitronenschale mischen. Die Masse mit wenig Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.
6. In der Zwischenzeit für den Dip die Gurke waschen, nach Belieben schälen, halbieren, entkernen. Gurkenhälften fein reiben, mit etwas Salz bestreuen und kurz ziehen lassen.
7. Knoblauch abziehen. Knoblauch und etwas Salz zu einer Paste verarbeiten und mit dem Quark verrühren.
8. Gurke evtl. ausdrücken und ebenfalls unter den Quark mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bis zum Servieren kaltstellen.
9. Für den Salat den Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Grobe Stiele entfernen.
10. Basilikum abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und dann in kleine Stücke zupfen.
11. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
12. Zitronenschale, Zitronensaft, Öl und Honig mit wenig Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel zu einem Dressing verquirlen.
13. Aus der Hackmasse Frikadellen formen.
14. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Frikadellen darin von beiden Seiten jeweils ca. 3-4 Minuten braten.
15. Zum Servieren das Basilikum unter das vorbereitete Dressing rühren und den Spinat darin marinieren.
16. Den Spinatsalat und Frikadellen auf Teller geben und den Gurken-Quark-Dip dazu servieren.

Pro Portion: 485 kcal/ 2030 kJ  
7 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 35 g Fett

**Andrea Safidine**  
**Ofenkartoffeln mit Eier-Schnittlauch-Salat**

**Montag, 27. März 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

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

**Zutaten:**

Für die Kartoffeln:

4	große Kartoffeln
etwas	Salz
2 EL	Butter

Für den Salat:

6	Eier
2 Bund	Schnittlauch
1 EL	Senf
1 EL	Mayonnaise
150 g	Joghurt
1 TL	Essig
2 EL	Pflanzenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
  2. Die Kartoffeln sehr gut abwaschen, am besten abbürsten und abtrocknen.
  3. Mit einer Gabel die ungeschälten Kartoffeln rundherum einstechen und auf der oberen Seite ein Kreuz einschneiden. Mit etwas Salz bestreuen.
  4. Die Kartoffeln mit der Unterseite auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und je nach Größe mindestens eine Stunde im vorgeheizten Ofen weich garen.
  5. In der Zwischenzeit die Eier ca. 10 Minuten im kochenden Wasser hart kochen. Dann kalt abschrecken, auskühlen lassen und pellen.
  6. Den Schnittlauch abrausen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.
  7. Aus Senf, Mayonnaise, Joghurt, Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine cremige Sauce rühren.
  8. Die gekochten Eier erst halbieren, dann vierteln und noch einmal durchschneiden anschließend mit dem Schnittlauch in die Sauce geben und vorsichtig unterheben.
  9. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und noch heiß auf die Teller geben, etwas Butter auf die Kartoffeln geben, den Eiersalat dazu reichen.
- Tipp: Zusätzlich etwas frische Butter auf den Tisch stellen, damit jeder nach Gusto noch ein bisschen davon auf der heißen Kartoffel schmelzen lassen kann.

Pro Portion: 420 kcal/ 1760 kJ  
30 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 27 g Fett

**Kevin von Holt**  
**Hähnchenschnitzel mit Haselnuss und**  
**Apfel-Schalotten-Chutney**

Dienstag, 28. März 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Heimatküche, Feine Küche

**Zutaten:**

Für das Chutney

5	Äpfel
8	Schalotten
3 EL	Zucker
½ l	Gemüsefond oder Apfelsaft
2 EL	Senfkörner
100 ml	Weißweinessig
etwas	Salz
etwas	Cayennepfeffer

Für das Hähnchenschnitzel:

4	Hähnchenkeulen (Fleisch ggf. bereits vom Geflügelhändler von Haut und Knochen lösen lassen)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
60 g	Kastenweißbrot oder Toastbrot
50 g	gemahlene Haselnüsse (Haselnussgrieß)
2	Eier
etwas	Mehl
3 EL	Pflanzenöl zum Braten
2 EL	Butter zum Braten

**Zubereitung:**

1. Für das Chutney Äpfel schälen, entkernen und grob würfeln.
2. Schalotten abziehen und ebenfalls grob würfeln.
3. Zucker und etwas Fond (oder Saft) in einen großen Topf geben, erhitzen und köcheln lassen, bis der Zucker karamellisiert.
4. Schalotten zugeben und leicht glasig karamellisieren.
5. Äpfel und Senfkörner untermischen, sowie restlichen Fond und Essig angießen. Unter gelegentlichem Rühren bei schwacher bis mittlerer Hitze offen dicklich einkochen.
6. Während das Chutney einkocht, die Hühnerkeulen vorbereiten. Dazu Haut abziehen und die Knochen vom Fleisch lösen. (Tipp: Haut und Knochen z. B. zum Kochen eines Fonds verwenden)
7. Keulenfleisch jeweils in etwa 2–3 kleinere Stücke teilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Die Rinde vom Brot entfernen. Das Brot fein reiben bzw. zu Bröseln mixen.
9. Haselnüsse und Brotbrösel auf einem großen Teller vermischen.
10. In einem tiefen Teller die Eier verquirlen. Mehl auf einen dritten Teller geben.
11. Die Hühnerstücke portionsweise zunächst im Mehl wenden, überschüssige Mehl sacht abklopfen.
12. Fleisch dann durch das Ei ziehen, etwas abtropfen lassen.
13. Hähnchenstücke zuletzt in der Haselnussmischung wenden und rundum panieren.
14. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen.
15. Die Hähnchenstücke darin unter Wenden goldbraun und knusprig gar braten.
16. Chutney mit Salz, Cayennepfeffer und evtl. noch etwas Zucker und Essig abschmecken.
17. Haselnuss-Hähnchen und Chutney anrichten. Dazu schmeckt Reis.

Extra-Tipp: Wenn das Chutney sofort kochend heiß in vorbereitete, heiß ausgespülte Konfitüren Gläser (mit Twist-Off-Verschluss) eingefüllt und fest verschlossen wird, hält es sich – kühl und dunkel gelagert – bis zu vier Wochen. Geöffnete Gläser in den Kühlschrank geben und rasch verbrauchen.

Pro Portion: 770 kcal/ 3200 kJ  
51 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 44 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Flammkuchen mit Bärlauchcreme und Radieschen**

**Mittwoch, 29. März 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 2 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Feine Küche, Heimatküche, Vegetarisch

### Zutaten:

Für den Teig

20 g	frische Hefe
1 Prise	Zucker
300 ml	Wasser
500 g	Weizenmehl, Type 405 oder Type 550
1 TL	Salz
1 EL	Rapsöl
etwas	Weizenmehl zum Ausrollen des Teiges

Für den Belag:

1 Bund	Radieschen
100 ml	Weißweinessig
etwas	Wasser
etwas	Salz
etwas	Zucker
80 ml	Rapsöl
2 Bund	Bärlauch
200 g	Schmand
300 g	Feta oder Ziegenkäsefrischkäse
1 Bund	Schnittlauch

### Zubereitung:

1. Für den Teig Hefe und Zucker mit dem Wasser verrühren.
2. Mehl und Salz in einer Rührschüssel vermischen, Öl und die Hefeflüssigkeit zugeben und alles zu einem glatten Teig vermischen. Den Teig etwa 5 Minuten kneten, dann zugedeckt etwa 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Radieschen gut waschen, putzen und abtropfen lassen.
4. Weißweinessig mit nahezu der gleichen Menge Wasser in einen Topf geben, die Mischung sollte angenehm sauer schmecken, mit Salz und Zucker pikant abschmecken und aufkochen.
5. Die Radieschen in Scheiben schneiden.
6. Die Hälfte der Radieschen-Scheiben in den kochenden Essigsud geben, einmal aufkochen, dann den Topf vom Herd ziehen und die Radieschen darin auskühlen lassen.

7. Die restlichen Radieschen-Scheiben in eine Schüssel geben, mit etwas Salz und 1 EL Rapsöl marinieren.
8. Den Backofen auf 240 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Sofern vorhanden einen Pizzastein auf dem Gitterrost in unterster Einschubhöhe (wichtig!) einlegen und mit vorheizen. Alternativ ein Backblech mit aufheizen.
9. Bärlauch gut abspülen und trocken schütteln. Etwa ¼ der Bärlauch-Blätter beiseitelegen.
10. Hälfte übrigen Bärlauch grob schneiden, mit dem Schmand pürieren, mit Salz abschmecken.
11. Restliche Bärlauch-Blätter grob schneiden und mit dem Rapsöl pürieren.
12. 1/3 vom Feta zerbröseln und mit dem Bärlauch-Öl mischen.
13. Den Teig in 4 bis 6 Portionen teilen. Zunächst einen Fladen mit dem Nudelholz auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche möglichst dünn ausrollen.
14. Etwas Kräuter-Schmand auf den ausgerollten Fladen streichen. Restlichen Feta zerbröseln und etwas davon auf dem Fladen verteilen.
15. Den Fladen auf einen mit Mehl bestäubten Pizzaschieber ziehen und mit Schwung auf den heißen Stein bzw. das Blech schieben. Den Fladen ca. 6 Minuten knusprig backen.
16. Während der Flammkuchen backt, den nächsten Fladen vorbereiten.
17. Gebackenen Flammkuchen aus dem Ofen nehmen. Einige Radieschen-Scheiben und etwas Bärlauch-Käse darüber streuen und sofort genießen.
18. Aus übrigem Teig und Belag auf gleich Weise weitere Flammkuchen zubereiten.

Pro Portion: 900 kcal/ 3760 kJ

96 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 46 g Fett

## Antonina Müller Gebratener Lachs mit Kresse-Schnittlauch-Mousse

Donnerstag, 30. März 2023  
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Feine Küche

### Zutaten:

Für den Lachs:

600 g	Lachsfilet mit Haut, geschuppt
1	Bio-Zitrone
2 Zweige	Thymian
1	Knoblauchzehe
400 ml	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Mousse:

10 Blatt	Gelatine
1 Bund	Schnittlauch
150 g	Natur-Joghurt
3	Eiweiß (Größe M)
300 g	Schlagsahne
150 g	Quark
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Limettensaft, frisch gepresst
2	Gartenkresse-Schälchen

### Zubereitung:

**Hinweis:** Der Lachs muss mindestens 2 Stunden marinieren.

1. Das Lachsfilet nochmal nachschuppen, eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig ausziehen. Filet kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen und in einen tiefen Teller oder eine Auflaufform geben. Die Form sollte gerade so groß sein, wie das Filet.
2. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Dann die Zitrone in Scheiben schneiden.
3. Thymian abbrausen, trocken schütteln. Knoblauch schälen und halbieren.
4. Zitronenscheiben und -abrieb, Thymianzweige und Knoblauch zum Fischfilet in die Form geben und so viel Olivenöl angießen, dass alles komplett mit Öl bedeckt ist.
5. Die Form abdecken und den Fisch 2-3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
6. Für die Mousse Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen.
7. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein schneiden.
8. Joghurt und Schnittlauch mixen.
9. Eiweiß und Schlagsahne getrennt steif schlagen.
10. Joghurt und Quark vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
11. Gelatine abtropfen lassen, mit etwas Joghurtmischung in einem kleinen Topf unter Rühren sacht erhitzen, bis die Gelatine geschmolzen ist.
12. Die angerührte Gelatine unter den übrigen Joghurtmix schlagen.
13. Nun das geschlagene Eiweiß unterheben, dann die Schlagsahne. Mousse mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.
14. Kresse abbrausen, trocken schütteln und unter die Mousse Masse rühren.
15. Mousse in vorbereitete Sturzförmchen (à ca. 250 ml Inhalt) verteilen. Ca. 2 Stunden kalt stellen und gelieren lassen.

16. Zum Servieren das Filet aus Marinade nehmen und gut abtropfen lassen.

Tipp: Das übrige Öl durch ein Sieb passieren und in den nächsten Tagen zum Anbraten von Fisch oder Gemüse wiederverwenden.

17. Eine Grillpfanne erhitzen. Fischfilet Tranchen von ca. 150 g schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite nach unten in die heiße Pfanne geben. Je nach Dicke des Stückes ca. 4-5 Minuten braten, dann wenden und noch kurz auf der Fleischseite braten. Der Lachs sollte innen noch leicht glasig sein.

18. Die Mousse aus den Förmchen auf Teller stürzen. Zum gebratenen Fisch anrichten.

Pro Portion: 465 kcal/ 1950 kJ

6 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 30 g Fett

## Sören Anders Schinkennudeln mit Salat

Freitag, 31. März 2023  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Heimatküche, Pasta

### Zutaten:

#### Für die Nudeln:

200 g	Hartweizengrieß oder Hartweizenmehl (Semola)
100 g	Weizenmehl Type 405
1	Ei
etwas	Salz
1 EL	Olivenöl
50 ml	Wasser
1 Bund	glatte Petersilie
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
150 g	gekochter Schinken
100 g	geräucherten Schinken
2 EL	Butter
30 ml	Weißwein oder Gemüsebrühe
150 g	Sahne
2	Eigelb
etwas	Pfeffer aus der Mühle
80 g	Bergkäse

#### Für den Salat:

50 g	Feldsalat
2	Chicoréekolben
1	Radicchio
½	Bio-Orange
1 EL	Honig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
5 EL	Olivenöl

### Zubereitung:

1. Für den Nudelteig Hartweizengrieß und Mehl in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben.
2. Das Ei, 1 Prise Salz, Olivenöl und so viel Wasser (ca. 50 ml) unter die Mischung kneten, dass ein glatter geschmeidiger, aber fester Nudelteig entsteht.
3. Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
4. In der Zwischenzeit für den Salat Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Chicorée waschen und in Ringe schneiden. Radicchio putzen, in Stücke zupfen, waschen und gut abtropfen lassen.
5. Von der Orange den Saft auspressen.
6. Für das Dressing Orangensaft mit dem Honig, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel kräftig verrühren, bis sich das Salz gelöst hat. Danach das Olivenöl unterrühren. Salat und Dressing separat beiseitestellen.
7. Geruhten Nudelteig portionsweise mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und zu breiten Nudeln schneiden.
8. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudeln darin portionsweise ca. 2 Minuten bissfest garen.

9. Nudeln mit einer Siebkelle herausnehmen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Etwa 100 ml vom Kochwasser in eine Tasse geben und beiseitestellen.
10. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob schneiden Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Gekochten und geräucherten Schinken in feine Streifen oder Stücke schneiden.
11. Butter in einer tiefen Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Beide Schinkensorten darin kurz schwenken. Weißwein zugeben, kurz einköcheln lassen. Sahne unterrühren, ebenfalls etwas einköcheln lassen.
12. Eigelb und zurück gehaltenes Kochwasser verrühren. Die Mischung unter die Schinkensahne rühren, erhitzen.
13. Nudeln zugeben und kurz warm schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
14. Salatmischung mit dem Dressing marinieren.
15. Schinkennudeln auf Teller verteilen. Bergkäse darüber reiben. Salat dazu reichen.

Pro Portion: 910 kcal/ 3820 kJ  
61 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 60 g Fett