

Jacqueline Amirfallah
Hähnchen mit Mole Poblano

Mittwoch, 1. Juni 2016
Rezept für 4 Personen

Zutaten

100 g	schwarze getrocknete Bohnenkerne
2-3	getrocknete Chilis (z. B. je eine der Sorten Anchos, Pasillas, Mulatos oder Chipotles)
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2	Fleischtomaten
1 EL	Olivenöl
etwas	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2	Limetten
1	Gewürznelke
1/4 TL	Anissamen
1 TL	Zimt
2 TL	Sesam
70 g	Mandeln
70 g	Erdnüsse, ungesalzen
70 g	Rosinen
750 ml	Geflügelbrühe
1 EL	brauner Rohrzucker
100 g	mexikanische Kochschokolade (ersatzweise: Bitterschokolade)
2 EL	Butterschmalz
4	Hähnchenbrustfilets mit Haut
250 g	Langkornreis
1	rote Zwiebel
2 EL	Butter

Zubereitung

1.
Schwarze Bohnen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.
2.
Eingeweichte Bohnen abschütten und in einen Topf geben, soviel Wasser angießen, dass die Bohnen knapp mit Wasser bedeckt sind und ca. 60 -90 Minuten weich kochen. Bei Bedarf noch etwas Wasser nachgießen.
3.
Für die Molesauce die Chilis längs halbieren, die Kerne und Scheidewände entfernen, das Fruchtfleisch grob kleinschneiden. In einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, dann in einer Schüssel mit 1 Liter warmem Wasser einweichen.
4.
Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz blanchieren, abschrecken, schälen und grob schneiden.
5.
Eine Pfanne mit 1 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Tomaten zugeben, mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.

6.

Die Chilis abgießen. Von den Limetten den Saft auspressen.

7.

Gewürznelke, Anissamen, Zimt und Sesam grob mörsern und in einer Pfanne leicht anrösten. Mandeln, Erdnüsse, Rosinen und Chilis zugeben.

8.

Die gedünsteten Tomaten mit der Gewürz-Nuss-Mischung und dem Rohrzucker zusammen sehr glatt pürieren. Den Saft von den Limetten zugeben, alles in einen Topf geben und mit der Brühe aufgießen. Die Schokolade raspeln, zugeben und die Molesauce ca. 30 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.

9.

Den Backofen auf 75 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

10.

Die Hähnchenbrüste salzen. In einer backofengeeigneten Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten goldbraun anbraten, dann im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten fertig garen.

11.

Reis in einem Topf mit doppelter Menge Salzwasser ca. 20 Minuten sanft köcheln, bis er gar ist.

12.

Rote Zwiebel schälen, fein schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen. Gekochte Bohnen und gekochten Reis untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

13.

Hähnchenbrustfilet mit der Sauce anrichten und den Bohnen-Reis dazu reichen.

Pro Portion: 979 kcal / 4102 kJ

82 g Kohlenhydrate, 63 g Eiweiß, 40 g Fett

Otto Koch**Donnerstag 2. Juni 2016****Rehragout mit Pfannkuchen-Spitzkohlroulade****Rezept für 2 Personen****Zutaten****Für die Pfannkuchen**

3–4 EL	Butter
2	Eier
50 g	Mehl
1 Prise	Salz
ca. 250 ml	Milch
etwas	Butterschmalz
1 mittelgroßer	Spitzkohl
125 g	Crème fraîche

Für das Ragout

300 g	parierte Rehkeule (ohne Knochen)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Butterschmalz zum Braten
250 ml	Wildfond (aus dem Glas)
150 ml	trockener, milder Rotwein
1 TL	Dijon-Senf
50 g	Blutwurst

Zubereitung

1.

Für die Pfannkuchen 25 g Butter schmelzen. Mit Eiern, Mehl, Salz und Milch glatt verquirlen. Teig etwa 10 Minuten quellen lassen.

2.

Inzwischen reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen. Spitzkohl darin jeweils einige Minuten blanchieren, bis sich nach und nach ca. 4 schöne, große Außenblätter ablösen lassen. Blätter abtropfen lassen, dicke Blattrispen flachschneiden, übrigen Spitzkohl anderweitig verwenden.

3.

Evtl. noch etwas Wasser unter den Teig quirlen, falls er zu dicklich ist. Übrige Butter portionsweise in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Etwas Teig in die Pfanne geben, durch Schwenken darin gleichmäßig dünn verteilen, goldbraun backen, wenden und fertig backen. Aus dem Teig nach und nach dünne Pfannkuchen backen. Spitzkohlblätter jeweils mit etwas Crème fraîche bestreichen, würzen und in einen Pfannkuchen einrollen. Mit etwas Crème fraîche dünn bestreichen und in einer gebutterten Auflaufform warm stellen.

4.

Fleisch abrausen, trocken tupfen und in etwa gulaschgroße Würfel schneiden. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einem Topf erhitzen, das Fleisch darin kräftig anbraten, auf einem Teller warm stellen.

5.

Für die Sauce Wildfond und Rotwein in einem Topf um etwa die Hälfte einkochen. Entstandenen Fleischsaft (von den Rehwürfeln) zur Sauce gießen. Blutwurst würfeln und unter den Saucenfond mixen. Mit Senf abschmecken. Rehfleisch unter die Sauce mischen und auf Tellern verteilen. Pfannkuchen-Spitzkohlrouladen halbieren und mit anrichten.

Pro Portion: 919 kcal / 3847 kJ
32 g Kohlenhydrate, 56 g Eiweiß, 56 g Fett

Tarik Rose

Freitag 3. Juni 2016

**Makrelenfilet aus dem Ofen mit Sauce gribiche und Spargel-Radieschen-Salat
Rezept für 4 Personen**

Zutaten

Für das Filet

3 Zweige Zitronen-Thymian
6 EL mildes Olivenöl
4 küchenfertig vorbereitete Makrelen
(alternativ 8 Makrelenfilets mit Haut; à ca. 150 g)
etwas Meersalz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat

250 g Spargel
etwas Meersalz
etwas Zucker
2 Bund Radieschen
2 EL milder Weißwein-Essig
1 EL Himbeeressig
½ TL Dijon-Senf
6 EL mildes Olivenöl

Für die Sauce gribiche

3 hart gekochte Eier
2 EL mildes Distelöl
1 Spritzer Weineinessig
3 EL Gemüsefond (z. B. Glas)
1 TL körniger Senf
1 TL Tomatenmark
etwas Meersalz
etwas Zucker
2–3 Stiele Estragon
2 kleine Cornichons
1 EL Kapern (Glas)

Zubereitung

1.

Für die Filets Thymian abbrausen, trockenschütteln, abzupfen. Blättchen grob hacken. Mit Olivenöl verrühren. Kräuteröl in eine Auflaufform geben. Makrelen filetieren, Gräten sorgfältig entfernen. Filets abbrausen, trocken tupfen und mit den Fleischseiten ins Öl legen. Zugedeckt ca. 2 Stunden kalt stellen und marinieren.

2.

Für den Salat Spargel waschen, schälen und evtl. angetrocknete Enden abschneiden. Spargel in wenig kochendem Salzwasser mit 1 Prise Zucker zugedeckt ca. 5 Minuten bissfest dünsten. Abtropfen und auskühlen lassen.

3.

Für die Sauce gribische Eier schälen, halbieren. Eigelbe auslösen und durch ein feines Sieb streichen. Mit Öl, Essig, Fond, Senf, Tomatenmark, etwas Salz und Zucker verrühren. Estragon abbrausen, trocken schütteln. Eiweiß und Estragon fein hacken. Cornichons und Kapern fein würfeln. Vorbereitete Zutaten miteinander mischen, abschmecken.

4.

Radieschen putzen, waschen und achteln. Radieschen, 1 TL Salz und etwas Zucker mischen, kurz ziehen lassen. Inzwischen Essig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Senf und das Öl verquirlen. Spargel schräg in Scheiben schneiden, mit der Marinade mischen. Radieschen abtropfen lassen und untermischen.

5.

Backofen auf 140 Grad (Umluft weniger geeignet/Gasherd: Stufe 2) vorheizen. Filets abtropfen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, die Filets darin bei starker Hitze ganz kurz anbraten. Dann im Ofen ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Makrelenfilets, Sauce gribische und Salat anrichten.

Pro Portion: 668 kcal / 2798 kJ

5 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 56 g Fett

Nicole Just

Montag 6. Juni 2016

Sandwich mit Rosmaringemüse, Hummus und Chimichurri Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für die Chimichurri-Sauce (ergibt 200 g)

1 Bund	Petersilie
1	kleine, getrocknete Chilischote
1	Bio-Limette
8 EL	Olivenöl
1 TL	grobes Meersalz
je 1 TL	getrockneter Thymian und Oregano
1	Lorbeerblatt
1	kleine Zwiebel (ersatzweise Schalotte)
1	Knoblauchzehe
2	türkische grüne Paprikaschoten (Sorte „Sivri“, ersatzweise 1/2 grüne Paprikaschote)

Für den Belag

1	Zucchini (ca. 300 g)
2	Paprikaschoten (rot oder gelb)
4 Zweige	Rosmarin
1 EL	Olivenöl
½ TL	Salz

Für den Hummus

240 g	Kichererbsen (Dose)
1	kleine Knoblauchzehe
½	Zitrone
2 EL	Olivenöl
1 EL	Sesammus (Tahin)
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Außerdem

8	Scheiben Vollkornbrot
ca. 2 Handvoll junger Spinat oder Salat der Saison	

Zubereitung

1.

Für die Chimichurri-Sauce: Petersilie und Chilischote grob hacken. Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale abreiben. Zitrone auspressen. Limettensaft, Öl, Meersalz und getrocknete Kräuter mit Lorbeer grob pürieren oder mörsern.

2.

Zwiebel, Knoblauch und Paprika schälen, bzw. putzen und in feine Würfel schneiden. Kurz stückig unter die Paste mixen.

3.

Für den Sandwich Belag Backofen auf 220 Grad vorheizen (Umluft: 200 Grad/Gasherd: Stufe 3–4). Zucchini putzen, waschen und schräg in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Paprika putzen, waschen und in ca. 4 cm breite Streifen schneiden. Rosmarin abzupfen und fein hacken.

4.

Öl, Rosmarin, Salz und das Gemüse in einer Schüssel gründlich mischen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und das Gemüse (Paprika mit der Hautseite nach oben) samt der Marinade darauf verteilen. 10–12 Min im Backofen (Mitte) garen, bis die Haut der Paprika leicht gebräunt ist. Danach auf Küchenpapier entfetten.

5.

Für den Hummus: Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen. Zitrone auspressen. Zitronensaft, Kichererbsen, Knoblauch, Olivenöl und Sesammus fein pürieren. Falls die Masse zu fest ist, esslöffelweise Wasser unterrühren, bis sie cremig und glatt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6.

Spinat verlesen, abbrausen, trocken schleudern. Brotscheiben mit je 1 EL Hummus bestreichen. 4 Scheiben mit Gemüse und einige Salat- oder Spinatblätter legen, je ca. 1 EL Chimichurri überträufeln. Alle Brotscheiben zu Sandwiches zusammensetzen, schräg halbieren und zum Beispiel Cocktailspieße in die Hälften spießen. Den restlichen Dip am Tisch servieren.

Tipp: Ggf. übriggebliebene Chimichurri-Sauce hält sich – gut mit Öl bedeckt - mehrere Monate im Kühlschrank.

Pro Portion: 481 kcal / 2013 kJ

32 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 31 g Fett

Jörg Sackmann
Forellensoufflé auf Wildkräuterpesto

Dienstag, 7. Juni 2016
Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für das Forellensoufflé

250 g	Forellenfilet ohne Haut und Gräten
100 g	geräuchertes Forellenfilet ohne Haut und Gräten
30 g	frisches Weißbrot ohne Rinde
200 g	Sahne
50 g	Crème fraîche
1	Ei
etwas	Salz, weißer Pfeffer
1 Prise	Koriander, gemahlen
1	Tomate
1 EL	Butter
ca. 200 ml	Fischfond

Für das Pesto

80 g	gemischte Wildkräuter (z.B. Schnittlauch, Bachkresse, Schafgarbe, Sauerampfer, Spitzwegerich, junger Löwenzahn)
15 g	Pinienkerne
60 g	Parmesan
1	Knoblauchzehe
5 g	Meersalz
ca. 250 ml	Olivenöl

Für die Soße

150 ml	Fischfond
40 ml	trockener Weißwein
20 ml	trockener Wermut
80 ml	Crème double
50 g	Räucherforellenfilet ohne Haut und Gräten
1 EL	Butter
etwas	Salz, Cayennepfeffer
1 Spritzer	Zitronensaft
50 ml	Sekt
1 EL	geschlagene Sahne

zusätzlich

1/2 Bund	Wildkräuter
6	rosé Champignons

Zubereitung

1.

Den frischen Fisch und 50 g vom geräucherten Fisch grob würfeln. Weißbrot ebenfalls würfeln. Die Hälfte der Sahne, Crème fraîche und das Ei verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen, die Brot- und Fischstücke untermischen und ca. 20 Minuten kalt stellen.

2.

In der Zwischenzeit für das Pesto die Kräuter abbrausen und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Kräuterblätter kurz in kochendem Wasser blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

3.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Parmesan fein reiben, Knoblauch schälen und grob schneiden.

4.

Die Kräuter mit Salz, Parmesan, Knoblauch, Pinienkernen und Olivenöl in einen Mixer geben und zu einem feinen Pesto pürieren.

5.

Für die Soufflé-Füllung die Tomate am Stielansatz einritzen, kurz blanchieren, abschrecken, schälen, vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch sehr fein würfeln. Restliches Forellenfilet sehr fein würfeln.

6.

Den Backofen auf 90 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. 4 Metallringe (Durchmesser 6 cm, Höhe ca. 4 cm) innen mit Butter ausfetten und auf ein tiefes Backblech stellen.

7.

Die gekühlte Fischmasse in einen Cutter geben, fein pürieren und anschließend durch ein feinmaschiges Sieb streichen und auf Eis stellen. Die restliche Sahne halbfest aufschlagen und unter die Fischmasse heben.

8.

Dann die Farce ca. 1,5 cm hoch in die vorbereiteten Ringe füllen, eine kleine Vertiefung eindrücken und etwas Tomatenwürfel, Forellenfilet und je ca. 1 EL Pesto hingeben. Die restliche Farce obenauf verteilen. Die Ringe mit hitzefester Folie abdecken. Den Fischfond ca. 5 mm hoch aufs Blech gießen. Im vorgeheizten Ofen so ca. 15-20 Minuten garen.

9.

Für die Soße Fischfond, Weißwein und Wermut in einen Topf geben und um etwas mehr als die Hälfte einkochen.

10.

Dann die Crème double einrühren und alles 20 Minuten bei geringer Hitze zugedeckt köcheln lassen.

11.

Das Forellenfilet würfeln und mit der Butter in die Soße geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Sekt einrühren und die geschlagene Sahne unterziehen.

12.

Die Kräuter für die Garnitur abbrausen, trocken schütteln und von den Stielen zupfen. Die Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden.

13.

Zum Anrichten das Pesto auf den Tellern verteilen. Je ein Soufflé aufsetzen und vorsichtig den Ring abziehen. Die Pilze darauf setzen, die Soße aufmixen und angießen. Mit den Kräutern verzieren.

Pro Portion: 919 kcal / 3850 kJ

12 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 77 g Fett

Rinderragout mit Staudensellerie, Koriander und Minze Rezept für 2 Personen**Zutaten**

500 g	Rindfleisch (z. B. aus der Oberschale)
je etwas	Kreuzkümmel, Korianderkörner
etwas	Salz
etwas	Curcuma und mildes Paprikapulver
2 EL	Öl
1	Gemüsezwiebel
1	Knoblauchzehe
½ l	Rinderbrühe (instant; ersatzweise Hühnerbrühe)
1 Staude	Sellerie
1 Bund	glatte Petersilie
1 Bund	Minze
½ Bund	Koriander
1–2 EL	Butterschmalz
1 Msp.	gemörserter Safran
1 TL	Tomatenmark

Zubereitung

1.

Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen und in Würfel (ca. 2 cm groß) schneiden. Kreuzkümmel und Koriander mörsern. Das Fleisch mit Salz, Kreuzkümmel, Koriander und Paprikapulver würzen. Öl in einem Schmortopf erhitzen, das Fleisch darin portionsweise leicht gebräunt anbraten.

2.

Zwiebel und Knoblauch schälen und grob würfeln. Zwiebelwürfel unter das Fleisch mischen und mitbraten, bis die Zwiebel weich ist. Knoblauch untermischen.

3.

Etwa ¼ der Brühe angießen. Das Ragout zugedeckt ca. 30 Minuten sacht weich schmoren. Zwischendurch öfter durchrühren und, falls nötig, nach und nach Brühe zugeben.

4.

Inzwischen vom Staudensellerie die äußeren, gröberen Stangen entfernen. Zarte Stangen putzen, waschen, abtropfen lassen und in ca. 1,5 cm lange Stücke schneiden.

5.

Sellerieblättchen beiseite legen. Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stengeln zupfen. Selleriegrün, Koriander, Minze und Petersilie hacken.

6.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Staudensellerie darin anbraten, salzen. Sellerie ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze braten. Gehackte Kräuter und Safran zugeben, umrühren und weitere 1–2 Minuten köcheln lassen.

7.

Sobald das Fleisch weich ist, Tomatenmark und übrige Brühe zugeben, kurz köcheln lassen. Gemüse-Kräutermischung zugeben. Alles einige weitere Minuten bei schwacher Hitze sacht

köcheln lassen. Nochmals mit Salz abschmecken. Dazu passt auf persische Art gegarter Reis.

Pro Portion: 516 kcal / 2164 kJ
7 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiß, 29 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag 9. Juni 2016

Schweinerückensteak mit Kräuterbutter und Kartoffel-Plätzchen Rezept für 2 Personen

Zutaten

Für die Kräuterbutter

1	Schalotte
2	Sardellen in Öl eingelegt
1 Zweig	Majoran
1 Zweig	Thymian
1 Zweig	Estragon
1 Msp.	Paprikapulver
1 Msp.	Curry
1 TL	gekörnte Bio-Gemüsebrühe (instant)
1 TL	Zitronensaft
1 TL	Anisschnaps (z. B. Pastis)
1 TL	Cognac
1 TL	Madeira
1 Zweig	glatte, gehackte Petersilie
1 TL	Schabzieger-Klee
100 g	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

200 g	vorwiegend festkochende Kartoffeln
1 Bund	Schnittlauch
2 EL	Butterschmalz

2	Schweinerückensteaks (à 180 g)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 EL	Butterschmalz

Zubereitung

1.

Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden. Sardelle sehr fein hacken. Majoran, Thymian und Estragon abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Weißwein, Schalotte, Knoblauch, Sardelle, Kräuter, Paprikapulver und Curry in einen Topf geben und aufkochen. Dann abkühlen lassen.

2.

Brühe, Zitronensaft, Cognac, Madeira und 1 Msp. Pfeffer unter die Schalotten-Mischung mischen. Petersilie abspülen, trocken schütteln, fein hacken und untermischen. Die Butter (bis auf 1 EL) schaumig rühren und unter die Würzmischung mixen, mit Salz abschmecken.

3.

Ofen auf 60 Grad vorheizen (Umluft nicht geeignet/Gasherd: max. Stufe 1). Steaks trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Steaks darin von beiden Seiten kräftig anbraten. In eine Auflaufform geben und warm stellen.

4.

Kartoffeln schälen und fein reiben. Kartoffelraspel in ein Tuch geben und gut ausdrücken. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Schnittlauchröllchen unter die Kartoffeln mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

5.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Kartoffelmasse mit einem Esslöffel portionsweise als kleine dünne Küchlein (Ø ca. 4 cm) ins heiße Butterschmalz setzen. Von beiden Seiten goldbraun backen.

6.

Den Bratensatz in der Pfanne mit etwas frischer Butter verrühren.

Pro Portion: 832 kcal / 3483 kJ

19 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 65 g Fett

Michael Kempf

Freitag, 10. Juni 2016

Pochiertes Ei – Erbsen, Basilikum, Minze und Sauerampfer **Rezept für 4 Personen**

Zutaten

Salat

100 g	frische Erbsen
etwas	Salz
400 g	grüner Spargel
2 EL	Pflanzenöl zum Braten
1 Prise	Zucker
2	Schalotten
2 EL	Weißweinessig
2 Stängel	Sauerampfer
2 Stängel	Minze
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Basilikumschaum

1/2 Bund	Basilikum
2	Schalotten
100ml	Rieslingsekt
300ml	heller Spargelfond (oder Gemüsebrühe)
1	Lorbeerblatt
100 ml	Sahne
etwas	Meersalz, weißer Pfeffer aus der Mühle

1 EL grober Senf (z.B. Moutarde de Meaux)
1/4 TL Lecithin

zusätzlich

4 Eier
50 ml Weißweinessig
4 Stängel Blutampfer oder Sauerklee
etwas brauner Zucker
etwas grobes Meersalz
etwas Szechuanpfeffer, gemörsert

Zubereitung

1.

In einem Topf mit Salzwasser die Erbsen kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken und danach sehr gut abtropfen.

2.

Spargel waschen, abtrocknen und nur am unteren Drittel schälen und die harten Enden abschneiden. Die Stangen anschließend in feine Scheiben schneiden.

3.

In einer Pfanne Öl erhitzen, die Spargelscheiben darin kurz heiß anbraten, mit Salz und Zucker würzen. Anschließend direkt in eine Schüssel füllen.

4.

Die Schalotten für den Salat schälen, fein würfeln und mit dem Essig in einen Topf geben. Einmal aufkochen lassen, dann zu den Spargelscheiben geben.

5.

Sauerampfer und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in sehr feine Streifen schneiden.

6.

Erbsen und die Kräuter unter den Salat mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7.

Für die Sauce Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

8.

Schalotten schälen, fein würfeln und mit Sekt, Spargelfond und dem Lorbeerblatt in einen Topf geben. Die Flüssigkeit auf ein Drittel einkochen. Dann durch ein feines Sieb streichen.

9.

Zum passierten Fond die Sahne zugeben und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Den Senf, das gezupfte Basilikum und das Lecithin zugeben und in einem Standmixer sehr fein mixen. Die Sauce durch ein Strumpfsieb passieren, in einen Saucetopf umfüllen und kurz vor dem Servieren aufschäumen. Nicht mehr kochen!

10.

Für die pochierten Eier einen Topf mit reichlich Wasser (ca. 2 l) aufsetzen, Essig zugeben und zum Kochen bringen. Dann die Hitze sofort herunter drehen. Das Wasser soll kurz unter dem Siedepunkt sein.

11.

Ein Ei in einer kleinen Tasse aufschlagen und von der Tasse (ein kleiner Schöpflöffel geht auch gut) langsam in das Wasser gleiten lassen. Diesen Vorgang mit den restlichen Eiern

wiederholen. Die Eier 4 - 6 Minuten (je nach Vorliebe für die Konsistenz eines Eies) in dem Essigwasser ziehen lassen. Dann mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben und gut abtropfen lassen.

12.

Blutampfer abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

13.

Den Salat auf Tellern verteilen. Je ein pochiertes Ei in die Mitte setzen, mit etwas braunem Zucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner karamellisieren. Mit grobem Meersalz und dem Szechuanpfeffer würzen. Blutampfer auf dem Salat anrichten. Die Basilikumsauce aufschäumen und um das Ei gießen.

Pro Portion: 259 kcal / 1082 kJ

13 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 14 g Fett

Frank Buchholz

Montag 13. Juni 2016

Tapas: Auberginenröllchen mit Manchego, Crostini und Garnelentatar

Rezept für 2 Personen

Zutaten

Für die Auberginenröllchen

1	große Aubergine
3	große Knoblauchzehen
2	Schalotten
1	rote Paprika
1	kleiner Zucchini
5	ingelegte, getrocknete Tomaten
je 1 Zweig	Rosmarin und Thymian
200 g	gereifter Manchego
etwas	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
½	Bio-Zitronenschale

Für das Garnelentatar

8	große küchenfertige Garnelen
½	Salatgurke
1 EL	Limonenöl
½ TL	Bio-Limettenschale
3 Stiele	Estragon
½ Bund	Schnittlauch
etwas	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Für die Crostini:

¼	Baguette
etwas	Olivenöl
je 2 Zweige	Rosmarin und Thymian
2	Knoblauchzehen
etwas	Salz

Zubereitung

1.

Aubergine putzen, längs in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden. Mit Salz bestreut kurz ziehen lassen. Paprika, Zucchini putzen und sehr fein würfeln (ca. ½ cm). Schalotten und Knoblauch schälen, in sehr feine Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten ebenfalls fein würfeln. Olivenöl erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Paprika, Zucchini und Tomatenwürfel zugeben und bissfest garen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenschale abschmecken.

2.

Auberginenscheiben trockentupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Auberginenscheiben, Rosmarin, Thymian und Knoblauch darin kräftig anbraten. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus dem Manchego 8 etwa 6–7 cm lange, etwa 1 cm breite Stücke schneiden. Restlichen Manchego fein reiben, unter das noch lauwarme Gemüse mischen.

3.

Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft weniger geeignet/Gasherd: Stufe 2). Gemüsefüllung auf den Auberginenscheiben verteilen. Manchego auflegen, aufrollen. Mit der Naht nach unten auf ein geöltes Blech setzen. Im heißen Ofen 6–8 Minuten garen.

4.

Gurke schälen, halbieren, Kerne entfernen. Gurke in feine Würfel schneiden, etwas einsalzen und 15 Minuten ziehen lassen. Garnelen in feine Stücke schneiden. Gurkenwürfel abtropfen lassen. Kräuter untermischen. Mit Limonenöl, Limettenschale, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken, kühlen.

5.

Baguette in etwa 8 Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, andrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Brotscheiben, Knoblauch und Kräuter darin knusprig rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit etwas Salz würzen. Je auf eine Scheibe Baguette eine Nocke Garnelentatar setzen, eventuell mit Estragon und Schnittlauch garnieren. Crostini und Auberginenröllchen anrichten.

Pro Portion: 698 kcal / 2923 kJ

31 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 42 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag 14. Juni 2016

Nougatknödel mit Marillenragout

Rezept für 4 Personen

Zutaten**Marillenragout**

275 g	Marillen (Aprikosen)
50 g	Zucker
1	Vanilleschote
je ½ TL	Bio-Zitrone- und Orangenschale
70 ml	lieblicher Weißwein
70 ml	weißer Portwein
70 ml	Marillenwasser
1 EL	Butter

Für die Knödel

270 g	Speisequark
100 g	altbackenes Weizenbrot ohne Rinde
30 g	weiche Butter
60 g	Puderzucker
etwas	Salz
1	Vanilleschote
1	Bio-Zitrone
1	Bio-Orange
1	Ei
1	Eigelb
120 g	schnittfeste Nougatmasse

Für die Nussbrösel

80 g	Briochebrösel
120 g	Butter
20 g	Zucker
1 TL	Honig
25 g	fein geriebene Haselnüsse

Zubereitung

1.

Marillen waschen, trockenreiben, halbieren und entsteinen. Butter in einem Topf schmelzen, Zucker zugeben und leicht karamellisieren. Mit Port- und Weißwein ablöschen. Karamell auflösen. Orangen-, Zitronenschale und Vanillemark zugeben. Mit Marillen einschwenken, mit Marillenbrand aromatisieren.

2.

Für die Nougatknödel Quark gut abtropfen lassen. Brot fein zerkleinern. Vanilleschote längs aufschneiden, Mark austreichen. Orange und Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abraspeln. Butter, Puderzucker und Prise Salz schaumig schlagen. Vanillemark, Zitronen- und Orangenschale gründlich unterrühren. Ei und Eigelb nach und nach unterrühren. Quark und Brotkrumen untermischen. Den Teig 1–2 Stunden ruhen lassen.

3.
Nougat gut kühlen, zu 8 gleichgroßen Kugeln rollen. Aus dem Quarkteig 8 gleichgroße Knödel formen, dabei jeweils eine Nougatkugel mit einformen. Dabei drauf achten, dass jede Nougatkugel sorgfältig mit der Masse umhüllt und verschlossen ist.
4.
Ca. 2 l Wasser Kochwasser mit allen Zutaten aufkochen.
Die Knödel einlegen, kurz aufkochen. Topf dann vom Herd ziehen, Knödel darin zugedeckt 12 –14 Minuten gar ziehen lassen.
5.
Butter aufschäumen lassen. Zucker und Honig einstreuen. Nüsse und Brioche zugeben und unter ständigem Rühren goldbraun rösten. Mit Zitronen und Orangenschalen abschmecken.
6.
Knödel abtropfen lassen. Kompott und Knödel anrichten. Nussbrösel überstreuen und anrichten.

Pro Portion: 957 kcal / 4006 kJ
84 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 50 g Fett

Jaqueline Amirfallah
Blätterteigpastetchen mit Ragout fin

Mittwoch, 15. Juni 2016
Rezept für 2 Personen

Zutaten

400 g	Kalbfleisch (aus der Oberschale)
1	Zwiebel
1	Gewürznelke
1	Lorbeerblatt
½ TL	weiße Pfefferkörner
200 ml	Sahne
15	kleine weiße Champignons
200 g	Blätterteig (frisch oder TK)
etwas	Salz
etwas	weißer Pfeffer
1 EL	Butter
1 EL	Mehl
2	Eigelb
etwas	Zitronensaft
etwas	Worcestershiresauce

Zubereitung

1.
Das Kalbfleisch kalt abbrausen und in einen Topf geben, mit Wasser bedecken. Die Zwiebel schälen, mit der Gewürznelke spicken, zum Fleisch geben. Ca. 1 TL Salz, Lorbeerblatt und Pfefferkörner zufügen.
- 2.

Fleisch aufkochen, evtl. entstehenden Schaum abschöpfen. Temperatur reduzieren und das Kalbfleisch ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze garen.

3.

In der Zwischenzeit Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3). Blätterteig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche gut ½ cm dünn ausrollen. Zunächst so viele Kreise (ca. Ø 6 cm) wie möglich ausstechen. 4 Kreise beiseite legen. Aus übrigen Kreisen jeweils die Mitte ausstechen, sodass Ringe von etwa 1 cm entstehen. Rest Teig übereinander legen, nochmals ca. ½ cm dick ausrollen, ebenfalls Ringe ausstechen. Jeden Teigkreis mit 3–4 Teigringen belegen. 1 Eigelb und 1 EL Sahne verquirlen, Pasteten damit bestreichen. Auf mit Backpapier belegtem Backblech ca. 20 Minuten goldbraun und knusprig backen.

4.

Butter in einem Topf schmelzen. Mehl überstäuben und hell anschwitzen. Unter Rühren mit der Sahne auffüllen, aufkochen lassen. Ca. 200 ml vom Kalbskochfond zugießen. Die Sauce einige Minuten köcheln lassen.

5.

Restliches verquirltes Eigelb und übriges Eigelb mit etwas Sauce in einer kleinen Schüssel verquirlen, dann unter die nicht mehr kochende Sauce rühren.

6.

Die Champignons putzen, vierteln und in die Sauce geben. Kalbfleisch abtropfen lassen und ebenfalls klein schneiden. Kalbfleisch unter die Sauce mischen. Mit Salz, Zitronensaft und Worcestershiresauce abschmecken.

7.

Blätterteigpasteten aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen. Mit dem Ragout füllen und sofort anrichten.

Pro Portion: 853 kcal / 3574 kJ

39 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiß, 52 g Fett

Semmelknödelsalat mit gebratener Schinkenwurst und Spitzkohl
Rezept für 2 Personen**Zutaten:****Für den marinierten Spitzkohl**

½	kleiner Spitzkohl
1 TL	Zitronensaft
1 EL	Olivenöl
1 EL	feine Kapern
½ Bund	Schnittlauch
1 TL	Bio-Zitronenschalenstreifen
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer
1 Prise	Zucker
½ TL	frisch gemörserter Koriander

Für Knödelsalat und Wurst

2–3	Semmelknödel vom Vortag
etwas	Sonnenblumenöl zum Anbraten
1	kleine Zwiebel
2 Scheiben	geräucherter Speck
1 Bund	Petersilie
2 EL	Schnittlauch
2 EL	Essig
1 EL	Sonnenblumenöl
etwas	Pfeffer
etwas	Salz
200 g	frische Schinkenwurst in Stück
1 EL	Butter

Zubereitung

1.

Kohl putzen, abbrausen, abtropfen lassen und in feinste Streifen schneiden. Eine Pfanne stark erhitzen, die Kohlstreifen darin unter Wenden kurz anrösten. Kohlstreifen in eine Schüssel geben, abkühlen lassen. Zitronensaft und Olivenöl unter die Kohlstreifen mischen. Kapern und Schnittlauch fein schneiden und untermischen. Mit Zitronenschale, Salz und grobem, schwarzem Pfeffer abschmecken. Mit Zucker und Koriander abrunden. Kühl stellen und ziehen lassen.

2.

Die Semmelknödel in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitze, die Knödelscheiben darin leicht anbraten. In eine Schüssel geben. Zwiebeln schälen und fein schneiden. Speck in Stücke schneiden. Speck und Zwiebeln in einer Pfanne goldbraun braten. Dann unter die Knödelscheiben mischen.

3.

Petersilie und Schnittlauch waschen, trocknen und fein hacken bzw. schneiden. Kräuter, Essig und Öl zu einer Vinaigrette verrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Knödelscheiben mit der Vinaigrette marinieren.

4.

Schinkenwurst in dickere Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Wurstscheiben darin anbraten. Knödel- und Krautsalat nochmals abschmecken, mit den Schinkenwurstscheiben anrichten.

Pro Portion: 621 kcal / 2597 kJ

22 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 47 g Fett

Cynthia Barcomi
Crostata mit Ricotta und Früchten

Freitag, 17. Juni 2016
Rezept für 6 Portionen

Zutaten

Für den Teig

100 g	kalte Butter
140 g	Mehl
40 g	Polentagrieß (Maisgrieß)
1 TL	Zucker
1/2 TL	Salz
3 EL	saure Sahne
75 ml	Wasser, eiskalt
etwas	Mehl zum Ausrollen

Für die Füllung

1	Bio-Zitrone
1	Ei
2 EL	Honig
300 g	Nektarinen (oder Pflaumen, Apfel oder Birnen)
2 EL	Zucker
1 EL	Mehl
100 g	Blaubeeren
1/2 TL	Zimt
250 g	Ricotta

Zubereitung

1.

Für den Teig die Butter in kleine Würfel schneiden und 15 Minuten kalt stellen.

2.

Mehl, Polenta, Zucker und Salz vermengen. Die kalte Butter grob einarbeiten. Saure Sahne und 75 ml sehr kaltes Wasser hinzufügen und mit einer Gabel verrühren, bis gerade so ein Teig entsteht. Den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche rasch zu einer Scheibe formen, in Frischhaltefolie einpacken und 2 Stunden kalt stellen.

3.

Für die Füllung Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. 1 TL Zitronensaft auspressen.

4.

Das Ei trennen. Das Eiweiß zur Seite stellen. Das Eigelb mit dem Honig, Zitronenabrieb und Zitronensaft aufschlagen.

5.

Die Nektarinen waschen, halbieren und entkernen und in ca. 2 cm starke Spalten schneiden. Die Fruchtspalten in eine Schüssel geben und mit 1 EL Zucker und Mehl vermengen.

6.

Die Blaubeeren waschen und auf einem Küchenpapier vorsichtig trocknen.

7.

Den Ofen auf 210 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

8.

1 EL Zucker mit Zimt vermengen.

9.

Den gekühlten Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem ca. 5 mm dicken Kreis von ca. 35 cm Durchmesser ausrollen. (Tipp: einen großen runden Teller vorsichtig auf den Teig legen und mit einem Teigrädchen den Rand umfahren, so lässt sich ein schöner Kreis ausschneiden.)

10.

Den Teigkreis auf das Backblech legen und zwei Drittel des Ricottas darauf verteilen, dabei zu den Seiten je 8 cm aussparen. Nektarinen darauf verteilen. Den Teigrand anheben und im Abstand von ca. 10 cm zu einem vertikalen Saum zusammendrücken.

Vorsichtig die Blaubeeren über die Nektarinen und in der Mitte den restlichen Ricotta verteilen. Die Teigseiten mit dem Eiweiß bestreichen und Früchte und Ricotta mit dem Zimt-Zucker bestreuen.

11.

Auf der mittleren Schiene im Backofen die Crostata ca. 25 Minuten goldbraun backen. Dann aus dem Ofen nehmen und auf dem Backblech etwas abkühlen lassen. Warm oder bei Zimmertemperatur servieren.

Pro Portion: 365 kcal / 1525 kJ

39 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 16 g Fett

Frank Buchholz
Sandwich-Wraps

Montag 20. Juni 2016
Rezept für 4 Personen

Zutaten

700 g	Roastbeef
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Olivenöl
2	Romana Salatherzen
12	mittelgroße rosé Champignons
2	große Schalotten
2 EL	Butter
150 g	Cheddarkäse
1 Stange	Staudensellerie
100 g	Frischkäse
50 g	Mayonnaise
1–2 EL	Zitronensaft
2 EL	Schnittlauchröllchen
4	Tortilla-Weizen- oder Maisfladen

Zubereitung

1.

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad/Gasheerd: Stufe 4) vorheizen. Roastbeef parieren und den Fettdeckel fein rautenförmig einschneiden. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit Öl einstreichen. Dann auf das Backofengitter setzen, Backblech unterschieben. Im Ofen 15 Minuten braten.

2.

Die Ofentemperatur auf 180 Grad reduzieren (Umluft: 160 Grad/Gasheerd: Stufe 2) 10–15 Minuten fertig braten. Herausnehmen und in Alufolie gewickelt noch 15 Minuten ruhen lassen.

3.

In der Zwischenzeit Salatherzen der Länge nach vierteln, waschen und trockenschleudern. Champignons putzen und vierteln. Schalotten schälen, fein würfeln. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin anbraten. Dann Schalottenwürfel und etwas Butter zugeben.

4.

Den Käse in ½ cm feine Würfel schneiden. Sellerie putzen, entfädeln, ebenfalls in feine Würfel schneiden. Frischkäse und Mayonnaise verrühren. Schnittlauch untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Fleisch auswickeln und in feine Scheiben schneiden.

5.

Tortilla-Fladen evtl. in einer Pfanne kurz erwärmen. Creme aufstreichen, die vorbereiteten Zutaten, bis auf Salat, darauf verteilen. Salat zuletzt auflegen. Tortillas zu Wraps aufrollen und sofort anrichten.

Pro Portion: 707 kcal / 2965 kJ

15 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 46 g Fett

Karlheinz Hauser**Dienstag 21. Juni 2016****Lammrücken mit Piment, Zucchini, Paprika und Tomaten****Rezept für 4 Personen****Zutaten**

1 kg	Lammkarree am Stück mit Knochen
2	rote Paprika
2	Zucchini (z. B. gelb und grün)
200 g	Keniabohnen
2	Schalotten
200 ml	Tomatensugo (z. B. aus dem Glas)
5 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 Zweige	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
1 Zweig	Bohnenkraut
5 EL	Butter
etwas	Piment d'Espelette
100 ml	Lammjus (Glas)
1,5 l	Pflanzenöl
200 g	getrocknete Tomaten in Öl
20	Mini-Kirschtomaten

Zubereitung

1.

Bohnen waschen, putzen und in ca. 2 cm lange Stücke scheiden. Bohnen in Salzwasser blanchieren, dann kurz in Eiswasser abschrecken. Bohnen abtropfen lassen. Zucchini und Paprika putzen, waschen, abtropfen lassen und in sehr feine Würfel schneiden. Schalotten schälen, ebenfalls sehr fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Gemüse und Schalotten darin kurz anbraten. Mit Salz, Piment und Pfeffer würzen. Tomatensugo zugeben. Alles etwas einkochen. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und zugeben. Bohnen und Bohnenkraut unter das Paprika-Zucchini-Gemüse mischen.

2.

Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft: 140 Grad/Gasherd: Stufe 2). Lammkarree parieren, abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Übrige Kräuter und Butter zugeben. In eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen ca. 6 Minuten rosa garen.

3.

Getrocknete Tomaten etwas abtropfen lassen, in einer Pfanne leicht erwärmen. Öl zum Frittieren in einem Topf oder Fritteuse erhitzen. Tomaten waschen, gründlich trocken tupfen und im Öl kurz frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4.

Bratensatz in der Pfanne mit dem Lammjus ablöschen und lösen. Mit Piment d'Espelette würzen. Kalte Butter in Flocken einmischen.

5.

Paprika-Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Lamm in gleichmäßige Stücke schneiden und auflegen. Die Sauce angießen und mit den angewärmten getrockneten Tomaten und frittierten Kirschtomaten servieren. Dazu passen hervorragend kleine, festkochende, in der Schale gegarte und in Olivenöl gebratene Kartoffeln.

Pro Portion: 847 kcal / 3543 kJ

16 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß, 62 g Fett

Sören Anders

Mittwoch 22. Juni 2016

**Portugiesische Gazpacho (Arjamolho) mit gebratenen Garnelen
Rezept für 2 Personen**

Zutaten

Für die Gazpacho

125 g	altbackenes Weizenbrot
ca. 200 ml	eisgekühlte, kräftige Gemüsebrühe (selbst gekocht oder instant)
5	Tomaten
1	Gurke
2 Stangen	Staudensellerie
2	rote Paprika
2	gelbe Paprika
2 Bund	Basilikum
4 EL	Olivenöl
60 ml	weißer Balsamico
15 ml	Himbeeressig
600 ml	Tomatensaft
20 g	Tomatenmark
etwas	Zucker, Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Piment d'Espelette
1 Spritzer	Tabasco

Für die Garnelen

½	Bio-Zitrone
2–3 Stiele	Basilikum
2	Knoblauchzehen
6–8	große Garnelen in Schale (ohne Kopf)
2 EL	Olivenöl

Zubereitung

1.

Für die Gazpacho Brot in kleine Stücke schneiden, in der Brühe einweichen. Tomaten überbrühen, abziehen und entkernen. Gurke schälen. Staudensellerie, Paprika und waschen und putzen. Basilikum abspülen, trocken schütteln.

2.

Gemüse würfeln und mit Basilikumblättern in einen Mixer geben. Öl, Balsamico, Himbeeressig, Tomatensaft und Tomatenmark zugeben. Alles fein mixen und durch ein Sieb passieren. Dann eingeweichtes Brot zugeben und alles nach Belieben nochmals kurz pürieren.

3.

Die Suppe mit etwas Zucker, Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette und Tabasco abschmecken und kalt stellen.

4

Für die Garnelen Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und abzupfen. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. Garnelen abbrausen, am Rücken längs aufschneiden und den dunklen Darmfaden entfernen.

5.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Garnelen darin unter Wenden ca. 1 Minute braten. Zitronenscheiben und Basilikum zugeben und alles nochmals kurz durchschwenken. Gut gekühlte Suppe und Garnelen anrichten.

Pro Portion: 681 kcal / 2855 kJ

60 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 35 g Fett

Vincent Klink
Matjes mit Rettichsalat

Donnerstag 23. Juni 2016
Rezept für 2 Personen

Zutaten

½	Bio-Zitrone
1 EL	Weißwein
2 EL	Pflanzenöl
1 TL	Sojasauce
1 Prise	Zucker
etwas	Pfeffer
etwas	Salz
½ Bund	Schnittlauch
2 kleine Bund	Radieschen
2	doppelte Matjesfilets (z. B. Matjes Holländische Art oder Räucher-Matjes)

Zubereitung

1.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Zitronenhälfte auspressen. Zitronensaft und –schale, Weißwein, Öl, Sojasauce, Zucker, etwas Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel zu einer Vinaigrette verquirlen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

2.

Radieschen putzen, waschen und trocken reiben. Die Radieschen fein hobeln oder in Stifte schneiden. Radieschen und Vinaigrette mischen.

3.

Matjes-Filets und Radieschen-Salat auf Tellern anrichten. Dazu passen neue, in Schale gegarte Kartoffeln (z. B. Drillinge), mit fassfrischer Butter und Meersalz serviert.

Pro Portion: 626 kcal / 2625 kJ

8 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 51 g Fett

Michael Kempf

Freitag 24. Juni 2016

Maishähnchenbrust - Sherry, Blumenkohl, Perlzwiebeln

Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für die Perlzwiebeln:

80 g	Perlzwiebeln
etwas	Meersalz
100 ml	lieblicher Sherry (Cream)
1 EL	Estragonessig
1 EL	Butter
4	Maishähnchen-Filets mit Haut
1 EL	Öl

Sauce:

200 ml	trockener Sherry
50 g	Champignons
1 EL	Pflanzenöl
400 ml	Geflügelfond (z. B. Glas)
1	Lorbeerblatt
4	Pfefferkörner
4	Wacholderbeeren

Blumenkohl:

400 g	Blumenkohl
2 EL	Butter
1 EL	Semmelbrösel, gebräunt
3 Zweige	glatte Petersilie
1	hart gekochtes Ei

Zubereitung

1.

Zwiebeln schälen, in Salzwasser kurz blanchieren und abschrecken. Zwiebeln abtropfen, halbieren und z. B. in einer heißen Pfanne auf den Schnittflächen bräunen. Sherry und Essig um die Hälfte einkochen. Zwiebeln und Butter zugeben. Einkochen lassen, bis die Zwiebeln glasieren.

2.

Für die Sauce Sherry auf 100 ml einkochen. Pilze putzen, in feine Scheiben schneiden. Öl erhitzen, Pilze darin kräftig anrösten. Reduzierten Sherry und Fond abgießen. Gewürze zugeben. Saucenansatz bei schwacher Hitze um die Hälfte einkochen.

3.

Backofen auf 120 Grad vorheizen (Umluft weniger geeignet/Gasherd: Stufe 2). Fleisch abbrausen, trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Fleischseite der Brüste darin anbraten. Die Temperatur reduzieren, Fettseite langsam kross auslassen. Filets auf ein Gitter legen, die Fettpfanne darunter schieben. Im heißen Ofen 6-8 Minuten fertig garen.

4.

Ei schälen und fein hacken. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Blumenkohl putzen, abbrausen, abtropfen lassen und in flache Scheiben schneiden. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Blumenkohl darin bei schwacher bis mittlerer Hitze von beiden Seiten goldgelb anbraten. Mit Salz und Muskat würzen. Kurz vorm Servieren Semmelbrösel, Petersilie und Ei zugeben und alles durchschwenken.

5.

Hähnchenbrüste aufschneiden, mit grobem Meersalz würzen. Mit dem Blumenkohl auf vorgewärmten Tellern anrichten. Glasierte Perlzwiebeln darauf anrichten. Sauce in einem Mixer sehr fein mixen. Durch ein feines Sieb passieren und mit Salz abschmecken. Die Sauce angießen und alles servieren.

Pro Portion: 474 kcal / 1985 kJ

11 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 16 g Fett

Frank Buchholz

Montag 27. Juni 2016

One-Pot-Pasta mit buntem Sommergemüse

Rezept für 2 Personen

Zutaten

Für die One-Pot-Pasta

1	Aubergine
1	Zucchini
1	Paprikaschote
2	Möhren
1	Knoblauchzehe
1	kleine Zwiebel
75 g	getrocknete Tomaten in Öl
150 g	Kirschtomaten
250 g	Conchiglie (Muschel-Nudeln)
500 ml	Gemüsebrühe (instant)
2 EL	Tomatenmark
1 TL	Honig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
3 EL	Schnittlauchröllchen
2 EL	frisch geriebener Parmesankäse

Zubereitung

1.

Aubergine, Zucchini, Paprika und Möhren putzen, waschen, bzw. schälen. Aubergine, Zucchini und Paprika in feine Würfel schneiden. Möhren in feine Scheiben schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, ggf. kleiner schneiden. Kirschtomaten waschen, trocken reiben und halbieren.

2.

Nudeln, vorbereitetes Gemüse, getrocknete Tomaten, Knoblauch und Zwiebeln in einen großen Topf geben. Gemüsebrühe, Tomatenmark, Honig und 1 TL Salz verquirlen, angießen und alle Zutaten vorsichtig miteinander vermengen.

3.

Die One-Pot-Pasta unter Rühren bei mittlerer Hitze aufkochen. Dann bei schwacher bis mittlerer Hitze zugedeckt ca. 12–15 Minuten sacht köcheln lassen, bis die Nudeln die Flüssigkeit nahezu komplett aufgenommen haben. Zwischendurch gelegentlich vorsichtig umrühren und ggf. etwas Brühe nachgießen. Die Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauch und Parmesan bestreut servieren. Dazu nach Belieben Grissini (siehe auch Zusatzrezept) servieren.

Pro Portion: 443 kcal / 1846 kJ

61 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 9 g Fett

Zusatzrezept

Selbst gemachte Grissini

13 g frische Hefe
500 g Mehl
25 g fein geriebener Parmesan
15 g Salz
12 g Zucker
1 EL Olivenöl

Hefe in ca. 200 ml lauwarmes Wasser einrühren. Mehl, Parmesan, Salz und Zucker in einer Rührschüssel mischen. Öl und Hefewasser zugeben. Alles zu einem geschmeidigen, leicht glänzenden Teig verkneten. Ca. 1 Stunde an einem kühlen Ort ruhen lassen.

Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2–3). Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche etwa ½ cm dünn ausrollen. Den Teig in 15 cm lange und ½-1 cm breite Streifen schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Grissini im heißen Backofen 8-10 Minuten knusprig backen.

Zutaten

3	Schalotten
5	Cornichons
2	Sardellenfilets
2 EL	Kapern
500 g	Rinderfilet oder Rinderhüfte
ca. 2 TL	Salz
ca. 1/2 TL	Zucker
ca. 1 TL	Paprikapulver, edelsüß
1 TL	scharfer Senf
1 TL	Ketchup
3	Eigelb
1 Prise	Piment d'Espelette
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
6 EL	Olivenöl
4	frische Wachteleier
2	Zwiebeln
2 EL	Mehl
ca. 200 ml	Frittierfett
20 g	frische Kresse
einige	essbare Blüten
1/2	Ciabatta
1 EL	Butter
8	Kapernäpfel

Zubereitung

1.
Schalotten schälen und sehr fein schneiden. Cornichons in feine Würfel schneiden. Die Sardellenfilets und Kapern fein hacken.
2.
Das Rindfleisch in Streifen schneiden, mit Salz, Zucker und der Hälfte des Paprikapulvers vermengen und durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfes drehen. (Alternativ zum Fleischwolf kann man auch mit einem sehr scharfen Messer das Fleisch fein hacken.)
3.
Gehacktes Fleisch mit Schalotte, Cornichons, Sardellen und Kapern, Senf, Ketchup, Eigelben, Piment d'Espelette und Pfeffer in eine Schüssel (die gut gekühlt ist bzw. auf einer Schüssel mit Eiswürfeln steht) geben und miteinander vermengen. Zum Schluss 4 EL Olivenöl untermischen und alles abschmecken. Das Tatar ca. 30 Minuten im Kühlschrank kalt stellen.
4.
Die Wachteleier ca. 3 Minuten kochen, abschrecken, abkühlen lassen und anschließend schälen.
5.
Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Das Mehl und restliches Paprikapulver miteinander vermischen und die Zwiebeln darin wälzen.

6.

In einem Topf oder einer Fritteuse das Frittierfett auf ca. 140 Grad erhitzen, die Zwiebelringe goldbraun ausbacken. Die frittierten Zwiebelringe auf Küchenkrepp abtropfen lassen und leicht salzen.

7.

Kresse und Kräuterblüten evtl. abbrausen und trocken schütteln.

8.

Das Ciabatta in ca. 5 mm starke Scheiben schneiden. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl und Butter erhitzen und die Brotscheiben bei mittlerer Hitze drin goldbraun braten. Anschließend ebenfalls auf Küchenkrepp zum Abtropfen des Bratfettes legen.

9.

Zum Anrichten das Tatar zu einem Taler formen oder zu Nocken abstechen und auf dem Teller platzieren. Die Röstzwiebeln und je ein halbiertes Wachtelei darauf setzen. Mit Kapernäpfel, Kresse und Blüten ausgarnieren. Das geröstete Brot extra reichen oder auf dem Teller mit servieren.

Pro Portion: 482 kcal / 2018 kJ

19 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 29 g Fett

Jaqueline Amirfallah

Mittwoch, 29. Juni 2016

Orientalischer Spinatpfannkuchen mit Mandeln und Rosinen Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für den Spinatpfannkuchen

1 kg	Spinat
1	große rote Zwiebel
etwas	Salz
150 g	Lammhackfleisch
etwas	Butterschmalz
je ½ TL	gemahlener Kreuzkümmel und Anis
1 EL	Olivenöl
100 g	Mehl
1 Msp.	Backpulver
4	Eier
60 g	gehackte Mandeln
1 EL	Rosinen
1 TL	Berberitzen (getrocknete Früchte des Berberitzenstrauchs; z. B. aus dem orientalischen Lebensmittelgeschäft)
je 1 Bund	Koriander und Estragon
etwas	Butterschmalz

Für den Kräuter-Joghurt

200 g	Joghurt
1–2 TL	Zitronensaft
je 1 Bund	Dill und Minze
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1.

Spinat putzen, gründlich waschen, abtropfen und in einer heißen Pfanne unter Wenden zusammenfallen lassen. Spinat abtropfen lassen, dann gut ausdrücken und in eine Schüssel geben.

2.

Zwiebel schälen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin anbraten. Lammhack zugeben, mit anbraten. Mit Salz, Kreuzkümmel und Anis würzen. Hack und Spinat mischen.

3.

Mehl und Backpulver mischen. Eier leicht schaumig schlagen. Das Mehl zugeben und weiterschlagen, bis alles gut gemischt ist. Spinatmischung zugeben. Estragon und Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Mandeln grob hacken. Mit Rosinen, Berberitzen und Kräutern zur Spinatmasse geben. Mit Salz würzen.

4.

Butterschmalz in einer beschichteten, hohen Pfanne schmelzen. Die Spinatmasse etwa 2-3 cm hoch einfüllen. Bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten sacht braten, dabei in den letzten 4 Minuten einen Deckel auflegen. Die Masse auf einen flachen Teller gleiten lassen, umgedreht wieder in die Pfanne geben und weitere ca. 7 Minuten braten. Aus der übrigen Masse einen weiteren Pfannkuchen backen.

5.

Inzwischen Joghurt und Zitronensaft verrühren. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Kräuter unter den Joghurt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Pfannkuchen wie eine Torte in Stücke schneiden und warm oder kalt genießen. Dip dazu reichen. Im Iran wird der Pfannkuchen gerne in Würfel geschnitten und zum Picknick mitgenommen.

Pro Portion: 441 kcal / 1851 kJ

27 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 21 g Fett

Otto Koch
Obatzda zu Mini-Focaccia

Donnerstag 30. Juni 2016
Rezept für 2 Personen

Zutaten

200 g	reifer, weicher Camembert oder Brie
100 g	Frischkäse
ca. 1 EL	Paprikapulver edelsüß
etwas	Pfeffer
2-3 Stiele	glatte Petersilie
ca. 250 g	Hefeteig (z. B. vom Bäcker, aus dem Kühlregal oder selbst gemacht siehe Zusatzrezept unten)
evtl. 1 TL	getrocknete Kräuter (z. B. Rosmarin, Thymian)
½	rote Zwiebel

Zubereitung

1.

Für den Obatzda Camembert in eine Schüssel geben und mit einer Gabel fein zerdrücken. Frischkäse zugeben und untermischen. Mischung mit Paprikapulver und Pfeffer würzen.

2.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Petersilie fein hacken und unter die Obatzda-Mischung rühren. Etwas ziehen lassen.

3.

Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen. Hefeteig in 4 Portionen teilen. Jeweils auf wenig Mehl zu kleinen Fladen ausrollen (oder wie im Extra-Tipp zu Stockbrot formen). Auf mit Backpapier belegtem Backblech verteilen. In der Mitte eindrücken. Fladen nach Belieben mit Kräutern bestreuen.

4.

Im heißen Backofen ca. 20 Minuten backen. Inzwischen Zwiebel abziehen und fein hacken oder in Ringe schneiden. Obatzda auf 2 Tellern anrichten, Zwiebeln überstreuen. Mini-Focacce noch leicht warm zum Obatzda reichen.

Pro Portion: 755 kcal / 3162 kJ

59 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 38 g Fett

Zusatzrezept Hefeteig

15 g frische Hefe

1 TL Honig

250 g Mehl (Type 550)

1 TL Meersalz

2 EL Olivenöl

Hefe, Honig und gut 100 ml lauwarmes Wasser verrühren. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Hefewasser und Öl zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

Extra-Tipp:

Der Teig kann auch als Stockbrot über dem Lagerfeuer oder z. B. im Backofen zubereitet werden. Dazu werden 2 mindestens daumendicke Stöcke (z. B. Haselnuss oder ein sauberer alter Besenstiel) benötigt, die so lang sind, dass sie gerade genau in oder auf die Seitenführung der Blecheinschubleisten des Herdes passen. Den Teig etwa 1 ½ bis 2 cm dick ausrollen, in daumendicke Streifen schneiden und rund rollen. Spiralförmig um einen Stock wickeln, Dabei an beiden Seiten etwa 10 cm frei lassen. Teigenden gut zusammendrücken. Die Enden der Stöcke ggf. mit Alufolie umwickeln. Stöcke dann in den vorgeheizten Ofen einschieben. Brote ca. 25 Minuten backen.