

Christina Richon
Pilz-Frikadellen mit
Wacholderrahm, Preiselbeer-Birnen und Nudeln

Montag, 01. Oktober 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Vegetarisch

Zutaten:

Für die Frikadellen

500 g braune Champignons
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
3 Stängel Blattpetersilie
10 Blätter Salbei
2 Zweige Thymian
4 EL Olivenöl
½ TL mildes Currypulver
½ TL Paprikapulver
1 Ei
2 TL scharfer Senf
6 EL Instant-Couscous (Hartweizengrieß)
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Koriander, gemahlen
1 Prise Muskat, frisch gerieben
1 EL Butter
2 frische Lorbeerblätter

Für die Birnen

2 große reife Birnen
2 EL Zitronensaft
1 EL Zucker
½ Stange Zimt
2 EL Preiselbeerkompott

Für die Sauce

1 Schalotte
10 Wacholderbeeren
1 EL Olivenöl
1 TL Butter
100 ml Gemüsebrühe
150 g Sahne
2 EL Cognac

außerdem:

400 g schmale Eier-Bandnudeln

Zubereitung:

1. Champignons mit einem Küchenpapier abreiben und in sehr kleine Würfel schneiden. Champignonwürfel in einer beschichteten Pfanne ohne Fett andünsten, bis das Wasser aus den Pilzen verdunstet ist (ca. 8 Minuten). Die Masse in ein feines Sieb geben und mit einem Kochlöffel die restliche Flüssigkeit herausdrücken, den Pilzsud dabei auffangen.
2. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie, Salbei und Thymian abbrausen, trocken schütteln. Vom Salbei 4 Blätter beiseite legen. Die anderen Kräuter fein hacken.
3. Die Pilzmasse in eine Schüssel geben. Schalotten, Knoblauch, 2 EL Olivenöl, Kräuter, Curry- und Paprikapulver, Ei, Senf und Couscous dazugeben und gut vermengen. Die Masse mit Salz, Pfeffer, gemahlenem Koriander und Muskat abschmecken und kurz ruhen lassen.
4. Die Birnen schälen, halbieren und mit einem kleinen Kugelausstecher das Kerngehäuse rund ausstechen.
5. Birnen in einen weiten Topf legen, mit Zitronensaft und Wasser bedecken. Zucker und Zimtstange dazugeben. Aufkochen lassen. Deckel auflegen und auf dem ausgeschalteten Kochfeld bis zum Servieren durchziehen lassen.
6. Für die Sauce Schalotte schälen und fein hacken. Wachholderbeeren im Mörser zerkleinern.
7. Schalotte mit Wachholderbeeren in Olivenöl und Butter in einer Pfanne kurz anschwitzen. Mit Brühe und Sahne ablöschen. Den aufgefangenen Pilzsud dazugeben und die Sauce einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Cognac abschmecken.
8. Restliches Olivenöl und Butter in der Pfanne heiß werden lassen. Lorbeer- und Rest Salbeiblätter ins Bratfett geben. Mit einem Eisportionierer 8 Kugeln von der Pilzmasse abstechen. Mit den Händen Frikadellen formen und im heißen Fett pro Seite ca. 4 Minuten anbraten, dabei die Frikadellen vorsichtig mit einer Palette wenden.
9. Bandnudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen, dann die Nudeln abgießen und abtropfen lassen.
10. Bratlinge auf eine Platte legen, Kräuter und restliches Bratfett darüber geben und im Ofen bei 80 Grad warm halten.
11. Zum Servieren die Sauce in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab kurz schaumig mixen.
12. Birnenhälften mit Preiselbeeren füllen und auf die Teller legen. Die Frikadellen, Nudeln und Wacholdersauce anrichten.

Pro Portion: 790 kcal / 3310 kJ

100 g Kohlenhydrate; 23 g Eiweiß; 32 g Fett

Martina Kömpel
Ratatouille zu Wolfsbarsch aus dem Ofen

Dienstag, 02. Oktober 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: ca. 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Feine Küche, Mediterran

Zutaten:

2	rote Paprika
2	gelbe Paprika
2	Knoblauchzehen
3	Zucchini
1	Aubergine
4	Tomaten
2 Stangen	Staudensellerie mit Grün
etwas	grobes Meersalz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Zucker
¼ TL	gemahlener Curcuma (Gelbwurz)
etwas	Oregano, getrocknet
3 EL	Olivenöl
2	Wolfsbarsche (küchenfertig vorbereitet; à etwa 600 g, oder 1 großer Fisch à ca. 1,5 kg)
1	Bio-Zitrone

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Für das Gemüse Paprika putzen, waschen und abtropfen lassen. Knoblauchzehen schälen und andrücken. Zucchini putzen, abspülen und trocken reiben. Aubergine ebenfalls putzen, abspülen und trocken reiben. Tomaten waschen, trocken reiben, nach Belieben überbrühen und die Schale abziehen. Tomaten entkernen. Sellerie waschen und abtropfen lassen.
3. Das gesamte Gemüse in sehr feine, möglichst gleichmäßige Würfel (etwa 8 mm groß) schneiden.
4. Gemüse, Meersalz, Pfeffer, Zucker, Curcuma, Oregano und 3 EL Olivenöl mischen. Gemüse auf einem Backblech verteilen. Im heißen Backofen ca. 30 Minuten rösten, zwischendurch gelegentlich wenden.
5. Eine große Auflaufform oder Backblech fetten, bzw. mit Backpapier auslegen. Fisch gründlich kalt waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und innen mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Zitronenscheiben in den Fisch verteilen. Fisch in die Form, bzw. aufs Blech legen, mit Meersalz bestreuen. Im heißen Backofen – je nach Größe – zwischen etwa 20–35 Minuten garen. Der Fisch ist gar, wenn sich die Rückenflosse leicht herausziehen und die Haut ganz einfach abziehen lässt.
7. Das gegarte Ratatouille-Gemüse zwischendurch aus dem Ofen nehmen, zugedeckt warm halten.

8. Den Fisch aus dem Ofen nehmen, Fleisch von Haut und Gräten lösen und portionsweise auf vorgewärmten Tellern anrichten.

9. Währenddessen das Ratatouille nach Belieben im Ofen nochmals kurz erwärmen, abschmecken. Gemüse und Wolfsbarsch anrichten.

Tipp: Das ausgelöste gegarte Fischfilet kann mit einer Mandelkruste noch gratiniert werden. Dafür 100 g gehackte Mandeln, 100 g frisch geriebenen Parmesan und 100 g Butter zu einer Masse mischen, diese zwischen 2 Streifen Backpapier dünn ausrollen und 30 Minuten in den Gefrierschrank geben. Anschließend die Mandel-Gratinier-Masse in Fischfiletgröße schneiden, auf die gegarten Filets legen und bei Oberhitze oder unter der Grillschlange kurz gratinieren.

Pro Portion: 495 kcal / 2079 kJ

12 g Kohlenhydrate; 66 g Eiweiß; 20 g Fett

Vincent Klink
Kräuterpfannkuchen mit Lauchgemüse

Donnerstag, 4. Oktober 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: ca. 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten:

1/2 Bund	Schnittlauch
3 Stängel	glatte Petersilie
6	Eier
250 g	Mehl
200 ml	Milch
etwas	Mineralwasser
80 g	Parmesan
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Butterschmalz
300 g	Lauch
150 ml	Gemüsebrühe
70 ml	Sahne
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben

Zubereitung:

1. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
2. Die Eier trennen. Eigelbe mit Mehl und Milch vermischen und so viel Mineralwasser zugeben, dass ein leicht flüssiger Teig entsteht. Kurz quellen lassen.
3. In der Zwischenzeit den Parmesan fein reiben.
4. Eiweiß zu steifem Schnee aufschlagen. Zunächst Parmesan, dann Eischnee vorsichtig portionsweise unter den Teig heben. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.
5. Butterschmalz in einer Pfanne portionsweise erhitzen. Darin aus dem Teig nach und nach Pfannkuchen ausbacken. Pfannkuchen im Backofen bei 60 Grad warmstellen.
6. Währenddessen Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden.
7. Etwas Butterschmalz in einer weiteren, großen Pfanne erhitzen. Den Lauch darin anbraten.
7. Mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Lauchgemüse mit Salz und Muskatnuss abschmecken.
8. Die Pfannkuchen auf vorgewärmten Tellern anrichten und das Lauchgemüse dazu reichen.

Pro Portion: 530 kcal / 2225 kJ

50 g Kohlenhydrate; 28 g Eiweiß; 24 g Fett

Tarik Rose
Lammfilet mit Kichererbsenpüree
und Granatapfel

Freitag, 05. Oktober 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: Mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Mediterran, Feine Küche

Zutaten:

Für das Kichererbsenpüree

200 g	getrocknete Kichererbsen
100 ml	Gemüsebrühe
50 ml	Olivenöl
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
2	Zitronen (Saft)
1 TL	Honig
etwas	Meersalz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für das Lammfleisch mit Granatapfel

500 g	Lammfilet
etwas	Meersalz
4 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
1	Granatapfel
1 Bund	glatte Petersilie
1	Bio-Zitrone (Saft und Schale)
1 EL	Honig
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Hinweis: Braucht Zeit. Kichererbsen müssen über Nacht einweichen.

1. Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Kichererbsen abgießen, kalt abspülen und in ungesalzenem Wasser in ca. 40 Minuten weich garen.
2. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
3. Kichererbsen mit Gemüsebrühe, Olivenöl, Kreuzkümmel, Zitronensaft und Honig in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Lammfilet mit Salz würzen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Filet von jeder Seite je 1 Minute anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, die angedrückte Knoblauchzehe dazugeben und das Fleisch ca. 5 Minuten ruhen lassen.
5. Für das Granatapfel-Topping den Blütenansatz des Granatapfels wie einen Deckel abschneiden. Die Schale entlang der Kammern, in denen sich die Kerne befinden, einschneiden. Den Granatapfel entlang des Schnitts aufbrechen und die Kerne vorsichtig auslösen.
6. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

7. Restliches Olivenöl, Zitronenschale und -saft, Honig, etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Petersilie und Granatapfelkerne unterheben.

8. Lammfilet aufschneiden, mit dem Kichererbsenpüree auf Teller verteilen und das Granatapfel-Topping darüber geben.

Pro Portion: 530 kcal / 2220 kJ

34 g Kohlenhydrate; 36 g Eiweiß; 28 g Fett

Cynthia Barcomi
Schoko-Kokos-Kuchen
(8 Stücke)

Freitag, 5. Oktober 2018
Für eine Kuchenform von 23 cm Durchmesser

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Süßes

Zutaten:

Für den Boden

1	Eiweiß (Tipp: das Eigelb für die Füllung aufheben)
140 g	Kokosraspel
50 g	Zucker
1 Prise	Vanillesalz
30 g	weiche Butter

Für die Füllung

150 g	Zartbitterschokolade
100 g	weiche Butter
100 g	Zucker
1 TL	Instant-Espressopulver (nach Belieben)
1	Eigelb
2	Eier
1 Prise	Salz

Zubereitung:

1. Für den Teig mit der Küchenmaschine oder dem Handmixer Eiweiß, Kokosraspel, Zucker, Vanillesalz und weiche Butter mischen, bis gerade so ein Teig entsteht.
2. Den Teig in eine Backform (23 cm Durchmesser) verteilen und fest an Boden und Seiten andrücken. Die Masse ist etwas trocken, doch genau so soll sie sein.
3. Die Form mit dem Teig 1 Stunde in den Kühlschrank geben und fest werden lassen.
4. Die Schokolade in grobe Stücke brechen und in einem Topf über einem Wasserbad schmelzen, anschließend ca. 15 Minuten zum Abkühlen beiseitestellen.

5. Den Ofen auf 175 Grad Umluft (oder Unterhitze) vorheizen.
6. Die weiche Butter mit Zucker mit der Küchenmaschine oder Handmixer fluffig aufschlagen. Espresso-Pulver hinzufügen. Dann Eigelb und Eier nach und nach unterrühren. Salz und die abgekühlte, geschmolzene Schokolade hinzufügen und nur so lange rühren, bis alles gerade so vermengt ist.
7. Die Füllung auf den gekühlten Boden in der Form verteilen.
8. Im vorgeheizten Ofen den Kuchen ca. 13-15 Minuten backen. Die Füllung ist dann noch etwas wackelig, das ist okay. Vor dem Servieren den Kuchen 1 Stunde bei Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Pro Portion: 439 kcal / 1840 kJ
29 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 32 g Fett

Theresa Baumgärtner
Gemüsespiral-Tarte

Montag, 08. Oktober 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Vegetarisch

Zutaten:

Für den Mürbeteig

125 g Butter, kalt
200 g Dinkel-Mehl, Type 630
1 Eigelb
1 TL Salz
1 Prise Muskatnus, frisch gerieben

Für den Belag:

½ Bio-Zitrone (Schale)
½ Knoblauchzehe
200 g Schmand
75 g Bergkäse, frisch gerieben
2 Eier
½ TL Meersalz
etwas Pfeffer
3 Zucchini (z. B. gelb & grün)
4 Möhren (z. B. bunte)

Zusätzlich:
Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Zubereitung:

1. Eine Springform (Ø 26 cm) mit Butter einfetten oder mit Backpapier auslegen.
2. Die kalte Butter in Würfel schneiden.
3. Für den Mürbeteig alle Zutaten in eine Schüssel geben. 50 ml eisgekühltes Wasser zugeben und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten.
4. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn rund ausrollen. Die Form damit auskleiden. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und ca. 20 Minuten kühl stellen.
5. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 160 Grad) vorheizen.
6. Inzwischen das Gemüse putzen, waschen und trocken reiben. Mit einem Sparschäler oder mit Hilfe einer Küchenmaschine Zucchini und Möhren längs in jeweils feine Scheiben hobeln.
7. Den Teig am Boden und Rand mit Backpapier belegen. Hülsenfrüchte oder Backgewichte zum Blindbacken auffüllen. Boden im heißen Backofen ca. 15 Minuten vorbacken.
8. Die Form aus dem Ofen nehmen. Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen. Boden kurz abkühlen lassen.
9. Für den Guss Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale in feinen Streifen (Zesten) abziehen. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken.
10. Schmand mit dem Käse, den Eiern, Knoblauch und den Zitronenzesten verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
11. Den Schmandguss auf den Boden gießen.
12. Für das Spiralmuster eine Gemüsescheibe (z. B. Zucchini) fest aufrollen. Mit einem weiteren Gemüsestreifen in anderer Farbe (z. B. Möhre) spiralförmig umwickeln. Das Gemüse so nach und nach zu einer Spirale aufrollen, bis diese sich nicht mehr in einer Hand halten lässt.
13. Spirale mit der offenen Seite mittig auf dem Teig platzieren, dabei stets mit einer Hand fixieren, damit sich die Gemüsestreifen nicht wieder lösen.
14. Weiter fest mit Gemüsestreifen umlegen, bis die ganze Form ausgefüllt ist. Dabei eventuell entstehende Lücken mit Reststücken auffüllen.
Tipp: Die Lücken können auch mit rohen, geschälten, fein gehobelten Kartoffeln aufgefüllt werden.
15. Die Quiche bei gleicher Temperatur ca. 50-60 Minuten goldbraun fertig backen.
16. Aus dem Ofen nehmen, in der Form auf ein Kuchengitter stellen und lauwarm abkühlen lassen. Die Tarte schmeckt aber auch ausgekühlt sehr lecker.

Pro Portion: 695 kcal / 2915 kJ

41 g Kohlenhydrate; 21 g Eiweiß; 50 g Fett

Karen Hegar
Selleriesuppe mit
Gorgonzola-Walnuss-Röllchen

Dienstag, 09. Oktober 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche, Gourmet-Küche

Zutaten:

Für die Suppe:

1	Zwiebel
30 g	Butter
350 g	Sellerie (geschält)
50 ml	Weißwein
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Prise	Zucker
700 ml	Geflügelbrühe oder Gemüsebrühe
300 g	Sahne
etwas	Zitronensaft
4 EL	geschlagene Sahne
3 Zweige	glatte Petersilie, gehackt
etwas	Walnussöl

Für die Knusper-Röllchen:

100 g	Gorgonzola
100 g	Ricotta
50 g	geröstete Walnüsse
etwas	Pfeffer
2 Blätter	Brickteig (z. B. aus dem Kühlregal)
1	Ei
etwas	Butterschmalz zum Anbraten

Zubereitung:

1. Für das Suppe die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten.
3. Den Sellerie ebenfalls würfeln und dazugeben. Alles kurz glasig weiterdünsten. Dann mit Weißwein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
4. Die Geflügelbrühe angießen und den Sellerie bei schwacher bis mittlerer Hitze weich garen.
5. In der Zwischenzeit für die Röllchen Gorgonzola entrinden, fein würfeln. Mit Ricotta mischen. Die Walnüsse hacken und zugeben. Die Masse mit Pfeffer abschmecken.
6. Die Brickblätter halbieren. Die Käsemasse in einen Spritzbeutel füllen. Jeweils einen Streifen der Masse auf die halbierten Brickblätter dressieren. Die Teigblätter mit etwas verquirltem Ei einpinseln. Die Ränder seitlich über die Käsefüllung klappen und die Teigblätter zu Röllchen aufwickeln.

7. Die Sahne zum Suppenfond gießen, alles kurz aufkochen lassen. Sellerie im Fond fein pürieren.
8. Die Suppe mit etwas Zitronensaft und Salz abschmecken.
9. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die vorbereiteten Röllchen darin bei mittlerer Hitze rundherum knusprig braun braten.
10. Die geschlagene Sahne kurz vor dem Servieren unter die Suppe mixen und etwas aufschäumen.
11. Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, die Gorgonzola-Walnuss-Röllchen anlegen. Mit gehackter Petersilie garnieren und vor dem Servieren etwas Walnussöl überträufeln.

Pro Portion: 640 kcal / 2685 kJ

18 g Kohlenhydrate; 17 g Eiweiß; 55 g Fett

Jaqueline Amirfallah
Schmorzwiebeln mit Nuss-Bulgur-Füllung

Mittwoch, 10. Oktober 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Mediterran, Vegetarisch

Zutaten:

8	große rote Zwiebeln
etwas	Olivenöl
1 EL	Kreuzkümmel (Cumin)
1 EL	Fenchelsaat
250 g	Bulgur
1,2 l	Gemüsebrühe
2 EL	Cashewnüsse
2 EL	Walnüsse
2 EL	Haselnüsse
1 Bund	glatte Petersilie
1 Bund	Koriander
4	getrocknete Aprikosen
50 g	Pecorino (italienischer Hartkäse aus Schafsmilch)
2 EL	Butter

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen und jeweils das obere Drittel abschneiden. Zwiebeln z. B. mit einem Kugelausstecher aushöhlen, dabei 4-5 äußere Randschichten stehen lassen. Zwiebelinneres und abgeschnittene Teile fein hacken.
2. In zwei Töpfen jeweils etwas Öl erhitzen. Je Hälfte der Zwiebelwürfel darin anbraten.
3. Kreuzkümmel und Fenchelsaat in einen Topf geben und mit anbraten.

4. Den Bulgur in den anderen Topf geben, unter die Zwiebelstücke mischen. Knapp die Hälfte der Gemüsebrühe angießen, aufkochen und Bulgur bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten ausquellen lassen.
5. Zwiebelstückchen und Gewürze mit 2/3 der restlichen Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen und für die Sauce offen etwa um die Hälfte einkochen.
6. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Einige Nüsse für die Dekoration beiseite legen. Übrige Nüsse grob hacken und zum Bulgur geben.
7. Kräuter abspülen, trocken schütteln, abzupfen. Einige Kräuter für die Garnitur zugedeckt beiseite stellen. Übrige Kräuter hacken.
8. Aprikosen in feine Streifen schneiden.
9. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 180 Grad) vorheizen.
10. Den Bulgur abschmecken, die gehackten Kräuter und Aprikosenstreifen untermischen. Bulgur-Mix in die ausgehöhlten Zwiebeln füllen. Eventuell übrige Füllung später nochmals kurz erwärmen und extra zu den Zwiebeln reichen.
11. Zwiebeln in eine gefettete Auflaufform setzen, Rest Brühe angießen. Die Form mit passendem Deckel abdecken. Zwiebeln im heißen Backofen etwa 25 Minuten backen. Den Deckel nach etwa 15 Minuten Garzeit entfernen.
12. Für die Sauce den Pecorino reiben. Butter und ca. 2 EL Olivenöl unter die eingekochte Gemüsebrühe mixen, bis eine leichte Bindung entsteht. Geriebenen Pecorino unterziehen.
13. Die weich geschmorten Zwiebeln auf vorgewärmte Teller verteilen, jeweils etwas Sauce überträufeln. Restliche Sauce und ggf. übrige Füllung extra dazu reichen.

Pro Portion: 685 kcal / 2860 kJ

71 g Kohlenhydrate; 25 g Eiweiß; 33 g Fett

Otto Koch
Gebackenes Fischfilet in Pumpernickel
mit Erdpfelsalat

Donnerstag, 11. Oktober 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche, Feine Küche

Zutaten:

800 g	kleine Kartoffeln, vorwiegend festkochend
1	Schalotte
200 ml	Gemüsebrühe
3 EL	Olivenöl
1 TL	Senf
etwas	Weißweinessig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
800 g	festes Fischfilet (z.B. Bio-Rotbarsch)
2	Eier
200 g	Pumpernickel

etwas	Mehl zum Bestäuben
etwas	Butterschmalz
75 g	Feldsalat
4	Kirschtomaten

Zubereitung:

1. Kartoffeln gründlich waschen, zugedeckt in Wasser garen.
2. In der Zwischenzeit die Marinade vorbereiten. Dafür Schalotte schälen, sehr fein würfeln. Schalottenwürfel und Brühe aufkochen.
3. Die gekochten Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und abziehen. Kartoffeln in Scheiben schneiden.
4. Brühe übergießen. Öl, Senf, Essig, Salz und Pfeffer zugeben und alles vorsichtig, aber gründlich vermischen.
5. Eventuell noch vorhandene Gräten aus den Fischfilets sorgfältig entfernen. Die Fischfilets portionieren, kalt abspülen und gründlich trocken tupfen. Filets mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Eier auf einem flachen Teller verquirlen.
7. Pumpernickel in Stücke brechen, in einen Mixer geben und kurz feinbröselig mixen. Pumpernickelbrösel auf dem Teller verteilen.
8. Die Filets im Mehl wenden, überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen. Fisch durch das Ei ziehen, etwas abtropfen lassen, dann in den Bröseln wenden. Sacht andrücken.
9. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin rundherum goldbraun braten.
10. Inzwischen Feldsalat verlesen, kalt waschen, gründlich abtropfen lassen oder trocken schleudern.
11. Die Filets aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
12. Den Kartoffelsalat nochmals abschmecken, kurz vor dem Servieren den Feldsalat unterheben.
13. Salat und gebackene Fischfilets anrichten. Kirschtomaten waschen, trocken reiben, halbieren und als Garnitur anlegen.

Pro Portion: 610 kcal / 2555 kJ

51 g Kohlenhydrate; 49 g Eiweiß; 23 g Fett

Andreas Schweiger
Entenbrust mit Rote-Bete-Apfel und
Kartoffelpuffer

Freitag, 12. Oktober 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche

Zutaten:

Entenbrust

2 Entenbrüste (à ca. 250 g)
100 ml Rapsöl
etwas Meersalz

Rote Bete Apfel

2 EL Zucker
200 ml Portwein
1 Rote Bete
etwas Meersalz
1 Apfel

Rösti

3 Kartoffeln, vorwiegend festkochend
etwas Meersalz
4 EL Olivenöl

Meerrettich-Sauerrahm

120 g Sauerrahm
etwas Meersalz
1 TL frisch geriebener Meerrettich

Zubereitung:

1. Die Entenbrüste waschen, trocken tupfen und die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Entenbrüste mit Meersalz würzen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze auf der Hautseite etwa 8 Minuten braten. Dann die Temperatur etwas erhöhen und die Entenbrüste weiter braten, bis die Haut knusprig ist.
3. Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, das Ofengitter darauf setzen.
4. Die Entenbrüste wenden und auf der Fleischseite ca. 4 Minuten braten. Dann auf das Ofengitter setzen und im heißen Backofen etwa 3 Minuten ruhen lassen.
5. Den Zucker in einem Topf goldbraun karamellisieren. Mit Portwein ablöschen und einmal aufkochen lassen.
6. Die Rote Bete schälen (dabei möglichst Einmalhandschuhe tragen) und auf einer feinen Reibe direkt in den Portwein reiben. Mit Salz würzen und leicht köcheln lassen.

7. Für den Rösti die Kartoffeln schälen und waschen, grob raspeln und kräftig mit Meersalz würzen.
8. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelraspel gleichmäßig darin verteilen und etwa 3 Minuten goldbraun braten. Wenden und die andere Seite ebenfalls 3 Minuten goldbraun braten. Den Rösti auf Küchenpapier abtropfen lassen.
9. Für den Meerrettich-Sauerrahm den Sauerrahm, 1 Prise Meersalz und Meerrettich verrühren, abschmecken.
10. Den Apfel schälen, entkernen und in etwa 4 mm große Würfel schneiden. Apfelwürfel im Portweinsud ca. 40 Sekunden garen.
11. Den Rösti in 4 Streifen schneiden und auf Teller verteilen. Die Entenbrüste längs halbieren und auf den Röstistücken anrichten. Mit Meerrettich-Sauerrahm und Rote-Bete-Apfel servieren.

Pro Portion: 600 kcal / 2505 kJ
27 g Kohlenhydrate; 21 g Eiweiß; 39 g Fett

Christian Henze
Lauwarmer Bratkartoffel-Kürbissalat
mit mariniertem Räucherlachs

Montag, 15. Oktober 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Schnelle Küche

Zutaten:

Für den Bratkartoffelsalat

400 g	Kartoffeln, fest kochend
etwas	Salz
200 g	Kürbis (Hokkaido)
6 EL	Rapsöl
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
80 g	Zwiebel
150 g	geräucherter Bauchspeck
2	Tomaten
80 g	Macadamia-Nüsse
4 EL	weißer Balsamicoessig
½ TL	Zucker
1 EL	Estragon, gehackt
6 EL	kalt gepresstes Rapsöl

Für den Räucherlachs

400 g	Räucherlachs (16 Scheiben)
½ Bund	Dill
1	Zitrone, Saft und Schale
2 EL	Crème fraîche

½ EL	Honigsenf
1 Prise	Zucker
etwas	Salz
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
etwas	Honig
1 EL	Preiselbeeren (aus dem Glas)

Zubereitung:

1. Kartoffeln kochen, abkühlen lassen, schälen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden.
2. Kürbis schälen, Kerngehäuse entfernen. Kürbis in ½ cm dicke Scheiben schneiden, diese kurz in wenig kochendem Salzwasser zugedeckt dünsten und abkühlen lassen.
3. Den Backofen auf 80 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
4. In einer beschichteten Pfanne Rapsöl erhitzen. Kartoffeln und Kürbis darin portionsweise knusprig anbraten, salzen und pfeffern und im Ofen warm halten.
5. Zwiebel schälen und würfeln, Bauchspeck ebenfalls in Würfel schneiden. Zwiebeln und Bauchspeck in der bereits verwendeten Pfanne anbraten.
6. Tomaten waschen und würfeln. Die Nüsse grob hacken.
7. Für das Dressing Essig, Zucker, Salz, Pfeffer und Estragon verrühren, das Öl unter kräftigen Rühren einschlagen. Tomaten und Nüsse untermischen.
8. Die Räucherlachscheiben auf einem Blech ausbreiten.
9. Dill abrausen, trocken schütteln, vier Zweige für die Garnitur beiseite legen und den restlichen Dill fein hacken.
10. Von der Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen.
11. Alle Zutaten verrühren und den Lachs damit bestreichen. Jeweils 4 Scheiben so aufrollen, dass eine Art „Rose“ entsteht.
12. Kartoffeln, Kürbis und Speck zum Tomaten-Nuss-Dressing geben, mischen und abschmecken.
13. Den Bratkartoffel-Kürbissalat auf Tellern anrichten, mit je einer Lachs-„Rose“ und etwas Dill garniert servieren.

Pro Portion: 1100 kcal / 4650 kJ

24 g Kohlenhydrate; 37 g Eiweiß; 96 g Fett

Michael Kempf

Dienstag, 16. Oktober 2018

Gebratener Hokkaidokürbis mit Perlzwiebeln und Hagebuttens Vinaigrette **Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Feine Küche, vegetarisch

Zutaten:

200 g	frische Perlzwiebeln
10 g	frischer Ingwer
3 EL	Zucker
50 ml	weißer Balsamicoessig
etwas	Salz
200 ml	roter Portwein
50 ml	Gemüsefond
2 EL	Hagebuttenmark (ungesüßt)
1	Limette, Saft und Schale
etwas	Piment d'Espelette
1 Prise	geräuchertes Paprikapulver
3	Eigelbe
1 TL	Senf, mittelscharf
100 ml	Haselnussöl
50 ml	Traubenkernöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
800 g	Hokkaidokürbis
1 EL	Haselnüsse
3 Zweige	Estragon
1 EL	Butter

Zubereitung:

1. Die Perlzwiebeln schälen. Den Ingwer mit der Schale in feine Scheiben schneiden.
2. Den Zucker in einem Topf mit 300 ml Wasser hell karamellisieren und mit dem Essig ablöschen. Den Fond gut salzen.
3. Ingwer und Perlzwiebeln zugeben und langsam erhitzen. Die Perlzwiebeln ca. 6 Minuten darin garen. Garprobe mit einem Zahnstocher vornehmen. Die Zwiebeln anschließend im Garfond erkalten lassen.
4. Für die Hagebuttens Vinaigrette den Portwein sirupartig einkochen.
5. Gemüsefond leicht erwärmen und das Hagebuttenmark und den eingekochten Portwein einrühren.
6. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Hagebuttens Vinaigrette mit Limettenschale und -saft, Salz, Piment d'Espelette und Paprikapulver abschmecken.

7. Für die Haselnuss-Mayonnaise die Eigelbe mit dem Senf und etwas Salz verrühren und die beiden Öle langsam mit einem Stabmixer einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einen Spitzbeutel oder eine Spritzflasche umfüllen.
8. Den Kürbis waschen und mit der Schale in gleichmäßige, ca. 5 mm dicke, Spalten schneiden. Die Spalten in einer leicht geölten Grillpfanne langsam von beiden Seiten braten. Der Kürbis sollte auf jeden Fall noch einen leichten Biss besitzen.
9. Die Haselnüsse grob hacken. Den Estragon waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
10. Die Perlzwiebeln abtropfen lassen. Den Fond auffangen. Perlzwiebeln halbieren und mit 3 EL Fond und der Butter in einer Pfanne glasieren.
11. Die gebratenen Kürbisspalten auf Teller verteilen. Glasierete Perlzwiebeln dazu anrichten und die Hagebuttens Vinaigrette überträufeln.
12. Die Haselnuss-Mayonnaise auf die Kürbisspalten spritzen. Die gehackten Haselnüsse aufstreuen und den feingezupften Estragon darauf anrichten.

Pro Portion: 590 kcal / 2465 kJ
28 g Kohlenhydrate; 5 g Eiweiß; 45 g Fett

Jaqueline Amrifallah
Geschmorte Hähnchenkeulen mit
Traubensauce und persischem Reis

Mittwoch, 17. Oktober 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Asia & Weltküche

Zutaten:

300 g	Basmatireis
etwas	Salz
3 EL	Butter
4	Hähnchenkeulen
1 TL	Fenchelsaat
etwas	Kurkuma
etwas	Mehl zum Wenden
etwas	Butterschmalz
2	Zwiebeln
700 g	helle, kernlose Trauben
250ml	Hühnerbrühe
1	Hähnchenbrust mit Haut
etwas	Pfeffer aus der Mühle
400 g	Möhren
3 EL	Verjus (Saft aus unreif gepressten Trauben; z. B. aus dem Feinkostgeschäft)

3 EL	unreife Trauben
2 EL	helle Rosinen (Sultaninen)
1 Bund	Schnittlauch

Zubereitung:

1. Reis gründlich waschen, abtropfen lassen.
2. Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Den gewaschenen Reis zugeben, umrühren und das Wasser wieder aufkochen lassen.
3. Sobald das Wasser wieder kocht, den Reis genau 7 Minuten köcheln lassen.
4. Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich abspülen, abtropfen lassen.
5. In einen Topf 1 EL Butter schmelzen lassen. Reis hinein geben und zu einem Kegel formen. Den Topf mit passendem Deckel verschließen.
6. Den Reis bei niedrigster Kochstufe zugedeckt ca. 30 Minuten sacht dämpfen.
7. Inzwischen die Hähnchenkeulen im Gelenk durchtrennen und die Haut abziehen. Stücke gründlich kalt waschen, trocken tupfen und mit Salz, Fenchelsaat und Kurkuma würzen.
8. Hähnchenstücke im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen.
9. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, die Hähnchenkeulen darin rundherum goldbraun anbraten
10. Zwiebeln schälen und würfeln und glasig mit anbraten.
11. Die Trauben waschen, trocken reiben, ca. 30 Trauben beiseite stellen. Übrige Trauben grob hacken und in den Schmorfond geben. Alles zugedeckt ca. 20 Minuten sacht schmoren, dabei nach und nach die Hühnerbrühe angießen und die Keulen gelegentlich wenden.
12. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
13. Die Hähnchenbrust kalt waschen, gründlich trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
14. Hähnchenbrust in einer ofengeeigneten Pfanne in wenig Butterschmalz auf der Hautseite goldbraun anbraten. Dann wenden und im Backofen ca. 10 Minuten fertig garen.
15. Möhren putzen, schälen, waschen und abtropfen lassen und kleinschneiden.
16. Rest Butter in einem Topf erhitzen, die Möhren darin bei schwacher Hitze zugedeckt weich dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
17. Die Keulen aus der Sauce heben, warm stellen. Die Sauce pürieren, passieren und nach Belieben einkochen.
18. Unreife Trauben waschen, trocken reiben und mit den Rosinen zur Sauce geben. Übrige Trauben halbieren, nach Wunsch abziehen, ebenfalls in die Sauce geben.
19. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln, fein schneiden und unter den fertig gedämpften Reis ziehen.
20. Die Brust in 4 Tranchen schneiden, mit Keulenstücken auf 4 Tellern anrichten. Möhren, Sauce und Reis dazu reichen.

Pro Portion: 960 kcal / 4020 kJ

109 g Kohlenhydrate; 66 g Eiweiß; 28 g Fett

Vincent Klink
Pilzgratin mit grünem Salat

Donnerstag, 18. Oktober 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Schnelle Küche, vegetarisch

Zutaten:

1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
500 g	gemischte Speisepilze
150 g	Baguette
etwas	Olivenöl
1 Bund	glatte Petersilie
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
40 g	Parmesan
1 Bund	Schnittlauch
80 ml	Weißwein
3	Eigelb
70 ml	flüssige, braune Butter
1	Kopfsalat
4	Tomaten
1 EL	Apfelessig
1 Prise	Zucker

Zubereitung:

1. Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden. Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Das Baguette in dünne, ca. 5 mm feine Scheiben schneiden.
3. Etwas Olivenöl portionsweise in einer Pfanne erhitzen, die Baguettescheiben darin nach und nach von beiden Seiten goldgelb anrösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.
5. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Schalottenwürfel darin andünsten. Knoblauch und Pilze zugeben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Petersilie untermischen.
6. Für die Gratiniersauce Parmesan fein reiben. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.
7. Weißwein und Eigelbe in einen Schlagkessel geben und mit einem Schneebesen über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Mischung dicklich wird.
8. Schüssel vom Wasserbad nehmen. Die braune Butter unter den Eischaum rühren. Parmesan und Hälfte Schnittlauch untermischen. Die Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken.
9. Oberhitze oder Grillfunktion des Backofens vorheizen.
10. Pilze und Brotscheiben dachziegelartig in eine Auflaufform schichten.
11. Sauce über die geschichtete Pilzmasse geben. Im heißen Backofen kurz gratinieren.

12. Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Tomaten waschen, trocken reiben, den Stielansatz ausschneiden und die Tomaten in sehr dünne Scheiben schneiden.

13. Tomaten mit Essig, 2 EL Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker marinieren. Salatblätter und restlichen Schnittlauch vorsichtig untermischen.

14. Das Pilzgratin und Salat anrichten.

Pro Portion: 450 kcal / 1880 kJ

25 g Kohlenhydrate; 15 g Eiweiß; 31 g Fett

Sören Anders
Rehrücken mit Gorgonzola,
Preiselbeerbirne und Portweinsauce

Freitag, 19. Oktober 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Feine Küche

Zutaten:

Für das Fleisch

600 g	Rehrücken, ausgelöst
etwas	Speiseöl
2	Birnen (z. B. die Sorte Williams Christ)
2 EL	Zucker
1 Spritzer	Zitronensaft
2 EL	Butterschmalz
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 g	Gorgonzola
4 TL	Preiselbeeren aus dem Glas

Für die Sauce

1	Schalotte
1 Stange	Staudensellerie
3 EL	Butter
250 ml	Wildfond
100 ml	Portwein
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.
2. Vom Rehrücken Sehnen und die Silberhaut entfernen. Das Fleisch in Medaillons von ca. 70 g schneiden und auf ein feines, leicht geöltes Backofengitter verteilen.

3. Gitter auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Medaillons im heißen Ofen ca. 25 Minuten, bis zu einer Kerntemperatur von 54 Grad garen.
3. Inzwischen Birnen waschen, schälen, halbieren, das Kerngehäuse mit einem Kugelausstecher ausstechen.
4. In einem Topf etwas Wasser, Zucker und Zitronensaft aufkochen. Die Birnenhälften darin einige Minuten blanchieren, sodass sie noch etwas Biss haben. Dann herausnehmen und gut abtropfen lassen.
5. Für die Sauce Schalotte schälen und fein schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und fein würfeln.
6. In einem Topf etwas Butter erhitzen. Schalotte und Sellerie darin andünsten, mit dem Wildfond ablöschen und diesen um etwa die Hälfte einkochen lassen. Dann Portwein zugeben und nochmals kurz köcheln lassen.
7. Den Saucenansatz durch ein feines Sieb passieren, restliche Butter in Stückchen mit einem Pürierstab untermixen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Rehmedaillons aus dem Ofen nehmen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons darin von jeder Seite ca. 2 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Den Backofen auf mittlere Grillfunktion oder Oberhitze vorheizen
10. Gorgonzola in Scheiben schneiden, die in etwa die Größe der Fleischmedaillons haben.
11. Gebratene Medaillons auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, jeweils mit einer Scheibe Käse belegen. Im Backofen kurz gratinieren.
12. Preiselbeeren in die vorbereiteten Birnen füllen.
13. Rehmedaillons und Birnen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Sauce angießen. Dazu passen dünne Bandnudeln.

Pro Portion: 540 kcal / 2260 kJ
25 g Kohlenhydrate; 39 g Eiweiß; 28 g Fett

Theresa Baumgärtner
Gerösteter Brokkoli auf
Kurkuma-Reis

Montag, 22. Oktober 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Leichte Küche, Schnelle Küche, vegetarisch

Zutaten:

300 g	Basmatireis
etwas	Meersalz
1TL	Kurkuma
etwas	Pfeffer
750 g	Brokkoli
50 g	Mandelblättchen
2 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
3 Stängel	Petersilie

250 g griechischer Joghurt
250 g Schmand
½ Zitrone (Saft)

Zubereitung:

1. Den Reis in 600 ml Wasser mit Salz, Kurkuma und Pfeffer nach Packungsanleitung garen.
2. Den Brokkoli putzen, in Röschen teilen und waschen. Röschen abtropfen lassen. In wenig kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren.
3. Brokkoli abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
4. Die Mandelblättchen in einer heißen Pfanne ohne Öl anrösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.
5. Den Brokkoli in einer Schüssel mit dem Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer vermengen.
6. Eine Grillpfanne erhitzen. Die Brokkoliröschen darin portionsweise ohne zusätzliches Öl unter Wenden anrösten, bis sie gar sind, aber noch leichten Biss haben.
7. Für die Sauce Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Joghurt, Schmand, Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Petersilie verrühren, abschmecken.
8. Zum Servieren Reis auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Die Brokkoli-Röschen darauf drapieren. Mit etwas Sauce beträufeln und mit Mandelblättchen bestreut anrichten. Übrige Joghurt-Sauce extra dazu reichen.

Pro Portion: 665 kcal / 2780 kJ
69 g Kohlenhydrate; 17 g Eiweiß; 36 g Fett

Jörg Sackmann
Bachsaibling mit eingelegtem Rettich
und Knöpfe

Dienstag, 23. Oktober 2018

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Gourmet-Küche

Zutaten:

Für den Rettich

200 ml weißer Balsamico-Essig
80 g Zucker
15 g Salz
1 weißer Rettich
1 roter Rettich

Für die Vinaigrette

1/8 l Holunderessig
3 EL Olivenöl
2 EL Honig
20 ml Sherry
1 TL Quendel, fein geschnitten (wilder Thymian, ersatzweise Küchenthymian)

1 TL	körniger Senf
1 EL	eingelegte Senfkörner
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Knöpfe

150 g	Räucherforellenfilet (ohne Haut)
5	Eier
200 g	Spätzlemehl
etwas	Salz
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskatnuss
100 g	junger Lauch
40 g	Butter

Saibling und Salat:

4	Bachsaiiblingsfilets (à ca. 150 g; ohne Haut)
etwas	Olivenöl
etwas	Meersalz
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
1	Romana-Salatherz

Zubereitung:

1. Für die Rettichmarinade Balsamicoessig, Zucker und Salz und 100 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und zu einem Sirup einkochen.
2. Weißen Rettich putzen, schälen und in feine Scheiben hobeln. Roten Rettich putzen, gründlich waschen und ebenfalls in feine Scheiben hobeln.
3. Rettichscheiben in die Marinade geben, ca. 30 Minuten ziehen lassen.
4. Für die Vinaigrette Essig, Öl, Honig, Sherry, Quendel, Senf, Senfkörner, etwas Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze offen leicht sirupartig einkochen. Abschmecken und auskühlen lassen.
5. Für die Knöpfe aus den geräucherten Forellenfilets sichtbare Gräten sorgfältig entfernen. Filets in Stücke teilen, mit Eiern in einem Mixer fein mixen. Durch ein feines Sieb passieren, damit keine Gräten in der Masse bleiben.
6. Mehl und Ei-Mix gründlich vermengen. Den Teig kräftig durchschlagen, bis er glatt ist und Blasen wirft. Abschmecken und ruhen lassen.
7. Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.
8. Salat putzen, waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden.
9. Inzwischen reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Den Teig portionsweise vorsichtig mit einem Knöpflehobel ins leicht köchelnde Wasser einfließen lassen, so dass die Knöpfe nicht miteinander verkleben. Knöpfe garen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen.
10. Knöpfe mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und in kaltem Salzwasser abschrecken. Knöpfe gründlich abtropfen lassen.
11. Frische Saiblingsfilets kalt abspülen, trocken tupfen.
12. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Filets darin von beiden Seiten anbraten, würzen.

13. Butter in einer Pfanne bräunen. Die Knöpfe einschwenken. Jungen Lauch unter die Knöpfe mischen und alles nochmals kurz durchschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

14. Knöpfe auf vorgewärmte Teller verteilen. Rettich abtropfen lassen. Mit Salat und etwas Olivenöl mischen, würzen und auf den Knöpfe anrichten. Zum Schluss den Bachsaibling anlegen. Mit etwas Vinaigrette beträufeln und servieren.

Pro Portion: 750 kcal / 3125 kJ

61 g Kohlenhydrate; 62 g Eiweiß; 29 g Fett

**Ali Güngörmüs
Rehmedaillons mit Granatapfel-Sauce und
Walnuss-Risotto**

**Mittwoch, 24. Oktober 2018
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Feine Küche, Gourmet-Küche

Zutaten:

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
4 EL	Rapsöl
200 g	Risottoreis (vorzugsweise Acquerello)
150 ml	Riesling
600 ml	heiße Gemüsebrühe
720 g	ausgelöster Rehrücken (küchenfertig pariert)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Zweig	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
200 ml	Wildjus (z. B. aus dem Glas)
1 EL	eingelegte grüne Pfefferkörner (aus dem Glas)
150 g	Granatapfelkerne
50 g	Walnusskerne
80 g	Parmesan
50 g	Sahne

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
2. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin unter Wenden glasig dünsten.
3. Den Risottoreis zugeben und ebenfalls kurz dünsten, bis die Körner glasig werden.
4. Den Reis mit Wein ablöschen, sacht köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat.

5. Nun nach und nach jeweils soviel heiÙe BrÙhe angieÙen, dass der Reis immer knapp mit FlÙssigkeit bedeckt ist. Unter gelegentlichem RÙhren ca. 20 Minuten mit noch leichtem Biss garen.
6. Inzwischen den RehrÙcken kurz kalt abbrausen, trocken tupfen und in 12 Medaillons à ca. 60 g portionieren.
7. Das restliche Òl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer wÙrzen, im heiÙen Òl von beiden Seiten kurz anbraten. Die Kràuter einlegen. Pfanne vom Herd ziehen, das Fleisch nachgaren lassen.
8. Wildjus in einem kleinen Topf erhitzen.
9. PfefferkÙrner und Granatapfelkerne zugeben, mit Salz und eventuell noch etwas Pfeffer abschmecken.
10. WalnÙsse hacken. Den Parmesan fein reiben. Sahne steif schlagen.
11. Parmesan und Sahne unter das Risotto rÙhren. NÙsse unterziehen. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Medaillons und Risotto auf vorgewàrmten Tellern anrichten. Etwas Jus ùbertràufeln und servieren. Restliches Jus dazu reichen.

Pro Portion: 725 kcal / 3025 kJ

49 g Kohlenhydrate; 55 g EiweiÙ; 32 g Fett

Otto Koch
Mangold-Nudeltàschle

Donnerstag, 25. Oktober 2018
Rezept fÙr 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Heimat-KÙche

Zutaten:

FÙr den Nudelteig

350 g	Mehl
etwas	Salz
2	Eier
etwas	Òl
1	Eigelb

FÙr die FÙllung

100 g	feine Mangoldblàtter
2	Schalotten
etwas	Butter
100 g	Ricotta
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

FÙr die Beilage und Salbei-Butter

300 g	Steinpilze
1/2 Bund	glatte Petersilie
2	Schalotten

120 g Butter
8 Blätter Salbei

Zubereitung:

1. Mehl und Salz in eine Rührschüssel geben, eine Mulde eindrücken. Eier und 1 TL Öl zugeben. Nach und nach verkneten und dabei löffelweise soviel Wasser zugeben und unterkneten, dass ein glatter geschmeidiger Nudelteig entsteht, der nicht mehr klebt.
2. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 1 Stunde gekühlt ruhen lassen.
3. Inzwischen Mangold putzen und fein hacken. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.
4. Butter in einer Pfanne erhitzen. Mangoldblätter und Schalotten darin andünsten. In eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.
5. Ricotta unter den Mangold rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Mit Hilfe einer Nudelmaschine aus dem Teig dünne Bahnen ausrollen. Teigbahnen zuschneiden und ein leicht bemehltes Raviolibrett damit belegen. Die Vertiefungen vorsichtig eindrücken. Mangold in die Vertiefungen füllen.
7. Zwischenräume mit verquirltem Eigelb dünn bestreichen. Eine weitere Nudelplatte auflegen. Mit einem sauberen Geschirrtuch belegen und zusammendrücken. Mit einem Teigroller in einzelne Ravioli schneiden. Ravioli vom Brett lösen. Alternativ die Füllung in kleinen Häufchen auf der Hälfte der Nudelbahnen mit jeweils etwas Abstand zueinander verteilen. Zwischenräume mit verquirltem Eigelb bestreichen. Übrige Nudelbahnen passgenau auflegen. Teig um die Füllungen herum sacht andrücken und dabei mit eingeschlossene Luft austreiben. In Ravioli schneiden.
8. Pilze sorgfältig putzen, in Scheiben schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.
9. 1/3 der Butter in einer Pfanne erhitzen. Pilze und Schalottenwürfel darin unter Wenden bei starker Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie untermischen.
10. Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Die Ravioli darin etwa 2 Minuten garen.
11. In einer Pfanne restliche Butter erhitzen und sacht bräunen. Salbeiblätter waschen, gründlich trocken tupfen und in der heißen Butter kurz rösten.
12. Ravioli mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen und mit Pilzen auf vorgewärmten Tellern anrichten.
13. Salbei-Butter über die Ravioli träufeln, sofort servieren.

Pro Portion: 920 kcal / 3850 kJ

74 g Kohlenhydrate; 24 g Eiweiß; 58 g Fett

**Rainer Klutsch
Geschmorte Ochsenbäckchen mit
Proseccokraut und Apfel-Semmelknödel**

**Freitag, 26. Oktober 2018
Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Heimat-Küche**

Zutaten:

Für die Ochsenbäckchen

4 Ochsenbäckchen à ca. 260 g
4 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
300 g Möhren
100 g Sellerie
200 g Lauch
etwas Pflanzenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
750 ml Rotwein (oder kräftige Fleischbrühe)
1 EL Zucker

Für das Proseccokraut

600 g Weißkohl
etwas Salz
2 TL Kümmel
50 g Butter
1 EL Mehl
250 ml Milch
etwas Pfeffer aus der Mühle
50 g Speck
150 ml Prosecco

Für die Knödel:

150 g Weißbrot oder Brötchen vom Vortag
50 ml Milch
1 Schalotte
3 Stiele glatte Petersilie
75 g säuerlicher Apfel
1 TL Butter
2 Eier
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Muskat

Zubereitung:

1. Für die geschmorten Bäckchen den Backofen auf 240 Grad vorheizen.

2. Vom Fleisch sichtbares Fett und Sehnen abschneiden. Fleisch kalt abspülen und gründlich trocken tupfen.
3. Zwiebeln, Knoblauch und Möhren schälen, bzw. putzen und kleinschneiden. Sellerie und Lauch putzen. Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Lauch in Ringe schneiden.
4. Öl in einem ofenfesten Schmortopf erhitzen, die Ochsenbäckchen darin rundherum kräftig anbraten. Aus dem Bratfett heben, kurz beiseite stellen.
5. Das vorbereitete Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Fleischstückchen auf dem Röstgemüse platzieren. Soviel Wein, alternativ Fleischbrühe, angießen, dass das Fleisch mindestens zu 1/3 mit Flüssigkeit bedeckt ist. Den Topf schließen.
7. Bäckchen und Schmor Gemüse im heißen Backofen 2–3 Stunden sehr weich schmoren. Zwischendurch bei Bedarf weiteren Wein und/oder soviel Brühe/Wasser angießen, dass das Fleisch stets zu 1/3 in Flüssigkeit schmort.
8. Etwa 45 Minuten vor Ende der Schmorzeit für das Prosecco-Kraut den Weißkohl putzen, abspülen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Den harten Strunk ausschneiden.
9. Weißkohl fein hobeln und mit ca. 1 TL Salz und Kümmel in eine Schüssel geben. Mit den Händen weich kneten und etwa 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
10. Für die Knödel das Brot in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.
11. Die Milch in einem kleinen Topf aufkochen, über die Brotscheiben gießen. Sofort die Schüssel mit einem Deckel abdecken. Brot einige Minuten ziehen lassen.
12. Schalotte schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Apfel schälen, entkernen, fein würfeln oder reiben.
13. Schalotte in einer Pfanne in 1 TL Butter anschwitzen. Apfel zugeben, kurz mitdünsten. Petersilie zugeben, alles gut durchschwenken und zum eingeweichten Brot geben.
14. Eier, Salz, Pfeffer und etwas Muskat zufügen und alles gut vermischen.
15. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen einen Probeknödel formen. In siedendem Salzwasser ca. 15 Minuten gar ziehen lassen. Sollte der Knödel dabei zerfallen, noch Semmelbrösel unter die Masse mischen. Gart der Knödel zu fest, evtl. noch etwas verquirltes Ei oder Milch unter die Masse mengen.
16. Aus der Masse Knödel formen. In siedendem Salzwasser ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.
17. Für das Prosecco-Kraut die Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl einstreuen und bei mittlerer Hitze anschwitzen. Milch unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen zur Mehlschwitze gießen, dabei die Flüssigkeit andicken. Bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren sacht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
18. Speck in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne ohne zusätzliches Fett sacht knusprig auslassen.
19. Weißkraut nochmals kräftig durchkneten, abtropfen lassen und gut ausdrücken. Kraut und Speck in die Sauce geben und alles einige Minuten sacht köcheln lassen.
20. Ochsenbäckchen aus dem Schmorfond stechen, Fleisch warm stellen. Den Schmorfond passieren.
21. Zucker in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun karamellisieren. Nach und nach mit dem Fond ablöschen und dabei alles stark einkochen, sodass eine kräftige, dunkel glänzende Sauce entsteht. Mit Pfeffer abschmecken.
22. Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben und abtropfen lassen.
23. Den Prosecco zum Kraut gießen, Kraut nochmals abschmecken.

24. Kraut und Ochsenbäckchen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Das Fleisch mit etwas Sauce überziehen. Die Knödel dazu reichen.

Pro Portion: 1045 kcal / 4370 kJ
54 g Kohlenhydrate; 68 g Eiweiß; 47 g Fett

Christina Richon
Lammgulasch mit Quitten

Montag, 29. Oktober 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche

Zutaten:

50 g	getrocknete Aprikosen
500 g	Lammgulasch (aus der Keule)
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
300 g	Möhren
3 EL	Olivenöl
2 TL	mildes Paprikapulver
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
½ TL	Kardamom, gemahlen
½ TL	Koriander, gemahlen
1	Zimtstange
2	Lorbeerblätter
300 ml	Quittensaft (aus der Flasche)
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2	Quitten
1	Zitrone (Saft)
400 g	Tagiatelle-Nudelnester
1 EL	Butter
1 EL	Quittengelee
2 EL	Blattpetersilie, gehackt

Zubereitung:

1. Aprikosen in feine Würfel schneiden und in etwas lauwarmem Wasser einweichen. Gulasch, je nach Würfelgröße, eventuell noch etwas kleiner schneiden. Fleisch trocken tupfen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Möhren putzen, schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

3. In einem Schnellkochtopf 1 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Auf einen Teller geben.
4. Restliches Öl im Topf erhitzen, das Gulaschfleisch darin portionsweise anbraten. Gewürze, Möhren, Lorbeerblätter und Zwiebel-Mix zugeben und unter Wenden mit anbraten.
5. Mit Quittensaft und 200 - 300 ml Wasser ablöschen, sodass Fleisch und Gemüse mit Flüssigkeit bedeckt sind. Ca. 1 TL Salz, etwas Pfeffer und die Aprikosenwürfel untermischen.
6. Den Schnellkochtopf verschließen. Das Gulasch bei starker Hitze aufkochen und bei Garstufe 2 ca. 25 Minuten garen.
7. Inzwischen von den Quitten den hellem Flaum z. B. mit einem sauberen Geschirrtuch gründlich abreiben. Quitten vierteln, die Kerngehäuse entfernen. Quittenstücke schälen, in Spalten schneiden und sofort in eine Schüssel mit Zitronenwasser legen.
8. Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser garen.
9. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Quittenscheiben gut abtropfen lassen und in der heißen Butter anbraten. Das Quittengelee untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und sacht ziehen lassen, bis die Quitten gar sind, aber noch leichten Biss haben.
10. Den Schnellkochtopf vorsichtig abdampfen lassen und den Deckel öffnen. Die Soße offen nach Belieben noch etwas einkochen lassen. Das Gulasch mit Pfeffer und eventuell noch etwas Salz würzen.
11. Nudeln abtropfen lassen. Das Gulasch mit Nudeln und den gebratenen Quittenspalten anrichten. Mit gehackter Blattpetersilie bestreuen.

Extra-Tipp: Wer das Gulasch im normalen Schmortopf zubereiten möchte, muss eine Schmorzeit von mindestens 1– 1 ½ Stunden einplanen.

Pro Portion: 905 kcal / 3765 kJ
105 g Kohlenhydrate; 39 g Eiweiß; 35 g Fett

Philipp Stein
Grüne Petersilien-Tagliatelle mit Steinpilzen
und Weißweinschaum

Dienstag, 30. Oktober 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Feine Küche

Zutaten:

Nudelteig:
100 g glatte Petersilie
2 Eiweiß
etwas Salz
6 Eigelb
225 g Semola (Nudelmehl)
1 EL Olivenöl

Weißweinschaum:

1	Schalotte
2	Petersilienwurzeln
50 g	Staudensellerie
etwas	Butter
300 ml	Weißwein
1	Lorbeerblatt
300 ml	Geflügelbrühe
2 EL	Crème fraîche
etwas	Salz
etwas	weißer Pfeffer

Steinpilze:

500 g	frische, möglichst feste Steinpilze
1	Schalotten
½	Knoblauchzehe
1 TL	Rosmarinnadeln
1 TL	Thymianblättchen
1 EL	Öl
1 EL	Crème double
etwas	Salz
etwas	weißer Pfeffer

Außerdem:

etwas	Geflügelfond (z. B. aus dem Glas)
etwas	Butter
1	Belper Knolle (schweizer Hobelkäse mit Knoblauch und Pfeffer)
100 g	Bündnerfleischstreifen
etwas	Petersilie
1	Steinpilz
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskatnuss

Zubereitung:

Bitte beachten: der Nudelteig muss 1 Stunde ruhen

1. Für den Pastateig die Petersilienblätter abzupfen, in kochendem Wasser blanchieren, abschrecken und gut ausdrücken (sie dürfen nicht zu feucht sein, da sie sonst den Teig verwässern.) Petersilie, Eiweiß, Salz und Eigelbe in einen Mixer geben und kurz fein pürieren.
2. Petersilienpüree, Mehl und Olivenöl zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten, der nicht mehr klebt. Zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt mindestens 1 Stunden gekühlt ruhen lassen.
3. Mit Hilfe einer Nudelmaschine aus dem Teig Tagliatelle in gewünschter Länge zuschneiden. Mit Folie bedeckt auf mit Mehl bestäubten Geschirrtüchern kurz ruhen lassen.

4. Für die Sauce Schalotte und Gemüse putzen und in feine Würfel schneiden.
5. Butter in einem Topf erhitzen. Das Gemüse darin andünsten. Mit 4/5 vom Weißwein ablöschen und Lorbeer dazugeben. Einkochen lassen, bis der Wein fast vollständig verkocht ist. Dann die Brühe zugießen und erneut etwa um die Hälfte einkochen.
6. Den Saucenfond durch ein feines Sieb passieren. Crème fraîche einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Währenddessen die Steinpilze sorgfältig putzen und kleinschneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Rosmarin und Thymian fein hacken.
8. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze darin braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Schalottenwürfel zugeben und kurz mit anbraten. Crème double unter die Pilze rühren. Kräuter untermischen und abschmecken.
9. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Nudeln darin portionsweise ca. 2 Minuten garen. Nudeln abgießen und abtropfen lassen.
10. Kurz vor dem Servieren die Sauce nochmals kurz erhitzen. Restlichen Weißwein zur Sauce geben und alles aufschäumen.
11. Etwas Geflügelfond und Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Tagliatelle einschwenken. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken.
12. Nudeln mit Hilfe von Gabel und Löffel zu Nestern aufdrehen. Auf vorgewärmte Teller setzen und mit den Steinpilzen anrichten.
13. Die Sauce überträufeln. Belperknolle und nach Belieben zusätzlich einige Steinpilzscheibchen überhobeln. Mit Bündnerfleisch und Petersilie garnieren und servieren.

Pro Portion: 640 kcal / 2685 kJ

48 g Kohlenhydrate; 31 g Eiweiß; 32 g Fett