

ARD-Buffet Rezepte September 2015

Karlheinz Hauser

Dienstag, 1. September 2015

Pannfisch vom Steinbutt mit Champagner-Senf-Sauce, Rezept für 4 Personen

2	Kartoffeln, fest kochend
etwas	Salz
8 Stangen	Frühlingslauch
4 EL	Butter
4	Steinbuttfillets á 160 g
50 ml	Weißwein
150 ml	Fischfond
3	Lorbeerblätter
500 ml	Fischfond
100 ml	Champagner (oder Sekt)
50 ml	trockener Wermut
50 ml	weißer Portwein
150 g	Sahne
2	Schalotten
4 Scheiben	Frühstücksspeck
2 EL	Pflanzenöl
1-2 EL	Mehl
300 g	Frittierfett
1 TL	scharfer Senf
1 Spritzer	Zitronensaft
etwas	Zitronenpfeffer
2 EL	Crème fraîche
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker

Kartoffeln schälen und in 5 mm dicke Würfel schneiden. Die Kartoffelwürfel ganz kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Frühlingslauch putzen und in Salzwasser blanchieren, dann sofort in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Schmorpfanne mit 1 EL Butter ausbuttern. Die Fischfilets einlegen, Weißwein und 150 ml Fischfond angießen, 2 Lorbeerblätter einlegen und so den Fisch im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen.

Für die Sauce 500 ml Fischfond mit Champagner, Wermut, Portwein und 1 Lorbeerblatt in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen lassen. Dann die Sahne hinzufügen und erneut um etwas mehr als die Hälfte einkochen.

Schalotten schälen in hauchdünne Scheiben schneiden. Den Frühstücksspeck fein würfeln und in einer Pfanne knusprig braten. Die Kartoffelwürfel in einer Pfanne mit 2 EL Öl goldbraun braten. Die Schalottenscheiben mit Mehl bestäuben und in einem Topf mit Frittierfett goldgelb ausbacken, auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Vom Saucenansatz das Lorbeerblatt entfernen und die Sauce mit Senf, Zitronensaft, Salz und Zitronenpfeffer abschmecken, 2 EL kalte Butter mit einem Pürierstab untermixen. Zum Schluss Crème fraîche unter die Sauce heben.

Den Frühlingslauch in einer Pfanne mit 1 EL Butter schwenken, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Gegarten Fisch mit Zitronenpfeffer und Salz würzen und anrichten, die Sauce angießen, Frühlingslauch, Kartoffelwürfel, frittierte Schalotten und Speck darum herum geben und servieren.

Pro Portion: 501 kcal / 2097 kJ
17 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 22 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 02. September 2015

Zucchini mit Schafskäse und Ysop

Rezept für 4 Personen

Für das Gemüse:

2	grüne Zucchini
2	gelbe Zucchini
1	Zwiebel
3 EL	Olivenöl
1 Bund	Ysop, mit Blüten
etwas	Salz
1 Prise	Chiliflocken
400 g	Schafskäse
1 EL	Sesam
1	Knoblauchzehe
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Sumach

Für das Pfannenbrot:

20 g	Hefe
1 TL	Zucker
20 ml	Milch
300 g	Weizenmehl Type 405
1 TL	Backpulver
etwas	Salz
25 g	Naturjoghurt
ca. 150 ml	Wasser
1	Ei
etwas	Butterschmalz

Für das Pfannenbrot die Hefe zerbröseln und mit Zucker und lauwarmen Milch mischen. Mehl, Backpulver und Salz vermischen. Joghurt, Wasser und Ei verrühren. Alle flüssigen und alle trockenen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und 30 Minuten gehen lassen.

Zucchini waschen und insgesamt 16-20 dünne Scheiben zurechtschneiden. Die restlichen Zucchini fein hacken. Zwiebel schälen und würfeln. Zwiebelwürfel und gehackte Zucchini in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten. Ysop waschen, trocken schütteln, Blüten und die Blättchen abzupfen. Gebratene Zucchini mit der Hälfte der Ysopblättchen, Salz und Chiliflocken würzen. Den Schafskäse zerbröseln, Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Knoblauch schälen.

Die Zucchini-Blättchen in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl und dem gequetschten Knoblauch anbraten.

Den Teig sehr dünn ausrollen, Kreise von ca. 10 cm Durchmesser ausstechen, gehackte Zucchini und Schafskäse darauf streuen, zusammenklappen und in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz von beiden Seiten braten. Mit grobem Salz, schwarzem Pfeffer, Sumach, Sesam und Ysopblättchen und Blüten bestreuen. Die Zucchini-Blättchen ebenfalls darauf geben und servieren.

Dazu passt Tomatensalat.

Pro Portion: 730 kcal / 3057 kJ

62 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 38 g Fett

Otto Koch

Donnerstag, 3. September 2015

Steckrübensuppe mit Räucherfisch-Blutwurst-Krapfen, Rezept für 4 Personen

Für die Suppe

400 g gelbe Steckrüben
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 EL Butter
30 g durchwachsener Speck
300 ml Gemüsebrühe
1/2 Zitrone
250 g Sahne
Etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle
1/2 Bund glatte Petersilie

Für die Krapfen

100 g Räucherfischfilet
50 g Sahne
1 Eiweiß
50 g Blutwurst
1 -2 TL Meerrettich, frisch gerieben
etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle
ca. 500 g Frittierfett
30 g Semmelbrösel zum Panieren

Für die Suppe die Steckrüben putzen, schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und in einem Topf mit Olivenöl und Butter anschwitzen. Speck fein würfeln und zugeben. Die Steckrübenwürfel ebenfalls zugeben, kurz anschwitzen, dann die Gemüsebrühe angießen und die Steckrübenwürfel weich kochen (ca. 25 Minuten). Von der Zitrone den Saft auspressen und zugeben. Ebenfalls die Sahne zugeben und kurz aufkochen. Mit einem Pürierstab die Suppe fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Krapfen das Räucherfischfilet in kleine Stücke schneiden oder zupfen. Mit Sahne und Eiweiß in einen Cutter geben und zu einer Farce pürieren. Die Blutwurst in feine Würfel schneiden und vorsichtig unter die Fischfarce mischen, diese mit frischem Meerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem Topf oder einer Fritteuse Frittierfett auf ca. 180 Grad erhitzen.

Mit einem Esslöffel etwa pflaumengroße Krapfen aus der Fischfarce ausstechen, diese vorsichtig in Semmelbröseln wenden und goldgelb im heißen Frittierfett ausbacken, auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Direkt vor dem Servieren die Suppe nochmal schaumig mit dem Pürierstab aufmixen, in Suppenteller geben, die Krapfen darauf geben. Nach Belieben mit gehackter Blatt Petersilie bestreuen und servieren.

Pro Portion: 293 kcal / 1225 kJ

12 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 19 g Fett

Tarik Rose

Freitag, 4. September 2015

Praline von der Ochsenbacke mit Kopfsalat, Rezept für 4 Personen

Für die Fleischpraline

2	Karotten
1/2	Sellerieknolle
2	Zwiebeln
600 g	Ochsenbacken
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Olivenöl
300 ml	Rotwein
500 ml	Rinderfond
1	Knoblauchzehe
1 Zweig	Rosmarin
1	Lorbeerblatt
1	Sternanis
4 Blatt	Gelatine
2-3 EL	Mehl
2	Eier
ca. 80 g	Semmelbrösel
ca. 1 kg	Frittierfett

Für den Salat

1	Eigelb
2 EL	grober Senf
2 EL	Parmesan, frisch gerieben
1	Sardelle
1/2	Knoblauchzehe
2 EL	Weißweinessig oder Apfelessig
2 EL	Gemüse- oder Fleischbrühe
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Zucker
100 ml	Traubenkernöl
4	Kopfsalatherzen
1 Bund	Radieschen

Für die Fleisch-Praline den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Karotten, Sellerie und Zwiebel schälen, von jedem Gemüse jeweils 60 g zur Seite stellen. Das übrige Gemüse grob würfeln. Die Ochsenbacken mit Salz und Pfeffer würzen und in einem breiten Schmortopf mit 2 EL Olivenöl anbraten, die Gemüsegewürfel zugeben, mit anschwitzen. Den Rotwein angießen und nahezu einkochen lassen, dann mit dem Rinderfond auffüllen. Eine geschälte Knoblauchzehe, Rosmarinzweig, Lorbeerblatt und Sternanis zugeben. Den Schmortopf zugedeckt in den vorgeheizten Ofen geben und alles ca. 2-3 Stunden weich schmoren.

In der Zwischenzeit das zurückbehaltenes Gemüse in sehr feine Würfel (ca. 3 mm) schneiden.

Die geschmorten Ochsenbacken aus dem Topf nehmen, den Fond passieren und anschließend etwas einkochen. Die feinen Gemüsegewürfel zu dem reduzierten Bratensaft geben und garen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Das geschmorte Fleisch in 4 mm große Würfel schneiden und mit der ausgedrückten Gelatine zu den Gemüsegewürfeln geben und vermischen. Alles in eine Auflaufform

geben, mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank auskühlen und festwerden lassen.

Für das Salatdressing Eigelb, Senf, Parmesan, Sardelle, geschälten Knoblauch, Essig, Brühe, eine Prise Salz, etwas Pfeffer und in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Pürierstab mixen. Dann nach und nach das Öl einmixen. Das Dressing abschmecken.

Die Salatherzen halbieren, abspülen, trocken schütteln. Radieschen waschen und halbieren.

Die feste Fleischmasse aus der Form lösen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Diese zunächst in Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen und mit den Semmelbröseln panieren. Die panierten Würfel in einem Topf mit reichlich Frittierfett goldbraun ausbacken.

Salathälften mit Radieschen auf Tellern anrichten, mit dem Dressing marinieren. Die Fleischpralinen daneben anrichten und servieren.

Pro Portion: 734 kcal / 3075 kJ

30 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 43 g Fett

Michael Kempf

Samstag, 5. September 2015

Variationen vom Ratatouille-Gemüse, Rezept für 4 Personen

50 g	schwarze Oliven ohne Stein
3	Auberginen
etwas	Salz
12	Kirschtomaten
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
1 EL	Estragonessig
9 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Bio-Limette
1 TL	Honig
1 Prise	Cayennepfeffer
3 Stiele	Minze
2	Zucchini
100 g	Ziegenfrischkäse
1 EL	Pinienkerne
1/2 Bund	Basilikum

Für die Sauce

2	rote Paprika
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
1	Limette
1 EL	brauner Zucker
400 ml	Tomatensaft
1 Stiel	Basilikum
1	Lorbeerblatt
1 Prise	Cayennepfeffer
1 Prise	geräuchertes Paprikapulver
etwas	Salz

Den Backofen auf 60 Grad vorheizen.

Die Oliven gut waschen, trocken tupfen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 5 Stunden trocknen lassen.

Die getrockneten Oliven in einen Cutter geben und fein mixen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

2 Auberginen waschen, der Länge nach halbieren, das Fruchtfleisch etwas einschneiden und mit Salz einreiben. Die Auberginen mit der Schnittkante nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und bei 180 Grad ca. 30 Minuten weich garen.

Die Kirschtomaten kreuzweise einschneiden, kurz in kochendem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und die Haut entfernen. Rosmarin und Thymian abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Kräuter mit Essig und 3 EL Olivenöl vermischen. Die Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen, die Kräutermarinade darüber geben, vorsichtig untermischen und mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

Für die Sauce Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen, Paprika in einen Entsafter geben und den Saft auspressen. Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Von der Limette den Saft auspressen.

In einer Pfanne den Zucker hell karamellisieren, darin Schalotten und Knoblauch goldgelb anbraten. Mit dem Tomaten- und dem Paprikasaft ablöschen. Basilikum, Lorbeerblatt und etwas Limettensaft zugeben. Mit Cayennepfeffer, Paprikapulver und Salz würzen. Die Sauce ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen, dann durch ein feines Sieb streichen und nochmals abschmecken.

Die übrige Aubergine waschen, der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Die Olivenscheiben in einer Pfanne mit ca. 3 EL Olivenöl von beiden Seiten goldgelb anbraten. Dann auf einem Küchentuch abtropfen. 4 gebratene Scheiben mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren und beiseite stellen. Die restlichen gebratenen Auberginen-Scheiben fein würfeln. Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen

Von den im Backofen gegarten Auberginen das Fruchtfleisch herausstreichen und sehr fein hacken. Dann mit den gewürfelten Auberginen mischen, mit Salz, Limettenschale und –saft, Honig und Cayennepfeffer abschmecken. Die Minze waschen, zupfen und in feine Streifen schneiden. Diese unter die Auberginenmischung rühren.

Die Zucchini waschen und in 12 ca. 4 cm dicke gerade Zylinder schneiden. Die Zucchini-Zylinder mit einem Kugelausstecher etwas aushöhlen, dann von beiden Seiten (Schnittseiten) in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl goldgelb anbraten.

Anschließend aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Frischkäse mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Zucchini damit füllen, auf ein Backblech setzen. Im Ofen unter der Grillschlange oder bei Oberhitze kurz bräunen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Zum Anrichten je 1 gebratene Auberginen-Scheibe auf einem Teller anrichten. Je 3 Nocken der heißen Auberginen-Mischung auf der Scheibe anrichten. Je 3 eingelegte Tomaten und 3 gefüllte Zucchini dazwischen anrichten. Die Pinienkerne auf die Auberginen-Nocken verteilen. Das Gericht mit Basilikum und den pürierten Oliven garnieren. Die Sauce angießen und servieren.

Pro Portion: 406 kcal / 1701 kJ

13 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 34 g Fett

Crossover –Buletten mit Kapernsauce und Staudensellerie-Apfel-Salat, Rezept für 4 Personen

2	Zwiebeln
50 g	durchwachsener Speck
3 Bund	glatte Petersilie
400 g	Schweinenacken vom Iberico-Schwein
2	Eier
250 g	Paniermehl
30 g	Ketchup
20 g	Senf
etwas	Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
1 l	Kalbsfond
400 g	Garnelen (geschält)
5 EL	Kapern
2	Sardellenfilets
1	Bio-Zitrone
100 g	Kalbfleisch, fein gewolft
etwas	Olivenöl
3	Schalotten
2	Knoblauchzehen
150 ml	Weißwein
150 g	Sahne
50 g	Crème fraîche
1 TL	Mehlbutter (Mehl und weiche Butter zu gleichen Teilen gemischt)
2	feste grüne Äpfel (Granny Smith)
100 g	Staudensellerie
20 ml	Balsamicovinaigrette
1 Zweig	Kerbel
30 g	Walnusskerne

Für die Fleischbuletten Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Speck ebenfalls in feine Streifen schneiden und mit den Zwiebeln in einer Pfanne anbraten. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Schweinenacken mit der Zwiebel-Speck-Mischung durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen, mit 2/3 der Petersilie, 1 Ei, 150 g Paniermehl, Ketchup und Senf in eine Schüssel geben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Masse zu tischtennisballgroßen Kugeln formen und in einem Topf mit 500 ml siedenden Kalbsfond garen.

Von den Garnelen den Darm entfernen, Garnelen fein hacken. 2 EL Kapern und Sardellenfilets fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben, den Saft auspressen. Garnelen mit 1 Ei, 100 g Paniermehl, 100 g Kalbshackfleisch, 3 EL gehackter Petersilie, gehackte Kapern, Sardellen und Zitronenschale zu einer Masse verkneten, mit Salz sowie Pfeffer würzen. Aus der Masse tischtennisballgroße Kugeln formen und diese in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl von allen Seiten anbraten. 500 ml Kalbsfond in einem Topf aufkochen und die Garnelenbuletten darin gar ziehen lassen. Anschließend aus der Brühe nehmen und den Fond für die Sauce passieren.

Für die Kapernsauce Schalotten und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einem Topf 1 EL Olivenöl farblos anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. 250 ml Kochfond der Garnelenbuletten sowie Sahne zugeben und die Flüssigkeit um 1/3 einkochen. Dann die Sauce pürieren, durch ein Sieb streichen, 3 EL Kapern sowie Crème fraîche zugeben und mit etwas Mehlbutterm leicht binden. Zum Schluss mit etwas Zitronensaft und Salz abschmecken.

Für den Salat die Äpfel und Staudensellerie waschen. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und die Apfelviertel sowie den Staudensellerie in sehr feine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Balsamicovinaigrette und etwas Zitronensaft verrühren. Kerbel abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Kurz vor dem Servieren Kerbel unter den Salat mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Walnüsse unterrühren.

Staudensellerie-Apfel-Salat in tiefe Teller verteilen, die Garnelenbuletten sowie die Fleischbuletten darauf setzen und mit der Kapernsauce übergießen. Mit etwas gehackter Petersilie garnieren

Grundrezept Balsamico-Vinaigrette

100 ml	Rapsöl
65 ml	weißer Balsamico
35 g	Senf, mittelscharf
30 ml	Wasser
50 g	Zucker
etwas	Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
150 ml	mildes Olivenöl

Alle Zutaten bis auf das Olivenöl in einen Mixer geben. Während der Mixer läuft, das Olivenöl nach und nach einfließen lassen bis eine Emulsion entsteht, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Portion: 1076 kcal / 4509 kJ
68 g Kohlenhydrate, 79 g Eiweiß, 48 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 8. September 2015

Zander mit Speck auf Gurkengemüse und Dillkartoffeln, Rezept für 2 Personen

1 Zweig	Thymian
1 TL	rote Pfeffer
1 TL	schwarze Pfefferkörner
1 TL	Koriandersamen
1/2	Zitrone
300 g	Zanderfilet mit Haut, geschuppt
1 TL	Olivenpesto
4 Scheiben	Schinkenspeck, hauchdünn aufgeschnitten
300 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
1	Knoblauchzehe
2 Stiele	Dill
5 EL	Olivenöl
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
2 Stiele	Estragon
10	schwarze Oliven, entkernt
1	Gurke
100 ml	Fischfond
10	Kirschtomaten
1 EL	Kapern

Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Zusammen mit roten und schwarzen Pfefferkörnern sowie Koriandersamen in einen Mörser geben und grob zerstoßen. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Zanderfilet in 4 Portionen schneiden, salzen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und auf der Fleischseite, dünn mit Olivenpesto bestreichen, darauf 1 Scheiben Schinkenspeck legen.

Die Kartoffeln schälen, mit kaltem Wasser abwaschen und gut abtrocknen. Dann in 1 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und andrücken, Dill abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. In einer Pfanne mit 3 EL Olivenöl und der Knoblauchzehe die Kartoffeln ca. 15-20 Minuten braten, mit Salz und weißem Pfeffer würzen.

Estragon abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Oliven halbieren. Gurke schälen, vierteln, entkernen und in Blättchen schneiden. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl die Gurken anschwitzen, den Fischfond dazugeben. Mit Zitronensaft, Salz und weißem Pfeffer würzen. Kirschtomaten, Kapern, Oliven und Estragon unterschwenken.

Vorbereiteten Fisch mit der gemörserten Gewürzmischung bestreuen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl zuerst auf der Speckseite, dann auf der Hautseite kross braten.

Den Dill unter die Kartoffeln schwenken.

Gurkengemüse in die Mitte des Tellers geben, Zander auf das Gemüse setzen, Kartoffeln um den warmen Fisch streuen und servieren.

Pro Portion: 539 kcal / 2256 kJ

30 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 25 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Lammkoteletts mit Tomatenbulgur
Rezept für 4 Personen

09. September 2015

2	rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
100 ml	Olivenöl
1 TL	Chiliflocken
12	Lammkoteletts
4	Strauchtomaten (mit Grün)
1	Fleischtomate
500 ml	Hühnerbrühe
1/2 TL	Bockshornkleesamen
1/2 TL	Schwarzkümmel
200 g	Bulgur
etwas	Salz
1 Bund	Petersilie
1 EL	Schwarzkümmelöl
1 EL	Mandeln
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker

Eine Zwiebel schälen und auf einer groben Reibe raspeln. Eine Knoblauchzehe schälen und andrücken. 50 ml Olivenöl mit 1/2 TL Chiliflocken, der Knoblauchzehe und der geriebenen Zwiebel mischen. Die Lammkoteletts mit der Zwiebelmasse einreiben, in eine flache Form legen und in der Marinade etwas ziehen lassen. Die Strauchtomaten kurz in heißes Wasser geben, die Haut abziehen, eine Kappe abschneiden und aushöhlen. Fleischtomate waschen in Würfel schneiden, mit den Resten der ausgehöhlten Strauchtomate und der Brühe pürieren, dann passieren. Bockshornkleesamen und Schwarzkümmel mörsern. Übrige Zwiebel schälen, würfeln und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Übrige Chiliflocken, gemörserten Bockshornkleesamen und Schwarzkümmel zugeben, dann den Bulgur zugeben, kurz mit anschwitzen dann mit der Tomaten-Brühe auffüllen, mit ein wenig Salz abschmecken. Ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Petersilie waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Übrigen Knoblauch schälen. Petersilie und Knoblauch mit Schwarzkümmelöl, ca. 3 EL Olivenöl und Mandeln pürieren mit Salz abschmecken.

Die Gewürze vom Lamm abstreifen und die Lammkoteletts in einer Grillpfanne grillen.

Bulgur abschmecken. Die ausgehöhlten Tomaten zum Erhitzen kurz in kochendes Wasser geben mit Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl würzen, Bulgur hineinfüllen. Die Lammkoteletts mit gefüllten Tomaten anrichten, das Petersilienpesto angießen und servieren.

Pro Portion: 885 kcal / 3708 kJ
41 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 60 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 10. September 2015

Lammroulade mit jungem Weißkraut gefüllt, Rezept für 4 Personen

600 g	junger Weißkohl oder Spitzkohl
etwas	Salz
1	Schalotte
3 EL	Olivenöl
4	Schnitzel aus der Lammkeule à 150 g
1	Knoblauchzehe
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Butterschmalz
evtl. 1 TL	Kümmel
125 ml	Lammbrühe /Lammfond
1 TL	Mehlbutter (Mehl und weiche Butter zu gleichen Teilen gemischt)

Vom Kohl 4-8 schöne Blätter vorsichtig abmachen und diese in Salzwasser blanchieren, herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen. Restlichen Kohlkopf halbieren, den Strunk ausschneiden und den Kohl in feine Streifen schneiden.

Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Lammschnitzel zwischen einen Gefrierbeutel legen und sehr dünn plattieren. Die Knoblauchzehe halbieren und mit der Schnittfläche die Schnitzel abreiben. Dann mit Salz und Pfeffer würzen. Die angeschwitzten Schalotten auf den Fleischscheiben verteilen und die gut abgetrockneten blanchierten Kohlblätter darauf legen, dann zu Rouladen aufrollen und diese mit Küchengarn fixieren.

Die Rouladen in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl rundum ca. 10 Minuten braten.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

In einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz Zwiebel anschwitzen, die Kohlstreifen zugeben und goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. (Kümmel nach Belieben zugeben.) Der Kohl darf noch Biss haben, sollte aber nicht mit Wasser abgelöscht werden.

Dann die Rouladen herausnehmen und mit Alufolie abdecken oder im Ofen bei 60 Grad warm stellen.

Den Bratensatz in der Pfanne mit Lammbrühe lösen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen. Sauce mit Mehlbutter binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kohlrouladen mit dem gerösteten Kohlstreifen anrichten, die Sauce angießen.

Dazu passt gut Kartoffelpüree.

Pro Portion: 346 kcal / 1453 kJ

7 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 19 g Fett

Pastinaken-Birnen-Püree mit gebratenen Pilzen und Gelbe Bete –Chips, Rezept für 4 Personen

2	Gelbe Bete
2 Zweige	Rosmarin
4 EL	Olivenöl
etwas	Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
1 kg	Pastinaken
4	große Birnen
2	Schalotten
1 Bund	glatte Petersilie
500 g	Steinpilze (ersatzweise Kräuterseitlinge)
2 EL	Honig
3 EL	Butter

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

Die Gelbe Bete waschen und einzeln mit je 1 Zweig Rosmarin, je 1 EL Olivenöl und einer Prise Salz in Pergament- oder Backpapier einpacken. Die Päckchen gut mit Küchengarnt verschließen, auf ein Backblech geben und die Bete im Ofen ca. 1 Stunde (je nach Größe) weich garen. Anschließend die gegarte Bete auspacken und in dünne Scheiben hobeln. Dann die Scheiben locker auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Salz würzen, ein weiteres Blatt Backpapier darauf drücken und im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten trocknen lassen. Anschließend die Bete-Chips mit Pfeffer nachwürzen.

Für das Püree die Pastinaken schälen und in Salzwasser garen. In der Zwischenzeit die Birnen schälen, vierteln und entkernen. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Steinpilze putzen, evtl. halbieren oder vierteln.

Wenn die Pastinaken fast weich sind, die Birnen zugeben und mit weich kochen. Wenn alles weich ist, abgießen, abtropfen lassen und fein pürieren. Das Püree mit Honig, 2 EL Butter, Salz und Pfeffer abschmecken, die Hälfte der Petersilie untermischen.

In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl und 1 EL Butter die Schalotten anschwitzen, die Pilze zugeben und braten. Zuletzt Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Püree anrichten, die gebratenen Pilze darauf geben und mit den Bete-Chips bestreuen.

Pro Portion: 468 kcal / 1948 kJ

54 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 18 g Fett

Goldforelle im Fenchelsud mit Queller

Zutaten für 4 Personen:

1 Limette
320 g Goldforellenfilet ohne Haut, extra frisch
30 ml Olivenöl
etwas Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Für den Fenchelsud:

2 Tomaten
100 g Fenchel
1 Knoblauchzehe
200 ml Fenchelsaft, frisch entsaftet
30 ml trockener Wermut
etwas Meersalz
1 EL Butter
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für den Queller:

80 g Queller
1 EL Butter
30 g Meerrettich, frisch gerieben

Von der Limette den Saft auspressen. Goldforellenfilet sorgfältig entgräten und in dünne Scheiben schneiden. Limettensaft und Olivenöl verrühren, mit Salz sowie Pfeffer würzen und das Fischfilet mit der Marinade beträufeln.

Für den Fenchelsud Tomaten kurz in heißem Wasser blanchieren und die Haut abziehen, vierteln, die Kerne entfernen und beiseite stellen. Das Tomatenfleisch in feine Würfel schneiden. Den Fenchel putzen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Fenchelsaft mit den Tomatenkernen, Wermut und Knoblauch in einen Topf geben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen, mit Salz würzen und den Fond durch ein feines Sieb passieren.

Die Fenchelwürfel in einer Pfanne mit etwas Butter bissfest garen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Fenchelwürfel mit den Tomatenwürfeln mischen.

Queller in einer Pfanne mit etwas Butter bissfest garen.

Goldforellenscheiben in tiefen Tellern auslegen. Fenchel-Tomaten-Würfel darauf verteilen. Den Fenchelsud auf ca. 70 Grad erhitzen und darüber gießen, so dass der Fisch leicht gart. Meerrettich fein darüber hobeln und den Queller auf dem Teller verteilen. Eventuell mit etwas Fenchelgrün garnieren.

Pro Portion: 257 kcal / 1078 kJ
8 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 14 g Fett

Rheinischer Sauerbraten, Zutaten für 4 Personen**Für die Marinade**

2-3	große Zwiebeln
1/8 l	Weinessig
1/8 l	Rotwein
8	schwarze Pfefferkörner
1	Lorbeerblatt

Für den Sauerbraten

1 kg	Rinderschmorbraten
2	Möhren
200 g	Knollensellerie
4 EL	Butterschmalz
1 EL	Tomatenmark
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
ca. 80 g	Pfefferkuchen (ersatzweise Saucenlebkuchen)
50 g	getrocknete Apfelringe
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Garnitur

1/2 Bund	Basilikum
1/2 Bund	glatte Petersilie
1 EL	Pinienkerne
40 g	Parmesan, frisch gerieben
1	Sardellenfilet
ca. 50 ml	Olivenöl
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1	Ei, hart gekocht

Für die Marinade 2 bis 3 Tage zuvor die Zwiebeln schälen und achteln. In einem großen Topf 1 l Wasser mit den Zwiebeln, dem Essig, Rotwein, den Pfefferkörnern und dem Lorbeerblatt aufkochen und etwas abkühlen lassen. Das Fleisch in die Marinade legen und 2 bis 3 Tage im Kühlschrank ziehen lassen, das Bratenstück dabei gelegentlich wenden.

Für den Sauerbraten die Möhren und den Sellerie putzen, schälen und klein würfeln. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. In einem Bräter das Butterschmalz erhitzen und das Fleisch darin rundum anbraten. Die Marinade durch ein Sieb in eine Schüssel gießen, die Hälfte der Zwiebeln beiseitelegen.

Das Tomatenmark zum Fleisch geben und kurz mitrösten. Die Möhren, den Sellerie und die beiseitegelegten Zwiebeln hinzufügen und 1 Minute mitdünsten. Den Braten mit der Marinade ablöschen, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen und zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 2 Stunden weich schmoren.

In der Zwischenzeit Basilikum und Petersilie abspülen, trocken schütteln und grob schneiden. Kräuter mit Pinienkernen, Parmesan, Sardelle und Olivenöl zu einem Pesto pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das gekochte Ei grob hacken und vorsichtig unter das Pesto mischen.

Den Sauerbraten aus der Sauce nehmen und warm halten. Die Sauce mit dem Pfefferkuchen binden, kurz aufkochen lassen, durch ein Sieb in einen Topf passieren und dabei das Gemüse gut ausdrücken. Apfelringe in Stücke schneiden, in ein Sieb geben, kalt abbrausen, abtropfen lassen und in die Sauce geben. Die Sauce kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch aufschneiden und mit der Sauce servieren. Fleischscheiben mit dem Pesto garnieren. Dazu passen Kartoffelklöße oder Kartoffelpüree.

Pro Portion: 851 kcal / 3570 kJ
26 g Kohlenhydrate, 59 g Eiweiß, 53 g Fett

Tohru Nakamura

Mittwoch, 16. September 2015

Japanisches Risotto mit Aubergine und Kobe Beef, Rezept 4 Personen

100 g	Kobe Beef
1/2	Rettich
4	kleine Auberginen
ca. 1 l	Dashi
200 g	japanischer Rundkornreis („Sushireis“)
1	Schalotte
4 EL	Sesamöl
50 ml	Sake
20 g	getrocknete Hijikialgen
1 EL	helle Misopaste
1	kleiner Butternut Kürbis
1 EL	Pflanzenöl
1 EL	Butter
1 Bund	Steinpetersilie (ersatzweise Blattpetersilie)
ca. 20 ml	Yuzusaft
2 EL	gerösteter Sesam
etwas	Salz
150 g	Buchenpilze
4	frische Wachteleier

Das Fleisch parieren (von Sehnen und Fett befreien), dann einfrieren. Rettich putzen und schälen, dann in flache Dreiecke schneiden. Auberginen waschen, in Spalten schneiden und beide Gemüse in einem Topf mit Dashi gar kochen. Dann herausnehmen und abtropfen lassen, die Dashi für den Risotto weiter verwenden. Den Reis in ein Sieb geben, abwaschen und abtropfen lassen. Die Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 2 EL Sesamöl anschwitzen, Reis zugeben und ebenfalls mit anschwitzen. Mit Sake ablöschen, Hijikialgen und Misopaste hinzufügen, nach und nach mit Dashi aufgießen. Unter gelegentlichem Rühren den Reis ca. 25 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit Kürbis schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Öl und Butter die Kürbiswürfel langsam goldbraun schmoren. Die Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Wenn der Reis gar ist, den Risotto mit Yuzusaft, geröstetem Sesam, Steinpetersilie und evtl. etwas Salz würzen und abschmecken.

Die Buchenpilze in einer Pfanne mit 2 EL Sesamöl scharf anbraten.

Kurz vor dem Servieren das Kobe Beef mit einer Reibe in den Reis hobeln und umrühren.

Die Buchenpilze in etwas Sesamöl scharf anbraten.

Wachteleier separat trennen, es werden nur die Eigelbe gebraucht.

Das Gemüse auf dem fertigen Risotto anrichten, das Wachteleigeb darauf setzen und servieren.

Pro Portion: 596 kcal / 2497 kJ

49 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 23 g Fett

Otto Koch

Donnerstag, 17. September 2015

Pfälzer Zwiebelkuchen

Rezept für 1 Springform mit 26 cm Durchmesser, für 8 Personen

75 g	kalte Butter
150 g	Mehl
etwas	Salz
2 EL	Wasser
650 g	Zwiebeln
200 g	Räucherspeck
2 EL	Butterschmalz
etwas	weiche Butter und Mehl zum Ausfetten der Form
1 TL	Kümmel
4	Eier
250 g	Saure Sahne
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Kopfsalat
2 EL	Essig
1 TL	scharfer Senf
4 EL	Sonnenblumenöl

Für den Mürbeteig kalte Butter in Würfel schneiden. Das Mehl mit 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und eine Mulde in die Mitte des Mehls formen. Wasser und Butterwürfel in die Mulde geben. Die Butter mit dem Mehl mit den Fingern zerdrücken und zerreiben bis kleine Krümel entstehen, dann weiterkneten bis der Teig zu einer homogenen Masse geworden ist.

Den Teig in Frischhaltefolie einpacken und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Für den Belag die Zwiebeln schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Den Speck in feine Scheiben und diese in feine Streifen schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln mit dem Speck ca. 20 Minuten dünsten, dann auskühlen und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober – und Unterhitze vorheizen.

Die Springform ausfetten und mit Mehl abstauben.

Den Mürbeteig auf einer bemehlten Fläche auf 3 mm Stärke ausrollen und in die gefettete Springform geben, den Teigboden mit einer Gabel einstechen.

Die Zwiebel-Speck-Mischung auf den Teig verteilen. Kümmel grob hacken.

Die Eier mit der mit der sauren Sahne verrühren und Kümmel vermischen, mit Salz, Pfeffer würzen und über den Zwiebel-Speck-Belag gießen.

Den Zwiebelkuchen im vorgeheizten Ofen 35 bis 40 Minuten backen.

Herausnehmen, kurz stocken lassen.

In der Zwischenzeit den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Öl zu einer Vinaigrette mischen. Den Salat kurz vor dem Servieren mit der Vinaigrette anmachen. Den Zwiebelkuchen aus der Form nehmen, in Stücke schneiden und mit dem Salat servieren.

Pro Portion: 361 kcal / 1515 kJ

19 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 25 g Fett

Cynthia Barcomi

Freitag, 18. September 2015

Käsekuchen vom Blech mit Apfel und Karamell,

Rezept für eine Backform von 24 x 32 cm

Für den Boden:

etwas Butter zum Ausfetten der Form

75 g Amarettini
75 g Cantuccini
100 g Löffelbiskuit
95 g Butter
1/4 TL Zimt

Für die karamellisierten Äpfel:

5 große Äpfel (insgesamt ca. 1,2 kg)
65 g Butter
150 g Zucker

Für die Füllung:

525 g Frischkäse
80 g Zucker
2 Eier
1 TL Vanilleextrakt

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Backform einfetten. Amarettini, Cantuccini und Löffelbiskuit fein mahlen. 95 g Butter in einem Topf schmelzen. Die gemahlene Brösel mit Zimt und der geschmolzenen Butter in eine Schüssel geben und vermengen, dann in die Backform drücken. Im vorgeheizten Ofen diesen Boden 9 Minuten vorbacken, aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

Die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel der Länge nach halbieren. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 65 g Butter schmelzen. Sobald sie zu schäumen beginnt, den Zucker zugeben und mit einem Holzkochlöffel umrühren, den Zucker bernsteinfarben karamellisieren. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Apfelscheiben im Kreis hineinlegen. Die Scheiben dürfen ruhig ein bisschen übereinanderliegen. Die Äpfel in der Pfanne bei großer Hitze ca. 10 Minuten kochen. Die austretende Flüssigkeit immer wieder mit einem großen Löffel über die Äpfel geben. Dann beiseite stellen.

Den Backofen auf 175 Grad herunterschalten.

Für die Füllung Frischkäse und Zucker mit der Küchenmaschine oder dem Handrührgerät aufschlagen. Eier und Vanilleextrakt zugeben und eine halbe Minute weiterschlagen. Dann die Füllung gleichmäßig auf dem vorgebackenen Boden verteilen. Die Apfelscheiben in 5 Reihen zu je 8 Apfelscheiben auf die Füllung legen. Den Karamellsaft im Topf lassen, er wird später noch gebraucht. Den Kuchen 25 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

Den Karamellsaft in der Pfanne erhitzen und auf den Äpfeln verteilen, dann alles auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, anschließend mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Kuchen aus der Form nehmen, aufschneiden und servieren.

Pro Portion: 760 kcal / 3180 kJ

71 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 46 g Fett

Frank Buchholz

Montag, 21. September 2015

Gelbschwanzmakrele mit Zucchini und Tomate

Rezept für 4 Personen:

Für die Tomaten:

2 Strauchtomaten
1 Bio- Orange
1 Zweig Rosmarin
1 EL Olivenöl
etwas Meersalz

Für die Gelbschwanzmakrele:

1 Bio- Limette
2 Stiele Koriander
30 g Sesam, weiß
20 ml Olivenöl
etwas Meersalz, Zucker
280 g Gelbschwanzmakrelenfilet
1 EL Olivenöl

Für das Sesamöl:

50 g weißer Sesam
2 Stiele Koriander
20 ml Sesamöl
1 TL Honig
1 TL Sojasauce
etwas Meersalz
1 Spritzer Limettensaft

Für die Zucchini:

2 Zucchini
2 EL Olivenöl
etwas Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
1 Zehe Knoblauch
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian

Für den Tomatenschaum

200 ml Tomatensaft
80 g kalte Butter
etwas Meersalz
1 Spritzer Tabasco

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

Die Tomaten blanchieren, die Haut abziehen und in Viertel schneiden. Orange heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln abzupfen. Tomatenviertel mit Orangenschale, Rosmarin und Olivenöl vorsichtig vermischen. Auf einem Backblech verteilen und im Ofen bei 80 Grad drei Stunden trocknen lassen, mit etwas Salz würzen.

Limette heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Koriander waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Limettenschale, Sesam, Koriandergrün und Olivenöl mischen und mit etwas Salz sowie Zucker würzen. Die Marinade über den Fisch geben und 30 Minuten kalt stellen.

Für das Sesamöl den Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten.

Koriander waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Sesam und Koriander mit Sesamöl, Honig und Sojasauce vermischen und mit Salz sowie Limettensaft würzen. Die Zucchini waschen, in feine Würfel schneiden. Diese in einer heißen Pfanne mit Olivenöl anbraten und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Knoblauch schälen und würfeln, Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch und Kräuter zu den Zucchini geben und weich schmorren.

Für die Tomatenschaum den Tomatensaft aufkochen, die kalte Butter untermixen und mit Salz sowie Tabasco abschmecken.

Den marinierten Fisch in einer heißen Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten scharf anbraten, dann in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Zucchini als Nocke in die Mitte des Tellers setzen. Fisch und Tomaten anlegen, Tomatenschaum über den Tomaten verteilen und den Fisch mit dem Sesamöl nappieren.

Pro Portion: 630 kcal / 2638 kJ

10 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 56 g Fett

Saarland

**Rinderfilet mit Gewürzpflaumenjus und Lauch-Kartoffelklößchen
Rezept für 4 Personen**

Gewürzpflaumenjus

5	Pimentkörner
5	Pfefferkörner
4	Gewürznelken
8	Wacholderbeeren
1	Sternanis
1/4	Zimtstange
40 ml	Apfelessig
120 ml	Rotwein
80 ml	Portwein
5 g	Earl Grey Teeblätter
200 ml	Geflügeljus
1 EL	Butter
10	Dörripflaumen
etwas	Salz, Zucker

Lauch-Kartoffelklöße

150 g	Lauch
5 EL	Butter
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 kg	Kartoffeln, mehlig kochen
etwas	Muskat
150 ml	Milch
1 Bund	Schnittlauch

Für das Fleisch

600 g	Rinderfilet
1 Zweig	Thymian
1 EL	Olivenöl
1 EL	Butter
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
8	Lauchzwiebeln
4 EL	Butter
2 Scheiben	Toastbrot

Für das Gewürzpflaumenjus Pimentkörner, Pfefferkörner, Gewürznelken, Wacholderbeeren, Sternanis und Zimtstange in einen Mörser geben und zerstoßen. Dann in einen Topf geben, kurz anrösten, mit Essig ablöschen, Rotwein sowie Portwein zugeben. Alles aufkochen lassen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen. Dann die Teeblätter zugeben, 5 Minuten ziehen lassen und anschließend passieren.

Den passierten Sud mit Geflügeljus aufkochen, die Sauce mit Butter montieren, die Dörripflaumen zugeben, mit Salz und Zucker abschmecken und ziehen lassen.

Lauch putzen, in 1 cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

250 g Kartoffeln mit der Schale kochen, anschließend pellen. Restliche Kartoffeln schälen und roh auf der feinen Reibe in eine Schüssel mit Wasser reiben.

Dann die geriebenen Kartoffeln auf ein sauberes Küchentuch geben und kräftig ausdrücken, dabei die Flüssigkeit auffangen und kurz stehen lassen. Wenn sich die Stärke abgesetzt hat, Wasser abgießen und die Stärke wieder zu den geriebenen Kartoffeln geben, mit Salz und Muskat würzen. Die Milch aufkochen, die Pellkartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken, heiße Milch zugeben und zu einem Brei vermischen. Diesen Brei mit den geriebenen Kartoffeln vermischen. Mit feuchten Händen aus der Masse Klöße formen, jeweils 1 TL Lauchwürfel in die Kloßmitte geben. In siedendem Salzwasser die Klöße garen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze. Das Filet in 4 Medaillons schneiden, diese leicht plattieren, mit einem Küchengarn in Form bringen. In einer backofengeeigneten Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten anbraten, Thymian zugeben und dann im Ofen 4 Minuten garen. Herausnehmen und 5 Minuten ziehen lassen.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in einer Pfanne mit 1 EL Butter bei milder Hitze weich schmoren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Toastbrot in 5 mm große Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Butter goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

4 EL Butter für die Klöße in einem Topf schmelzen.

Die Medaillons in einer Pfanne mit 1 EL Butter nochmal kurz nachbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und anrichten. Mit der Pflaumenjus überziehen, Brotwürfel und Lauchzwiebeln obenauf geben. Knödel in Schnittlauch wälzen, mit flüssiger Butter beträufeln und mit anrichten.

Pro Portion: 795 kcal / 3330 kJ

61 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 34 g Fett

Fladenbrot mit Auberginentatar, Kichererbsencreme und Minzjoghurt, Rezept für 4 Personen

100 g	getrocknete Kichererbsen
2	Auberginen
etwas	Meersalz
7 EL	Olivenöl
1 Bund	glatte Petersilie
2	rote Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1 Prise	Kreuzkümmel, gemahlen
1	Bio-Zitrone
1	Gurke
1	Knoblauchzehe
1/2 Bund	frische Minze
300 g	griechischer Joghurt
2	Romanasalat-Herzen
50 g	Schafskäse

Fladenbrot

20 g	frische Hefe
1/2 TL	Zucker
220 ml	Wasser
350 g	Weizenmehl
1 TL	Salz
1/2 TL	Chiliflocken
4 EL	Olivenöl
2 TL	Schwarzkümmel

Die Kichererbsen in einer Schüssel mit reichlich Wasser über Nacht einweichen. Eingeweichte Kichererbsen in einem Topf mit reichlich Wasser ca. 1 Stunde weich kochen.

Für den Fladenbrotteig Hefe und Zucker in lauwarmen Wasser (ca. 25 Grad) auflösen. Mehl in eine Schüssel geben, Salz und Chiliflocken untermischen. 2 EL Olivenöl und das Wasser mit der aufgelösten Hefe zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. (Wenn der Teig zu feucht ist, noch etwas Mehl unterarbeiten.) Den Teig in der Schüssel abgedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober – und Unterhitze vorheizen.

Die Auberginen waschen, abtrocknen, der Länge nach durchschneiden, das Fruchtfleisch einritzen und leicht salzen. In einer heißen Pfanne mit 2 EL Olivenöl die Olivenscheiben auf der Fruchtfleischseite kurz anbraten. Dann mit der angebratenen Seite nach oben auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen und leicht abkühlen lassen.

Für die Fladenbrote Schwarzkümmel im Mörser grob zerstoßen. Aus dem Teig dünne Fladenbrote ausrollen, diese mit Olivenöl bestreichen und mit Schwarzkümmel bestreuen. Die Teigfladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Von den gegarten Auberginen das Fruchtfleisch herauskratzen, fein hacken und in eine Schüssel geben. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebel fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Knoblauch mit 1 EL Olivenöl fein pürieren. Die Zwiebelpfanne vom Herd ziehen, Knoblauchöl und Kreuzkümmel zugeben, alles zum Auberginenfruchtfleisch geben, Petersilie zufügen und alles gut vermischen. Mit Salz abschmecken.

Für die Kichererbsen Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Die gekochten Kichererbsen abschütten, 2 EL Kichererbsen zur Seite stellen. Restliche Kichererbsen fein pürieren, mit 2 EL Olivenöl, Salz, Zitronenschale und –saft abschmecken. Die ganzen Kichererbsen ebenfalls mit etwas Zitronensaft, 1 EL Olivenöl und einer Prise Salz marinieren. Die Gurke abwaschen, fein raspeln, leicht salzen, 5 Minuten ziehen lassen, dann die Gurkenraspel gut ausdrücken. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Minze abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Ein paar Blättchen für die Deko zur Seite stellen, die restlichen Blätter fein schneiden. Gurke mit geschnittener Minze und Knoblauch unter den Joghurt mischen und mit Salz abschmecken. Die Salatherzen waschen und in Streifen schneiden. Schafskäse in Würfel schneiden.

Auberginentatar mit dem Kichererbsenpüree, den marinierten Kichererbsen und dem Minzjoghurt auf Tellern anrichten, mit dem Salat und der Minze dekorieren. Das Fladenbrot dazu reichen.

Pro Portion: 759 kcal / 3182 kJ
80 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 38 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 24. September 2015

Sächsische Wickelklöße mit Wildschweingulasch, Rezept für 4 Personen

Für die Klöße

800 g	Kartoffeln, mehlig kochend
1	Zwiebel
3 EL	Butter
1 Bund	glatte Petersilie
300 g	Mehl
2	Eier
1 TL	Backpulver
etwas	Salz
1-2 EL	Milch
2 EL	Semmelbrösel
1 l	Fleischbrühe

Für das Gulasch

1 TL	Rosmarin, getrocknet
1 TL	Wacholder
1 TL	Thymian, getrocknet
1	Lorbeerblatt
1 TL	abgeriebene Schale einer Bio- Zitrone
800 g	Wildschweingulasch
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2	Zwiebeln
100 g	Frühstücksspeck
2 EL	Mehl
1/4 l	Rotwein
1/4 l	Wildfond
100 g	Crème fraîche
100 g	Preiselbeeren aus dem Glas

Für die Klöße die Kartoffeln in der Schale kochen.

Für das Gulasch Rosmarin, Wacholder, Thymian, Lorbeerblatt und Zitronenschale in einem Mörser gut zu einer Gewürzmischung zerstoßen. Die Fleischwürfel mit Salz, Pfeffer und der Gewürzmischung würzen.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Speck in Streifen schneiden und in einem Schmortopf mit Butterschmalz anbraten, das Fleisch zugeben und rundum anbraten. Dann Zwiebeln hinzufügen, mit Mehl bestäuben und mit Rotwein und Wildfond aufgießen. Das Gulasch im geschlossenen Topf ca. 40 Minuten schmoren, bis das Fleisch weich ist.

In der Zwischenzeit für die Wickelklöße Zwiebeln schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 3 EL Butter anschwitzen.

Petersilie abspülen, trocken schütteln, fein hacken und unter die Zwiebeln mischen. Die gekochten Kartoffeln pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Mehl, Eier, Backpulver und eine Prise Salz zu den Kartoffeln geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Zuletzt die Milch zugeben, der Teig darf nicht zu fest sein. Dann auf einer bemehlten Fläche den Teig zu einem 1 cm starken Quadrat ausrollen.

Petersilienzwiebeln darauf verteilen und mit Semmelbröseln bestreuen. Den Teig von der Längsseite wie einen Strudel aufrollen, dann in 4 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Fleischbrühe in einem Topf auf 90 Grad erhitzen und die Wickelklöße darin ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Unter das Gulasch Crème fraîche und Preiselbeeren mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gulasch mit Wickelklößen anrichten und servieren.

Pro Portion: 1072 kcal / 4492 kJ

102 g Kohlenhydrate, 63 g Eiweiß, 39 g Fett

Michael Kempf Freitag, 25. September 2015

Kabeljau mit Rettich und Estragonsauce

Rezept für 4 Personen

Für den Rettich

1 EL Senfsaat
4 EL Apfelsaft
2 EL Estragonessig
etwas Salz
1 roter Rettich (ca. 300 g)
300 g weißer Rettich
1 Bio-Limette
etwas Meerrettich, frisch

Für die Estragonsauce:

2 Schalotten
200 ml Fischfond
100 ml Wermut
50 g gesalzene Butter
etwas Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
4 Zweige Estragon

Für den Kabeljau:

1 EL Wasabi-Erdnüsse
50 g Speisepilze
4 EL Butter
etwas Meersalz
400 g Kabeljaufilet mit Haut
etwas Mehl
1 EL Pflanzenöl
1 Zweig Thymian

Die Senfsaat in reichlich Wasser weichkochen, durch ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Gekochte Senfsaat mit dem Apfelsaft in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen, dann abkühlen lassen. Anschließend den Essig und etwas Salz einrühren. Den roten Rettich waschen, bürsten und auf der Aufschnittmaschine oder mit einem Küchenhobel in feine Scheiben schneiden. Die Senfsaat-Vinaigrette zum Rettich geben, gut mischen und anschließend abgedeckt darin mindestens 10 Minuten marinieren lassen.

Den weißen Rettich schälen und auf der Küchenreibe sehr fein reiben, salzen und auf einen Küchentuch gut abtropfen. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas

Schale abreiben und den Saft auspressen. Geriebenen Rettich mit Meerrettich, Limettenschale und -saft abschmecken.

Die Wasabi-Erdnüsse grob hacken.

Die Pilze putzen, evtl. klein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anbraten. Salzen und auf einem Küchenpapier abtropfen.

Den Kabeljau schuppen, waschen und den Fisch abtrocknen. Die Hautseite leicht melieren und in einer heißen Pfanne mit Pflanzenöl kross anbraten. Die Temperatur herunterschalten, 3 EL Butter und den Thymian zugeben und den Fisch umdrehen. Ab und zu mit der flüssigen Butter aus der Pfanne übergießen und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Für die Estragonsauce die Schalotten schälen und fein würfeln.

Den Fischfond mit dem Wermut und den Schalotten auf 100 ml einkochen lassen.

Die Butter langsam einrühren und die Sauce mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Den Estragon waschen, trocken schütteln, zupfen (pro Person 2 schöne Spitzen aufbewahren) und sehr fein schneiden. Estragon kurz vor dem Servieren unter die Sauce rühren.

Fisch aus der Pfanne nehmen, mit grobem Meersalz würzen.

Den geriebenen Rettich in die vorgewärmten tiefen Teller auf einer Seite anrichten.

Die Pilze, den eingelegten Rettich, die Estragonspitzen und die Wasabi-Nüsse darauf anrichten. Die Sauce daneben angießen und den Kabeljau mit der Hautseite nach oben darauf setzen.

Pro Portion: 421 kcal / 1762 kJ

12 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 26 g Fett

Nicole Just

Montag, 28. September 2015

Gefüllte Tomaten mit Petersilien-Paprika-Hirse

Rezept für 4 Personen

Für die Tomaten

4	Fleischtomaten
200 g	Babyspinat
1	rote Zwiebel
1 EL	neutrales Pflanzenöl
1/3 TL	Muskatblütenpulver
1/2 TL	schwarzer Pfeffer
100 g	Kichererbsen (aus der Dose)
2 EL	fermentierte Cashewcreme
etwas	Salz

Für die Hirse

200 g	Hirse
1/2 L	Salz
1/2 Bund	Blattpetersilie
1 TL	geräuchertes Paprikapulver
1 EL	Olivenöl

Den Backofen auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Tomaten waschen, einen Deckel abschneiden und das Kerngehäuse mit einem Teelöffel oder Melonenausstecher entfernen. Den Spinat verlesen, waschen, trockenschleudern. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig schwitzen. Dann den Spinat dazugeben und ca. 1 Minuter unter Rühren braten, bis der Spinat zusammengefallen ist. Mit dem Muskatblütenpulver und dem Pfeffer würzen. Die Kichererbsen und die fermentierte Cashewcreme zugeben, umrühren und alles mit Salz abschmecken. Die Tomaten in eine Auflaufform oder auf ein Backblech setzen, mit der Spinat-Kichererbsenmasse füllen und im Backofen auf mittlerer Schiene 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Hirse in ein Sieb geben und heiß abwaschen. Mit 400 ml Wasser und 1/2 TL Salz aufkochen und auf niedrigster Stufe 5 Minuten zugedeckt köcheln. Den Herd ausschalten und die Hirse auf der warmen Herdplatte nachquellen lassen.

Die Petersilie waschen, trockenschütteln, 4 schöne Spitzen zur Dekoration beiseite legen und die restliche Petersilie fein hacken. Vor dem Servieren die gehackte Petersilie, das Paprikapulver und 1 EL Olivenöl zur Hirse geben und gut mischen. Die Hirse auf vier Teller geben, jeweils eine Tomate daraufsetzen und mit der übrigen Petersilie garnieren.

Pro Portion: 344 kcal / 1440 kJ

45 g Kohlenhydrate, 11g Eiweiß, 11 g Fett

Zusatzrezept

Fermentierte Cashewcreme (ergibt 500 g)

250 g	Cashewmus
200 ml	Brottrunk
2 EL	Hefeflocken
etwas	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Das Cashewmus mit dem Brottrunk pürieren oder mit Hilfe eines Schneebesen verrühren. Die Masse 8-12 Std. (je nach gewünschtem Geschmack, je länger desto würziger gelingt die Creme) zugedeckt bei Raumtemperatur fermentieren. Mit den Hefeflocken, Salz und Pfeffer abschmecken und in ein heiß ausgespültes, trockenes Glas füllen. Die Cashewcreme eignet sich als herzhafter Brotaufstrich und zum Verfeinern von Saucen und Füllungen. Sie hält sich ca. 2 Wochen im Kühlschrank.

Rehrücken aus dem Gewürzsud mit Harzer-Apfelkompott und Zwiebel-Kartoffelgemüse, Rezept für 4 Personen

Für das Fleisch

200 ml weißer Burgunder
150 ml Portwein
6 Pfefferkörner
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
3 Lorbeerblätter
6 Wacholderbeeren
1/2 TL Kumin
1 Msp. abgeriebene Schale einer Bio-Orange
etwas Salz, Zucker
600 g Rehrücken, ausgelöst

Für das Gemüse

400 g Kartoffeln, vorwiegend fest kochend
2 kleine Zwiebeln
3 EL Butter
400 ml Geflügelfond
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
2 EL Pinienkerne
1 EL Rosinen (vorzugsweise weiße Rosinen)
1 EL Preiselbeeren aus dem Glas
etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für das Harzer-Apfelkompott

1 Vanillestange
1 Bio-Zitrone
2 Äpfel
150 ml Weißwein
2-3 EL Zucker
1 TL Speisestärke
80 g Harzer Käse

Für das Kompott Vanille der Länge nach aufschneiden und das Mark herausschneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und etwas Saft auspressen. Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel nochmals in dünne Schnitze schneiden. Apfelschnitze mit Weißwein, Vanillemark, Zucker, Zitronensaft und Zitronenabrieb in einen Topf geben und weich kochen. Speisestärke mit 1 EL Wasser vermischen und das Kompott damit binden. Den Käse in 5 mm große Würfel schneiden und unter das leicht abgekühlte Kompott mischen.

Für den Gewürzsud Weißwein, Portwein, Pfefferkörner, Rosmarinzwieg, Thymianzweig, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Kumin und abgeriebene Orangenschale mit je einer Prise Zucker und Salz in einen Topf geben und aufkochen, dann den Sud auf 60 Grad runter kühlen.

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen , in den Sud legen und im Ofen bei 60 Grad Ober-Unterhitze ca. 20 Minuten garen, bis es eine Kerntemperatur von 54 Grad hat. Die Kartoffeln schälen, in 1 cm große Würfel schneiden und in Salzwasser 3 Minuten blanchieren, dann herausnehmen.

Die Zwiebeln schälen, achteln und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, mit 80 ml passiertem Gewürzsud (Sud in der das Fleisch gart) ablöschen und diesen zur Hälfte einkochen lassen. Dann den Geflügelfond angießen und die Flüssigkeit um 1/3 einkochen lassen. In der Zwischenzeit Rosmarin und Thymian abspülen, trocken schütteln und fein schneiden, Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Den Zwiebelsud mit 2 EL Butter montieren, die gehackten Kräuter, Rosinen, Preiselbeeren, Pinienkerne und vorgekochten Kartoffelwürfel zugeben und noch kurz fertig garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn das Fleisch die Kerntemperatur von 54 erreicht hat aus dem Sud nehmen, gut mit Küchentrepp abtupfen und in einer Pfanne mit 2 EL Butter kurz von allen Seiten anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und aufschneiden .

Fleischscheiben auf einen Teller geben. Harzer-Apfelkompott in Nocken dazu anrichten, dann die Preiselbeer-Kartoffelwürfel auf dem Teller verteilen und servieren.

Pro Portion: 1048 kcal / 4392 kJ

74 g Kohlenhydrate, 65 g Eiweiß, 34 g Fett

Jambalaya

Rezept für 4 Personen

4	Hähnchenkeulen
1	Schweinefleisch (mildgeräuchert, z. B. Chorizo)
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	Staudensellerie
2	grüne Paprika
2 EL	Sonnenblumenöl
etwas	Salz
1 TL	Cayennepfeffer
1 TL	Paprikapulver
1 TL	Tomatenmark
1 l	Hühnerbrühe
200 g	Langkornreis
4	Strauchtomaten
1 Bund	Lauchzwiebeln
4	Garnelen
2	Limetten

Die Hähnchenkeulen im Gelenk teilen und die Haut abziehen.

Die Wurst in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.

Staudensellerie und Paprika putzen und klein schneiden.

Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen, Hähnchenkeulen salzen und darin anbraten, Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit anbraten, Cayennepfeffer und Paprikapulver zugeben, grüne Paprika, Staudensellerie, Tomatenmark zugeben und alles zusammen kurz braten lassen. Dreiviertel der Hühnerbrühe angießen, Reis zugeben und ca. 15 Minuten kochen lassen.

Die Tomaten kurz in heißes Wasser geben, die Haut abziehen und in Würfel schneiden.

Die Lauchzwiebeln waschen und fein schneiden.

Die Garnelen entdarmen, aus der Schale nehmen, salzen und wieder in die Schale geben. Garnelen kurz in einer Pfanne anbraten, Tomatenwürfel und Zwiebellauch ebenfalls kurz mit anschwitzen, alles herausnehmen, den Bratenansatz mit restlicher Hühnerbrühe ablöschen und zum Hähnchen-Reistopf (Jambalaya) geben. Garnelen aus der Schale nehmen. Limetten heiß abwaschen, abtrocknen, mit einem Messer so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet, dann die Fruchtfleischstücke ausschneiden.

Tomatenwürfel und Zwiebellauch mit der Jambalaya mischen und abschmecken. Mit Garnelen und Limettenfilets servieren.

Pro Portion: 843 kcal / 3532 kJ

48 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 45 g Fett