

ARD-Buffer Mai 2023**Stephan Hentschel
Mai-Rüben im Backpapier mit Kräuterreis****Dienstag, 2. Mai 2023
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Mediterran, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Rübchen:

8 Mai-Rübchen (ca. 800 g)
2 Schalotten
4 Kirschtomaten
4 Knoblauchzehen
8 Oliven (ohne Stein)
2 Zweige Rosmarin
2 Stiele Thymian
1 Bio-Zitrone
4 TL Honig
etwas Salz
etwas Pfeffer
4 EL Olivenöl
etwas Chili nach Geschmack

Für den Kräuterreis

300 g Reis
500 ml Wasser, kalt
50 g Butter
50 ml Olivenöl
etwas Salz
100 g Schnittkräuter, gemischt (z. B. Basilikum, Schnittlauch, Liebstöckel, Kerbel)

Außerdem:

etwas Backpapier

Zubereitung:

1. Für die Mairübchen 4 große Stücke Backpapier zuschneiden und auf einer Arbeitsfläche ausbreiten.
2. Die Mairüben putzen, schälen und vierteln oder in Achtel schneiden. Schalotten abziehen und ebenfalls vierteln oder achteln.
3. Tomaten waschen und halbieren. Knoblauch abziehen, leicht andrücken. Oliven eventuell in Scheiben schneiden.
4. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Nadeln und Blättchen abstreifen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale abreiben oder in Streifen fein abschälen und in Stücke schneiden.
5. Rübchen, Schalotten, Tomaten, Knoblauch, Oliven, Rosmarin, Thymian und Zitronenabrieb in einer Schüssel mischen. Honig, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren und unter das Gemüse mischen. Nach Belieben mit Chili würzen.
6. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Backpapier auf vier ca. DIN-A4 große Blätter zurechtschneiden. Die Gemüsemischung auf dem Backpapier verteilen. Papier zu auslaufsicheren Päckchen falten (ggf. mit einem Tacker fixieren) oder das Papier über dem Gemüse zusammenfassen und die Enden wie bei einem Bonbon verdrehen.
8. Päckchen auf ein Backblech verteilen und im heißen Backofen 12-15 Minuten garen.
9. Währenddessen für den Kräuterreis Reis gründlich lauwarm waschen, abtropfen lassen.

10. Reis, 500 ml kaltes Wasser, Butter, Olivenöl und ca. ½ TL Salz in einen Topf geben. Geschlossen aufkochen, dann den Deckel abnehmen und den Reis bei schwacher Hitze 10–15 Minuten köcheln lassen. Währenddessen gelegentlich vorsichtig umrühren.
11. Inzwischen die Schnittkräuter abbrausen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden.
Tipp: Die Kräuterstiele können im Reiswasser mitköcheln.
12. Topf mit gekochtem Reis von der Kochstelle nehmen. Reis dann mit Deckel weitere 5 Minuten ziehen lassen. Gegebenenfalls die Kräuterstiele entfernen.
13. Reis vorsichtig auflockern und die fein geschnittenen Kräuter unterheben.
14. Blech mit den Gemüsepackchen aus dem Ofen nehmen. Packchen auf Teller platzieren und servieren.
15. Rübchen-Packchen bei Tisch öffnen, Kräuterreis dazu servieren.

Pro Portion: 730 kcal/ 3060 kJ
79 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 42 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Persischer Kräuterkuchen mit Gurkensalat

Mittwoch, 3. Mai 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche, Asia & Weltküche, Vegetarisch

Zutaten:

Für den Kräuterkuchen:

80 g	Blatt-Spinat
etwas	Salz
200 g	frische Kräuter (z.B. Schnittlauch, glatte Petersilie, Dill und Koriander zu gleichen Teilen)
10	Walnüsse, geschält
4	Eier
100 g	Weizenmehl Type 405
1 Msp.	Backpulver
1/2 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 EL	Rosinen
1/2 EL	Berberitzen
2 EL	Butterschmalz

Für den Joghurt-Dip:

1	rote Zwiebel
250 g	Naturjoghurt (10 % Fettgehalt)
etwas	Salz

Für den Salat:

1	Gurke
1	Bio-Zitrone
etwas	Salz
etwas	Zucker
2 EL	Olivenöl

Zubereitung:

1. Spinat putzen, waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Dann herausnehmen, abtropfen lassen, gut ausdrücken und grob schneiden.
2. Die Kräuter abspülen, trockenschütteln. Einige Kräuter für die Dekoration beiseite legen, restliche Kräuter fein schneiden.

3. Walnusskerne hacken.
4. Eier aufschlagen und in einer Schüssel mit dem Schneebesen leicht schaumig schlagen. Mehl und Backpulver zugeben und weiterschlagen, bis alles gut gemischt ist. Die fein geschnittenen Kräuter und Spinat zugeben und alles gut verrühren, falls die Masse noch sehr feucht ist, ein wenig Mehl hinzufügen. Die Masse mit Salz und Kreuzkümmel würzen. Walnüsse, Rosinen und Berberitzen untermischen.
5. In einer hohen beschichteten Pfanne Butterschmalz erhitzen. Die Masse zugeben und von jeder Seite ca. 10 Minuten bei geringer Hitze braten.
6. In der Zwischenzeit für den Joghurt die Zwiebel schälen und sehr fein reiben.
7. Geriebene Zwiebel unter den Joghurt mischen, mit Salz abschmecken.
8. Für den Salat die Gurke abwaschen, abtrocknen, der Länge nach halbieren und dann in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.
9. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
10. Gurkenstücke in eine Schüssel geben. Etwas Salz, 1 Prise Zucker, Abrieb und Saft von der Zitrone und Olivenöl zugeben, alles vermischen und abschmecken.
11. Den Kräuterkuchen auf ein Küchbrett stürzen, in Stücke schneiden und auf Teller geben. Joghurt und Gurkensalat dazu reichen, mit zurückgehaltenen Kräutern dekorieren.

Pro Portion: 490 kcal/ 2050 kJ
29 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 35 g Fett

Rainer Klutsch
Gefüllte Kräuter-Kartoffel-Klößchen
mit Parmesansauce

Donnerstag, 4. Mai 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Feine Küche, Mediterran, Vegetarisch

Zutaten:

Für den Klößchen-Teig:

700 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
1 Prise	Muskatnuss
1	Ei
100 g	Weizenmehl Type 405

Für die Füllung:

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
1 Bund	Basilikum
1 Bund	Schnittlauch
20 g	Parmesan
200 g	Ricotta
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Sauce:

125 g	Parmesan
200 g	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

1 Prise

Muskatnuss

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 25-30 Minuten weichkochen.
2. In der Zwischenzeit für die Füllung Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin anschwitzen.
4. Basilikum abwaschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen, für die Deko einige Blätter zur Seite legen, die restlichen Blätter klein schneiden. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
5. Parmesan fein reiben.
6. In einer Schüssel Ricotta, Parmesan, geschnittenes Basilikum, Schnittlauch, angeschwitzte Zwiebeln und Knoblauch vermischen und die Masse mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die weich gekochten Kartoffeln abgießen, gut abtropfen und ausdampfen lassen.
8. Dann die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken, mit Salz und Muskatnuss würzen. Das Ei und das Mehl hinzugeben und mit den Händen zu einer glatten Masse kneten. Sollte der Teig zu klebrig sein, noch etwas Mehl hinzugeben.
9. Aus dem Teig eine Rolle von ca. 5 cm Durchmesser formen.
10. Von der Rolle jeweils ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Teigscheiben in die bemehlte Hand legen. Einen Teelöffel der Füllung in die Mitte geben, mit dem Teig umschließen und zu einer Kugel formen. Das Klößchen auf eine leicht bemehlte Unterlage legen und aus dem restlichen Teig und Füllung weitere Klößchen formen.
11. In einem breiten Topf Salzwasser zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren.
12. Die Klößchen im siedend heißen Salzwasser garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Dann herausnehmen und abtropfen lassen.
13. Für die Sauce den Parmesan fein reiben.
14. Die Sahne in einem flachen Topf aufkochen. Die Hitze reduzieren, die Sahne darf nicht mehr kochen und den Parmesan unter Rühren hineingeben. Mit wenig Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
15. Die gegarten Klößchen in der heißen Sauce schwenken, dann direkt auf Teller geben. Mit den restlichen Basilikumblättern dekorieren.

Pro Portion: 600 kcal/ 2500 kJ

43 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 35 g Fett

Sören Anders
Grüne Sauce mit pochierten Eiern und Pellkartoffeln**Freitag, 5. Mai 2023**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Feine Küche, Heimatküche, Vegetarisch

Zutaten:

1,5 kg	festkochende Kartoffeln (nach Belieben neue Bio-Kartoffeln)
etwas	Salz
2	hartgekochte Eier
1	Zitrone
1 EL	scharfer Senf
2 EL	Speiseöl
200 g	saure Sahne
200 g	Schmand
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker

1 Bund	gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Kerbel, Borretsch, Pimpinelle, Schnittlauch, Sauerampfer und Kresse)
1 EL	Weißweinessig
4	frische Eier

Zubereitung:

1. Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und abtropfen lassen.
2. Kartoffeln in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, etwas Salz zugeben und zugedeckt die Kartoffeln ca. 30 Minuten weichkochen.
3. Die hart gekochten Eier schälen, halbieren und die Eigelbe auslösen. Das Eiweiß fein würfeln.
4. Eigelbe durch ein feines Sieb streichen. Von der Zitrone den Saft auspressen
5. Eigelbe mit Zitronensaft, Senf, Öl, saurer Sahne und Schmand glatt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
6. Kräuter abrausen, trocken schütteln und die groben Stiele entfernen.
7. Kräuter sehr fein schneiden und unter die angerührte Sauce mischen. Das fein gewürfelte Eiweiß unterheben.
8. Kartoffeln abgießen, im heißen Topf auf der noch heißen Herdplatte unter Rütteln gründlich abdampfen lassen und pellen.
9. Für die pochierten Eier reichlich Wasser in einem Topf aufkochen. Essig zugeben.
10. Mit einem Schneebesen einen Strudel im kochenden Wasser erzeugen.
11. Die Eier einzeln in eine Suppenkelle aufschlagen. Dann nach und nach ins kochende Wasser gleiten lassen. Eier bei schwacher Hitze ca. 3 Minuten ziehen lassen.
12. Pochierte Eier aus dem Kochwasser heben. In eine Schale mit warmem Wasser geben und nochmals 3 Minuten ziehen lassen.
13. Eier gut abtropfen lassen und mit Kartoffeln und Kräutersauce servieren.

Pro Portion: 595 kcal/ 2500 kJ

52 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 34 g Fett

**Rainer Klutsch
Flammkuchentaschen mit Lauchzwiebeln und Gouda****Montag, 8. Mai 2023
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Heimatküche, Vegetarisch

Zutaten:

Für den Teig:

400 g	Weizenmehl Type 405
5 EL	Olivenöl
200 ml	Wasser
etwas	Salz
1	Eigelb (Größe M)
2 EL	Milch

Für die Füllung:

4	Lauchzwiebeln
1 Bund	Schnittlauch
8	Tomaten, getrocknet
1 EL	Rapsöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
200 g	Schmand

125 g Gouda, gerieben
etwas Paprikapulver, edelsüß

Für den Salat:

1 Salatgurke
etwas Salz
½ Bund Dill
1 Zitrone
200 g Naturjoghurt
½ TL Honig

Außerdem:

etwas Butterschmalz zum Braten

Zubereitung:

1. Für den Teig Mehl, Öl, Wasser und 2 Prisen Salz in einer Schüssel mischen. Mit den Knethaken eines Handrührgerätes zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten und kurz ruhen lassen (sollte der Teig zu fest sein, noch etwas Wasser, ist er zu weich, noch etwas Mehl unterkneten).
2. Für die Füllung Lauchzwiebel putzen, waschen und kleinschneiden.
3. Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden.
4. Getrocknete Tomaten fein würfeln.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen. Lauchzwiebeln darin ca. 2-3 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas abkühlen lassen.
6. Für den Salat die Gurke schälen, in dünne Scheiben schneiden oder hobeln, leicht salzen und etwas ziehen lassen.
7. Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
8. Von der Zitrone den Saft auspressen. Joghurt mit Honig und Dill mischen.
9. Die Gurkenscheiben etwas ausdrücken, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen und unter den Dilljoghurt mischen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.
10. Abgekühlte Lauchzwiebeln, Schnittlauch, getrocknete Tomaten, Schmand und die Hälfte vom Käse in einer Schüssel gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
11. Teig in zwei Portionen teilen und ca. 2 mm dünn ausrollen.
12. Die Lauchzwiebelmasse auf einem der beiden ausgerollten Teige in Portionen verteilen, dabei zwischen den Portionen und zum Rand jeweils etwas Platz (ca. 1 cm) lassen. Freie Teigstreifen dünn mit Wasser bestreichen.
13. Die zweite ausgerollte Teigplatte passgenau auflegen und zwischen den Füllungen und an den Rändern gut festdrücken.
14. Dann an den Rändern entlang in Portionen schneiden, Rändern nochmal gründlich zusammendrücken.
15. Eigelb und Milch verquirlen und Teigtaschen damit bestreichen.
16. Jeweils etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Teigtaschen darin von beiden Seiten ca. 3-4 Minuten braten.
17. Zuletzt übrigen Käse auf die Teigtaschen streuen, Pfanne mit einem Deckel schließen und den Käse kurz anschmelzen lassen.
18. Teigtaschen aus der Pfanne nehmen, sofort anrichten und den Gurkensalat dazu servieren.

Pro Portion: 710 kcal/ 2970 kJ
64 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 41 g Fett

Jörg Sackmann
Offene Spargellasagne mit Schweinefilet

Dienstag, 9. Mai 2025
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: Mittel
Feine Küche, Gourmet-Küche, Pasta

Zutaten:

Für den Nudelteig:

250 g Hartweizenmehl (Semola)
1 Ei
3 Eigelb
2 EL Olivenöl
etwas Salz
1 EL Wasser

Für das Fleisch:

1/2 Bio-Orange
3 Stängel Estragon
1 EL grobkörniger scharfer Senf
2 EL Olivenöl
1 TL Kaffeesatz
1 Prise brauner Zucker
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
600 g Schweinefilet
150 g Speck (luftgetrocknet), in dünnen Scheiben aufgeschnitten

Für den Sugo:

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
80 g Staudensellerie
3 Stängel Estragon
2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
500 g Tomaten aus der Dose, stückig
1 TL Zucker
150 ml Wasser
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für den Spargel:

6 Lauchzwiebeln
600 g weißer Spargel
150 g Parmesan
80 g Butter
etwas Salz
etwas Pfeffer
2 EL Balsamico
20 ml Ahornsirup

Zubereitung:

1. Für den Nudelteig Mehl, Ei, Eigelbe, 1 EL Öl, eine Prise Salz und Wasser in eine Schüssel geben zu einem glatten Teig kneten. Ist der Teig zu fest, noch etwas Wasser zugeben. Den Teig abgedeckt etwa 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Für das Fleisch die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und ca. 1 TL Schale fein abreiben.
3. Estragon abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
4. Groben Senf mit Olivenöl, Kaffeesatz, abgeriebener Orangenschale und Estragon in einer Schüssel zu einer Marinade verrühren, mit braunem Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

5. Das Schweinefilet mit der Marinade rundum bestreichen, dann mit den Speckscheiben umwickeln.
6. Abgedeckt das vorbereitete Schweinefilet 30 Minuten kalt stellen.
7. In der Zwischenzeit für den Tomatensugo Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein schneiden, Knoblauch andrücken.
8. Staudensellerie putzen, waschen und in feine Würfel schneiden.
9. Estragon abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
10. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. Knoblauch und Staudensellerie zugeben und kurz mitandünsten. Dann das Tomatenmark unterrühren und kurz mitdünsten.
11. Die stückigen Tomaten, Estragon und Zucker zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
12. Dann mit dem Wasser ablöschen und die Sauce ca. 30 Minuten offen leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
13. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
14. Eine Pfanne erhitzen und das vorbereitete Fleisch darin von allen Seiten anbraten.
15. Dann das Fleisch in eine Auflaufform geben, den entstandenen Bratensatz darüber gießen und im vorgeheizten Ofen ca. 8-10 Minuten garen.
16. Den Backofen ausschalten, die Backofentür etwas öffnen und das Fleisch in der Restwärme ca. 30 Minuten ruhen lassen.
17. Den vorbereiteten Nudelteig mit der Nudelmaschine oder mit einem Rollholz dünn ausrollen und mit einem Teigschneider 10 x 6 cm große Lasagneblätter ausschneiden.
18. Die Teigblätter in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen, abtropfen lassen, mit Öl beträufeln und warm halten.
19. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in ca. 6 cm lange Stücke schneiden.
20. Spargel schälen und die eventuell holzigen oder angetrockneten Enden abschneiden. Spargel schräg in je 3 Stücke schneiden. Dicke Stangen der Länge nach halbieren.
21. Käse in feine breite Späne hobeln.
22. In einer großen Pfanne die Butter erhitzen und die Spargelstücke darin langsam anbraten, die Lauchzwiebeln zugeben und leicht schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Balsamico und Ahornsirup ablöschen.
23. Das gegarte Schweinefilet in dünne Scheiben aufschneiden.
24. Auf den Tellern im Wechsel nach und nach Lasagne-Blätter und Spargel-Zwiebellauchgemüse mit Fleischscheiben, Tomatensugo und Käse aufschichten. Mit einem Nudelblatt abschließen. Etwas Tomatensugo darauf geben und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.

Pro Portion: 1020 kcal/ 4280 kJ
61 g Kohlenhydrate, 67 g Eiweiß, 57 g Fett

Kevin von Holt
Maischolle gefüllt mit Spinat und Mandeln
auf Kartoffel-Gurkengemüse

Mittwoch, 10. Mai 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Heimatküche

Zutaten:

300 g	Blatt-Spinat
etwas	Salz
2	Bio-Zitronen
1	Knoblauchzehe
50 g	Butter
80 g	Mandeln, gehobelt
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskatnuss
500 g	Kartoffeln, festkochend
1 TL	Kurkuma
4	Mai-Schollen (je ca. 350 g)
400 g	Schmorgurken
1 Bund	Dill
1 EL	Rapsöl
100 g	Schmand

Zubereitung:

1. Spinat putzen, waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser ein bis zwei Minuten blanchieren.
2. Spinat mit einem Sieblöffel aus dem Wasser holen, abtropfen lassen. Das Kochwasser nicht wegschütten! Topf vom Herd ziehen und beiseitestellen.
3. Den abgetropften Spinat hacken.
4. Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
5. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
6. In einer Pfanne 1 TL Butter schmelzen, die Mandeln zugeben und goldbraun rösten. Knoblauch zu den Mandeln geben, kurz anschwitzen und dann den gehackten Spinat hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenschale würzen. Abkühlen lassen.
7. Inzwischen Kartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.
8. Das beiseite gestellte Kochwasser vom Spinat erneut aufkochen, Kurkuma zugeben und die Kartoffelwürfel darin ca. 10 Minuten weich garen.
9. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
10. Die Schollen waschen und trocken tupfen. Jeweils auf der braunen Hautseite von der Mittelgräte zu beiden Seiten hin Taschen einschneiden.
11. Ein Backblech mit etwas Butter ausfetten.
12. Die Schollen auf das gefettete Backblech legen, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Taschen eventuell etwas Zitronensaft träufeln. Die Schollen mit der Spinat-Mandelfüllung füllen und mit restlicher Butter bestreichen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten garen.
13. Gegarte Kartoffeln abgießen und beiseitestellen.
14. Die Schmorgurken schälen, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in 2 cm große Würfel schneiden.
15. Dill abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
16. In einem Topf das Rapsöl erhitzen, die Gurkenwürfel zugeben und ca. 3-5 Minuten darin schmoren.
17. Gegarte Kartoffelwürfel und Dill zu den Gurken geben. Schmand untermischen und alles nochmals ca. 2 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
18. Gefüllte Scholle und Gemüse auf Tellern anrichten.

Pro Portion: 590 kcal/ 2470 kJ
21 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 35 g Fett

Christian Henze
Babymangold mit Kartoffelpüree

Donnerstag, 11. Mai 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche

Zutaten:

Für das Kartoffelpüree:

800 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
250 ml	Milch
2 EL	Butter
1 Prise	Muskatnuss

Für den Mangold:

900 g	Babymangold
3	Knoblauchzehen
2	rote Chilischote
1	Bio-Orange
5 EL	geröstetes Sesamöl
1	Zimtstange
3 EL	Pinienkerne
4	eingelegte Sardellenfilets aus dem Glas (abgetropft)
2 TL	Puderzucker
2 EL	Rosinen
etwas	Salz
1	Limette

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser garkochen, anschließend abgießen und ausdampfen lassen.
2. Den Babymangold waschen und gut abtropfen lassen.
3. Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden, die Chili längs halbieren und die Kerne austreichen.
4. Die Orange heiß waschen, trocken reiben und mit einem Sparschäler 3 dünne Streifen Schale abschälen (nur die Schale, nicht das Weiße).
5. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Chili, Zimtstange und Orangenschale hinzufügen und bei mittlerer Hitze anbraten, bis alles aromatisch duftet. Pinienkerne dazugeben und mitrösten.
6. Sardellenfilets grob in Stücke schneiden und einrühren.
7. Alles mit Puderzucker bestäuben und karamellisieren.
8. Mangold zugeben und gut durchschwenken, bis die Blätter leicht zusammenfallen.
9. Rosinen hacken, untermengen und mit Salz abschmecken.

10. Für das Kartoffelpüree die Milch in einem Topf erhitzen.

11. Weich gekochte Kartoffeln heiß durch eine Kartoffelpresse drücken, Butter zugeben und mit Muskat würzen. Nach und nach so viel heiße Milch unterrühren, bis ein cremiges Kartoffelpüree entsteht. Püree abschmecken.

12. Von der Limette den Saft auspressen. Den karamellisierten Mangold auf Teller geben und mit Limettensaft beträufeln. Das Kartoffelpüree dazu reichen.

Pro Portion: 640 kcal/ 2680 kJ

65 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 36 g Fett

Tarik Rose
Geschmorter Tomaten-Kohl mit gebratenem
Fischfilet und Petersilien-Salsa

Freitag, 12. Mai 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Leichte Küche

Zutaten:

Für das Gemüse und den Fisch:

2	rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
5 EL	Olivenöl
400 g	stückige Tomaten (aus dem Glas)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 TL	Ahornsirup
800 g	Spitzkohl
10 g	frischer Ingwer
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
560 g	Schellfischfilet ohne Haut

Für die Petersiliensalsa:

1 Bund	glatte Petersilie
3	Strauchtomaten
1	Rote Zwiebel
1	Bio-Zitrone
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für das Gemüse Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebel in Streifen, Knoblauch in feine Würfel schneiden.

2. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen, die Hälfte der Zwiebelstreifen und die Hälfte vom Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten.

3. Stückige Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Ahornsirup zugeben, alles einmal aufkochen, dann die Tomaten offen bei mittlerer Hitze 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.

4. Vom Spitzkohl die äußeren unschönen Blätter entfernen. Kohl waschen, halbieren vierteln, den harten Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden.

5. Ingwer schälen und fein würfeln.

6. In einem Topf restliche Zwiebeln und Knoblauch mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, Kohlstreifen zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kreuzkümmel würzen. Ingwer untermischen, alles kurz anrösten.
7. Dann die gegarten Tomaten unter die Kohlstreifen mischen und alles noch ein paar Minuten leicht köcheln lassen.
8. Fischfilet waschen und trocken tupfen. In 4 Stücke à ca. 140 g teilen. Auf Gräten prüfen und gegebenenfalls noch vorhandene Gräten entfernen. Filets salzen und mit etwas Olivenöl beträufeln.
9. Für die Salsa die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken.
10. Tomaten waschen, halbieren, dabei die Stielansätze entfernen und Tomaten fein würfeln. Rote Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
11. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

17. Zwiebel, Petersilie und Olivenöl, etwas Zitronensaft und – Schale, je 1 Prise Salz und reichlich Pfeffer in einer Schüssels vermischen. Die Tomatenwürfel zugeben und abschmecken.
18. Eine Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin langsam von beiden Seiten braten, evtl. noch mit Pfeffer würzen.
19. Geröstetes Gemüse abschmecken, auf Teller geben, Fischfilets auflegen und die Salsa darauf geben.

Pro Portion: 390 kcal/ 1630 kJ
16 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 22 g Fett

Maria Groß
Rhabarber-Spargelsalat mit Kräutern

Montag, 15. Mai 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:

25 g	Basilikum
25 g	Minze
25 g	Giersch
25 g	glatte Petersilie
400 g	Rhabarber
500 ml	Rote Bete-Saft
200 g	Zucker
1	rote Chilischote
800 g	grüner Spargel
2 EL	Olivenöl zum Anbraten
etwas	Salz
2 TL	Ahornsirup
2 EL	heller Balsamico
2 EL	Honig
1 EL	Senf, mittelscharf
1 EL	Senf, körnig
4 EL	Olivenöl, kalt gepresst
1 EL	Wasser
100 g	Ziegenfrischkäse

Zubereitung:

1. Basilikum, Minze, Giersch und Petersilie abbrausen und trocken schütteln.
2. Den Rhabarber waschen, die Blätter und das Stielende abschneiden. Dann Rhabarber ungeschält in 10 cm große Stücke schneiden, in eine kleine Auflaufform verteilen.
3. Rote-Beete-Saft und Zucker in einem Topf aufkochen. Anschließend die Rhabarberstücke mit dem heißen Saft übergießen.
4. Chili abwaschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und die Chilihälften fein schneiden. 1/4 der fein geschnittenen Chilischote für das Dressing beiseitelegen.
5. Grünen Spargel waschen, lediglich die trocknen Enden abschneiden. (Wer mag kann das untere Drittel vom Spargel schälen.)
6. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Spargelstangen darin kurz von allen Seiten anbraten. Kräftig mit Salz und etwas Chili abschmecken.
7. Den gebratenen Spargel auf eine Servierplatte legen.
8. Den marinierten Rhabarber in die verwendete Pfanne mit dem Bratfett vom Spargel geben, kurz durchschwenken und mit etwas Ahornsirup ablöschen.
9. Rhabarber dann über dem Spargel drapieren.
10. Die Kräuterblättchen von den Stielen abzupfen, grob zerkleinern und darüber streuen.
11. Für das Dressing Balsamico, Honig, mittelscharfen und körnigen Senf, Olivenöl, 1 EL Wasser, eine gute Prise Salz und beiseite gelegte gehackte Chili in einen Pürrierbecher geben und mit dem Stabmixer gut durchmischen.
12. Direkt vor dem Servieren das Dressing über den Salat geben. Ziegenkäse darauf verteilen und anrichten.

Pro Portion: 580 kcal/ 2420 kJ

71 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 29 g Fett

Christian Henze
Rettich-Nuggets mit Parmesan-Oliven**Dienstag, 16. Mai 2023**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Vegetarisch, Feine Küche

Zutaten:

500 g	weißer Rettich
etwas	Salz
100 g	schwarze Oliven, entsteint
1 EL	Puderzucker
70 g	Parmesan
½ Bund	glatte Petersilie
4	Bio-Eier
8 EL	geriebene Mandelkerne
etwas	Pfeffer aus der Mühle
5 EL	Olivenöl
1 TL	Curry
1 TL	geräuchertes Paprikapulver
5 EL	Schmand
2 EL	Honig

Zubereitung:

1. Den Rettich schälen und mit der Rohkostreibe grob reiben. Geriebenen Rettich mit 1 TL Salz vermischen und 15 Minuten ziehen lassen.
2. Backofen auf 220 Grad Oberhitze vorheizen oder die Grillfunktion einschalten.

3. Oliven und Puderzucker gründlich vermengen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im heißen Ofen etwa 5 Minuten rösten und karamellisieren. Währenddessen öfter kontrollieren, denn der Zucker kann schnell verbrennen!
4. Die Oliven aus dem Ofen nehmen. Karamellisierten Oliven grob hacken und beiseitestellen.
5. Parmesan fein reiben.
6. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
7. Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Mandeln, Petersilie und Parmesan untermischen. Die Rettich-Raspel gut ausdrücken, unter den Ei-Mix mischen und mit Pfeffer würzen.
8. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Paprikapulver und Curry darin kurz andünsten und die Rettich Masse esslöffelweise hineingeben und die Nuggets von beiden Seiten je 3-4 Minuten goldbraun ausbacken.
9. Schmand und Honig glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Die Rettich-Nuggets auf Teller verteilen und je einen kleinen Klecks Honig- Schmand darauf geben. Mit karamellisierten Oliven garniert servieren.

Pro Portion: 660 kcal/ 2770 kJ
20 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 57 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Gewürzmöhren mit Schafskäse

Mittwoch, 17. Mai 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:

2	Zwiebeln
1 kg	Möhren
1 Bund	Möhren mit Grün
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Knoblauchzehe
1	Kartoffel, mehlig kochend
7 EL	Olivenöl
1/2 TL	Kurkuma, gemahlen
etwas	Zucker
1/2 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL	Pul Biber (türkische Paprikamischung) oder mildes Paprikapulver
1	Bio-Zitrone
1 Bund	Koriander
1/2 TL	Schwarzkümmel
1 Bund	Estragon
400 g	Schafskäse (Feta)

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Schalen nicht wegwerfen.
2. Die Möhren (ohne Grün) waschen, schälen, in hübsche Stücke/Scheiben schneiden, die Abschnitte aufbewahren. Schalen nicht wegwerfen.
3. Die Bundmöhren mit Grün waschen und so putzen, das ca. 2 cm vom Grün dran bleibt. Restliches Grün beiseite legen.
4. Die Schalen von der Zwiebel und den Möhren in einen Topf geben, so viel Wasser angeießen, dass die Schalen gut bedeckt sind, etwas Salz und Pfeffer zugeben und

aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann den Topf vom Herd ziehen und die Schalen 30 Minuten im Sud ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb passieren.

Tipp: Die Gemüsebrühe in saubere Gläser mit Deckel oder Frischhaltedosen geben. Im Kühlschrank hält sie sich 3-4 Tage.

5. Knoblauch schälen und fein hacken.

6. Kartoffel schälen und würfeln.

7. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen. Möhrenabschnitte mit Knoblauch, Kurkuma und Kartoffelwürfel zugeben und anschwitzen, 1 Prise Salz und Zucker zugeben, mit der zuvor gekochten Brühe knapp bedecken und weich kochen.

8. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Hälfte der Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen, Möhrenstücke und Möhren mit Grün dazugeben, mit 1 Prise Salz, Zucker, Kreuzkümmel und Pul Biber würzen. 2 EL Brühe zugeben und weich dünsten.

9. Die Zitrone heiß waschen und die Schale abreiben, den Saft auspressen.

10. Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Tipp: Die Stiele vom Koriander haben viel Geschmack! Daher Blätter und Stiele schneiden.

11. Die weich gekochten Möhrenreste abgießen und pürieren. Kalt stellen, dann nochmal abschmecken, Schwarzkümmel zugeben.

12. Die gedünsteten Möhren mit dem Abrieb und Saft der Zitrone, 1 EL Olivenöl und gehacktem Koriander abschmecken.

13. Das Möhrengrün und Estragon abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Etwas Möhrengrün für die Deko beiseite legen. Estragon und etwas Möhrengrün mit 3 EL Olivenöl pürieren.

14. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, restliche Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen, den Schafskäse zugeben, zerdrücken. Dann aus der Pfanne nehmen, zu Kugeln formen und in das Kräuteröl geben.

15. Marinierte gedünstete Möhren, Möhrenpüree und Schafskäsekugeln auf Tellern anrichten. Mit etwas Möhrengrün garniert servieren.

Pro Portion: 645 kcal/ 2710 kJ

24 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 52 g Fett

Daniele Corona
Gratinierte Crespelle mit Ricotta-Spinat und Schinken

Freitag, 19. Mai 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Feine Küche, Mediterran

Zutaten:

100 g	Butter
125 g	Weizenmehl Type 405
300 ml	Vollmilch
3	Bio-Eier
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
400 g	Blattspinat, frisch (ersatzweise 250 g TK-Spinat)
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
250 g	Parmesan
2 EL	Olivenöl
200 g	Ricotta
200 g	Sahne
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben

100 g gekochter Schinken, in dünnen Scheiben
4 Stiele Basilikum

Zubereitung:

1. Für die Crespelle (ital. Pfannkuchen) 2/3 der Butter in einer kleinen Pfanne sacht erhitzen und leicht bräunen. Nussbutter etwas abkühlen lassen.
 2. Mehl und Milch in eine Rührschüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Eier und Nussbutter zugeben und alles gründlich glatt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
 3. Eine flache, beschichtete Pfanne (z. B. Crêpes-Pfanne) erhitzen. Darin aus dem Teig nach und nach dünne Pfannkuchen (Crespelle sind etwa doppelt so dick wie Crêpes) ausbacken. Abkühlen lassen.
- Hinweis: Da der Teig schon Fett enthält braucht man in einer beschichteten Pfanne zum Ausbacken der Crespelle eigentlich kein zusätzliches Fett mehr. Gegebenenfalls die Pfanne mit wenig Pflanzenfett auspinseln.
4. Spinat verlesen, waschen und gründlich abtropfen lassen oder trocken schleudern.
 5. Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken.
 6. Parmesan fein reiben.
 7. In einen Topf etwas Olivenöl erhitzen. Schalottenwürfel und Knoblauch darin andünsten. Spinat in den Topf geben und unter Rühren zusammenfallen lassen.
 8. Spinat abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Ricotta und 1/5 vom geriebenen Parmesan unter den Spinat mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen
 9. Für die Sauce Sahne in einen Topf geben und einmal aufkochen lassen. Topf vom Herd ziehen. Etwas mehr als der Hälfte vom restlichen Parmesan unter die Sahne rühren und schmelzen lassen. Mit etwas Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
 10. Den Schinken in feine Streifen schneiden.
 11. Den Backofen auf 180-200 Grad vorheizen.
 12. Crespelle auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, die Spinat-Ricotta-Masse darauf verteilen, Schinkenstreifen darauf streuen und die Pfannkuchen zu Dreiecken zusammenfalten.
 13. Eine längliche Auflaufform mit der restlichen Butter ausstreichen. Die gefüllten Crespelle einschichten. Mit der Parmesan-Sauce beträufeln und mit restlichem Parmesan bestreuen.
 14. Crespelle im heißen Backofen 10-15 Minuten gratinieren.
Aus dem Ofen nehmen und anrichten.
 15. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
 16. Überbackene Crespelle anrichten und mit Basilikum bestreuen. Dazu passt sehr gut ein Blattsalat.

Pro Portion: 960 kcal/ 4010 kJ

30 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 72 g Fett

Kevin von Holt
Gestockte Spargelcreme mit Mairübchensalat**Montag, 22. Mai 2023**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Leichte Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Für den Spargelflan

500 g weißer Spargel
etwas Salz
1 TL Zucker
2 Eier
125 g Sahne
etwas Pfeffer, weiß
1 EL Butter, weich

Für den Mairübchensalat:

200 g Mairübchen
8 Kirschtomaten
1 EL Himbeeressig
1 TL Honig
1 TL Dijon-Senf
etwas Salz
etwas Pfeffer
100 ml Olivenöl
1 Bund Bärlauch

Außerdem:

4 Flan-/Wasserbad-Förmchen (à ca. 150 ml Inhalt)

Zubereitung:

1. Spargel waschen, die Stangen schälen und holzige oder angetrocknete Enden abschneiden. Spargelstangen mit etwas Salz und Zucker würzen.
2. Etwas Wasser in einen Topf (ggf. mit Dämpfeinsatz) geben. Zugedeckt aufkochen.
3. Spargelstangen in den Topf geben und zugedeckt 15-20 Minuten dämpfen, bzw. dünsten.
4. Gegarten Spargel aus dem Topf heben. Die Spargelspitzen abschneiden und beiseitestellen. Spargelstangen klein schneiden und fein pürieren.
5. Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 130 Grad) vorheizen.
6. Die Eier, Spargelpüree und Sahne vermischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Flanförmchen mit der Butter ausfetten und die Masse einfüllen.
8. Förmchen auf ein tiefes Backblech oder in eine Auflaufform stellen. Vorsichtig etwa 2 cm hoch siedend heißes Wasser angießen.
9. Flans im heißen Backofen 35-40 Minuten garen.
10. Währenddessen die Mairübchen putzen und fein hobeln.
11. Kirschtomaten waschen, halbieren.
12. Aus Essig, Honig, Senf, Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl eine Marinade rühren. Die Mairübchen mit der Marinade vermischen.
13. Bärlauch verlesen, waschen, gründlich trocken tupfen.
14. Bärlauchblätter grob schneiden und mit restlichem Olivenöl in einen Mixer oder Mixbecher geben und fein mixen. Bärlauchöl durch ein feines, ggf. mit einem sauberen Leinentuch ausgelegtes, Sieb gießen.
15. Im Sieb verbliebenen Bärlauch unter den Mairübchensalat mischen.
16. Spargelflan aus dem Backofen nehmen. Kurz abkühlen lassen.

17. Mairübchensalat auf Teller verteilen. Flans vorsichtig aus den Formen, direkt mittig auf die Teller stürzen. Die Flans mit den Spargelspitzen dekorieren, die Tomaten darum verteilen. Mit etwas Bärlauchöl umträufeln und servieren.

Pro Portion: 445 kcal/ 1890 kJ
10 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 42 g Fett

Tarik Rose
Blumenkohlcurry mit Zander

Dienstag, 23. Mai 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Asia & Weltkoche, Feine Küche

Zutaten:

Für den Reis:

10 g	frischer Ingwer
200 g	roter Camargue-Reis (oder Naturreis)
1	Sternanis
etwas	Salz

Für das Curry:

600 g	Zanderfilet, ohne Haut und Gräten
1	Blumenkohl
2	rote Zwiebeln
10 g	frischer Ingwer
1-2	Knoblauchzehen
1 Bund	Frühlingszwiebeln
2 TL	Kokosöl
etwas	Salz
2 EL	rote Currypaste (z. B. aus dem Glas; Asialaden)
200 ml	Kokosmilch (z. B. aus der Dose)
200 ml	Gemüsebrühe
2	Limetten
1 EL	flüssiger Honig
1 EL	helle Sesamsamen
1 Spritzer	mild gesalzene Sojasauce
1 Spritzer	geröstetes Sesamöl
½ Bund	Koriandergrün

Zubereitung:

1. Für den Reis den Ingwer schälen. Den Reis mit dem Stück Ingwer und dem Sternanis in einen Topf geben. Die dreifache Menge leicht gesalzenes Wasser dazu gießen, den Reis aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze etwa 35 Minuten weich garen.
2. In der Zwischenzeit das Fischfilet kalt abbrausen, trocknen tupfen und grob würfeln.
3. Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Das holzige Ende des Strunks entfernen, den übrigen Strunk in kleine Würfel schneiden.
4. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.
5. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und den weißen Teil sowie den dunkelgrünen Teil getrennt in dünne Ringe schneiden.
6. In einer tiefen Pfanne das Öl erhitzen und Blumenkohlstücke darin bei mittlerer Hitze rundum anrösten, leicht salzen. Herausnehmen und beiseitestellen.

7. Dann in der Pfanne Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer andünsten. Die Currypaste und die weißen Frühlingszwiebelringe kurz mit garen.
8. Alles mit Kokosmilch und Brühe ablöschen. Den Blumenkohl wieder hinzufügen und alles aufkochen.
9. Limetten halbieren und den Saft auspressen.
10. Gemüsecurry mit zwei Dritteln des Limettensafts, der Hälfte des Honigs und Salz würzen.
11. Zuletzt die Fischwürfel dazugeben und im Curry bei schwacher Hitze 2-3 Minuten gar ziehen lassen.
12. Währenddessen für das Topping Sesam in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten.
13. Sojasauce, Sesamöl, restlichen Limettensaft und übrigen Honig verquirlen.
14. Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
15. Restliche Frühlingszwiebelringe, Koriandergrün sowie gerösteten Sesam untermischen.
16. Zum Servieren das Curry mit Salz abschmecken und in tiefe Teller verteilen.
17. Mit dem Frühlingszwiebel-Koriander-Mix toppen und den gekochten Reis separat dazu reichen.

Pro Portion: 535 kcal/ 2230 kJ
53 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 18 g Fett

Jacqueline Amirfallah
**Gegrillter Halloumi mit Salat von grünem Spargel,
Oliven und Mandeln**

Mittwoch, 24. Mai 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche, Vegetarisch, Mediterran

Zutaten:

12	Mandeln, geschält
2 Bund	grüner Spargel
etwas	Salz
etwas	Zucker
2	rote Zwiebeln
80 ml	Weißweinessig
1	Bio-Zitrone
5 EL	Olivenöl
10	grüne Oliven, entkernt
10	schwarze Oliven (z.B. Kalamata-Oliven), entkernt
400 g	Halloumi (halbfester Schnittkäse zum Grillen geeignet)

Zubereitung:

1. Die Mandeln in einer kleinen Schüssel mit Wasser einweichen bzw. quellen lassen.
2. Grünen Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargelstangen bis zur weiteren Verwendung in ein feuchtes, sauberes Geschirrtuch einwickeln.
3. Die Spargelschalen in einen Topf geben, so viel Wasser angießen, dass die Schalen gut bedeckt sind. Etwas Salz und Zucker zugeben und aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann den Topf vom Herd ziehen und die Schalen 15 Minuten im Sud ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb passieren und den Sud wieder in den Topf geben
4. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.
5. Weißweinessig mit nahezu der gleichen Menge Wasser in einen Topf geben, die Mischung sollte angenehm sauer schmecken. Dann mit Salz und Zucker pikant

abschmecken. Die Zwiebelscheiben zugeben, aufkochen. Dann den Topf vom Herd ziehen und die Zwiebelscheiben darin auskühlen lassen.

6. Die Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben, den Saft auspressen.

7. Den Spargel längs vierteln und in 3-4 cm große Stücke schneiden.

8. Den Spargelsud erneut aufkochen, die Spargelstücke darin kurz (ca.2-3 Minuten) blanchieren, herausnehmen und in eine Schüssel geben.

9. Spargel noch warm mit Salz, Zucker, etwas Abrieb und Saft der Zitrone und 3 EL Olivenöl marinieren.

10. Gequollene Mandeln abgießen und grob hacken.

11. Die Oliven grob hacken oder längs vierteln.

12. Den Halloumi in Scheiben schneiden, mit Rest Olivenöl bepinseln und auf dem Grill oder in einer Grillpfanne von beiden Seiten kurz rösten.

13. Eingelegte Zwiebeln aus dem Sud nehmen, abtropfen und mit den Mandeln und Oliven unter den Spargel mischen, abschmecken.

14. Spargelsalat und gegrillten Käse anrichten.

Pro Portion: 760 kcal/ 3180 kJ

6 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 66 g Fett

Rainer Klutsch
Schaschlik mit Röstgemüsesauce
und Kartoffelspalten

Donnerstag, 25. Mai 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Heimatküche

Zutaten:

Für die Kartoffelspalten:

600 g Kartoffeln, fest kochend

etwas Salz

2 EL Butterschmalz

etwas Pfeffer aus der Mühle

Für die Sauce:

1 Pastinake

2 Möhren

2 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

etwas Salz

5 EL Apfel-Balsamico

1 TL Paprikapulver, edelsüß

1 TL Paprikapulver, scharf

etwas Pfeffer aus der Mühle

1/2 TL Kreuzkümmel

500 g passierte Tomaten aus dem Glas (oder der Dose)

3 Zweige Thymian

2 Zweige Rosmarin

1 Bund glatte Petersilie

Für die Schaschlik:

500 g Schweinenacken

100 g Bauchspeck

4 rote Zwiebeln
etwas Salz
2 EL Olivenöl
etwas Pfeffer aus der Mühle

Außerdem:
einige Schachlikspieße

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln gut abwaschen und in leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten garkochen. Dann abgießen, auskühlen lassen und pellen.
2. Pastinake, Möhren, Zwiebeln und Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden.
3. In einer tiefen Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebeln, Pastinaken, Möhren und Knoblauch anschwitzen und leicht Farbe nehmen lassen.
4. Dann leicht salzen und mit Apfelessig ablöschen, diesen etwas einkochen lassen.
5. Süßes und scharfes Paprikapulver zugeben und mit Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Passierte Tomaten zugeben und alles bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen.
6. In der Zwischenzeit Thymian, Rosmarin und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen bzw. Nadeln abstreifen und fein schneiden.
7. Für das Schaschlik das Fleisch in Würfel von jeweils ca. 20 g schneiden. Den Speck in etwa 5 mm dünne Scheiben, dann in ca. 4 cm große Stücke schneiden.
8. Die roten Zwiebeln schälen, dabei an den Strunk Enden knapp unter der Schale abschneiden, sodass die Zwiebeln beim Zerschneiden in Spalten nicht auseinander fallen. Die Zwiebeln in jeweils 6 Spalten schneiden.
9. Die Zwiebelspalten abwechselnd mit den Fleisch- und Speckstücken auf Schaschlik Spieße ziehen, dabei darauf achten, dass am Schluss immer ein Zwiebelstück zum Fixieren aufgespießt wird. Die Spieße salzen.
10. In einer Grillpfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Spieße darin etwa 7 Minuten braten, während des Bratens gelegentlich wenden.
11. Zur Gemüsesauce Rosmarin und Thymian geben, nicht mehr kochen, sondern nur noch ziehen lassen.
12. Die gepellten Kartoffeln in Spalten schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
13. Kurz vor dem Anrichten Petersilie und Frühlingslauch unter die Sauce mischen und abschmecken.
14. Gemüsesauce auf Teller geben und die Spieße darauf anrichten. Frisch gemahlene Pfeffer darüber streuen und die Kartoffelspalten dazu reichen.

Pro Portion: 840 kcal/ 3520 kJ
35 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 64 g Fett

Andrea Safidine
Tomaten-Hähnchen aus dem Ofen
Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Leichte Küche

Zutaten:

3	Hähnchenbrustfilets á ca. 200 g
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2	rote Paprikaschoten
1 EL	Pflanzenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
200 ml	Gemüsebrühe
400 g	gehackte Tomaten aus der Dose
3 Zweige	Thymian
100 g	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
250 g	Mozzarella

Zubereitung:

1. Die Hähnchenbrustfilets abwaschen und trockentupfen. Anschließend in grobe Streifen schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch fein würfeln.
3. Paprikaschoten waschen, putzen, grob schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Paprika in ca. 4 cm große Stücke schneiden.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch kurz von allen Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und in eine Auflaufform verteilen.
5. In der gleichen Pfanne nun die Zwiebeln anschwitzen. Knoblauch dazugeben, dann die Paprikastücke zufügen und mit anbraten.
6. Das Paprikagemüse mit der Gemüsebrühe ablöschen, die gehackten Tomaten dazugeben.
7. Thymianzweige abbrausen, trocken schütteln und mit zum Gemüse in die Pfanne geben. Alles ca. 5 Minuten köcheln lassen.
8. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze erhitzen.
9. Anschließend die Pfanne vom Herd ziehen, die Sahne unterrühren und die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Alles über die Fleischstreifen in der Auflaufform verteilen.
10. Den Mozzarella in Stücke zupfen und über den Auflauf verteilen, einige Stücke auch unter die Oberfläche drücken.
11. Tomaten-Hähnchen im vorgeheizten Ofen ca. 12-15 Minuten fertig garen, bis der Mozzarella geschmolzen ist.
12. Danach das Tomaten-Hähnchen aus dem Ofen nehmen, die Thymianzweigen entfernen. Ofen-Hähnchen anrichten. Dazu passen sehr gut Salzkartoffeln oder Nudeln.

Pro Portion: 380 kcal/ 1580 kJ
8 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 18 g Fett

Sören Anders
Steak und Gemüse vom Grill mit Kräuterbutter**Dienstag, 30. Mai 2023**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche

Zutaten:

Für das Fleisch:

3 EL Olivenöl
etwas Pfeffer aus der Mühle
2 Zweige Zitronenthymian
4 Rumpsteaks; á ca. 180 g
etwas Salz

Für die Kräuterbutter:

3 Stängel glatte Petersilie
3 Stängel Estragon
3 Stängel Basilikum
½ Bund Schnittlauch
1 Knoblauchzehe
150 g Butter (zimmerwarm)
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Msp. Paprikapulver, edelsüß
1 Spritzer Zitronensaft

Für das Gemüse:

1 Zucchini
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
2 rote Zwiebeln
1 Zweig Rosmarin
2 Zweige Thymian
3 EL Olivenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für das Fleisch das Öl in eine flache Schale geben und mit 1 Prise Pfeffer verrühren. Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und zum Öl geben. Die Steaks einlegen und 30 Minuten ziehen lassen. Zwischendurch gelegentlich wenden.
2. Für die Kräuterbutter die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
3. Knoblauch schälen und fein hacken.
4. Die weiche Butter mit den Schneebesen des Handrührgeräts aufschlagen. Knoblauch, Kräuter, Salz, Pfeffer, Paprika und Zitronensaft zugeben und gut vermischen.
5. Dann den Buttermix auf ein Stück Butterbrot- oder Backpapier geben, zu einer Rolle formen und kühl stellen.
Tipp: Man kann die Butter auch in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben, damit kleine Tupfen Kräuterbutter auf einen Teller aufdressieren und kühl stellen.
6. Die Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden.
7. Beide Paprika waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Paprika anschließend in breite Streifen schneiden.
8. Die Zwiebeln schälen halbieren und in Spalten schneiden.
9. Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.

10. Paprikastreifen, Zucchinischeiben, Zwiebelspalten und die Kräuterzweige in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren und gut vermischen

11. Das Gemüse auf eine Grillschale geben und auf dem vorgeheizten Grill bei mittlerer Temperatur ca. 15 Minuten garen.

Tipp: Alternativ kann das Gemüse auch im Backofen gegart werden. Dafür den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech flach verteilen und im vorgeheizten Backofen ca. 18 Minuten garen.

12. Die Steaks salzen und auf dem heißen Grill bei hoher Temperatur von beiden Seiten jeweils ca. 2-3 Minuten braten.

Tipp: Alternativ eine Grillpfanne hoch erhitzen. Die Steaks salzen und in der heißen Pfanne von beiden Seiten je ca. 3 Minuten braten.

13. Die gekühlte Kräuterbutterrolle auswickeln und in Scheiben schneiden.

14. Steaks anrichten und etwas Kräuterbutter darauf geben. Das Grillgemüse dazu servieren.

Pro Portion: 635 kcal/ 2650 kJ

5 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 49 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Gnocchi mit Erbsen und Estragon**Mittwoch, 31. Mai 2023**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Mediterran

Zutaten:

1 kg	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
1,5 Kilo	Erbsen in der Schote (oder 500 g TK-Erbsen)
1 Bund	Estragon
4 EL	Kartoffelstärke
3	Eier
4 EL	Butter
80 g	Parmesan

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen, halbieren und in einem Topf mit Salzwasser weichkochen (ca. 30 Minuten).
2. In der Zwischenzeit die Erbsen aus der Schote lösen.
3. Einige der ausgepulten Erbsenschoten in einen großen Topf geben, mit Wasser bedecken, leicht salzen, aufkochen lassen. 3 Minuten köcheln, dann den Topf vom Herd ziehen und die Schoten darin ziehen lassen.
4. Estragon abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
5. Die weich gekochten Kartoffeln abschütten, kurz ausdampfen und noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken, locker auf einem mit wenig Stärke bemehlten Backbrett (oder in einer großen Schüssel) verteilen.
6. Die Eier aufschlagen, zusammen mit 2/3 der Estragonblätter in ein Püriergefäß geben und mixen oder pürieren.
7. Ei-Estragon-Mix, 3 EL Kartoffelstärke und eine gute Prise Salz auf die noch warme Kartoffel-Masse geben und alles rasch zu einem Teig vermengen, dabei nicht zu stark kneten.
Tipp: Wenn der Teig zu trocken und spröde ist, noch 1 EL weiche Butter unterarbeiten. Wenn er zu feucht ist, noch ca. 1 EL Kartoffelstärke untermischen.
8. Den Kartoffelteig zu Rollen von ungefähr 1,5 cm Durchmesser formen. Die Rollen in 1 cm große Stücke schneiden und mit einer Gabel leicht eindrücken, sodass das typische Muster entsteht.
9. Aus dem Erbsenschotenwasser die Schoten entfernen. Wasser aufkochen und die Gnocchi darin garen. Sobald sie an die Oberfläche steigen, Gnocchi mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.
10. In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Erbsen 2-3 Minuten blanchieren, abtropfen lassen.
11. In einer Pfanne Butter schmelzen. Gnocchi, Erbsen und restlichen Estragon hinzugeben und durchschwenken. Parmesan grob reiben und darüber streuen.
12. Gnocchi und Gemüse auf Teller verteilen und servieren.

Pro Portion: 600 kcal/ 2520 kJ
65 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 26 g Fett