

Karlheinz Hauser

Dienstag, 4. Oktober 2016

Wolfsbarsch mit Kürbis-Spinat –Gemüse

Rezept für 4 Personen

Zutaten**Für das Gemüse**

| | |
|--------|--|
| 1 kg | Muskatkürbis |
| 4 | Schalotten |
| 3 EL | Butter |
| 300 ml | Gemüsebrühe |
| 100 g | Tapioka-Perlen |
| 200 g | frischer Blattspinat (wenn möglich Babyspinat) |
| 80 g | Sahne |
| etwas | Salz, Pfeffer aus der Mühle |
| 150 g | Fontinakäse |

Für den Fisch

| | |
|---------|---------------------------|
| 800 g | Wolfsbarschfilet mit Haut |
| etwas | Salz |
| 2 EL | Olivenöl |
| 1 Prise | Zitronenpfeffer |
| 1 Zweig | Rosmarin |
| 1 Zweig | Thymian |

Für die Sauce

| | |
|---------|-----------------------------|
| 50 g | weiße Champignons |
| 2 | Schalotten |
| 3 EL | Butter |
| 2 | Pfefferkörner |
| 1 Zweig | Thymian |
| etwas | Meersalz |
| 250 ml | Riesling |
| 250 ml | Geflügelfond |
| 50 g | Crème fraîche |
| 80 ml | Sahne |
| etwas | Salz, Pfeffer aus der Mühle |
| 1 Prise | Piment d Espelette |
| 1/2 | halbe Zitrone, ausgepresst |

Zubereitung

1.

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen (Umluft 80 Grad, Gas Stufe 1).

2.

Den Kürbis halbieren, entkernen und schälen. Kürbisfruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

3.

Die Schalotten in einem Topf mit Butter anschwitzen und Kürbis zugeben. Gemüsebrühe angießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit Tapioka zugeben und leicht ziehen lassen.

4.

Wolfsbarschfilet in 4 Portionen teilen. Fischfilets in einer backofengeeigneten Pfanne mit 3 EL Butter zuerst auf der Hautseite anbraten. Mit Salz und Zitronenpfeffer würzen. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und zum Fisch geben. Im vorgeheizten Ofen noch ca. 5 Minuten fertig garen.

5.

Den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

6.

Die Sahne steif schlagen. Das Kürbisgemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, Sahne, Spinat, klein gewürfelte Fontinakäse unterheben.

7.

Für die Sauce die Champignons putzen und klein schneiden, Schalotten schälen und fein würfeln.

8.

Schalotten und Champignons in einem Topf mit 2 EL Butter anschwitzen. Pfefferkörner, Thymian und etwas Meersalz zugeben. Mit dem Riesling ablöschen und diesen vollständig einkochen lassen. Mit Geflügelfond aufgießen und um die Hälfte einkochen. Dann Crème fraîche und Sahne dazugeben und kurz durchkochen.

9.

Die Sauce mit einem Stabmixers kräftig durchmixen und dabei 1 EL Butter in kleinen Stücken hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Piment de Espelette würzen. Je nach Säuregehalt des Weins eventuell noch mit Zitronensaft abrunden.

10.

Fisch aus dem Ofen nehmen und das Fett aus der Pfanne mit einem Löffel über die Filets träufeln.

11.

Das Kürbisgemüse auf Tellern anrichten, darauf die Fischfilets geben, die Sauce angießen und servieren.

Pro Portion: 895 kcal / 3749 kJ

38 g Kohlenhydrate, 57 g Eiweiß, 51 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Chili-Hähnchen mit Guacamole

Mittwoch, 5. Oktober 2016
Rezept für 4 Personen

Zutaten

Hähnchen

| | |
|-------|-----------------------|
| 1 EL | Weizenmehl |
| 1 TL | Chilipulver |
| 1 TL | Zimt |
| 1 TL | Koriander, gemahlen |
| 1 TL | Kreuzkümmel, gemahlen |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 4 EL | Sonnenblumenöl |
| 4 | Hähnchenbrustfilets |
| etwas | Salz |

Nachos

| | |
|------------|---------------------------|
| 150 g | Weizenmehl |
| 100 g | Maismehl |
| 1 TL | Salz |
| 80 ml | Sonnenblumenöl |
| ca. 100 ml | lauwarmes Wasser |
| ca. 200 ml | Pflanzenöl zum Frittieren |
| etwas | Paprikapulver |

Guacamole

| | |
|----------|--------------------|
| 2 | reife Avocado |
| 2 | Limetten |
| 1 | rote Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1/2 Bund | frischer Koriander |
| etwas | Salz |
| 2 | Tomaten |

Zubereitung

1.

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

2.

Für die Hähnchenbrust Mehl mit Chilipulver, Zimt, Koriander und Kreuzkümmel mischen. Knoblauch schälen, sehr fein hacken und mit der Hälfte des Öls zum Gewürzmehl geben. Alles gut vermischen.

3.

Die Hähnchenbrustfilets salzen und mit dem Gewürzöl gut einreiben. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin von allen Seiten kurz anbraten. Dann in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten fertig garen.

4.

In der Zwischenzeit für die Nachos Weizen-, Maismehl und Salz in einer Schüssel geben und mischen. Sonnenblumenöl und lauwarmes Wasser mit einem Holzlöffel unterrühren. Dann die Masse auf die Arbeitsfläche geben und zu einem glatten Teig kneten.

5.

Den Teig auf einem Backpapier so dünn wie möglich ausrollen, auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen (mit dem Hähnchen) 8 Minuten backen.

6.

Dann herausnehmen, die Teigplatte in typische Nacho- Dreiecke schneiden. In einem tiefen Topf das Frittieröl erhitzen und die Dreiecke darin knusprig frittieren. Mit einer Siebkelle herausheben, auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit Paprikapulver bestreuen.

7.

Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale nehmen. Von den Limetten den Saft auspressen, über das Fruchtfleisch gießen und alles fein pürieren oder zerdrücken.

8.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Alles unter die Avocado mischen und mit Salz abschmecken.

9.

Tomate waschen, den Stielansatz entfernen und in feine Scheiben schneiden.

Hähnchenbrust aufschneiden mit Guacamole und Nachos servieren, mit den Tomaten dekorieren.

Pro Portion: 786 kcal / 3291 kJ

52 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 42 g Fett

Vincent Klink
Kalbsfrikassee mit Schupfnudeln

Donnerstag, 6. Oktober 2016
Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für das Frikassee

| | |
|----------|-----------------------------|
| 2 | Schalotten |
| 1 | kleine Möhre |
| 1 Stange | Staudensellerie |
| 700 g | Kalbsschulter |
| 2 EL | Butterschmalz |
| etwas | Salz, Pfeffer aus der Mühle |
| 1 TL | Mehl |
| 200 ml | Weißwein |
| 250 ml | Kalbsfond |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 2 | Gewürznelken |
| 1/2 | Bio-Zitrone |

Für die Schupfnudeln

| | |
|----------|----------------------------|
| 600 g | Kartoffeln, mehlig kochend |
| etwas | Salz |
| 2 TL | Koriandersamen |
| 4 | Eigelb |
| ca. 50 g | Mehl |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle |
| 1 Prise | Muskat |
| 2 EL | Butter |

Gemüse

| | |
|-------|-----------------------|
| 2 | Karotten |
| 1 | Brokkoli |
| etwas | Salz |
| 2 EL | Butter |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle |

Zubereitung

1.

Für das Frikassee Schalotten schälen und fein schneiden. Möhre und Sellerie putzen und in feine Würfel schneiden.

2.

Das Kalbfleisch in Streifen schneiden und in einem Topf mit Butterschmalz von allen Seiten anbraten. Schalotten zugeben und mit anschwitzen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mit Mehl bestäuben und mit Wein und Fond aufgießen. Lorbeerblatt, Nelken, Möhre und Staudensellerie zufügen und das Ganze zugedeckt ca. 1 Stunde bei milder Hitze weich dünsten.

3.

In der Zwischenzeit für die Schupfnudeln Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen.

4.

Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf mit Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Brokkoli in Röschen zerteilen und in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, anschließend in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

5.

Die gekochten Kartoffeln abschütten, dann mit dem Topf auf die noch warme Herdplatte stellen und gut ausdampfen lassen. Koriandersamen im Mörser fein zerstoßen. Heiße Kartoffeln durch die Presse drücken, schnell die Eigelbe untermengen, Mehl und Koriander untermischen. Die Kartoffelmasse mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen.

6.

Aus der Masse Schupfnudeln, ähnlich wie kleine Zigarren, formen. Die Schupfnudeln im siedenden Salzwasser ein paar Minuten ziehen lassen, herausnehmen und abtropfen lassen.

7.

Das Frikassee im offenen Topf noch etwas köcheln lassen, damit die Sauce etwas einkocht. Zitrone mit warmen Wasser abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Das Frikassee mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

8.

In einer Pfanne Butter erhitzen, Brokkoli und Karotten darin warm schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen.

9.

Die Schupfnudeln in einer Pfanne mit 2 EL Butter warm schwenken.

10.

Das Frikassee mit den Schupfnudeln und dem Gemüse anrichten und servieren.

Pro Portion: 641 kcal / 2682 kJ

42 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß, 23 g Fett

Cynthia Barcomi**Freitag, 7. Oktober 2016****Bananen-Käse-Kuchen mit Schokoboden****Für 8 Stücke****Zutaten****Für den Boden**

| | |
|--------|----------------------|
| 125 g | Butter |
| 250 g | Zartbitterschokolade |
| 50 g | Muscovado-Zucker |
| 70 g | Zucker |
| 50 g | Mandeln, gemahlen |
| 35 g | Kakao, ungesüßt |
| 1/2 TL | Vanillesalz |
| 1/2 TL | Natron |
| 1/4 TL | Backpulver |
| 3 | Eier |

Für die Füllung

| | |
|--------|-------------------|
| 525 g | Frischkäse |
| 125 g | Zucker |
| 3 | Eier |
| 1/4 TL | Vanillesalz |
| 1 TL | Vanilleextrakt |
| 200 g | saure Sahne |
| 1 EL | Maisstärke |
| 1 | Zitrone |
| 5 | Bananen, vollreif |

Zubereitung

1.
Butter in einem Topf zerlassen. Schokolade hacken. Den Topf mit der Butter vom Herd nehmen und die Schokoladenstücke unter rühren darin schmelzen.
2.
Die Mischung in eine große Schüssel geben. Mit einem Handmixer beide Zuckersorten unterrühren und die Masse 15 Minuten abkühlen lassen.
3.
Backofen auf 175 Grad vorheizen. Eine runde Backform von ca. 23 cm Durchmesser ausbuttern.
4.
In einer zweiten Schüssel Mandeln, Kakao, Vanillesalz, Natron und Backpulver vermengen.
5.
Die Eier nacheinander mit einem Schneebesen unter die abgekühlte Schokoladenmasse rühren, bis alles locker cremig ist. Die Mandelmischung mit einem Gummispatel vorsichtig unterheben, bis alles gerade so vermengt ist.
6.
Den Teig in die Backform geben, 22 Minuten backen. Abkühlen lassen. Die Backofentemperatur auf 170 Grad reduzieren.

7.

Für die Füllung Frischkäse und Zucker mit dem Handmixer cremig aufschlagen. Die Eier nacheinander unterrühren. Vanillesalz, Vanilleextrakt, saure Sahne und Maisstärke unterrühren.

8.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Bananen schälen, zerdrücken, mit Zitronensaft mischen und unter die cremige Masse heben.

9.

Die Backform mit dem gebackenen ausgekühlten Boden von außen mit Alufolie umwickeln und damit gut abdichten. Die Füllung auf dem vorgebackenen Boden verteilen.

10.

Die eingewickelte Backform auf ein tiefes Backblech stellen und auf die untere Schiene des vorgeheizten Backofens schieben. Kochend heißes Wasser auf das Blech gießen, sodass die Form 2 cm im Wasser steht. 45 Minuten backen. Nach 30 Minuten kontrollieren, ob die Form noch im Wasser steht.

11.

Aus dem Ofen nehmen. Alufolie entfernen und mit einem dünnen Messer am Rand des Kuchens entlangfahren, um ein Aufreißen zu verhindern.

12.

Ca. 2 Stunden auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Dann den Kuchen mindestens 6 Stunden im Kühlschrank durchkühlen lassen.

Pro Portion: 691 kcal / 2893 kJ

64 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 37 g Fett

Rainer Klutsch**Montag, 10. Oktober 2016****Spinat-Avocado- Quiche mit Kräuterseitlingen****Rezept für 4 Personen****Zutaten****Für den Teig**

| | |
|----------|-------------------------------|
| 250 g | Weizenmehl (Type 405) |
| 125 g | kalte Butter |
| 1 | Ei |
| 2 Prisen | Salz |
| etwas | Mehl zum Ausrollen des Teiges |
| etwas | Butter zum Einfetten der Form |

Für die Füllung

| | |
|-------|-----------------------------|
| 500 g | frischer Blattspinat |
| 1 | Zwiebel |
| 1 EL | Butter |
| 2 | reife Avocados |
| 1 | Knoblauchzehe |
| etwas | Salz, Pfeffer aus der Mühle |
| etwas | Muskat |
| 2 | Eier |
| 200ml | Sahne |

Für die Pilze

| | |
|--------|------------------------------|
| 400 g | Kräuterseitlinge |
| 1 Bund | Schnittlauch |
| 1 Bund | glatte Petersilie |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 2 EL | Pflanzenöl zum Anbraten |
| etwas | Salz , Pfeffer aus der Mühle |

Zubereitung

1.

Für den Quicheteig Mehl in eine Schüssel geben. Die kalte Butter in kleine Stückchen schneiden und auf das Mehl geben. Ei einschlagen, Salz darüber streuen und alles rasch zu einem Teig kneten. Diesen in Frischhaltefolie einpacken und im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen.

2.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen, fein schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen, Zwiebel glasig darin anschwitzen, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Dann Spinat auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Wenn er etwas abgekühlt ist, gut ausdrücken.

3.

Avocados halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel ausstreichen. Knoblauch schälen, grob schneiden und mit Avocado in einen Mixer geben, mit Salz und Pfeffer würzen und fein pürieren.

4.

Die Avocadomasse mit dem Spinat vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

5.

Eier aufschlagen und mit der Sahne verquirlen.

6.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

7.

Quicheform (ca. 26 cm Durchmesser) mit Butter einfetten. Den Teig ca. 3 mm dick ausrollen und in die vorbereitete Form legen, am oberen Rand den überstehenden Teig sauber abschneiden.

8.

Spinat-Avocado-Masse in die mit Teig ausgelegte Form geben und den Ei-Sahne-Guss angießen. Leicht die Form auf die Arbeitsplatte klopfen, dass sich der Guss gut verteilt. Im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen. Nach dem Backen die Quiche ca. 5 Minuten stocken lassen.

9.

Die Pilze putzen und evtl. halbieren. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

10.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Pilze darin goldgelb braten. Knoblauch zugeben und kurz mit anbraten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen, die Kräuter unter die Pilze mischen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

11.

Quiche vorsichtig aus der Form nehmen, vierteln und anrichten. Die Pilze auf den Quichestücken verteilen und servieren. Dazu passt grüner Salat.

Pro Portion: 762 kcal / 3191 kJ

52 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 50 g Fett

Jörg Sackmann
Schlachtplatte im Blätterteig

Dienstag, 11. Oktober 2016
Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für die Teigtaschen

| | |
|----------|---|
| 500 g | Spitz- oder Weißkohl |
| 2 | Schalotten |
| 1 | kleiner Apfel |
| 1,5 EL | Butter |
| 40 ml | Balsamico |
| 100 ml | Geflügelfond |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 1 Zweig | Thymian |
| etwas | weißer Pfeffer aus der Mühle |
| 60ml | Rieslingsekt |
| 1 TL | Honig |
| 4 Zweige | Majoran |
| 150 g | Kasseler Schweinenacken ohne Knochen (gepöckelt, geräuchert und gekocht) |
| 2 | kleine Blutwürste im Naturdarm à ca. 100 g |
| 2 | kleine Leberwürste im Naturdarm à ca. 100 g |
| 400 g | Blätterteig |
| 2 | Eigelb |
| 2 EL | Milch |
| 40 g | Speck, dünn aufgeschnitten |
| 1 | Zwiebel |
| 1 EL | Mehl |
| 100 ml | Frittierfett |

Für die Sauce

| | |
|---------|-----------------------------|
| 1 | Schalotte |
| 1 EL | Butter |
| 100 g | Sauerkraut (frisch) |
| 30 ml | Weißwein |
| 200 ml | Geflügelbrühe |
| 80 ml | Sahne |
| etwas | Salz, Pfeffer aus der Mühle |
| 1 Prise | Muskat |

Zubereitung

1.

Kohl waschen, halbieren und den Strunk ausschneiden, dann Kohl in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Schalotten schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden.

2.

In einem Topf 1 EL Butter erhitzen, Schalotten und Apfelscheiben darin farblos anschwitzen. Balsamico zugeben und diesen etwas einkochen lassen, dann Geflügelfond angießen und aufkochen.

3.

Kohlstreifen in den kochenden Ansatz geben und leicht salzen. Lorbeerblatt, Thymian und etwas Pfeffer zugeben und alles zugedeckt ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Dann den Sekt aufgießen, weitere 10 Minuten kochen. Zuletzt Honig und 1 TL Butter untermischen und das Kraut abschmecken.

4.

Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Kasseler in dünne (2 mm) Spalten schneiden. Von Blut und Leberwurst den Darm entfernen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden.

5.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

6.

Blätterteig dünn ausrollen und in 4 Rechtecke von 16 x 30 cm schneiden. In die Mitte der Teigstücke etwas Kraut, darauf Blut-, Leberwurst und Kasseler legen. Mit etwas Kraut bedecken und mit frischem Majoran bestreuen.

7.

Eigelbe mit Milch verquirlen. Die Seitenränder des Blätterteigs mit verquirltem Eigelb bestreichen, überschlagen und zu einem Päckchen verschließen. Mit der Verschlussnaht nach unten die Päckchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

8.

Die Oberfläche der Teigpäckchen komplett mit Eigelb bestreichen und im vorgeheizten Ofen ca. 12-15 Minuten goldbraun backen.

9.

In der Zwischenzeit für die Sauce Schalotte schälen und fein schneiden. Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Sauerkraut zugeben, mit Weißwein ablöschen und diesen etwas einkochen lassen. Dann Geflügelbrühe angießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Sahne hinzufügen, einmal aufkochen.

10.

Die Sauce fein pürieren und durch ein Sieb passieren. Rest Butter unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

11.

Eine Pfanne erhitzen und die Speckscheiben darin knusprig braten.

12.

Zwiebel schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden, Mehl darüber streuen und gut mischen. In einer tiefen Pfanne Frittierfett erhitzen und die Zwiebelstreifen darin knusprig ausbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

13.

Blätterteigtaschen auf Tellern anrichten, aufschneiden, die Sauce angießen, Speck und Zwiebeln obenauf geben und servieren.

Pro Portion: 969 kcal / 4055 kJ

42 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 73 g Fett

Martina Kömpel
Knusprige Zwiebeltarte

Mittwoch, 12. Oktober 2016
Rezept für 6 Personen

Zutaten

Für den Teig

250 g Mehl
125 g Butter
1 Eigelb
1 Prise Salz
ca. 20 ml Wasser

Für den Belag

3 rote Zwiebeln
3 EL Pflanzenöl
50 g Graubrot
2 EL Butter
80 g Raclettekäse
2 Eier
1 Eigelb
100 ml Milch
100 ml Sahne
etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle
30 g grobe Semmelbrösel

Zubereitung

1.

Für den Teig Mehl mit Butter, Eigelb, Salz und etwas Wasser in eine Schüssel geben und rasch zu einem glatten Teig kneten. Den Teig 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

2.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.
In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

3.

Brot in 1 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne 2/3 der Butter erhitzen und die Brotwürfel darin knusprig rösten.

4.

Den Käse in 1 cm große Würfel schneiden.

5.

Eier, Eigelb, Milch und Sahne in eine Schüssel geben und verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6.

Den Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

7.

Den Teig auf ein Backpapier legen und auf dem Papier rund ausrollen, dabei das Papier immer wieder drehen. Ein zweiter Bogen Backpapier mit restlicher Butter ausstreichen, darauf die Brotbrösel streuen. Die Teigplatte auf die Brotbrösel stürzen und etwas andrücken. Das obere Backpapier entfernen.

8.

Den ausgerollten Teig mitsamt dem Backpapier und den Brotbröseln nach unten in die Tarteform (ca. 28 cm Durchmesser) heben und den Teig etwas in die Form drücken.

9.

Auf den Teig die Zwiebeln geben, darauf den Käse streuen, die Eirmischung angießen und zuletzt die Brotcroutons darauf verteilen.

10.

Die Tarte im vorgeheizten Ofen ca. 30-40 Minuten knusprig backen.

11.

Nach dem Backen mit Hilfe des Backpapiers aus der Form heben, aufschneiden und servieren.

Pro Portion: 608 kcal / 2545 kJ

41 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 41 g Fett

Otto Koch
Pfannkuchen-Pilz-Torte

Donnerstag, 13. Oktober 2016
Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für die Crêpes

50 g Butter
100 g Mehl
4 Eier
125 ml Wasser
250 ml Milch
1 Prise Salz
etwas Butter zum Ausbacken der Crêpes

Für die Füllung

50 g Morchel, getrocknet
400 g Champignons
1/2 Bund glatte Petersilie
2 Schalotten
2 EL Butter
etwas Salz, Pfeffer

Für die Soße

250 ml Kalbsfond
30 g Butter
1 Spritzer Madeira

Zubereitung

1.

Für die Füllung die Morcheln in Wasser einweichen. Champignons putzen. Die Pilze durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs drehen und auf einem Blech ausbreiten. Etwa 2 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen, damit die Farbe dunkler wird.

2.

Für die Crêpes die Butter zerlassen. Flüssige Butter mit Mehl, Eiern, Wasser, Milch und Salz mit dem Mixer zu einem glatten Teig verarbeiten.

3.

In einer Pfanne etwas Butter auslassen und aus dem Teig nach und nach sehr dünne Crêpes backen.

4.

Für die Füllung Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne zerlassen, Schalotten anschwitzen, Pilze zugeben und unter ständigem Rühren garen. Den sich bildenden Fond fast einkochen, Petersilie zugeben, noch einige Minuten köcheln, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5.

Die Pilzmasse möglichst heiß auf die kalten Crêpes streichen und übereinander schichten. Die Torte mit etwa acht Lagen kalt stellen.

6.

Für die Soße den Kalbsfond um die Hälfte einkochen und die Butter unterschlagen. Mit einem Spritzer Madeira abschmecken.

7.

Die Torte in Stücke schneiden und im Ofen erwärmen. Die warmen Stücke mit Soße übergießen und mit Champignons garniert servieren.

Pro Portion: 478 kcal / 2001 kJ

24 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 29 g Fett

Christina Richon
Flammkuchen

Freitag, 14. Oktober 2016
Rezept für 3 Personen

Zutaten

Teig

250 g Mehl
125 ml Wasser
1 Prise Salz
1 EL Öl

Belag

2 Zwiebeln
100 g Schinkenspeck
1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Blattpetersilie
200 g Crème fraîche
etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1.
Für den Teig Mehl, Wasser, Salz und Öl rasch zu einem glatten Teig kneten. Diesen abgedeckt 10 Minuten stehen lassen.
2.
Dann aus dem Teig 3 Kugeln formen, diese nochmals abgedeckt 45 Minuten ruhen lassen.
3.
Den Backofen mit Backstein auf 280 Grad Ober- und Unterhitze 20 Minuten vorheizen.
4.
Für den Belag Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Schinkenspeck fein würfeln. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
5.
Den Teig nach und nach auf der bemehlten Arbeitsfläche in 3 dünne Teigkreise ausrollen. Dann einen Teigfladen auf den bemehlten Holzschieber ziehen. Schnell arbeiten, liegt der Teigfladen zu lange auf dem Schieber, rutscht er nicht mehr auf den Backstein.
6.
Etwas Crème fraîche auf den ausgerollten Fladen streichen. Mit Zwiebeln und Schinkenspeck belegen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen.
7.
Den Fladen mit Schwung auf den heißen Backstein schieben und ca. 6 – 8 Minuten knusprig backen. In der Zwischenzeit den 2. und 3. Teigfladen belegen. Nach und nach backen.
9.
Gebackenen Flammkuchen mit dem Schieber aus dem Ofen holen, mit Kräutern bestreuen, in Stücke schneiden und sofort servieren.

Pro Portion: 565 kcal / 2368 kJ

66 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 24 g Fett

**Tipp: Belag mit Birnen-Feigen- Gorgonzola (vegetarisch)
Belag für 3 Flammkuchen**

Zutaten

| | |
|----------|--|
| 1/2 | Bio-Zitrone |
| 2 | reife Birnen |
| 2 | reife Feigen |
| ca. 12 | Walnusshälften |
| 200 g | Gorgonzola |
| 3 Zweige | Thymian |
| 200 g | Crème fraîche |
| etwas | schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Kräutersalz |
| etwas | frisch gemahlene Muskatnuss |

Zubereitung

1.
Den Teig wie oben im Grundrezept beschrieben zubereiten.
2.
Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Birnen schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.
3.
Feigen waschen, trocken tupfen und mit der Haut in Scheiben schneiden. Walnüsse grob hacken. Gorgonzola würfeln. Thymian abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
4.
Etwas Crème fraîche auf den ausgerollten Fladen streichen. Mit Birnenspalten, Feigenscheiben, Walnüssen und Gorgonzola belegen. Mit Zitronenschalenabrieb und einigen Thymianblättchen bestreuen. Mit Pfeffer, Kräutersalz und einem Hauch Muskatnuss würzen.
5.
Den Fladen in ca. 6 – 8 Minuten auf dem heißen Stein knusprig backen.

Rainer Klutsch

Montag, 17. Oktober 2016

Szegediner Gulasch mit Sauerrahm, Rezept für 4 Personen

Zutaten

| | |
|-------|--|
| 700 g | Schweinefleisch (Schulter oder Kamm) |
| 3 | Zwiebeln |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 2 | Tomaten |
| 3 EL | Schweineschmalz |
| 1 EL | Piment d' Espelette (oder Paprikapulver) |
| 1 TL | Kümmel |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 700 g | Sauerkraut, frisch |
| 80 g | Speckschwarte |
| 1,5 l | Krautwasser |
| etwas | Salz, Pfeffer aus der Mühle |
| 200 g | Sauerrahm |

Zubereitung

1.

Das Fleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. Tomaten enthäuten, vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

2.

In einem Schmortopf das Schweineschmalz erhitzen, die Zwiebelscheiben und die Tomaten zugeben und anschwitzen, Piment d' Espelette zugeben, Kümmel, Lorbeerblatt und Knoblauch zugeben. Darauf die Fleischwürfel geben und andünsten.

3.

Das angezündete Fleisch herausnehmen. Das Fleisch abwechselnd mit dem Sauerkraut im Schmortopf schichten. Zur ersten Schicht Fleisch die Speckschwarte dazulegen. Mit dem Krautwasser aufgießen und alles zugedeckt im Topf bei mittlerer Hitze ca. 2 Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist.

4.

Anschließend das Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten. Einen Klecks Sauerrahm und frisch gemahlene Pfeffer obenauf geben und servieren.

Dazu passt ein Bauern- oder Holzofenbrot.

Tipp: Nach Belieben kann man noch rote und gelbe Paprikastreifen in Olivenöl anbraten und als Garnitur obenauf geben.

Pro Portion: 802 kcal/ 3356 kJ

6 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 70 g Fett

Philipp Stein

Dienstag, 18. Oktober 2016

Gefülltes Rindercarpaccio mit confierten Steinpilzen und Rucola

Rezept für 4 Personen

Zutaten

Gefülltes Carpaccio

| | |
|------------|--|
| 200 g | Steinpilze (ersatzweise Kräuterseitlinge oder Champignons) |
| etwas | Salz, Pfeffer aus der Mühle |
| 2 Zweige | Rosmarin |
| 2 Zweige | Thymian |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 2 | Wacholderbeeren |
| 200 ml | Olivenöl |
| 2 Bund | Rucola |
| 2 Scheiben | Schwarzbrot/Graubrot |
| 300 g | Rinderrücken |
| 20 g | Parmesan |

Mayonnaise

| | |
|----------|-----------------------------|
| 1 TL | Pinienkerne |
| 2 Zweige | Basilikum |
| 10 g | Parmesan |
| 2 | getrocknete Tomaten (weich) |
| 3 | Eigelb |
| 1 TL | grob gemahlener Senf |
| 1 EL | Zitronensaft |
| 120 ml | Olivenöl |
| etwas | Salz, Pfeffer aus der Mühle |

Zubereitung

1.

Die Pilze putzen, kleinschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln, Knoblauch schälen.

2.

Das Öl mit Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren in einen hohen Topf geben und auf ca. 70 Grad erhitzen.

3.

Die Pilze mit in den Topf geben und ca. 3 Minuten im heißen Öl garziehen lassen. Mit einer Siebkelle herausnehmen und gut abtropfen lassen. Das nun aromatisierte Öl beiseite stellen.

4.

Für die Mayonnaise die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Parmesan fein reiben, die getrockneten Tomaten fein hacken.

5.

Eigelbe, Senf und Zitronensaft in einen hohen Mixbecher geben. Mit einem Mixstab durch mixen, dabei langsam das Olivenöl einlaufen lassen, bis eine dickliche Mayonnaise entsteht. Pinienkerne, getrocknete Tomaten, Parmesan und Basilikum untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6.

Zur besseren Handhabung kann die Mayonnaise in einen Spritzbeutel mit Lochtülle gefüllt werden. Bis zur Verwendung kalt stellen.

7.

Rucola abbrausen, trocken schütteln. Schwarzbrot in 5 mm große Würfel schneiden.

8.

In einer Pfanne 2 EL vom aromatisierten Öl der Pilze erhitzen und die Brotwürfel darin knusprig braten. Herausnehmen und abtropfen lassen.

9.

Den Rinderrücken auf einer Aufschnittmaschine sehr dünn aufschneiden (es empfiehlt sich das Fleisch ca. 1 Stunde in den Froster zu geben und dann erst aufzuschneiden) und auf ein Backpapier legen.

10.

Fleischscheiben mit etwas abgekühltem, aromatisiertem Öl der Pilze bepinseln, confierte Steinpilze darauf geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Rucola und Brotwürfel darauf geben und die Fleischscheiben aufrollen.

11.

Parmesan in Späne reiben. Zum Anrichten je 3 Carpaccio-Röllchen auf einen Teller legen, die Mayonnaise in dünnen Streifen darüber geben und je nach Belieben noch mit ein paar Brotwürfeln, Parmesanspänen und Rucola garnieren.

Tipp: Das übrige aromatisierte Öl kann zum Anbraten von z.B. Fleisch verwendet werden.

Pro Portion: 675 kcal / 2824 kJ

12 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 57 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Irish Stew (Irischer Lammeintopf)

Mittwoch, 19. Oktober 2016
Rezept für 4 Personen

Zutaten

| | |
|-------|---------------------------|
| 2 | Karotten |
| 2 | Pastinaken |
| 2 | Kartoffeln, fest kochend |
| 1 kg | Lammfleisch aus der Keule |
| 100 g | Speck |
| 1 | Zwiebel |
| 1,5 l | Fleischbrühe |
| etwas | Salz, Kümmel |
| 2 | Lorbeerblätter |
| 500 g | Spitzkohl oder Weißkohl |

Zubereitung

1.
Karotten, Pastinaken und Kartoffeln waschen und schälen. Kartoffeln bis zur weiteren Verwendung in eine Schüssel mit Wasser geben.
2.
Das Lammfleisch in Würfel schneiden. Speck fein würfeln.
3.
Die Zwiebel schälen und würfeln.
4.
Fleischbrühe in einem Topf erhitzen. Einen weiteren großen Topf erhitzen und den Speck darin anbraten.
5.
Fleischwürfel mit Salz und Kümmel würzen, dann zum Speck geben und kurz von allen Seiten anbraten. Zwiebel zugeben und ebenfalls anbraten.
6.
Karotten in Würfel schneiden (dabei den Topf nicht aus den Augen lassen und immer wieder umrühren) und zugeben, dann die Kartoffeln würfeln, zugeben, zuletzt Pastinaken würfeln und mit den Lorbeerblättern zugeben. Die heiße Fleischbrühe angießen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen.
7.
In der Zwischenzeit vom Kohl die äußeren harten und unschönen Blätter entfernen, den Strunk vom Kohl ausschneiden. Dann Kohl blättrig schneiden, nach 15 Minuten zum Eintopf geben und alles nochmal ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist.
8.
Den Eintopf abschmecken und in tiefen Tellern servieren.

Pro Portion: 608 kcal / 2552 kJ
21 g Kohlenhydrate, 58 g Eiweiß, 30 g Fett

Otto Koch**Donnerstag, 20. Oktober 2016****Räucherlachsspätzle mit Meerrettichsoße****Rezept für 4 Personen****Zutaten****Für die Spätzle**

| | |
|------------|--------------|
| 120 g | Räucherlachs |
| 300 g | Mehl |
| 4 | Eier |
| ca. 250 ml | Wasser |
| etwas | Salz |
| 1 EL | Butter |

Für die Soße

| | |
|----------|------------------------------|
| 250 ml | Fischfond |
| 250 g | Sahne |
| ca. 1 TL | Meerrettich, frisch gerieben |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 1/2 Bund | glatte Petersilie |

Zubereitung

1.

Den Räucherlachs im Cutter fein pürieren oder sehr fein mit dem Messer hacken. Mit Mehl, Eiern und Wasser mischen bis ein glatter Teig entsteht.

2.

Reichlich Wasser mit etwas Salz aufkochen. Mit Hilfe eines Spätzle Bretts oder einer Spätzlepresse den Teig portionsweise in das kochende Wasser geben. Die gegarten Spätzle an der Oberfläche mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen.

3.

Für die Soße Fischfond und Sahne in einen Topf geben und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen. Mit Meerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken.

4.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

5.

In einer Pfanne Butter erhitzen, Spätzle zugeben und warm schwenken und in tiefen Tellern anrichten, mit Soße umgießen und mit gehackter Petersilie garnieren.

Pro Portion: 487 kcal / 2038 kJ

58 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 15 g Fett

Tarik Rose

Freitag, 21. Oktober 2016

Gefüllter gratinierter Kürbis

Rezept für 2 Personen

Zutaten**Kürbis**

| | |
|-----------|-----------------------------|
| 1 | kleiner Muskatkürbis |
| 1 | Zitrone |
| etwas | Salz, Pfeffer aus der Mühle |
| 5 EL | Olivenöl |
| 30 g | Mandeln |
| 200 g | Schafkäse (Feta) |
| 1 TL | Honig |
| 1-2 EL | Hagebuttenmus oder -mark |
| 1 EL | Amarettini-Kekse |
| 3 Stängel | Basilikum |

Salat

| | |
|-------|-----------------------------|
| 1 | Radicchio |
| 1 | Chicorée |
| 1 | Apfel |
| 3 EL | Apfelessig |
| 1 TL | Honig |
| 1 TL | Senf |
| 5 EL | Olivenöl |
| etwas | Salz, Pfeffer aus der Mühle |

Zubereitung

1.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

2.

Den Kürbis abwaschen, halbieren und entkernen. Von der Zitrone den Saft auspressen.

3.

Die beiden Kürbishälften jeweils mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Olivenöl und etwas Zitronensaft darüber träufeln, die Hälften auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen 20 Minuten garen.

4.

In der Zwischenzeit die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Den Schafkäse zerbröseln.

5.

Für den Salat Radicchio halbieren, den Strunk herausschneiden. Die Blätter in ein großes Sieb geben, unter fließendem Wasser waschen und trocken schleudern. Anschließend in mundgerechte Stücke teilen und in eine Schüssel geben.

6.

Chicoréeblätter abtrennen, waschen und abtropfen lassen, ebenfalls in mundgerechte Stücke teilen und zum Radicchio geben.

7.

Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen, würfeln, dann zum Salat geben.

8.

Apfelessig, Honig, Senf , Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und den Salat kurz vor dem Servieren damit marinieren.

9.

Nach 20 Minuten Garzeit die Backofenhitze auf 200 Grad erhöhen.

10.

Mandeln und Schafskäse auf den Kürbishälften verteilen und nochmals ca. 10 Minuten in den Ofen geben, bis der Kürbis weich ist.

11.

In der Zwischenzeit aus 2 EL Zitronensaft, 3 EL Olivenöl, Hagenuttenmus und Honig eine Vinaigrette mit dem Pürierstab aufmixen, diese mit Salz und Pfeffer würzen.

12.

Amarettini zerbröseln. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

13.

Die Vinaigrette über den gegarten Kürbis geben, Amarettini darüber streuen und mit Basilikum garnieren, nochmal mit Pfeffer würzen. Kürbis mit dem Salat servieren.

Pro Portion: 859 kcal / 3598 kJ

22 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 74 g Fett

Theresa Baumgärtner

Montag, 24. Oktober 2016

Salbei-Zitronen-Hähnchen mit Kartoffel-Topinambur-Püree

Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für das Hähnchen

| | |
|----------|----------------------|
| 2 | Bio-Zitronen |
| 4 | Bio-Hähnchenschlegel |
| 2 Zweige | frischer Salbei |
| etwas | Olivenöl |
| etwas | Fleur de Sel |
| 2 EL | Honig |

Für das Kartoffel-Topinambur-Püree

| | |
|---------|--------------------------|
| 500 g | Topinambur |
| 500 g | Kartoffeln, fest kochend |
| etwas | Salz |
| 2 -3 EL | Crème fraîche |

Zubereitung

1.
Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2.
Für die Hähnchenschlegel die Zitronen mit warmen Wasser abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Die Hähnchenschlegel kurz abwaschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Salbei abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Salbeiblätter mit der Zitronenschale vorsichtig unter die Haut der Hähnchenschlegel schieben. Auf diese Weise kann das volle Aroma der Kräuter und der Zitrone in das Fleisch ziehen, ohne zu verbrennen.
3.
Zum Schluss die Schlegel rundherum mit Olivenöl einreiben, mit Fleur de Sel von beiden Seiten bestreuen und in eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten garen.
4.
Danach die Hähnchenschlegel herausnehmen, mit Honig bepinseln und weitere 15 Minuten in den Ofen schieben, bis sie von außen knusprig goldbraun sind.
5.
In der Zwischenzeit Topinambur und Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden, in einem Topf mit Wasser bedecken, salzen und solange kochen, bis sie weich sind.
6.
Wenn die Knollen gar sind, das Wasser abgießen. Crème fraîche hinzugeben und alles miteinander mit dem Rücken einer Gabel verstampfen. Es sollten noch kleine Stücke bestehen bleiben, um Kartoffel und Topinambur einzeln herauschmecken zu können.
7.
Das Püree mit dem Zitronenhähnchen auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Pro Portion: 498 kcal / 2082 kJ

30 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 22 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 25. Oktober 2016

Rübennudelsalat mit mariniertem Schafskäse und Gewürz-Cracker

Rezept für 4 Personen

Zutaten

Rübensalat

| | |
|---------|-----------------------------|
| 2 | gelbe Karotten |
| 2 | dunkelrote Karotten |
| 2 | weiße Karotten |
| 3 | orange Karotten |
| 1 | Bio-Limette |
| 50 ml | Balsamico |
| 40 ml | Himbeeressig |
| 120 ml | Olivenöl |
| etwas | Salz, Pfeffer aus der Mühle |
| 1 Prise | Zucker |
| 60 g | Frisée-Salat |

Cracker

| | |
|----------|-----------------------------------|
| 2 Zweige | Thymian |
| 1 TL | schwarzer Pfeffer, grob gemahlen |
| 1 TL | rote Pfefferkörner, grob gemahlen |
| 1 TL | Rosenpaprika |
| 1 EL | Fleur de Sel |
| 50 g | Parmesan |
| 1 EL | weiche Butter |
| 200 g | Mehl |
| 2 | Eigelb |
| 1 Prise | Salz |
| 5 EL | lauwarmes Wasser |
| 1 EL | Milch |

Käse

| | |
|-----------|------------------------------|
| 1 EL | Haselnüsse |
| 2 Stängel | kleinblättriges Basilikum |
| 1/2 | Bio-Zitrone |
| 300 g | Frischkäse aus Schafsmilch |
| 2 EL | Olivenöl |
| 2 EL | Honig |
| etwas | weißer Pfeffer aus der Mühle |

Zubereitung

1.

Alle Karotten waschen und schälen. Dann mit einem Sparschäler die Karotten der Länge nach abziehen, dass dünne bandnudelähnliche Streifen entstehen. Die bunten Karottenstreifen in eine Schüssel geben.

2.

Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen. Etwas Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Balsamico, Himbeeressig, Olivenöl, Limettensaft und –schale zu einer Vinaigrette mischen, diese mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

3.

Die Hälfte der Vinaigrette über die Karottenstreifen gießen, gut untermischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

4.

Frisée putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

5.

Den Backofen auf 210 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

6.

Für die Cracker Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Pfeffer, Rosenpaprika und Fleur de sel mit Thymian zu einer Gewürzmischung mischen. Parmesan fein reiben

7.

Butter, Mehl, ein Eigelb, Salz und lauwarmes Wasser zu einem Teig vermengen. Den Teig anschließend dünn ausrollen (am besten mit einer Nudelmaschine) und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

8.

Restliches Eigelb mit Milch verquirlen und den Teig damit bestreichen. Dann mit etwas Gewürzmischung und Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Ofen ca. 8-10 Minuten goldbraun und knusprig backen. Gebackenen Teig auskühlen lassen und zu Crackern zerbrechen.

9.

Für den marinierten Käse die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen. Etwas Schale abreiben, dann den Saft auspressen.

10.

Frischkäse mit Olivenöl, Honig, Haselnüssen, Basilikum, Zitronenschale und –saft gut vermischen, mit Pfeffer abschmecken.

11.

Kurz vor dem Anrichten Frisée mit der restlichen Vinaigrette marinieren.

11.

Rübennudelsalat mit einer Gabel aufrollen und in die Tellermitte geben. Käse und Frisée darum herum verteilen. Cracker in den Käse stecken und servieren.

Pro Portion: 933 kcal / 3904 kJ

66 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 62 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Kürbis-Gnocchi

Mittwoch, 26. Oktober 2016
Rezept für 4 Personen

Zutaten

| | |
|----------|---------------------------------|
| 600 g | Hokkaido-Kürbis |
| 500 g | Kartoffeln, mehlig kochend |
| 1 Bund | Salbei |
| 3 EL | Butter |
| 2 | Eigelb |
| ca. 3 EL | Kartoffelstärke |
| etwas | Salz |
| 50 g | Pancetta (ital. Schweinespeck) |
| 80 g | Parmesan |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle |

Zubereitung

1.
Den Backofen auf 180 Grad Umluft (190 Grad Ober-Unterhitze, Gas Stufe 3) vorheizen.
2.
Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne herauskratzen. Kürbiskerne in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und kochen, bis die Kerne weich sind.
3.
Die Kartoffeln waschen. Kartoffeln und Kürbis zusammen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen.
4.
Salbei abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, ein paar beiseite legen, den Rest sehr fein schneiden. In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen und den gehackten Salbei kurz anbraten.
5.
Gegarte Kartoffeln und Kürbis leicht ab kühlen lassen. Die Kartoffeln halbieren und aus der Schale kratzen, den Kürbis klein schneiden, alles durch eine Kartoffelpresse drücken und locker auf einem bemehlten Holzbrett verteilen.
6.
Eigelbe, Salbeibutter, Kartoffelstärke und eine gute Prise Salz auf die Kartoffel-Kürbis-Masse geben und alles rasch verkneten(nicht zu stark kneten) .
7.
Dann den Teig zu Rollen von ungefähr 1,5 cm Durchmesser formen. Wenn der Teig zu spröde ist noch etwas Butter zugeben. Die Rollen in 1 cm starke Stücke schneiden, mit einer Gabel eindrücken. Die Gnocchi in einem Topf mit siedendem Salzwasser ein paar Minuten garen, herausnehmen und abtropfen lassen.
8.
Pancetta in feine Würfel schneiden. Eine Pfanne erhitzen und Pancetta darin anbraten, die Gnocchi mit in die Pfanne geben und ebenfalls anbraten, die restlichen Salbeiblätter hinzugeben, alles durch schwenken.

9.

Hälfte vom Parmesan fein reiben. Kürbiskernbrühe vom Herd ziehen und in einen Topf passieren. 1 EL Butter und den geriebenen Parmesan zugeben und mit dem Schneebesen gut unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

10.

Gnocchi in einem tiefen Teller mit der Kürbissauce anrichten. Restlichen Parmesan in Späne hobeln und darüber streuen.

Pro Portion: 416 kcal / 1737 kJ

29 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 27 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 27. Oktober 2016

Kartoffelpuffer mit gebratenem Apfel

Rezept für 4 Personen

Zutaten

| | |
|---------|------------------------------|
| 2-3 | Äpfel |
| 2 EL | Zucker |
| 1/2 TL | Zimt |
| 2 EL | Butter |
| 700 g | Kartoffeln, halbfest kochend |
| 1 | kleine Zwiebel |
| 2 | Eier |
| 1 EL | Kartoffelstärke |
| etwas | Salz |
| 1 Prise | Muskat |
| 3 EL | Butterschmalz |

Zubereitung

1.

Die Äpfel waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel in möglichst gleiche dünne Spalten schneiden.

2.

Zucker mit Zimt mischen.

3.

In einer Pfanne Butter erhitzen, die Apfelspalten einlegen und in der Pfanne schwenken. Mit dem Zimtzucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen. Die Pfanne vom Herd ziehen und die Äpfel etwas auskühlen lassen.

4.

Die Kartoffeln schälen, fein reiben, in ein sauberes Küchentuch geben und gut ausdrücken.

5.

Die Zwiebel schälen und sehr fein schneiden oder reiben.

6.

Zwiebel, Kartoffelspäne, Ei und Stärke in eine Schüssel geben, gut vermischen, mit Salz und Muskat würzen.

7.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen. Mit einem großen Löffel oder einer Saucenkelle den Kartoffelteig portionsweise in die Pfanne geben, mehrere Puffer gleichzeitig in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

8.

Dann herausnehmen, auf Küchentrepp abtropfen und die Kartoffelpuffer auf Tellern anrichten. Die gebratenen Apfelspalten dazu reichen.

Pro Portion: 354 kcal / 1478 kJ

46 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 14 g Fett

Michael Kempf**Freitag, 28. Oktober 2016****Entenbrust mit Quitte und Buchweizen****Rezept für 4 Personen****Zutaten**

| | |
|----------|-------------------------|
| 4 | Entenbrüste à ca. 160 g |
| 1 EL | Pflanzenöl |
| 2 | Schalotten |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 2 EL | Butter |
| 100 g | Buchweizen |
| 200 ml | Weißwein |
| 400 ml | Gemüsebrühe |
| etwas | Meersalz |
| 1 Prise | Ras el Hanout |
| 1 | Quitte |
| 1 EL | brauner Zucker |
| 40 ml | Orangensaft |
| 1/2 TL | grüner Pfeffer |
| 3 Zweige | Minze |
| etwas | grobes Meersalz |

Zubereitung

1.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

2.

Die Sehnen und Silberhäute der Entenbrüste entfernen und die Haut sehr fein einschneiden.

3.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten braten, bis die Haut schön kross ist.

4.

In der Zwischenzeit für den Buchweizen Schalotten und den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln.

5.

In einem Topf die Hälfte der Butter zerlassen, Schalotten und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Buchweizen zugeben, mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen. Mit einer Prise Salz und Ras el Hanout würzen und zugedeckt bei kleiner Temperatur den Buchweizen körnig garen. Dabei ab und zu umrühren.

6.

Wenn die Haut der Entenbrüste kross ist, diese wenden und auf der Hautseite kurz und heiß anbraten. Anschließend die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten auf ein Backofengitter geben und im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten garen. Anschließend bei 65 Grad mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

7.

In der Zwischenzeit die Quitte schälen, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden.

8.

Zucker in eine Pfanne geben und diesen hell karamellisieren lassen, die Quittenspalten zugeben und kurz darin anbraten. Dann mit dem Orangensaft ablöschen und die Quittenspalten weich dünsten. Grünen Pfeffer in einem Mörser grob zerstoßen. Zuletzt die restliche Butter und den Pfeffer untermischen.

9.

Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Den gegarten Buchweizen nochmal abschmecken und die Minze untermischen.

10.

Zum Anrichten den Buchweizen auf Tellern anrichten (Wer möchte kann unter den gekochten Buchweizen noch frittierten Buchweizen mischen siehe Tipp). Die glasierten Quittenspalten darauf geben. Die Entenbrust aufschneiden und fächerförmig daneben anrichten. Zum Schluss mit grobem Meersalz würzen.

Pro Portion: 581 kcal / 2436 kJ

26 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 34 g Fett

Tipp frittierter Buchweizen:

Bereits am Vortag für den frittierten Buchweizen 80 g Buchweizen in einem Topf mit Wasser sehr weich kochen, dann abschütten, abtropfen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Im Ofen bei 60 Grad Ober- und Unterhitze ca. 6-8 Stunden trocknen. Den getrockneten Buchweizen in einem Topf mit heißem Frittierfett (ca. 180 Grad), goldgelb frittieren, herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen und salzen.

Nicole Just

Montag, 31. Oktober 2016

Kartoffel-Bohnen-Salat mit Knusper-Aubergine und Curry-Dip

Rezept für 4 Personen

Zutaten**Für den Kartoffelsalat**

| | |
|--------|--|
| 1 kg | mittelgroße Kartoffeln (vorw. festkochend) |
| 250 g | grüne Bohnen |
| etwas | Salz |
| 100 g | Räuchertofu |
| 5 EL | Olivenöl |
| 1 rote | Zwiebel |
| 1 Bund | Dill |
| 1 Bund | Petersilie |
| 4 EL | Apfelessig |
| 2 TL | Ahornsirup |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle |

Für die Auberginenfilets

| | |
|------------|-------------------------------|
| 1 | Aubergine ca. 350 g |
| 2 EL | Speisestärke |
| 100 g | Cornflakes |
| 3 EL | Kichererbsen- oder Linsenmehl |
| etwas | Salz |
| 1 TL | Pfeffer aus der Mühle |
| 1 TL | Paprikapulver, edelsüß |
| 5 EL | pflanzliche Sahne zum Kochen |
| 4-5 EL | Wasser |
| ca. 150 ml | Pflanzenöl zum Ausbacken |

Für den Curry-Dip

| | |
|--------|---|
| 100 g | Cashewmus |
| 5 EL | Wasser |
| 1 TL | Currypulver (scharf oder mild nach Geschmack) |
| 1/2 TL | Tomatenmark |
| 1 TL | Ahornsirup |
| etwas | Salz |

Zubereitung

1.

Die Kartoffeln waschen und im Ganzen 45 Minuten kochen oder dämpfen, bis die Knollen gar sind.

2.

Die Bohnen putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Danach mit kaltem Wasser abschrecken. Das Blanchierwasser aufbewahren.

3.

Den Räuchertofu in sehr kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und darin die Tofuwürfel rundherum knusprig anbraten.

4.

Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

5.

Die gegarten Kartoffeln noch lauwarm pellen, in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden und mit den grünen Bohnen, Zwiebel- und Tofuwürfeln sowie den Kräutern mischen. Aus dem übrigen Öl, dem Essig, Ahornsirup, etwas Salz und Pfeffer eine Vinaigrette anrühren und den Salat damit marinieren. Den Kartoffelsalat zum Servieren im Kühlschrank ziehen lassen.

6.

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen (Ober-Unterhitze 160 Grad). Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

7.

Die Aubergine waschen, putzen, an beiden Längsseiten leicht begradigen und längs in 4 ca. 1,5-2 cm dicke Scheiben schneiden. Das Blanchierwasser von den Bohnen wieder zum Kochen bringen und die Auberginenscheiben darin 10 Minuten zugedeckt köcheln. Danach herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

8.

Die Stärke, das Kichererbsenmehl und die Cornflakes jeweils in 1 tiefen Teller geben. Die Cornflakes mit den Händen grob zerkleinern.

9.

Das Kichererbsenmehl mit einer guten Prise Salz, Pfeffer, Paprikapulver, der pflanzlichen Sahne und dem Wasser zu einem glatten Brei verrühren.

10.

Die Auberginenfilets zunächst in der Stärke wenden und gut abklopfen. Danach im Kichererbsenbrei und zuletzt in den Cornflakes wenden. Zum Schluss gut andrücken und überschüssige Cornflakesreste abschütteln.

11.

In einer tiefen Pfanne oder einem Topf das Pflanzenöl erhitzen und die Auberginenfilets darin von jeder Seite ca. 1 Minute goldbraun anbraten. Die gebratenen Filets auf das vorbereitete Backblech legen und anschließend 15 Minuten im Backofen fertigbaren.

12.

In der Zwischenzeit für den Dip Cashewmus, 5 EL Wasser, Currypulver, Tomatenmark und Ahornsirup miteinander verrühren, mit Salz abschmecken.

13.

Den Kartoffelsalat auf 4 Teller verteilen, jeweils 1 Auberginenfilet dazugeben und den Dip extra servieren.

Pro Portion: 716 kcal / 2994 kJ

85 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 29 g Fett