

Karlheinz Hauser

Dienstag, 1. Dezember 2015

**Rehrücken mit Wacholdersauce und Rosenkohlblattgemüse,
Rezept für 4 Personen**

Für die Sauce

6 Wacholderbeeren
5 Pfefferkörner
100 ml roter Portwein
50 ml Cognac
500 ml Reh-oder Wildsauce
1 TL Speisstärke
etwas Salz, Pfeffer

Für den Rehrücken

600 g ausgelöster Rehrücken
etwas Salz, Pfeffer
2 EL Butterschmalz
3 EL Butter
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
2 Wacholderbeeren

Für den Rosenkohl

500 g Rosenkohl
1 Schalotte
50 g geräucherter Speck
2 EL Butter
etwas Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Für die Sauce Wacholderbeeren und Pfefferkörner andrücken und mit dem Portwein und Cognac in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen lassen. Rehsauce angießen und um die Hälfte einkochen. Stärke mit 1 EL Wasser anrühren, unter die Sauce rühren, aufkochen und die Saue damit binden. Sauce durch ein Sieb passieren und abschmecken. Vor dem Servieren nochmals erhitzen.

Vom Rehrücken Sehnen und die Silberhaut entfernen, das Fleisch in 4 Medaillons schneiden. Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen und in einer backofengeeigneten Pfanne mit 2 EL Butterschmalz bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Dann im vorgeheizten Backofen ca. 7-8 Minuten rosa garen, den Backofen ausschalten die Türe öffnen und noch weitere 5 Minuten ziehen lassen.

Von den Rosenkohlröschen den Strunk abschneiden und die Röschen entblättern. Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Den Speck ebenfalls in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen, Schalotte und Speck darin anschwitzen. Rosenkohlblätter zugeben und darin gar schwenken. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen.

Kurz vor dem Servieren für das Fleisch die Butter in einer Pfanne schmelzen und Rosmarin, Thymian und Wacholderbeeren zugeben. Mit einem Esslöffel die aromatisierte Butter über die Medaillons geben.

Zum Anrichten auf jeden Teller in die Mitte etwas Rosenkohl geben, die Medaillons zugeben und die Sauce dazu reichen. Dazu passen Schupfnudeln, Spätzle oder Kartoffelpüree.

Pro Portion: 503 kcal / 2107 kJ

10 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 24 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 2. Dezember 2015

Truthahnbraten mit Grünkohlfüllung Rezept für 6 Personen

Für den Braten

| | |
|----------|--|
| 600 g | Grünkohl |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 200 ml | Gemüsebrühe |
| 1 EL | Pinienkerne |
| 2 EL | Rosinen |
| 2 Zweige | Salbei |
| 80 g | Chorizo |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 1,2 kg | Putenbrustfilet am Stück oder (Putenbratenfleisch aus der Oberkeule) |
| 1 Bund | Suppengemüse (Möhre, Sellerie, Lauch) |
| 2 EL | Butterschmalz |
| 250 ml | Geflügelfond |
| 100 ml | Sahne |

Für den Rosenkohl

| | |
|---------|---------------|
| 800 g | Rosenkohl |
| 1 | Zwiebel |
| 1 EL | Butterschmalz |
| 200 ml | Gemüsebrühe |
| 80 ml | Sahne |
| 1 Prise | Muskat |
| etwas | Salz |

Zubereitung

Den Grünkohl entstielen, waschen und abtropfen lassen. Dann in kochendes Wasser geben und zusammenfallen lassen, wieder herausnehmen, in einem Sieb abtropfen lassen und anschließend grob schneiden. Knoblauch schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, Grünkohl und Brühe zugeben und diese einkochen lassen.

In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Rosinen grob hacken. Salbei abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Die Chorizo fein würfeln.

Gegarten Grünkohl nochmals gut ausdrücken und mit Pinienkernen, Rosinen, Salbei und Chorizo vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleisch mit dem Schmetterlingsschnitt (entlang der Faser von oben zur Mitte hin einschneiden) aufschneiden. Mit Frischhaltefolie belegen und mit einer Pfanne flach klopfen. Grünkohlmasse darauf streichen, an einer kurzen Seite einen 5 cm breiten Rand lassen. Fleisch von der anderen kurzen Seite her aufrollen. Mit Küchengarn nicht zu fest zubinden, salzen und pfeffern.

Suppengemüse putzen, abspülen und grob würfeln.

Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin rundherum scharf anbraten.

Suppengemüse und anschließend Geflügelfond dazugeben und einmal aufkochen lassen.

Alles im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 75 Minuten schmoren lassen. Fleisch dabei zwischendurch wenden.

In der Zwischenzeit Rosenkohl putzen und halbieren. Die Zwiebel schälen, würfeln und in einem Topf mit 1 EL Butterschmalz anbraten, Rosenkohl zugeben, mit anschwitzen, mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen und bei geringer Hitze bissfest kochen mit Muskat und Salz abschmecken.

Braten aus dem Sud nehmen. Suppengemüse mit dem Stabmixer im Sud pürieren. Sahne unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Braten aufschneiden und mit dem Rosenkohl und der Sauce anrichten.

Pro Portion: 534 kcal / 2637 kJ

14 g Kohlenhydrate, 65 g Eiweiß, 20 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 3. Dezember 2015

Hechtklößchen mit Rote Bete-Nocken

Rezept für 4 Personen

Für die Rote Bete-Nocken

1 kleine Rote Bete
etwas Salz
400 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
150 g Mehl
1/2 TL Backpulver
2 Eigelb
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskat

Für die Hechtklößchen

400 g Hechtfilet ohne Haut
1/2 TL Koriander, gemahlen
etwas Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
300 g Sahne

Für den Spinat

500 g Blattspinat
2 Schalotten
1 Sardelle
1 EL Butter
1 Prise Muskat
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für die Sauce

1/4 Bund Dill
1 Schalotte
2 TL Butter
200 ml Weißwein
100 ml Fischfond
2 Eigelb
etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Für die Rote Bete-Nocken Rote Bete waschen und in Salzwasser sehr weich kochen, dann schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln abbürsten und in der Schale in leicht gesalzenem Wasser garen.

Für die Hechtklößchen sollten alle Zutaten sehr kalt sein. Das Hechtfilet in Streifen schneiden, mit Koriander, Pfeffer und etwas Salz in einen Cutter geben und zerkleinern.

Dann die kalte Sahne zugeben und weiter cuttern, bis die Masse glatt ist und glänzt. Dies sollte alles sehr schnell gehen, damit die Masse nicht zu warm wird. (Tipp: Ist die Farce zu dick, so gibt man etwas Sahne hinzu, ist sie zu dünn, so muss man den Cutter ein bisschen länger laufen lassen.)

Aus der Farce mit einem Suppenlöffel Nocken ausstechen. (Es empfiehlt sich, den Löffel zuvor in kaltes Wasser zu tauchen.) In siedendem Salzwasser die Klößchen ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Für die Nocken gekochte Kartoffeln pellen, durch eine Presse drücken, Mehl, Backpulver und Eigelbe zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zu einem Teig verkneten. Die Rote Bete Würfel untermischen. Aus der Masse Nocken abstechen und diese in einem Topf mit siedendem Salzwasser sanft pochieren.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Schalotten schälen und fein hacken. Sardelle ebenfalls fein hacken. In einer Pfanne mit 1 EL Butter die Schalotten anschwitzen, gehackte Sardelle und den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit einer Prise Muskat und Pfeffer würzen. Für die Sauce Dill abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 TL Butter anschwitzen. Weißwein angießen und um etwa die Hälfte einkochen lassen. Fischfond zugeben und kurz aufkochen lassen. Den Topf vom Herd ziehen und die Eigelbe bei mittlerer Hitze unterrühren und die Sauce schaumig schlagen. Mit 1 TL Butter die Sauce montieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt den Dill untermischen. Hechtklößchen, mit den Rote Bete Nocken und dem Spinat anrichten. Die Sauce angießen und servieren.

Pro Portion: 616 kcal / 2581 kJ

52 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 22 g Fett

Cynthia Barcomi**Freitag, 4. Dezember 2015****Butter X-Mas Pretzel Cookies****Rezept für ca. 20 Cookies****Für den Teig**

| | |
|--------|--|
| 160 g | Mehl |
| 50 g | Nüsse, fein gemahlen (z.B. Haselnüsse, Mandeln, Pekan- oder Cashewnüsse) |
| 1/4 TL | Salz |
| 150 g | Butter, weich |
| 80 g | Zucker |
| 1 | Eigelb, hart gekocht |
| 1 TL | Vanilleextrakt |

zusätzlich

| | |
|------|--------|
| 1 TL | Zimt |
| 2 EL | Zucker |
| 1 | Eiweiß |

Zubereitung

Mehl, Nüsse und Salz vermischen. Butter und Zucker mit der Küchenmaschine oder dem Handrührgerät cremig schlagen. Das Eigelb fein zerbröseln oder durch ein Sieb streichen und mit dem Vanilleextrakt unter die cremige Butter rühren. Die Mehl-Nuss-Mischung zugeben und grob vermischen, bis sich die Zutaten gerade so verbunden haben. Den Teig in Frischhaltefolie einwickeln und im Kühlschrank mindestens eine Stunde fest werden lassen.

Vom Teig kleine Stücke von ca. 15-20 g abstechen. Die einzelnen Teigstücke zu einer dünnen Schnur formen und dann zu einer Brezel zusammenlegen. Die Brezel darf nicht zu fest zusammengezurrert werden, sonst verliert sie beim Backen ihre Form. Die Brezeln im Abstand von ca. 4 cm auf das vorbereitete Blech legen und 30 Minuten in den Kühlschrank geben, damit sie beim Backen ihre Form behalten.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen. 2 EL Zucker und Zimt in einem Schälchen vermischen.

Direkt vor dem Backen die Brezeln mit verquirltem Eiweiß bestreichen und mit Zimtzucker bestreuen. Dann die Brezeln im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten goldgelb backen. Herausnehmen und auf dem Blech ca. 10 Minuten abkühlen lassen, dann herunternehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

Pro Cookie: 124 kcal / 520 kJ

11 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 7 g Fett

Frank Buchholz

Montag, 07. Dezember 2015

Züricher Geschnnetzelttes mit Spätzle

Rezept für 4 Personen

Für die Spätzle

500 g Mehl
6 Eier
etwas Salz
ca. 100 ml Milch oder Wasser
1 EL Butter

Für das Geschnnetzeltte

400 g braune Champignons
4 Schalotten
1 Bund glatte Petersilie
700 g Kalbsrücken
etwas Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL Paprikapulver

ca. 2 EL Pflanzenöl

100 ml Weißwein

150 ml Kalbsjus
150 ml Sahne
etwas Speisestärke
100 g Crème fraîche

Für die Schmelze

30 g Butter
30 g Weißbrotbrösel
etwas Meersalz

Zubereitung

Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel sieben, Eier einschlagen und 1 TL Salz zugeben, mit einem Rührlöffel zu einem glatten Teig schlagen, bis dieser Blasen bildet. Ist der Teig zu fest noch etwas Milch unterschlagen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Teig durch eine Presse oder durch schaben von einem Spätzlebrett in das wallend kochende Wasser geben. Einmal aufkochen lassen, die Spätzle mit einem Schaumlöffel herausnehmen und sofort in kaltes Wasser geben. Anschließend gut abtropfen lassen.

Für das Geschnnetzeltte Schalotten schälen, in feine Streifen schneiden. Champignons putzen und vierteln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den Kalbsrücken halbieren und quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver würzen und nach und nach in einer heißen Pfanne mit Öl anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Champignons in der gleichen Pfanne anbraten, Schalotten zugeben und kurz mit anschwitzen.

Mit Weißwein ablöschen und diesen komplett einkochen. Kalbsjus und Sahne zufügen, um ein Drittel einkochen und die Sauce eventuell mit etwas Stärke binden. Das Fleisch in die Sauce geben, erhitzen und nochmals abschmecken. Die Crème fraîche mit Salz sowie Pfeffer würzen und für das Anrichten reservieren.

Für die Schmelze Butter in einem Topf flüssig werden lassen, Weißbrotbrösel zugeben und leicht bräunlich braten. Mit etwas Salz würzen.

Zum Servieren die Spätzle in einer Pfanne mit flüssiger Butter erwärmen.

Das Geschnetzelte auf Teller verteilen, Spätzle daneben anrichten und etwas von der Schmelze über die Spätzle geben. Reservierte Crème fraîche auf das Geschnetzelte geben und mit Petersilie bestreut servieren.

Pro Portion: 1082 kcal / 4532 kJ

105 g Kohlenhydrate, 70 g Eiweiß, 39 g Fett

Jörg Sackmann**Dienstag, 8. Dezember 2015****Karpfenfilet in mariniertem Gemüse mit Ingwer und Zitronengras,
Rezept für 4 Personen**

| | |
|------------|------------------------------------|
| 2 | Schalotten |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 3 Scheiben | Ingwerwurzel |
| 1 Stange | Zitronengras |
| 5 | Korianderkörner |
| 5 | Pfefferkörner |
| 5 EL | Olivenöl |
| 1 TL | brauner Zucker |
| 50 ml | weißer Balsamico |
| 120 ml | trockener Wermut |
| 350 ml | Fisch- oder Geflügelbrühe |
| 1 EL | Walnussöl |
| 1 EL | Erdnussöl |
| 1 TL | weißes Sesamöl |
| 1 Spritzer | Zitronensaft |
| etwas | Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle |
| 2 | Karotten |
| 1 | Fenchelknolle |
| 1 | rote Paprika |
| 1/2 Bund | glatte Petersilie |
| 1/2 Bund | Basilikum |
| 1 Stange | Staudensellerie |
| 1 | Tomate |
| 600 g | Karpfenfilet ohne Haut à 150 g |

Zubereitung

Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen. Ingwer in feine Streifen, Schalotte und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, dann das Zitronengras andrücken und in feine Scheiben schneiden.

Koriander- und Pfefferkörner im Mörser zerstoßen.

Schalotten, Knoblauch, Zitronengras und Ingwer in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Koriander und Pfeffer zugeben, mit Zucker bestreuen und diesen schmelzen. Dann mit Essig und Wermut ablöschen und die Flüssigkeit nahezu vollständig einkochen lassen. Brühe zugeben, alles einmal aufkochen, dann den Topf vom Herd ziehen und den Sud 20 Minuten ziehen lassen. Mit Walnuss-, Erdnuss- und Sesamöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer gut abschmecken.

Karotten und Kohlrabi schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden, evtl. die Scheiben nochmal halbieren oder vierteln. Fenchel waschen, putzen und in 5 mm dicke Scheiben

schneiden. Paprika halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in 1,5 cm große Rauten schneiden. Petersilie und Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

In einer tiefen Pfanne mit 2 EL Olivenöl das vorbereitete Gemüse anschwitzen, mit wenig Wasser ablöschen, so dass das Gemüse gerade bedeckt ist, die Kräuterstiele zugeben, Gemüse langsam gar kochen, dann in den vorbereiteten Sud geben. In der Zwischenzeit Staudensellerie waschen, schräg in 5 mm dicke Stücke schneiden und kurz in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Die Tomate am Strunkansatz einritzen, kurz blanchieren, dann die Haut abziehen, halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Tomatenwürfel und Staudensellerie zum anderen Gemüse in den abgekühlten Sud geben und 3 Stunden ziehen lassen.

Die Karpfenfilets mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft würzen. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl kurz von beiden Seiten braten. Den Sud mit dem Gemüse erwärmen und die gebratenen Karpfenfilets in den Sud dazu legen. Petersilien - und Basilikumblätter grob schneiden und darüber streuen. Die Fischfilets mit dem marinierten Gemüse anrichten und servieren.

Pro Portion: 476 kcal / 1991 kJ

14 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 26 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 09. Dezember 2015

Bollito Misto

Rezept für 4 Personen

| | |
|-----------|----------------------------|
| 1 | Zwiebel |
| 3-4 | Markknochen vom Kalb |
| 2 | Nelken |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 5 | Pfefferkörner |
| etwas | Salz |
| 1 | große Beinscheibe vom Rind |
| ca. 600 g | Kalbstafelspitz |
| 1 | Hähnchenkeule |
| 2 | Karotten |
| 2 Stangen | Staudensellerie |
| 1 | Hähnchenbrust |
| 2 | Salsiccia |

Für die Salsa verde

| | |
|----------|-------------------|
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1/2 Bund | glatte Petersilie |
| 4-6 | Sardellen |
| 2 EL | Kapern |
| 2 EL | Weißweinessig |
| 2 EL | Semmelbrösel |
| 100 ml | Olivenöl |
| etwas | Salz |

Zubereitung

Die Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Markknochen mit der Zwiebel und Nelken, Lorbeerblatt und Pfefferkörner mit kaltem Wasser bedeckt aufsetzen, aufkochen, mit Salz abschmecken und 2 Stunden köcheln lassen, dabei immer wieder den Schaum abschöpfen.

Gewürze und Markknochen aus der Brühe nehmen. Das Mark aus den Knochen lösen und beiseite stellen. Dann die Beinscheibe und den Tafelspitz in die Brühe geben und ca. 1 Stunde köcheln lassen, die Hühnerkeule hinzufügen und alles nochmal weitere 30 Minuten köcheln.

In der Zwischenzeit Karotten und Staudensellerie putzen und in schöne Stücke schneiden, die Hähnchenbrust und die Salsiccia-Würste dazu geben und nochmals 20 Minuten köcheln lassen.

Für die Salsa werde die Knoblauchzehe schälen, Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Knoblauch, Petersilie, Sardellen (Anzahl je nach Größe und Geschmack), Kapern, Weißweinessig und Semmelbrösel in den Mixer geben und pürieren, dann das Olivenöl langsam zugeben. Falls die Salsa zu dick ist mit etwas Flüssigkeit aus der Bollito misto verdünnen, mit Salz abschmecken. (Am besten schmeckt die Salsa verde wenn sie länger ziehen kann.)

Zum Anrichten alle Fleischstücke herausnehmen und schön aufschneiden, dann in tiefen Tellern mit etwas Brühe anrichten. Das Gemüse und nach Wunsch das Knochenmark dazugeben. Salsa verde als Dip dazu reichen. Dazu passen Salzkartoffeln und Senfrüchte.

Pro Portion: 976 kcal / 4084 kJ
8 g Kohlenhydrate, 82 g Eiweiß, 67 g Fett

Vincent Klink**Donnerstag, 10 Dezember 2015****Nuss-Krautwickel mit Petersilienwurzelpüree****Rezept für 4 Personen**

| | |
|-----------|---------------------------|
| 8 Blätter | Weißkohl |
| etwas | Salz |
| 1 | Schalotte |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 2 EL | Olivenöl |
| 1 Bund | glatte Petersilie |
| 2 Zweige | Thymian |
| 50 g | Haselnüsse, grob gemahlen |
| 50 g | Walnüsse, gehackt |
| 200 g | Ziegenfrischkäse |
| 1 Msp. | Koriander, gemahlen |
| 1 | Ei |
| 1 TL | Bio-Gemüsebrühepulver |
| 4 EL | geriebenes Weißbrot |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle |
| 2 EL | Butter |
| 600 g | Petersilienwurzeln |
| 1 EL | Butterschmalz |
| 1 Prise | Zucker |
| 250 ml | Gemüsebrühe |
| 80 ml | Sahne |
| 1 Prise | Muskat |

Zubereitung

Die Kohlblätter in reichlich kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren, eiskalt abschrecken, abtropfen lassen und mit Küchenkrepp gut trocken tupfen. Für die Füllung Schalotte und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl goldgelb anschwitzen. Petersilie und Thymian abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Haselnüsse und Walnüsse in einer Pfanne kurz anrösten, dann mit dem Käse in eine Schüssel geben. Schalotten, Petersilie, Thymian, Koriander, Ei, Gemüsebrühepulver und 2 EL geriebenes Weißbrot zugeben und alles gut vermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kohlblätter auf einer Arbeitsfläche nebeneinander auslegen. Etwas Käsemasse auf die Kohlblätter geben, die Blattränder einschlagen und die Kohlblätter aufrollen. Die Krautwickel mit der „Naht“ nach unten in eine gebutterte Auflaufform setzen. Butter in kleinen Flocken und das restliche geriebene Brot darauf streuen. Im Ofen die Krautwickel ca. 25 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Petersilienwurzeln schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butterschmalz Petersilienwurzeln anschwitzen, mit 1 Prise Salz und Zucker würzen. Brühe und Sahne angießen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dann mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Muskat und Pfeffer abschmecken. Das Püree auf Tellern anrichten, je 2 Kohlrouladen darauf geben und servieren.

Pro Portion: 633 kcal / 2649 kJ
22 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 50 g Fett

Frank Buchholz**Montag, 14. Dezember 2015****Gefüllter Truthahn mit Krautsalat****Rezept für 8 Personen****Für den Truthahn**

| | |
|---------|------------------------------------|
| 200 g | Kartoffeln |
| 200 g | getrocknete Apfelringe |
| 100 g | getrocknete Aprikosen |
| 30 ml | Apfelsaft |
| 30 ml | Calvados |
| 1 | Truthahn, ca. 3,5 kg, küchenfertig |
| etwas | Meersalz, Pfeffer aus der Mühle |
| 200 g | Frühstücksspeck (Bacon) |
| 100 g | Schalotten |
| 100 g | Crème fraîche |
| 1 Prise | Muskat |

Für den Krautsalat

| | |
|--------|---------------------------------|
| 100 g | Frühstücksspeck (Bacon) |
| 1 | Zwiebel |
| 800 g | Weißkraut |
| etwas | Meersalz, Pfeffer aus der Mühle |
| 1 TL | Zucker |
| 100 ml | Weißweinessig |
| 100 ml | Traubenkernöl |

Zubereitung

Die Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser kochen, anschließend pellen.

Apfelringe und Aprikosen klein schneiden und in Apfelsaft und Calvados für 30 Minuten einweichen.

Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Truthahn von innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln in Würfel schneiden, Frühstücksspeck kross braten, Schalotten schälen und fein würfeln. Kartoffeln, Apfelringe, Aprikosen, Speck, Schalotten und Crème fraîche vermengen und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen. Die Füllung in den Truthahn geben und mit Holzspießen oder Küchengarn verschließen. Den Truthahn in einen Bräter setzen und etwas Wasser angießen. Im vorgeheizten Backofen für ca. 3 Stunden braten. Während der Bratzeit ab und an mit dem Bratfond übergießen.

Für den Krautsalat den Frühstücksspeck in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne knusprig auslassen. Zwiebel schälen, fein würfeln, zugeben und glasig anschwitzen. Vom Weißkohl die unschönen Hüllblätter entfernen, dann den Kohl halbieren und den Strunk ausschneiden. Das Weißkraut fein hobeln, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Weißweinessig würzen und gut durchkneten. Traubenkernöl, Speck und Zwiebel zugeben, alles gut vermischen und nochmals abschmecken.

Den gegarten Truthahn tranchieren. Jeweils etwas Brust, Keule sowie Füllung auf die Teller verteilen und mit dem Krautsalat servieren.

Pro Portion: 1210 kcal / 5064 kJ
30 g Kohlenhydrate, 105 g Eiweiß, 70 g Fett

Karlheinz Hauser

Dienstag, 15. Dezember 2015

Kürbis-Chicorée-Gemüse mit gebratenen Jakobsmuscheln**Rezept für 4 Personen**

| | |
|---------|--|
| 800 g | Muskatkürbis |
| 3 | Schalotten |
| 3 EL | Butter |
| 300 ml | Gemüsebrühe |
| 80 g | Tapiokaperlen |
| 100 g | Sahne |
| 100 g | Parmesan |
| 1 | Chicorée |
| 8 | Jakobsmuscheln in der Schale (ersatzweise ausgelöste Jakobsmuscheln) |
| etwas | Salz, Pfeffer aus der Mühle |
| 2 EL | Olivenöl |
| etwas | Zitronenpfeffer |
| 1 Zweig | Rosmarin |
| 1 Zweig | Thymian |

Zubereitung

Kürbis schälen, halbieren und von den Kernen befreien, dann das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotten in einem Topf mit 2 EL Butter anschwitzen, Kürbis dazu geben. Anschließend mit Gemüsebrühe aufgießen, die Tapioka-Perlen untermischen, alles aufkochen und ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Sahne halbsteif schlagen und den Parmesan fein reiben. Chicorée waschen, gut abtropfen und in feine Streifen schneiden. Die Jakobsmuscheln öffnen und vorsichtig mit einem kleinen Messer von der Schale lösen und den orange-roten Rogen entfernen (dieser schmeckt sehr intensiv und ist nicht jedermanns Geschmack). Das Jakobsmuschelfleisch unter fließend kaltem Wasser von Sandkörnern und Schmutz befreien und auf einem Küchentuch trocknen.

Wenn der Kürbis weich ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die geschlagene Sahne und den Parmesan unterheben.

Das Muschelfleisch in einer Pfanne mit Olivenöl bei mäßiger Hitze von beiden Seiten anbraten und mit Salz und Zitronenpfeffer würzen. Je einen Zweig Rosmarin und Thymian mit in die Pfanne geben, zum Schluss noch 1 EL Butter unterschwenken.

Vor dem Servieren, die Chicoréestreifen unter den Kürbis mischen. Das Gemüse anrichten, die Jakobsmuscheln obenauf geben und servieren.

Pro Portion: 401 kcal / 1672 kJ

28 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 23 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 16. Dezember 2015

Julbord (Schwedische Festtagsplatte)

Rezept für 6 Personen

Gebeizter Lachs

| | |
|--------|--------------------------------------|
| 1 Bund | Dill |
| 4 | Wacholderbeeren |
| 30 g | grobes Salz |
| 30 g | brauner Zucker |
| 500 g | frisches Lachsfilet (Sushi-Qualität) |

Eingelegte Heringe

| | |
|------------|-------------------------------------|
| 9 | Salzheringsfilets oder Matjesfilets |
| 40 ml | Rotwein |
| 3 | Pfefferkörner |
| 3 | Korianderkörner |
| 2 | Eigelbe |
| etwas | scharfer Senf |
| ca. 150 ml | Sonnenblumenöl |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 3 Zweige | Dill |
| etwas | Honig |
| 1 | Lauchzwiebel |
| 30 g | Apfel |
| 2 EL | saure Sahne |

Räucherforellenmousse

| | |
|------------|--------------------------------------|
| 200 g | geräuchertes Forellenfilet ohne Haut |
| 10 ml | Kümmelschnaps |
| 100 g | Sahne |
| 4 Halme | Schnittlauch |
| evtl. 2 EL | Forellenkaviar |

Krabbensalat

| | |
|--------------|----------------|
| 4 Halme | Schnittlauch |
| 4 Stiele | Dill |
| 200 g | Nordseekrabben |
| 1-2 Spritzer | Zitronensaft |
| 2 EL | Mayonnaise |
| 1 EL | Joghurt |
| 1 TL | Senf |

Fischklopse

| | |
|----------|-----------------------|
| 50 g | Brötchen vom Vortag |
| 200 g | Zanderfilet ohne Haut |
| 100 g | Garnelenfleisch |
| 1 | Schalotte |
| 3 Stiele | glatte Petersilie |
| 1 | Eigelb |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 2-3 EL | Butterschmalz |

Zubereitung

Für den gebeizten Lachs Dill abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Wacholderbeeren zerdrücken, mit Salz und Zucker mischen. Lachs mit der Salz-Zucker-Mischung einreiben und mit Dill bestreuen. In eine flache Schale geben und mit Frischhaltefolie gut abdecken. Im Kühlschrank 2 Tage ziehen lassen. Dann den Lachs fein aufschneiden und servieren.

Für die eingelegten Heringe Salzheringsfilets wässern, entgräten und in schöne Stücke schneiden.

Rotwein mit 40 ml Wasser in einen Topf geben, Pfeffer- und Korianderkörner zugeben und aufkochen. 3 geschnittene Heringe einlegen und in dem Sud erkalten lassen.

Eigelbe mit 1 TL Senf in eine Schüssel geben und langsam das Sonnenblumenöl mit einem Schneebesen einrühren. Die Mayonnaise mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dill abspülen, trocken schütteln und fein hacken. 3 EL der Mayonnaise mit je 1 Msp. Senf, Honig und etwas Dill abschmecken. 3 geschnittene Heringe darin marinieren.

Lauchzwiebel putzen und fein schneiden. Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und fein schneiden. Saure Sahne mit feingeschnittenem Apfel und Lauchzwiebel mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, 3 geschnittene Heringe darin marinieren.

Für das Räucherforellenmousse Raucherforelle in Stücke schneiden und in einem Cutter mit Kümmelschnaps pürieren. Sahne steif schlagen und darunter ziehen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Aus der Fischmasse Nocken formen, auf Tellern anrichten und mit Schnittlauch und nach Belieben mit Forellenkaviar bestreuen.

Für den Krabbensalat Schnittlauch und Dill abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Krabben mit den Kräutern etwas Zitronensaft, Mayonnaise, Joghurt und Senf vermengen und abschmecken.

Für die Fischklopse das Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Fischfilet und Garnele fein hacken. Schalotte schälen und fein hacken. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Das Brötchen ausdrücken und mit gehacktem Fisch, Garnele, Petersilie und Schalotte in eine Schüssel geben. Das Eigelb zufügen und zu einer Masse vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse kleine Klopse formen und diese in einer Pfanne mit Butterschmalz braten.

Alles zusammen schön auf einer großen Platte oder für jeden einem Teller anrichten, für die Garnitur ein wenig Dill und Schnittlauch, dazu verschiedene Sorten Knäckebrot und Butter reichen.

Pro Portion: 718 kcal / 3005 kJ
14 g Kohlenhydrate, 57 g Eiweiß, 47 g Fett

Otto Koch

Donnerstag, 17. Dezember 2015

Rehterriner mit Apfel-Sellerie-Salat**Rezept für 8 Personen****Für die Terrine**

| | |
|------------|---|
| 1 | Schalotte |
| 70 g | Kalbsleber |
| 1 EL | Butter |
| 150 g | Rehschulter |
| 100 g | grüner Speck am Stück |
| 90 g | Schweinehals |
| 50 g | Kalbsschulter |
| 1 | Ei |
| 2 | Wacholderbeeren |
| etwas | Pastetengewürz |
| 100 g | Sahne |
| 1 Spritzer | Madeira oder Cognac |
| 30 g | geräucherter Schinkenspeck |
| 30 g | geschälte Pistazien |
| 50 g | grüner Speck, hauchdünn aufgeschnitten |
| etwas | Salz, Pfeffer aus der Mühle zum Abschmecken |
| 100 g | Preiselbeeren |

Für den Salat

| | |
|-------|------------|
| 150 g | Sellerie |
| 1 | Apfel |
| 1 | Zitrone |
| 100 g | Mayonnaise |
| etwas | Salz |

Zubereitung

Schalotte schälen und fein schneiden. Die Leber in Würfel schneiden und mit den Schalotten in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, aus der Pfanne nehmen, erkalten lassen. Die gut gekühlten Fleischstücke wie Rehschulter, grüner Speck, Schweinehals und Kalbsschulter in feine Würfel schneiden und zusammen mit der Leber und dem Ei in einen Cutter geben. Die Wacholderbeeren fein hacken, mit dem Pastetengewürz zugeben und fein mixen. Dann in eine Schüssel umfüllen, die Masse evtl. nochmal kurz kalt stellen. Unter die Fleischfarce Sahne und Madeira mischen und abschmecken.

Speck in feine Würfel schneiden. Speck und die Pistazien unter die durchgearbeitete Masse mischen.

Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Pastetenform (ca. 700 ml Inhalt) mit den Speckscheiben auskleiden, die Fleischfarce einfüllen und mit den überhängenden Speckscheiben abdecken.

Die Pastetenform in eine Auflaufform stellen, Wasser in die Auflaufform gießen, sodass die Pastetenform ca. 2 cm im Wasserbad steht. So im vorgeheizten Ofen die Pastete ca. 1,5 Stunden garen. Dann herausnehmen, zuerst 1 Stunde bei Zimmertemperatur, dann über Nacht im Kühlschrank auskühlen lassen.

Für den Salat Sellerie und Apfel schälen, vom Apfel das Kerngehäuse entfernen. Sellerie und Apfel erst in dünne Scheiben, dann in dünne Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Von der Zitrone den Saft auspressen und die Gemüsestreifen mit etwas Zitronensaft und Salz marinieren, die Mayonnaise untermischen und abschmecken.

Die Terrine aus der Form stürzen, in ca. 1,5 cm starke Scheiben aufschneiden. Pro Portion 2-3 Scheiben Terrine mit dem Salat anrichten, mit Preiselbeeren garnieren und servieren.

Pro Portion: 421 kcal / 1761 kJ

11 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 35 g Fett

Tipp: Für selbstgemachtes Pastetengewürz, je 1 Prise Muskat, getrockneten Majoran, getrockneten Thymian und gemahlene Knoblauch in einen Mörser geben und gut vermischen. Fertig ist das Pastetengewürz.

Michael Kempf**Freitag, 18. Dezember 2015****Entenbrust mit Glühweinsauce, karamellisierter Panettone und Schwarzwurzeln
Rezept für 4 Personen**

| | |
|------------|---|
| 4 | Entenbrüste mit Haut à 150 g |
| 3 EL | Rapsöl |
| 400 ml | Rotwein |
| 200 ml | Portwein, rot |
| 3 | Nelken |
| 1 Stück | Zimtstange |
| 4 Körner | tasmanischer Pfeffer |
| 1 | Bio-Orange |
| 1 EL | Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser angerührt |
| 1 | Apfel |
| 2 EL | Maronen, vorgekocht |
| etwas | Salz |
| 3 Zweige | Petersilie |
| 400 g | Schwarzwurzeln |
| | Saft von einer Zitrone |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle |
| 4 Scheiben | Panettone |
| 2 EL | Butter |
| 1 EL | Zucker |

Zubereitung

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Die Sehnen und Silberhäute der Entenbrüste entfernen und die Hautseite sehr fein einschneiden. Entenbrüste auf der Hautseite in einer heißen Pfanne mit 1 EL Rapsöl langsam auslassen, bis diese schön kross sind.

Auf der Fleischseite kurz und heiß anbraten, dann die Entenbrüste mit der Fleischseite nach unten auf ein Gitter setzen. Im vorgeheizten Backofen ca. 8 Minuten garen. Anschließend bei 65 Grad mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

Für die Sauce Rotwein und Portwein mit Nelken, Zimt und Pfeffer in einen Topf geben und aufkochen. Orange heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Saft und Schale von der Orange zum Saucenansatz geben und alles um 2/3 einkochen. Stärke mit 2 EL kaltem Wasser anrühren und die Gewürzsauce damit leicht abbinden, dann durch ein Sieb streichen.

Den Apfel schälen, entkernen, fein würfeln und in einer heißen Pfanne ohne Fett goldgelb anbraten. Die Maronen grob hacken und mit den Apfelwürfeln in die Gewürzsauce rühren, mit Salz abschmecken.

Die Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.

Die Schwarzwurzeln gut bürsten, schälen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Diese der Länge nach vierteln und im restlichen Rapsöl goldgelb anbraten. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und kurz vor dem Servieren die Petersilie dazugeben. Den Panettone in Würfel mit 5 cm Kantenlänge schneiden und diese in der Butter mit etwas Salz und Zucker goldgelb karamellisieren lassen. Pro Person werden 3 Würfel benötigt. Die Schwarzwurzeln quadratisch auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Die Entenbrust in Scheiben schneiden, salzen und diese auf den Schwarzwurzeln anrichten. Die Sauce neben die Schwarzwurzeln geben. Zum Schluss die Panettonwürfel daneben setzen.

Pro Portion: 786 kcal / 3296 kJ

36 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 40 g Fett

Nicole Just

Montag, 21. Dezember 2015

**Gebackene Süßkartoffeln mit Macadamia-Tomaten-Crumble,
Fenchel und fruchtigem Chicoreesalat** **Rezept für 4 Personen**

Für die Süßkartoffeln

| | |
|-------|---------------------------------------|
| 2 | Bio-Süßkartoffeln (à ca. 300 g) |
| 2 EL | neutrales Pflanzenöl zum Braten |
| 2 TL | Salz |
| 150 g | Macadamianüsse, geröstet und gesalzen |
| 50 g | halbgetrocknete Tomaten in Öl |

Für den Chicoreesalat

| | |
|-----------|---------------------------------|
| 4 EL | Hanfsaat, ungeschält |
| 400 g | Chicoree |
| 100 g | Physalis |
| 1 EL | neutrales Pflanzenöl |
| 1 | Bio-Orange |
| 2 EL | Agavendicksaft oder Ahornsirup |
| 1 EL | Gojibeeren, getrocknet |
| 2 TL | Weißwein- oder Apfelessig |
| 1,5 -2 TL | Salz (nach Belieben) |
| 1 TL | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| 1 Bund | Schnittlauch |

Für den Fenchel

| | |
|----------|--|
| 2 | Fenchelknollen (ca. 700 g) |
| ca. 1 TL | Salz (ggf. mehr zum Abschmecken) |
| 4 EL | Olivener Öl |
| 1 EL | Agavendicksaft (oder Ahornsirup oder 1 TL Dattelpaste) |
| 4 EL | Aceto Balsamico |
| 1 TL | eingelegter grüner Pfeffer |

Außerdem

| | |
|---------|------------|
| 1 | Backblech |
| 1 Bogen | Backpapier |

Zubereitung

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Die Süßkartoffeln waschen und die Schale mit einer Gemüsebürste sorgfältig reinigen. Die Süßkartoffeln längs halbieren und das Innere der Süßkartoffeln mit einem spitzen Küchenmesser gitterförmig ca. 0,5 cm tief einritzen. Die Schale dabei möglichst nicht einritzen.

Das Öl mit dem Salz gut vermischen und die Süßkartoffeln damit rundherum einreiben. Die restliche Öl-Salz-Mischung auf die Schnittflächen der Süßkartoffeln geben, die Hälften auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im Backofen ca. 30 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Macadamianüsse grob hacken, die Tomaten in feine Würfel schneiden und beides gut vermischen.

Für den Chicoréesalat die Hanfsamen in einer Pfanne ohne Öl in ca. 2 Minuten auf mittlerer Temperatur rösten, bis die Samen knistern. Die Pfanne anschließend vom Herd ziehen. Den Chicoree waschen, ggf. die äußeren Blätter entfernen und den Salat quer in feine Streifen schneiden, den Strunk aussparen. Die Blätter und Stiele der Physalisbeeren entfernen und die Beeren halbieren. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Physalishälften darin 1 Minute anschwitzen, dann vom Herd ziehen und abkühlen lassen. Die Orange heiß abwaschen, trockentupfen und die Schale abreiben oder mit einem Zestenreißer entfernen. Den Saft auspressen und mit der Schale, dem Agavendicksaft und den Gojiberren mischen. Den Essig dazugeben und mit den gebratenen Beeren und den Chicoreestreifen gut vermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Ringe schneiden. Die Schnittlauchringe unter den Salat heben und die gerösteten Hanfsamen darüber verstreuen.

Den Fenchel waschen, putzen, das Fenchelkraut entfernen, fein hacken und beiseitelegen. Die Knollen in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Mit einem kleinen Messer den Strunk an den Spalten soweit abschneiden, dass die Spalten noch zusammenhalten.

Die Tomaten-Nuss-Mischung nach 30 Minuten auf den Süßkartoffelhälften verteilen, die Temperatur auf 200 Grad reduzieren und nochmals 10 Minuten backen. In den letzten 5 Minuten die Grillfunktion (falls vorhanden) anschalten und die Kartoffeln gratinieren.

Ca. 10 Minuten bevor die Süßkartoffeln fertig gebacken sind das Öl in einer Pfanne (mit Deckel) oder einem weiten Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, den Fenchel und das Salz dazugeben und mit Deckel 5 Minuten auf mittlerer Stufe dünsten. Danach den Deckel abnehmen, die Fenchelspalten wenden, den Agavendicksaft und den Aceto Balsamico dazugeben und 1 Minute bei mittlerer Temperatur weiterbraten. Danach vom Herd ziehen und zugedeckt bis zum Servieren warmhalten.

Jeweils 1 Süßkartoffelhälfte auf einen Teller legen, den Fenchel danebenlegen und mit dem zurückbehaltenen Fenchelgrün dekorieren. Den Salat dazugeben und servieren.

Pro Portion: 799 kcal / 3348 kJ

62 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 52 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 22. Dezember 2015

Mousse von der Perlhuhnkeule mit Sternanis, gerösteten Kürbiskernen und karamellisierten Chicoreeblättern **Rezept für 4 Personen**

| | |
|------------|------------------------------------|
| 1 | Zwiebel |
| 1/2 Stange | Lauch |
| 1 Stange | Staudensellerie |
| 4 | Champignons |
| 2 | Tomaten |
| 3 | Perlhuhnkeulen |
| etwas | Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle |
| 1 EL | Olivenöl |
| 100 ml | weißer Portwein |
| 100 ml | Wermut |
| 100 ml | Madeira |
| 2 Zweige | Thymian |
| 4 | Sternanis |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 2 | Lorbeerblätter |
| 500 ml | Geflügelfond |
| 6 Blatt | Gelatine |
| 350 g | Sahne |
| 10 ml | Anisschnaps |

Für den Chicorée

| | |
|-------|-----------------------------|
| 2 | Chicorée |
| 1 TL | Zucker |
| 40 ml | weißer Balsamico |
| 50 g | Butter |
| etwas | Salz, Pfeffer aus der Mühle |
| 2 EL | Kürbiskerne |
| 2 EL | dunkler Balsamico |
| 2 EL | Olivenöl |
| 1 EL | Kürbiskernöl |
| 2 EL | Geflügelfond |

Zubereitung

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Zwiebel schälen und fein würfeln, Lauch und Staudensellerie waschen, putzen und in 1 cm große Stücke schneiden, Champignons in 1 cm große Würfel schneiden, Tomaten ebenfalls fein würfeln.

Perlhuhnkeulen mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Schmortopf mit Olivenöl anbraten. Vorbereitete Gemüsewürfel zu den Perlhuhnkeulen geben und mitrösten. Nach und nach mit Portwein, Wermut und Madeira ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen.

Thymian waschen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen, Sternanis fein mörsern, Knoblauch schälen, fein hacken und alles mit zum Schmoransatz geben. Mit Geflügelfond ablöschen und die Perlhuhnkeulen ca. 50 Minuten bei 180 Grad abgedeckt im Ofen langsam fertig garen.

Anschließend die gegarten Keulen herausnehmen und das Fleisch vom Knochen lösen. Das Fleisch in die reduzierte Sauce geben und mit dem Gemüse im Mixer fein pürieren. Durch ein feines Sieb streichen.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Gelatine in einem Topf mit 1 EL heißem Wasser auflösen, dann unter die Perlhuhnkeulencreme geben. Sahne halbfest aufschlagen, unter die Perlhuhncreme heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und aufschlagen. Die Perlhuhn mousse mit Salz, Pfeffer und Anisschnaps abschmecken. Die Creme abgedeckt im Kühlschrank mindestens 3 Stunden fest werden lassen.

Den Chicorée halbieren, den Strunk entfernen und in Blätter teilen.

Zucker in einer Pfanne schmelzen, mit Balsamico ablöschen und Butter zugeben. Die Chicoréeblätter darin anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Kürbiskerne anrösten, mit etwas Zucker und Salz würzen.

Dunklen Balsamico, Olivenöl, Kürbiskernöl und Geflügelfond zu einer Vinaigrette vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Chicoreeblätter auf dem Teller verteilen. Vinaigrette über den Chicoree geben. Aus der Perlhuhnkeulenmousse Nocken ausstecken und auf die Chicoreeblätter geben, mit gerösteten Kürbiskernen bestreuen und servieren

Pro Portion: 692 kcal / 2900 kJ

19 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 43 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 23. Dezember 2015

Gänsebraten „Multi Kulti“

Rezept für 6 Personen

| | |
|-------------|------------------------------|
| 1 | kleine Gans, ca. 3,5 kg |
| etwas | Salz |
| 1 EL | Honig |
| 1 TL | Kreuzkümmel,ganz |
| 2-3 Kapseln | grüner Kardamom |
| 200 g | Basmatireis |
| 3 EL | Butter |
| 2 | Orangen, unbehandelt |
| 2 EL | Zucker |
| 8 | Datteln (z.B. Sorte Medjool) |
| 2 EL | Pistazien |

Zubereitung

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Gans von innen und außen salzen, mit der Brust nach unten in einen großen Bräter legen. 500 ml Wasser mit etwas Salz, 1 EL Honig, Kreuzkümmel und zerdrückten Kardamomkapseln aromatisieren. Dann das Wasser in den Bräter füllen, die Gans sollte ca. 2 fingerbreit mit Wasser bedeckt sein. Die Gans im vorgeheizten Ofen ca. 2 Stunden garen. In der Zwischenzeit 1l Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und salzen. Den Reis abspülen und ins kochende Salzwasser geben, ca. 7 Minuten kochen lassen, dann abgießen und abspülen. In dem Topf 2 EL Butter schmelzen, Reis darauf geben und bei kleiner Hitze dämpfen.

1 Orange mit dem Sparschäler dünn abschälen, die Schale in feine Streifen schneiden und zweimal in kochendem Wasser blanchieren. Dann 100 ml Wasser, mit 3 EL Zucker zum Kochen bringen, die blanchierten Orangenschalen darin ca. 10 Minuten kochen, bis sie kandiert sein. Dann die Orange mit einem Messer so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet, anschließend die Fruchtfleits herauschneiden. Von der anderen Orange den Saft auspressen.

Die Datteln entkernen und würfeln. Pistazien grob hacken.

Die gegarte Gans aus dem Ofen nehmen, das Gewürzwasser im Bräter in einen Topf geben und etwas einkochen lassen. Die Brust und Keulen der Gans auslösen.

Das Fleisch von den Keulen lösen und in Stücke schneiden, mit den Datteln, Pistazien, kandierter Orangenschale und -filets unter den Reis mischen.

Die Haut der Gänsebrust mit etwas vom eingekochten Bratfond bepinseln und im Backofen, am besten unter Oberhitze, braun werden lassen.

Den restlichen Bratfond mit dem Orangensaft abschmecken und mit 1 EL Butter montieren und falls nötig binden.

Die Gänsebrust aufschneiden, mit dem Reis und der Sauce servieren.

Pro Portion: 948 kcal / 3973 kJ

49 g Kohlenhydrate, 63 g Eiweiß, 54 g Fett

Frank Buchholz

Montag, 28. Dezember 2015

Kartoffelschnee mit Schmand und Forellenkaviar

Rezept für 4 Personen

| | |
|-------|---|
| 500 g | Kartoffeln, mehlig kochend |
| etwas | Meersalz |
| 1 | Bio-Zitrone |
| 320 g | Schmand |
| etwas | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| 30 g | kalte Butterflocken |
| 50 g | Forellenkaviar |
| 20 g | Wasabikaviar (grün eingefärbter Fliegenfischkaviar mit Wasabigeschmack) |
| 30 g | Erbsensprossen (Erbsenkresse) |

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, der Länge nach vierteln und in Salzwasser weich kochen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Schmand mit etwas Zitronensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Die weich gekochten Kartoffeln abschütten, gut ausdampfen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken, mit Butterflocken und Salz bestreuen.

Zum Anrichten den Kartoffelschnee in die Mitte von tiefen Tellern geben, eine kleine Mulde hineindrücken und den Schmand in die Mulde geben. Die beiden Kaviarsorten darüber verteilen und mit Erbsenkresse dekorieren.

Pro Portion: 376 kcal / 1572 kJ

24 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 25 g Fett

Tarik Rose

Mittwoch, 30. Dezember 2015

Sauerkrautsuppe mit Gewürzbauch vom Iberico-Schwein **Rezept für 4 Personen****Für den Gewürzbauch**

| | |
|--------|----------------------------------|
| 600 g | Schweinbauch vom Iberico-Schwein |
| etwas | Salz |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 5 g | Ingwer |
| 1/2 TL | Korianderkörner |
| 1/2 TL | Szechuanpfeffer |
| 1 TL | Kokosblütenzucker |
| 1/4 | Sternanis |
| 2 EL | Butterschmalz |

Für die Sauerkrautsuppe

| | |
|----------|--------------------------------|
| 1/2 Bund | Blattpetersilie |
| 1/2 Bund | Estragon |
| 100 g | Butter |
| 1 | Schalotte |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 EL | Butterschmalz |
| 400 g | frisches Sauerkraut (mit Saft) |
| 500 ml | Fleisch-oder Gemüsebrühe |
| 1 Prise^ | Kümmel, gemahlen |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 50 ml | Weißwein |
| etwas | Salz |

Zubereitung

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Schwarte des Schweinbauchs über Kreuz ca. 5 mm tief einschneiden und salzen. Knoblauch und Ingwer schälen, würfeln und mit Korianderkörnern, Szechuanpfeffer, Kokosblütenzucker und Sternanis in einen Mörser geben und zu einer Paste zerreiben. Schweinebauch rundum - auch in den Zwischenräumen der Schwarte - mit der Gewürzpaste einreiben. Das Fleisch in einer Schmorpfanne (backofengeeignet) mit 2 EL Butterschmalz von allen Seiten anbraten, dann in den Backofen geben und ca. 45 Minuten durchgaren.

Für die Suppe Petersilie und Estragon abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Dann die Kräuterblätter mit der Butter fein mixen. Die Kräuterbutter anschließend kalt stellen. Die Schalotte und Knoblauch schälen, Schalotte fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen, das Sauerkraut zugeben und mit der Brühe aufgießen.

Kümmel, Lorbeerblatt und Knoblauch zugeben. Das Sauerkraut ca. 15 Minuten kochen, den Weißwein zugeben, einmal aufkochen. Lorbeerblatt und Knoblauch wieder entfernen und die Suppe fein pürieren. Dann mit der Kräuterbutter die Suppe montieren und abschmecken.

Den Schweinebauch in Scheiben aufschneiden.

Die Suppe anrichten, den Schweinebauch obenauf geben und servieren. (Wer eine Räucherglocke mit entsprechender Räucherpfefe besitzt, kann die Suppe vor dem Servieren noch mit dem Raucharoma aromatisieren.) Dazu passt Naan-Brot.

Pro Portion: 748 kcal / 3126 kJ

5 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 66 g Fett

Zusatzrezept Naan:

| | |
|-------------|---------------------------|
| 75 ml | Milch |
| 1 EL | Zucker |
| 1 TL | Trockenhefe |
| 250 g | Mehl |
| etwas | Salz |
| 1/2 TL | Backpulver |
| 1 EL | Sonnenblumenöl |
| 75 g | Joghurt leicht geschlagen |
| 1 | Eigelb |
| etwas | Mehl zum Auswellen |
| evtl. etwas | Butterschmalz |

Milch in eine Schüssel gießen, Zucker und Hefe einrühren und stehen lassen, bis die Mischung zu schäumen beginnt.

Das Mehl in eine große Schüssel geben, eine Prise Salz und Backpulver untermischen. Die Hefemilch zugeben und leicht untermischen. Öl, Joghurt und Eigelb vermengen. Mit in die Mehlschüssel geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. 1/4 TL Sonnenblumenöl in eine Schüssel geben und die Teigkugel darin herumrollen.

Die Schüssel mit Frischhaltefolie bedecken und den Teig an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen bis er sich verdoppelt hat.

Den Teig erneut durchkneten, in 4 gleichgroße Kugeln teilen und mit einem Tuch bedecken. Die erste Kugel mit etwas Mehl dünn auswellen. Teigfladen in eine heiße Pfanne mit etwas Butterschmalz geben und auf einer Seite braten, bis der Fladen Blasen wirft. Dann umdrehen und kurz in einer Pfanne garen (evtl. wenig Butterschmalz zum Braten in die Pfanne geben). Die Teigfladen warm servieren!