

Michael Kempf**Freitag, 01.Juli 2016****Tarte von Spinat, Sardinen und Tomatenmarmelade****Rezept für 4 Personen****Zutaten****Für den Tarteteig**

125 g kalte Butter
5 g Salz
250 g Mehl
1 Ei (Gr. M)
außerdem: Hülsenfrüchte zu Blindbacken

Für die Tomatenmarmelade

500 g Flaschentomaten
100 g Chorizo
2 Schalotten
1 EL Olivenöl
200 ml Tomatensaft
je 2 Zweige Rosmarin und Thymian
100 g getrocknete Tomaten, gewürfelt (in Öl eingelegte aus dem Glas)
1 EL Honig
etwas Piment D`Espelette, geräuchertes Paprikapulver,
Meersalz, schwarzer Pfeffer

Für die Füllung

200 g frischer Blattspinat
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
3 Eier (Gr. M)
etwas Salz, Pfeffer, Muskat
50 g Sardinenfilets (eingelegt in Olivenöl)
2 EL schwarze Oliven

Zubereitung

1.

Teigzutaten rasch glatt verkneten, zu einer flachen Scheibe formen. In Frischhaltefolie gewickelt mindestens 1 Stunde kalt stellen.

2.

Für die Konfitüre Tomaten abziehen entkernen und fein würfeln. Chorizo in feine Würfel schneiden. Schalotten schälen, fein hacken und im Olivenöl andünsten.

3.

Tomatenwürfel und Chorizo mit andünsten. Mit Tomatensaft ablöschen. Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Kräuter und getrocknete Tomaten hacken und zugeben. Honig einrühren und alles bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren dicklich einkochen. Mit Piment d'Espelette, Paprikapulver, Salz, Pfeffer abschmecken.

4.

Ofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2–3) vorheizen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn rund ausrollen. Tarteformen (Ø 26-28 cm oder 2 kleinere Formen à Ø 16-18 cm) fetten, mit dem Teig auslegen, einen kleinen Rand formen. Teig mit einem Stück Backpapier belegen. Hülsenfrüchte bis zum Teigrand einfüllen. Tarteboden ca. 10 Minuten goldgelb vorbacken. Anschließend das Backpapier entfernen.

5.

Inzwischen Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern und grob hacken. Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln und in 2 EL Butter anbraten. Spinat zugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Spinat gründlich ausdrücken. Eier unterquirlen, würzen.

6.

Ofentemperatur auf 160 Grad (Umluft: 140 Grad/Gasherd: Stufe 2) reduzieren. Spinatmasse auf dem vorgebackenen Teig verteilen. Sardinenfilets und Oliven grob hacken, auf der Masse verteilen und leicht eindrücken. Tartes ca. 25–35 Minuten fertig garen.

7.

Tarte etwas abkühlen lassen, aus der Form lösen und in Portionsstücke schneiden. Tomatenkonfitüre in Nocken dazu servieren.

Pro Portion: 773 kcal / 3236 kJ

56 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 48 g Fett

Frank Buchholz

Montag, 04.

Juli 2016

Gekrüterte T-Bone Steaks vom Grill mit grünem Tomatenconfit

Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für das Confit

1 kg	grüne Tomaten
200 g	Schalotten
3 EL	Olivenöl
100 ml	Sherryessig
1 TL	Koriandersamen (gestoßen)
1	Bio-Zitrone
60 g	Zucker
4	Lorbeerblätter
1 TL	Meersalz
etwas	Cayennepfeffer

Für das Fleisch

2	gut abgehangene T-Bone-Steaks (à ca. 700 g)
4 Zweige	Rosmarin
4 Zweige	Thymian
4 Zweige	Salbei
etwas	Meersalz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1.

Tomaten putzen, waschen, trocken reiben und sechsteln. Schalotten schälen und in Würfel schneiden.

2.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Schalottenwürfel darin glasig andünsten. Mit Sherryessig ablöschen. Tomaten zugeben. Koriander mörsern. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in sehr feine Scheiben schneiden.

3.

Koriander, Zitrone, Zucker und Lorbeer zufügen. Alles offen zu einem sämigen Confit einkochen. Mit Salz und Cayennepfeffer nachwürzen. Abkühlen lassen.

4.

Das Fleisch trocken tupfen. Die dicken Fettränder mit einem scharfen Messer sehr fein einschneiden, dabei auf keinen Fall ins Fleisch schneiden.

5.

Rosmarin, Thymian und Salbei kalt abbrausen und trocken schütteln. Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen. Thymian und Salbeiblättchen von den Stielen zupfen. Kräuter fein hacken.

6.

Steaks und Kräuter in einen großen Gefrierbeutel füllen, kräftig durchkneten. Im Kühlschrank, am besten über Nacht, durchziehen lassen.

7.

Fleisch etwa 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Einen Spezial-Hochtemperatur-Grill mit Oberhitze bis zu 800 Grad (Beefeer) oder klassischen Holzkohle-, bzw. Gasgrill bestmöglich für direktes Grillen auf hohe Temperatur vorheizen.

8.

Das Fleisch aus dem Beutel nehmen. Die Kräuter abstreifen, da sie auf dem Grill verbrennen würden. Fleisch mit etwas Salz würzen.

9.

Das Fleisch nach Anleitung im Beefeer unter Wenden je Seite kurz grillen. Oder Steaks bei starker Hitze direkt über der Glut von jeder Seite etwa 7 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 46 bis maximal 50 Grad garen. Dabei nur einmal mit einer Grillzange wenden. Fleisch dann vom Grill ziehen, mit Alufolie bedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen.

10.

Fleisch dann auf dem Grill bei starker Hitze je Seite nochmals ca. 30 Sekunden grillen. Fleisch vom Knochen lösen, aufschneiden und mit Pfeffer und ggf. noch etwas Salz würzen. Mit dem Confit und nach Belieben Baguette und Blattsalat anrichten.

Pro Portion: 694 kcal / 2909 kJ

30 g Kohlenhydrate, 83 g Eiweiß, 24 g Fett

Jörg Sackmann**Dienstag, 05. Juli 2016****Grillter Seeteufel auf Chorizo-Lauch-Kartoffeln****Rezept für 4 Personen****Zutaten****Für den Seeteufel**

3	Schalotten
1	junge Lauchzwiebel
1	Bio-Limette
3 Zweige	Thymian
60 g	Chorizo (spanische Paprikawurst)
150 ml	Olivenöl
etwas	Knoblauchsatz
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
etwas	Piment d'Espelette
400 g	Seeteufel (ohne Haut, auf der Mittelgräte)

Für die Lauch-Kartoffeln

250 g	festkochende Kartoffeln
etwas	Salz
150 g	Lauch
100 g	Chorizo
1 Zweig	Thymian
etwas	Pfeffer, Meersalz
150 g	Pfifferlinge
etwas	Olivenöl, Zucker
etwas	Limettensaft

Zubereitung

1.

Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Lauchzwiebel putzen, waschen und fein schneiden. Limette heiß waschen, trocken reiben. Schale fein abreiben, Limette auspressen. Thymian abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und fein schneiden. Chorizo abziehen, fein würfeln.

2.

Vorbereitete Zutaten, Olivenöl, Knoblauchsatz, Paprikapulver und Piment d' Espelette zu einer Marinade vermischen. Seeteufel kalt abbrausen, trockentupfen und in eine Auflaufform geben. Die Marinade übergießen. Zugedeckt ca. 3 Stunden marinieren.

3.

Kartoffeln schälen und in etwa 5 mm feine Würfel schneiden. Kartoffelwürfel in reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren (vorgaren). In kaltem Wasser kurz abschrecken, abtropfen lassen. Chorizo aus der Hülle lösen. Wurst halbieren und kurz anfrieren.

4.

Lauch putzen, abbrausen, abtropfen lassen und in etwa 3 mm feine Ringe schneiden. Chorizo in sehr feine Scheiben schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln und abzupfen. Kartoffeln, Lauch, Chorizo, Thymian und etwas Olivenöl mischen, mit Pfeffer, etwas Salz und Zucker würzen. Pilze putzen, ggf. anhängenden Sand vorsichtig abbürsten.

5.

Grillpfanne, Grillschale oder mehrfach gefaltetes extrastarkes Alufolienstück auf dem heißen Grill erhitzen. Seeteufel aus der Marinade nehmen. Auf dem Grill unter Wenden ca. 15 Minuten grillen. Währenddessen öfter mit etwas Marinade beträufeln.

6.

Das Kartoffel-Chorizo-Gemüse ebenfalls auf einer Grillschale oder Alufolienstück auf dem Grill ca. 10 Minuten garen. Pfifferlinge in den letzten 5 Minuten Garzeit zugeben. Gemüse mit Salz, Pfeffer, Zucker und Limettensaft abschmecken.

7.

Seeteufel von der Gräte lösen und aufschneiden. Mit Meersalz und Pfeffer würzen und auf dem Lauch-Kartoffel-Gemüse anrichten.

Pro Portion: 632 kcal / 2651 kJ

15 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 51 g Fett

Jaqueline Amirfallah

Mittwoch, 06. Juli 2016

Käsebröte vom Grill mit selbstgekochtem Feigensenf

Rezept für 6 Personen

Zutaten**Für den Feigensenf**

2 EL	Senfkörner
2 Blatt	Gelatine
500 g	reife Feigen
200 g	Zucker
ca. ½ EL	Senfpulver
1	kleine gehackte Chili
1 EL	Honig
1 EL	Weißweinessig
etwas	Salz, Zucker, Pfeffer, Piment d Eslette, Kümmel

Für den Brotteig

20 g	frische Hefe
1 Prise	Zucker
200 ml	Milch
4 EL	Olivenöl
500 g	Weizenmehl (Type 550)
1-2 TL	Salz

Für den Belag

je 200 g	Manchego, Romadur, Allgäuer Bergkäse und Brie
je 1 Bund	krause Petersilie und Estragon
2 EL	Kümmel
je 50 g	schwarze und grüne spanische Oliven
1 TL	Bio-Zitronenschale
ca. 6 EL	Sonnenblumenöl
4	Feigen
2 EL	Walnüsse

Zubereitung

1.
Senfkörner über Nacht mit Wasser bedeckt einweichen.
2.
Am folgenden Tag für den Teig ca. 225 ml Wasser gut handwarm erwärmen. Hefe und Zucker ins Wasser einrühren. Milch und Olivenöl unterquirlen. Nach und nach unter das Mehl kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Salz gründlich unterkneten. Zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.
3.
Für den Senf Gelatine kalt einweichen. Feigen putzen, in Stücke schneiden mit dem Zucker vermischen. Feigen-Zucker-Mischung aufkochen. Übrige Zutaten zugeben. Weitere 2 Minuten köcheln lassen. Kräftig süßlich-scharf abschmecken. Gelatine ausdrücken, unter Rühren in der Mischung schmelzen. Auskühlen lassen.

4.

Gesamten Käse in etwa daumendicke, längliche Stücke schneiden. Den Teig nochmals gründlich durchkneten und in vier gleichgroße Portionen teilen.

5.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken. Kümmel mörsern oder hacken. Eine Teigportion mit Kümmel und Petersilie verkneten.

6.

Olivens fein hacken. Oliven und Piment d' Espelette mit einer weiteren Teigportion verkneten.

7.

Estragon abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Estragon, Zitronenschale und eine Teigportion verkneten. Übrige Teigportion pur belassen.

8.

Teige auf wenig Mehl portionsweise dünn oval ausrollen. Oliventeig mit Manchegostücken belegen, zu Taschen zusammenklappen. Brie-Käse in den Estragon-Teig einwickeln. Kümmel-Teig mit Bergkäse füllen und den übrigen Teig mit Romadur belegt zu Taschen formen.

9.

Teigtaschen dünn mit Sonnenblumenöl bestreichen. Den vorgeheizten Grillrost ebenfalls einfetten. Teigtaschen auf dem heißen Grill, an nicht zu heißer Stelle, von beiden Seiten grillen, bis der Teig gegart ist. Käsebrottaschen mit übrigen Feigen, Nüssen und nach Belieben Kräutern garniert anrichten. Den Feigensenf dazu reichen.

Pro Portion: 995 kcal / 4169 kJ

112 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 39 g Fett

Michael Kempf**Freitag, 08. Juli 2016****Gegrilltes Kalbskotelett mit Senfsaat-Gremolata****Rezept für 4 Personen****Zutaten****Für die Gremolata**

1 EL	Senfsaat (ganze Körner)
1	Knoblauchzehe
4 Stiele	glatte Petersilie
3–4 Stiele	frischer Koriander
1	Bio-Zitrone
2 EL	Rapsöl
etwas	Meersalz, Piment d'Espelette

Für die Koteletts

2	Kalbs-Koteletts mit Knochen (á ca. 300 g)
etwas	Pflanzenöl

Für den Kopfsalat

1	Kopfsalat
1	rote Zwiebel
1 Bund	Radieschen
2	hartgekochte Eier
4 Scheiben	Sauerteigbrot
2 EL	Butter
1 EL	scharfer Senf
2 EL	Rapsöl
1 EL	heller Apfelessig
1 TL	Kapern (Glas)
4	Sardellen (Glas)
100 ml	Gemüsebrühe (instant)
etwas	Meersalz, Pfeffer, Zucker
1 Schale	Gartenkresse

Zubereitung

1.

Senfsaat ohne zusätzliches Fett in einer Pfanne bei niedriger Hitze rösten. Dann fein mahlen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abraspeln.

2.

Rapsöl, Senfsaat, Zitronenschale, Knoblauch und Kräuter verrühren. Mit etwas Meersalz und Piment d'Espelette würzen.

3.

Fleisch etwa 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und temperieren. Ggf. Backofen auf 150 Grad (Umluft weniger geeignet/Gasherd: Stufe 2) vorheizen. Koteletts dünn mit Öl bestreichen. Auf dem heißen Grill oder in einer stark erhitzten Grillpfanne von beiden Seiten kräftig angrillen.

4.

Fleisch in eine weniger heiÙe Zone legen. Indirekt, geschlossen bis zu einer Kerntemperatur von 65 Grad garen. Alternativ auf ein Gitter setzen und im Backofen ca. 20 Minuten fertig garen. In Folie gewickelt mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

5.

Salat putzen, waschen, schleudern und in mundgerechte Stücke teilen. Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden. Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden. Eier schälen und hacken. Brot in feine Würfel schneiden.

6.

2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Brotwürfel darin goldbraun anrösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Senf, Rapsöl, Apfelessig, Kapern, Sardellen und Gemüsebrühe sehr fein mixen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Salatzutaten und Dressing mischen und abschmecken. Gartenkresse und Brot überstreuen.

7.

Kurz vor dem Servieren übrige Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Fleisch darin kurz nachbraten, dabei 1 Thymianzweig mit einlegen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

8.

Fleisch aufschneiden und mit dem Salat auf Tellern anrichten. Anschließend salzen und die Gremolata auf dem Fleisch verteilen.

Pro Portion: 565 kcal / 2369 kJ

28 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 30 g Fett

Nicole Just

Montag, 11. Juli 2016

**Gebackenes Sommergemüse, Kohlrabi „süß-sauer“ und Rauchig-Frisches
von der Erbse**

Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für den Kohlrabisalat

2	mittelgroße Kohlrabi (insges. ca. 600 g)
5 Zweige	Dill
½ TL	Salz + etwas mehr zum Abschmecken
2 EL	Leindotteröl (ersatzweise Walnussöl)
3 ½ EL	Fruchtessig (z.B. Himbeere, Birne, Marille)
1 ½ EL	Ahornsirup

Für das Gemüse

500 g	kleine, gekochte Kartoffeln (z.B. La Ratte, Bamberger Hörnchen)
1	große rote Paprika
1	gelber Zucchini (200 g)
1	grüner Zucchini (150 g)
3	kleine Mairüben (insgesamt ca. 250 g)
6 Zweige	Rosmarin
2	frische Lorbeerblätter (alternativ getrocknete 1 Std. einweichen)
3 EL	Pflanzenöl zum Braten
¾ EL	Ahornsirup oder 1 leicht geh. TL Zucker
1 TL	Salz

Für den Erbsenstampf

80 g	Räuchertofu
2 TL	Pflanzenöl zum Braten
400 g	blanchierte Erbsen
3 EL	Sojasahne
½	kleine Zitrone (Saft)
1	Lauchzwiebel
6 Blätter	Minze
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas	Fleur de Sel

Zubereitung

1.

Kohlrabi schälen und in sehr feine Scheiben hobeln. Dill abbrausen, trocken schütteln, fein hacken und mit den übrigen Salatzutaten unter den Kohlrabi mischen. Salat ziehen lassen.

2.

Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 Grad/Gasherd: Stufe 4). Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kartoffeln gründlich unter fließendem Wasser abbürsten, längs halbieren und auf dem Blech verteilen.

3.

Das restliche Gemüse und die Kräuter waschen und trockenschütteln. Die Paprika in 8 gleichgroße Streifen schneiden. Zucchini längs vierteln bzw. sechsteln und noch einmal quer halbieren. Blätter von den Mairüben abschneiden, dabei ca. 1 cm der Blattansätze stehen lassen. Die Rüben in 3 cm breite Spalten schneiden. Das Gemüse auf dem Blech verteilen.

4.

Rosmarin und Lorbeer fein hacken und mit Öl, Sirup oder Zucker und 1 TL Salz mischen. Die Marinade über das Gemüse träufeln. Im heißen Backofen ca. 25 Min. goldbraun backen.

5.

In der Zwischenzeit den Räuchertofu in sehr feine Würfel schneiden. 2 TL Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofuwürfel darin knusprig anbraten.

6.

Erbsen, Sojasahne und Zitronensaft mit dem Pürierstab zu Erbsenstampf verarbeiten. Lauchzwiebel und Minzblätter putzen, bzw. abbrausen, abtropfen lassen und fein hacken. Mit den Tofuwürfeln unter den Erbsenstampf heben. Mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle und Salz abschmecken.

7.

Kohlrabi-Salat nochmals abschmecken. Das Gemüse auf 4 Teller verteilen, Erbsenstampf und Kohlrabisalat zugeben und servieren.

Pro Portion: 480 kcal / 2005 kJ

50 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 19 g Fett

Karl-Heinz Hauser

Dienstag, 12. Juli 2016

Kotelett vom Schweinerücken mit zweierlei Bohnen und Bier-Kümmel-Jus

Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für die Bohnen

500 g	frische dicke Bohnen in Schale
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
500 g	feine grüne Bohnen
4	Strauchtomaten
3-4 Zweige	Bohnenkraut
1 EL	Butter

Für das Fleisch

1,5 kg	Kotelettstrang vom Schwein (4 Koteletts à ca. 250-280 g mit langen Rippenknochen; z. B. vom Livar Schwein)
etwas	Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Olivenöl
je 1 Zweig	Thymian und Rosmarin

Für den Kartoffel-Zitronenstampf

500 g	mehligkochende Kartoffeln
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
100 g	Butter
1	Bio-Zitrone
½ Bund	Schnittlauch

Für den Jus

1 Flasche	dunkles Bier
20 g	Kümmel
½ l	dunkle Bratensauce (z. B. Glas)

Zubereitung

1.

Bohnenkerne auslösen, in kochendem Salzwasser blanchieren. Abschrecken und aus den Hülsen drücken. Grüne Bohnen putzen, in 2 cm Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 3-4 Minuten blanchieren, abschrecken. Tomaten überbrühen, abschrecken, abziehen und entkernen. Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Bohnenkraut abrausen, trocken schütteln und fein hacken.

2.

Inzwischen Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad/Gasheerd: Stufe 2–3) vorheizen. Kotelettstrang putzen (Knochen frei setzen), mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer backofengeeigneten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Thymian und Rosmarin abrausen, trocken schütteln. Zu den Koteletts in die Pfanne geben. Fleisch im heißen Ofen 8-10 Minuten garen, herausnehmen. Kotelettstück in Alufolie gewickelt etwas ruhen lassen.

3.

Kartoffeln schälen und in leicht gesalzenem Wasser garen. Kartoffeln abgießen und etwas ausdämpfen lassen. Kartoffeln fein zerstampfen, dabei die Butter nach und nach untermischen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abraspeln. Zitrone auspressen. Püree mit Zitronensaft abschmecken. Schnittlauch abbrausen, fein schneiden und zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4.

Bier, Kümmel und Bratensauce in einen Topf geben und kräftig würzig einkochen lassen.

5.

1 EL Butter in einer Sauteuse erhitzen. Etwas Fond aufgießen, kurz köcheln lassen. Bohnenkerne und grüne Bohnen darin erhitzen. Bohnenkraut und Tomatenwürfel einschwenken.

6.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin nochmals kurz nachbraten. Kotelettstrang aufschneiden, mit schwarzem Pfeffer und Salz würzen. Sauce abschmecken. Fleisch mit Zitronen-Kartoffelstampf, Bohnen und der Sauce anrichten.

Pro Portion: 991 kcal / 4150 kJ

60 g Kohlenhydrate, 72 g Eiweiß, 41 g Fett

Jaqueline Amirfallah

Mittwoch, 13. Juli 2016

**Gebratene Sardinen mit Lardo, Artischockensalat und scharfer Tomatenmarmelade
Rezept für 4 Personen**

Zutaten

2	Bio-Zitronen
4	Artischocken
2	rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
6 EL	Olivenöl
einige Zweige	Thymian
etwas	Meersalz
etwas	Pfeffer, Zucker
1 kg	reife Tomaten
1	kleine Chili
1 kleines Stück	frischer Ingwer
300 g	Zucker
2 EL	Weißweinessig
12	küchenfertig vorbereitete Sardinen (à ca. 12 cm lang)
1 Stück	Lardo (ca. 50 g; gewürzter italienischer Speck)
je 1 kleines Bund	Basilikum und Schnittlauch
8	Kirschtomaten für Deko

Zubereitung

1.

Eine Zitrone heiß abbrausen, trocken reiben. Ein Stück Zitronenschale spiralförmig abschälen, Zitrone auspressen. Eine Schüssel mit kaltem Wasser und etwas Zitronensaft vorbereiten. Artischocken putzen, dabei Stiele, harte Außenblätter und auf dem Boden liegendes Heu entfernen. Böden direkt ins Zitronenwasser legen, damit sie sich nicht braun verfärben. Je 1 Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Zwiebel halbieren, in Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken.

2.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe darin anbraten. Artischockenböden in feine Scheiben schneiden, zugeben. Knoblauch, etwas Thymian, Zitronenschale und etwas -saft zugeben. 2–3 Minuten zugedeckt schmoren. Würzen und abkühlen lassen.

3.

Für die Tomatenmarmelade übrige Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Tomaten überbrühen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Chili putzen, abbrausen, entkernen und fein hacken. Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Zucker in einem Topf leicht karamellisieren. Zwiebel- und Tomatenwürfel zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Chili, Ingwer und Knoblauch zugeben.

4.

Mit Essig ablöschen und offen zu einer leicht sämigen „Marmelade“ einkochen. Artischocken nochmals mit etwas Zitronensaft und etwas Olivenöl marinieren und mit Salz abschmecken.

5.

Den Grill vorbereiten. Sardinen kalt abbrausen, mit Salz würzen. Rest Thymian in die Bauchhöhlen verteilen. Sardinen mit Rest Olivenöl einpinseln. Auf dem heißen Grill von beiden Seiten 3-4 Minuten grillen (alternativ in einer Pfanne braten).

6.

Den Lardo hauchdünn aufschneiden und auf die heißen Sardinen legen. Sardinen, Salat und „Marmelade“ anrichten. Basilikum und Schnittlauch abbrausen, trocken schütten, grob hacken und darüber streuen. Dazu passt Weißbrot oder knuspriges Baguette.

Pro Portion: 897 kcal / 3756 kJ

87 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 36 g Fett

Vincent Klink**Donnerstag, 14. Juli 2016****Kräuteromelett mit Majoran-Hackgröstl****Rezept für 2 Personen****Zutaten**

4	Eier
2 EL	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
½ Bund	Schnittlauch
½ Bund	Petersilie
½ Bund	Kerbel
½ Bund	Estragon
etwas	Butter
1	Zwiebel
½	Peperoni
1 TL	Butterschmalz
300 g	Hackfleisch vom Schweinehals
3–4 Stiele	frischer Majoran

Zubereitung

1.

Ofen auf 150 Grad vorheizen (Umluft weniger geeignet/Gasherd: Stufe 2). Die Eier in eine Schüssel schlagen. Sahne, etwas Salz und Pfeffer zugeben und alles gut verquirlen. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

2.

Butter in einer ofengeeigneten Pfanne erhitzen. Eimasse eingießen und bei geringer Hitze ca. 3 Minuten sacht stocken lassen. Am Anfang kann etwas gerührt werden.

3.

Dann die Kräutermischung in die Mitte geben und das Omelett nach und nach überklappen. Dazu die Pfanne vom Herd nehmen und vor und zurück rütteln. Die Hand, die den Pfannenstiel hält, sollte etwas tiefer sein als der gegenüber liegende Pfannenrand. So rollt sich durch das Schütteln der äußere Rand des Omeletts zusammen. Im heißen Ofen noch ca. 5 Minuten ziehen lassen.

4.

Inzwischen Zwiebel schälen und fein würfeln. Peperoni putzen und fein schneiden.

5.

Butterschmalz in einer weiteren Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel und Peperoni darin andünsten. Das Hackfleisch zugeben und unter Wenden grobkrümelig braun braten. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.

6.

Das Omelett halbieren, auf 2 Teller verteilen und mit Majoran-Hack und z. B. einem grünen Blattsalat anrichten.

Pro Portion: 659 kcal / 2756 kJ

4 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 53 g Fett

Tarik Rose

Freitag, 15. Juli 2016

Cajun-Hähnchen mit Bratreis und Wurzelgemüse

Rezept für 4 Personen

Zutaten**Für das Hähnchen**

2 Zweige	Rosmarin
1	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
1 EL	Honig
2 EL	Cajun-Gewürz
1 TL	Paprikapulver (evtl. geräuchert)
etwas	Salz
1	Bio-Hähnchen (ca. 1 kg)

Für Reis und Gemüse

200 g	Basmatireis
etwas	Salz
2	orange Möhren
2	gelbe Möhren
2	Pastinaken
2	rote Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
½	rote Chilischote
3 EL	Olivenöl
etwas	Paprikapulver
½ Bund	Koriander (oder glatte Petersilie)
1 Spritzer	Sojasauce
1 Spritzer	Zitronensaft

Zubereitung

1.

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

2.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein schneiden. Öl mit Honig, Knoblauch, Rosmarin, Cajun-Gewürz, Paprikapulver und 1 Prise Salz vermengen.

3.

Das Hähnchen gründlich kalt abbrausen, trockentupfen und mit der Gewürzmischung einreiben. Hähnchen auf ein Backgitter setzen, eine Fettpfanne darunter schieben. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten garen.

4.

In der Zwischenzeit den Reis abspülen, in einen Topf mit 260 ml Wasser und 1 Prise Salz geben und aufkochen. Dann zugedeckt den Reis ca. 15 Minuten ziehen lassen. Der Reis muss nicht mehr kochen. Nur noch langsam garen.

5.

Möhren und Pastinaken putzen, waschen und schälen. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Das Wurzelgemüse und die Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein schneiden. Von der Chilischote das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein schneiden.

6.

Nach 30 Minuten Garzeit die Backofentemperatur auf 180 Grad Umluft erhöhen. Das Hähnchen weitere ca. 15 Minuten fertig garen.

7.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die Gemüsestreifen darin kurz anbraten, Knoblauch und Chili zugeben und mit Salz würzen. Dann aus der Pfanne nehmen.

8.

Für den Reis in der Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Reis zugeben, mit Paprikapulver würzen und kurz anbraten.

9.

Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Das Hähnchen tranchieren. Kurz vor dem Anrichten das Gemüse unter den Reis mischen. Mit etwas frischem Koriander, Sojasauce und Zitronensaft abschmecken.

10.

Hähnchen mit Gemüse und Reis anrichten und servieren.

Pro Portion: 856 kcal / 3585 kJ

58 g Kohlenhydrate, 60 g Eiweiß, 40 g Fett

Frank Buchholz
Lachsforelle mit Wiesenkräutern

Montag, 18. Juli 2016
Rezept für 2 Personen

Zutaten

1 große Lachsforelle
2 Bio-Limetten
4 EL Olivenöl
1 TL Zitronenöl (z. B. aus dem Feinkostgeschäft)
etwas Meersalz
1 Zweig Koriander
ca. 2 Handvoll frische Wiesenkräuter (z. B. Sauerampfer, Löwenzahn, Portulak;
alternativ z. B. Dill, Borretsch, Estragon)
etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1.
Die Lachsforelle von der Haut schneiden, dabei die feine Fettschicht möglichst nicht mit von der Haut schneiden. Dunkle Fleischteile vom Filet sorgfältig entfernen, da sie z. T. intensiv schmecken können.
2.
Die Gräten mit einer Pinzette sorgfältig entfernen. Filets kalt abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
3.
Limetten heiß waschen und gründlich trocken reiben. Etwas Schale fein abreiben. Limetten halbieren und den Saft auspressen.
4.
2 TL Olivenöl, Zitronenöl, Limettensaft (bis auf 2 EL) und -schale mit etwas Meersalz verrühren. Die Lachsforellenfilets in dünne Scheiben schneiden, in eine flache Auflaufform legen.
5.
Marinade über die Filetstücke träufeln. Mit Folie bedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde marinieren (kalt beizen).
6.
Kräuter verlesen, eventuell gröbere Stiele entfernen. Kräuter kalt abbrausen, vorsichtig trocken schütteln, bzw. trocken schleudern.
7.
Olivenöl, Rest Limettensaft, Salz und Pfeffer verquirlen. Kräuter damit marinieren. Filetstücke evtl. etwas abtropfen lassen, auf Tellern verteilen, Salat anlegen und servieren. Dazu passt z. B. Baguette.

Pro Portion: 413 kcal / 1734 kJ
2 g Kohlenhydrate, 59 g Eiweiß, 17 g Fett

Jörg Sackmann**Dienstag, 19. Juli 2016****Perlhuhnbrust mit Erdbeeren, Kapern und Risoni-Nudeln**

Rezept für 2 Personen

Zutaten**Für das Fleisch**

2	Perlhuhnbrustfilets (mit Haut)
etwas	Salz
etwas	weißer Pfeffer
etwas	Olivenöl
etwas	Thymian
etwas	Honig

Für die Nudeln

4	Schalotten
1 EL	Olivenöl
1 EL	Balsamico-Essig
80 g	Risoni-Nudeln (reisförmige Nudeln)
ca. 400 ml	Geflügelfond (z. B. Glas)
8	rosé Champignons
1 EL	Butter
1 kleines Bund	Kapuzinerkresse
4 EL	Einlegesaft von Kapern
1 TL	ingelegte Pfefferkörner
5	Oliven
1 EL	Kapern (Glas)
1 EL	geriebener Parmesan
etwas	Zucker

Für die Erdbeeren

1 EL	Balsamico-Essig
1 TL	flüssiger Honig
40 g	Butter
10	Erdbeeren

Zubereitung

1.

Ofen auf 70 Grad vorheizen (Umluft: 50 Grad/Gasherd: max. Stufe 1). Fleisch abbrausen, trocken tupfen und würzen. Jeweils mit etwas Olivenöl beträufeln, mit 1 Zweig Thymian belegen und in hitzebeständige Folie wickeln. Auf dem Gitterrost im heißen Ofen ca. 20 Minuten sacht garen.

2.

Schalotten schälen, fein würfeln und in einem Topf in 1 EL Olivenöl glasig dünsten. Mit Balsamico ablöschen, einkochen lassen. 1 Prise Salz zugeben. Nudeln einstreuen, mit Geflügelfond auffüllen, aufkochen und die Risoni-Nudeln al dente garen.

3.

Inzwischen Pilze putzen, in feine Stückchen schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin anbraten. Kresse abrausen, trocken schleudern und grob hacken. Kresse unter die Pilze mischen. Mit Kapernsaft und Pfefferkörnern abschmecken.

4.

Oliven fein würfeln. Kapern, Parmesan und Oliven unter die Nudeln mischen und alles zu einen sämigen Risotto rühren.

5.

Für die Erdbeeren Essig und Honig erhitzen, mit der Butter abbinden. Reduktion mit Salz und Pfeffer würzen. Erdbeeren waschen, abtropfen lassen, putzen und in Spalten schneiden. Erdbeeren unter die Reduktion schwenken (nicht erhitzen).

6.

Perlhuhnbrust aus dem Ofen nehmen, aus der Folie wickeln. Etwas Olivenöl erhitzen, Filets auf der Hautseite goldbraun und knusprig braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz auf der Fleischseite fertig garen. Haut mit etwas Honig beträufeln.

7.

Perlhuhnbrust aufschneiden. Mit dem Risoni-Risotto, Pilzen und Erdbeeren anrichten. Mit Kresse garniert servieren.

Pro Portion: 911 kcal / 3818 kJ

45 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß, 56 g Fett

Martina Kömpel

Mittwoch, 20. Juli 2016

Geschmorte rote Weinbergpfirsich mit französischer Vanillesauce

Rezept für 4 Personen

Zutaten

2	Vanilleschoten
250 ml	Sahne
250 ml	Milch
4	Eigelb
140 g	Zucker
4	rote runde Weinberg-Pfirsiche
2 TL	Butter

Zubereitung

1.

Vanilleschoten längs aufschneiden, das Mark austreichen. Vanillemark und -schoten, Sahne und Milch in einem Topf aufkochen.

2.

Eigelbe und 125 g Zucker in einen Schlagkessel über ein heißes Wasserbad geben. Etwa 4 Minuten hellcremig aufschlagen. Vanilleschoten aus der Flüssigkeit entfernen. Die heiße Sahne-Mischung im dünnen Strahl nach und nach unter die Eigelbcreme rühren. Mischung zurück in den Topf gießen.

3.

Bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren bis maximal 84 Grad erhitzen (nicht kochen lassen!) und etwa 5 Minuten zu einer schön cremigen Vanillesauce rühren. Die Sauce in eine Schüssel über ein kaltes Wasserbad geben und unter Rühren abkühlen lassen.

4.

Ofen auf 220 Grad (Umluft: wenig geeignet/Gasherd: Stufe 4). Pfirsiche waschen, trocken reiben, halbieren und die Steine auslösen. Die Hälften mit den Schnittflächen nach oben in eine große Auflaufform setzen. Mit je 1 kleinen Stückchen Butter belegen und Rest Zucker überstreuen. Pfirsiche ca. 15 Minuten im Ofen backen.

5.

Vanillesauce in tiefe Teller verteilen. Je 1 geschmorte Pfirsichhälfte hineinsetzen. Je eine weite Pfirsichhälfte aufsetzen. Ausgetretenen und karamellisierten Pfirsichsaft aus der Form überträufeln.

Pro Portion: 392 kcal / 1643 kJ
49 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 17 g Fett

Vincent Klink**Donnerstag, 21. Juli 2016****Mit Ziegenkäse gratiniertes Sommergemüse****Rezept für 4 Personen****Zutaten**

2	Auberginen
2	große Zucchini
etwas	Meersalz
4	Fleischtomaten
1	Zwiebel
4 EL	Butter (davon 2 EL gut gekühlt)
etwas	Pfeffer aus der Mühle, Zucker
4 Stiele	glatte Petersilie
1 Bund	Basilikum
ca. 4 EL	fein zerbröseltes Weizenbrot
6 EL	Ziegenfrischkäse

Zubereitung

1.

Auberginen und Zucchini putzen, abbrausen und trocken reiben. Auberginen und Zucchini in etwa fingerdicke Scheiben schneiden.

2.

Reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Auberginenscheiben und Zucchini darin portionsweise blanchieren, kurz kalt abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3.

Inzwischen Tomaten waschen, trocken reiben und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. 2 EL Butter in einem Topf erhitzen, Die Zwiebelwürfel darin glasig und weich dünsten. Tomaten zugeben und alles unter gelegentlichem Rühren zu einem dicklichen Püree einkochen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

4.

Petersilie und Basilikum abbrausen, von den Stielen zupfen. Kräuter, bis auf etwa 1 kleine Handvoll Basilikum, hacken. Gehackte Kräuter unter die eingekochten Tomaten rühren, nochmals abschmecken.

5.

Auberginen- und Zuchinischeiben jeweils mit etwas Tomatenpüree dünn bestreichen. Mit Brotbröseln, bis auf etwa 2 EL, und übrigen Basilikumblättchen bestreuen, bzw. belegen.

6.

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad/Gasheerd: Stufe 3–4) vorheizen. Die vorbereiteten Gemüsescheiben im Wechsel zu kleinen Türmchen übereinander stapeln (ggf. mit Holzspießen fixieren). Türmchen in eine weite Auflaufform setzen. Den Ziegenfrischkäse in Flöckchen darauf verteilen. Die übrigen Brotbrösel überstreuen.

7.

Gemüsetürmchen im heißen Backofen etwa 10 Minuten gratinieren. Dann kurz warm stellen. Die ausgetretene Gemüseflüssigkeit aus der Auflaufform in einen kleinen Topf geben, einmal kurz aufkochen. Topf vom Herd ziehen. Die gut gekühlte Butter in Stückchen unter den Gemüsefond mixen, Fond so leicht binden. Mit Salz, Pfeffer und evtl. 1 Prise Zucker abschmecken.

8.

Gratinierte Gemüsetürmchen und Butter-Fond anrichten. Dazu passt z. B. Baguette.

Pro Portion: 232 kcal / 969 kJ

16 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 14 g Fett

Tarik Rose

Freitag, 22. Juli 2016

Gazpacho mit Gemüsetatar und Doradenfilet

Rezept für 4 Personen

Zutaten**Für die Gazpacho**

500 g	sonnengereifte Tomaten
2	rote Paprika
200 g	Staudensellerie
½	Gurke
1	rote Zwiebel
1–2	Knoblauchzehen
½	Dinkelbrötchen
250 ml	Tomatensaft
1 Spritzer	Rotweinessig
ca. 10 g	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer
etwas	Zucker (alternativ Apfelsüße)
200 ml	Olivenöl
evtl. etwas	gekühlte Gemüsebrühe (instant)
etwas	Basilikum

Für das Gemüsetatar und Filets

½	Gurke
1	gelbe Paprika
1	rote Paprika
1	rote Zwiebel
1 TL	heller Balsamessig
etwas	Honig
etwas	Salz, Pfeffer
etwas	Olivenöl
4	Doradenfilets

Zubereitung

1.

Tomaten evtl. kurz überbrühen, abziehen und entkernen. Tomatenfruchtfleisch würfeln, in eine Schüssel geben. Paprika und Sellerie putzen, abbrausen und ebenfalls würfeln. Gurke, Zwiebel und Knoblauch schälen, bzw. abziehen und kleinschneiden. Gesamtes Gemüse unter die Tomatenwürfel mischen.

2.

Brötchen in feine Scheiben schneiden. Mit Tomatensaft, Essig, Salz, etwas Pfeffer, Zucker und ca. 4 EL Olivenöl unter das Gemüse mischen. Ca. 1-2 Stunden ziehen lassen.

3.

Inzwischen die Gemüsezutaten für das Tatar putzen, abbrausen, abtropfen lassen und in feine (ca. ½ cm große Würfel) schneiden. Gemüsewürfel, Balsamessig, etwas Honig, Salz, Pfeffer und 2 TL Olivenöl unter die Würfel mischen, kühl stellen und marinieren.

3.

Vorbereitete Gemüse-Brot-Mischung evtl. portionsweise in einen großen, leistungsstarken Mixer geben. Fein pürieren, bis eine homogene Suppe entsteht, dabei übriges Olivenöl nach und nach untermixen.

4.

Die Gazpacho mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Suppe zu dicklich ist, gegebenenfalls noch etwas kräftige, abgekühlte Brühe untermixen.

5.

Doradenfilets mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen. Filets mit etwas Salz und Olivenöl marinieren. Eine Pfanne erhitzen, Doradenfilets auf der Hautseite anbraten. Kurz vor dem Anrichten wenden und mit Pfeffer würzen.

6.

Zum Anrichten jeweils einen Garnierring in einen tiefen Teller setzen. Je $\frac{1}{4}$ der Gemüsewürfel hineingeben, gut anpressen. Dann mit Gazpacho vorsichtig auffüllen. Den Ring entfernen. Doradenfilets auf dem Gemüsetart anrichten. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und abtupfen. Gazpacho mit frischem Basilikum, etwas Olivenöl und frisch gemahlenem Pfeffer anrichten.

Pro Portion: 752 kcal / 3158 kJ

22 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 56 g Fett

Frank Buchholz**Montag, 25. Juli 2016****Tomatenkaltschale mit gebratenem Kaninchenrücken Rezept für 4 Personen****Zutaten****Für die Tomatenkaltschale**

2	Knoblauchzehen
2	Schalotten
4 EL	Olivenöl
1 Zweig	Rosmarin
3 Scheiben	Toastbrot
750 g	vollreife Aromatomen oder Ochsenherztomaten
125 ml	Gemüsebrühe (instant)
2 EL	Tomatenmark
etwas	Meersalz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker
etwas	Cayennepfeffer
evtl. etwas	Rotweinessig
2 Zweige	Basilikum

Für den Kaninchenrücken

8 Stücke	ausgelöster Kaninchenrücken (à ca. 50 g)
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Olivenöl zum Braten
je 3 Zweige	Rosmarin und Thymian
50 g	Butter

Zubereitung

1.

Für die Tomatenkaltschale Knoblauch und Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Knoblauch und Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Rosmarinzweig zugeben, kurz mitdünsten. Rosmarin entfernen.

2.

Toast entrinden, würfeln. Tomaten nach Belieben kurz mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen und entkernen. Tomatenfruchtfleisch würfeln. Mit Toastwürfeln, Zwiebel-Knoblauchmix, Brühe und Tomatenmark in einem großen Mixer oder der Küchenmaschine gründlich sämig pürieren.

3.

Tomatenkaltschale mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und etwas Cayennepfeffer würzig abschmecken, kurz kühlen.

4.

Kaninchenrücken kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Kaninchenrücken darin rundherum bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und einlegen.

5.

Butter mit in die Pfanne geben, erhitzen und das Fleisch durchschwenken. Kaninchenrücken bei niedriger Hitze ca. 5 Minuten gar ziehen lassen.

6.

Die Tomatenkaltschale evtl. nochmals kurz aufmixen, dann durch ein sehr feines Sieb passieren. Kaltschale mit Salz, Pfeffer, Zucker und evtl. noch etwa Essig pikant abschmecken.

7.

Kaninchenrücken aufschneiden. Tomatenkaltschale und Fleisch in tiefen Tellern anrichten. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und überstreuen.

Pro Portion: 455 kcal / 1904 kJ

18 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 29 g Fett

Karl-Heinz Hauser**Dienstag, 26. Juli 2016****Carpaccio von der Jakobsmuschel mit Maui-Onion-Vinaigrette Rezept für 4 Personen****Zutaten**

12	Jakobsmuscheln in Schale
2	Salatgurken
etwas	Olivenöl extra vergine
1 EL	heller Balsamicoessig
etwas	Salz, Zucker
10	frische Korianderblätter
1	Limette
1	reife Avodaco
1 TL	Chilliflakes
1	rote Parika
1	Schalotte
40 ml	Sojasauce
35 ml	japanischer Reissessig (Mitsukan)
2 g	Senfpulver
25 ml	Traubenkernöl
20 ml	geröstetes Sesamöl
200 g	Wildkräutersalat

Zubereitung

1.

Jakobsmuscheln aus den Schalen auslösen. Helles Muschelfleisch gründlich kalt abspülen, trocken tupfen und kühl stellen.

2.

Die Salatgurken schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden und in ein Sieb geben. Mit etwas Salz und Zucker bestreuen. Gurke ziehen und abtropfen lassen.

3.

Limette auspressen. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen, pürieren. Avocadopüree mit Limettensaft, Salz, etwas Olivenöl und Chili abschmecken. Paprika putzen, mit einem Sparschäler schälen und in feine Würfel schneiden.

4.

Für die Maui-Onion-Vinaigrette Schalotten schälen und in sehr feine Würfel (Brunoise) schneiden. Sojasauce, Reissessig, 1 EL Wasser, Senfpulver, 5 g Zucker und Salz verquirlen. Nun die Öle vorsichtig einrühren. Schalotten zugeben und ziehen lassen.

5.

Abgetropfte Gurkenwürfel mit 2 EL Olivenöl, Balsamicoessig und Koriander mischen. Nach Belieben mit einem Garnierring auf Tellern anrichten.

6.

Jakobsmuschel mit einem sehr scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden und als Rosette auf das Gurkentatar legen. Vinaigrette überträufeln. Paprikawürfel überstreuen. Die Avocado-creme mit Hilfe eines Spritzbeutels punktuell auf den Teller geben.

7.

Wildkräutersalat verlesen, abbrausen, trocken schütteln. Mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. Jakobsmuschel-Carpaccio und marinierte Wildkräuter anrichten.

Pro Portion: 336 kcal / 1410 kJ

17 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 20 g Fett

Jaqueline Amirfallah

Mittwoch, 27. Juli 2016

noch offen, da Siegerrezept Zuschauer-Wettbewerb

steht erst am 22.07. fest wird nachgeliefert

Otto Koch
Rehbock „auf der Wiese“

Donnerstag, 28. Juli 2016
Rezept für 2 Personen

Zutaten

300 g	pariertes Rehfleisch aus der Keule
etwas	Salz, Pfeffer
5 EL	Olivenöl
1	Schalotte
60 g	Butter
1/8 l	trockener, kräftiger Rotwein
1/8 l	Wildjus (z. B. aus dem Glas)
3	Wacholderbeeren
10	möglichst kleine, neue Kartoffeln
10–20	kleine Champignons (alternativ sehr feine Pfifferlinge, Shiitake o.ä.)
50 ml	Gemüsebrühe (instant)
100 g	Sprossen (z. B. Alfalfa, Kresse oder andere, feine grüne Sprossen)
1 EL	Rotweinessig
1 EL	fein gehackte Petersilie
ca. 1 Handvoll	frische, essbare Blüten

Zubereitung

1.

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen (Umluft nicht geeignet/Gasherd: kleinste Stufe). Rehfleisch kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer ofengeeigneten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin rundherum kräftig anbraten. In den Ofen geben und einige Minuten nachziehen lassen.

2.

Inzwischen Schalotte schälen, fein würfeln. 1 EL Butter in einer Sauteuse erhitzen, die Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Rotwein angießen und etwas einkochen. Mit dem Jus auffüllen. Wacholder fein hacken und zugeben. Den Saucenansatz einige Minuten einkochen lassen.

3.

Kartoffeln abbrausen, abbrüsten und in Salzwasser zugedeckt garen. Pilze putzen. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin sacht anbraten. Würzen, Brühe angießen und kurz garen.

4.

Sprossen verlesen, gründlich kalt abbrausen und abtropfen lassen. Essig, etwas Salz, Pfeffer und 3 EL Öl zu einer Vinaigrette verrühren. Die Sprossen damit vorsichtig mischen.

5.

Sprossen wie eine Art „Rasen“ flach, nach Möglichkeit auf länglichen Tellern verteilen.

6.

Rehfleisch aus dem Ofen nehmen. Rest Butter in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch rundherum nochmals nachbraten, sodass es eine schöne Kruste bekommt.

7.

Den Saucenfond mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln abgießen. Fleisch in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und auf den Sprossen anrichten. Pilze und Kartoffeln mit anlegen. Die Sauce um das Fleisch gießen. Mit Petersilie und Blüten garniert anrichten.

Pro Portion: 788 kcal / 3297 kJ

22 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 54 g Fett

Cynthia Barcomi

Freitag, 29. Juli 2016

Cherry-Almond-Coffeecake (Kirsch-Mandel-Kuchen)

Für 1 rechteckige Backform (24 x 32 cm); Ca. 12 Stücke

Zutaten

Für die Kirschfüllung:

420 g entsteinte Kirschen (aus dem Glas, 4 EL abtropfenden Saft auffangen)
100 g Zucker
2 ½ EL Speisestärke
1 Prise Salz

Für den Teig

325 g Mehl
1 ¼ TL Backpulver
1 ¼ TL Back-Natron
½ TL Salz
175 g Zucker
150 g weiche Butter
100 g Marzipanrohmasse
2 Eier (Gr. M)
1 TL Vanilleextrakt-Pulver
200 g saure Sahne
100 ml Milch
75 g gehobelte Mandeln

Zubereitung

1.

Für die Füllung Kirschen abtropfen lassen, 4 EL Flüssigkeit beiseite stellen. Kirschen, Zucker, 2 ½ EL Stärke und Salz in einem Topf mischen, unter Rühren aufkochen. Dann 1 Minute köcheln lassen, bis die Sauce dicklich wird. Kurz abkühlen lassen.

2.

Ofen auf 175 Grad vorheizen (Umluft: 150 Grad/Gasherd: Stufe 2). Eine eckige Backform (ca. 24 x 32 cm) mit Butter ausstreichen.

3.

Für den Teig Mehl, Backpulver, Natron und Salz in einer mittelgroßen Schüssel mischen. Zucker und Butter hellcremig aufschlagen. Marzipan reiben. Mit Eiern und Vanillepulver unter die Butter rühren. Hälfte der Mehl-Mischung zugeben und untermischen. Saure Sahne und Milch untermischen. Dann die restliche Mehl-Backpulver-Mischung dazugeben und kurz untermischen.

4.

2/3 Teig in der vorbereiteten Backform verstreichen. Die Kirschfüllung gleichmäßig auf dem Teig verteilen, dabei rundherum einen kleinen Rand frei lassen. Den restlichen Teig auf der Füllung verteilen. Mit einem Löffelrücken vorsichtig über die Füllung streichen. Mandeln überstreuen. Kuchen im heißen Backofen ca. 50 Minuten backen (Stäbchenprobe). Nach ca. 30 Minuten den Kuchen evtl. mit einem Stück Backpapier bedecken, falls die Oberfläche zu stark bräunt.

5.

Kuchen aus dem Ofen nehmen, in der Backform auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Pro Stück: 440 kcal / 1845 kJ

56 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 20 g Fett