

ARD-Bufferet Rezepte November**Kevin von Holt**
Linsen-Köfte mit Pfannenbrot und Sojajoghurt-Dip**Mittwoch, 1. November 2023**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Asia & Weltküche, Pflanzliche Küche, Vegetarisch

Zutaten

Für die Linsen-Köfte:

180 g	rote Linsen
180 g	Bulgur
3 EL	Paprikamark (Salca; türkisches Paprikamark; z. B. aus dem Glas)
1 TL	Chilipulver
2 TL	Paprikapulver
2 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
2 TL	Sumach (oder Sumak = (säuerliches Gewürz aus der orientalischen Küche)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1	Zwiebel
4	Lauchzwiebeln
1 Bund	glatte Petersilie
2	Zitronen (Saft)

Für das Brot

300 g	Mehl (Weizen-, Dinkel- oder glutenfreies Mehl)
3 TL	Backpulver
½ TL	Salz
120 ml	Wasser
80 g	Soja-Joghurt oder -Quark
1 EL	Olivenöl
1 TL	Essig oder Zitronensaft
6 EL	Pflanzenöl zum Braten

Für den Dip:

1	Knoblauchzehe
½ Bund	gemischte Kräuter der Saison (z. B. Petersilie, Basilikum, Dill)
160 g	Sojajoghurt
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Spritzer	Zitronensaft

Außerdem (nach Belieben):

1	Mini-Romanasalat
etwas	Petersilie (gehackt)
etwas	Sesam

Zubereitung:

1. Linsen und Bulgur getrennt waschen und jeweils in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Linsen in einen Topf geben und soviel Wasser angießen, dass sie ca. 2-Finger-hoch mit Wasser bedeckt sind. Aufkochen und ca. 20 Minuten zugedeckt kochen.
3. Den Bulgur dann zu den Linsen geben, die Temperatur reduzieren und alles 3-5 Minuten köcheln lassen. Topf auf der ausgeschalteten Kochstelle stehen lassen, die Mischung weitere 15–20 Minuten ausquellen lassen.

4. Inzwischen für das Pfannenbrot Mehl, Backpulver und Salz in einer Rührschüssel mischen.
5. In die Mitte des Mehls eine Mulde drücken. Wasser, Joghurt, Öl und Essig in die Mulde gießen. Zunächst alles mit einem Holzlöffel vermengen, danach mit den Händen glatt kneten.
6. Den Teig ca. 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen.
7. Währenddessen die fertig gegarte Linsen-Bulgur-Mischung in eine Schüssel geben.
8. Paprikamark gut untermischen, bis alles eine formbare Konsistenz bekommt. Chili-, Paprikapulver, Cumin, Sumak, Salz und Pfeffer dazu geben.
9. Zwiebel abziehen und fein hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und ebenfalls fein hacken.
10. Petersilie abbrausen, trocken schütten, die Blätter abzupfen, Petersilie fein hacken.
11. Beide Zwiebelsorten und Petersilie unter die Linsen-Mischung rühren.
12. Zitronen auspressen und den Saft ebenfalls zugeben. Die Mischung gut vermengen, nochmals abschmecken und mit leicht angefeuchteten Händen daraus dicke längliche Röllchen (3–4 cm; Köfte) formen. Zugedeckt beiseite stellen.
13. Für das Pfannenbrot den Teig in 8 Portionen teilen. Jeweils mit bemehlten Händen auf wenig Mehl zu kleinen Fladen formen.
14. In einer Pfanne das Öl portionsweise erhitzen. Brotfladen einlegen und je Seite bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten goldbraun ausbacken. Brotfladen jeweils auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
15. Währenddessen für den Dip Knoblauch abziehen und fein hacken. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und ebenfalls fein hacken.
16. Knoblauch, Kräuter und Joghurt verrühren. Den Dip mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
17. Nach Belieben Salat verlesen, die Blätter lösen, waschen und trocken tupfen. Salatblätter auf Teller verteilen, die Köfte darauf anrichten.
18. Pfannenbrot nach Belieben mit etwas gehackter Petersilie und Sesam bestreuen. Köfte, Pfannenbrot und Dip anrichten und servieren.

Pro Portion: 855 kcal/ 3570 kJ

113 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 33 g Fett

**Rainer Klutsch
Kürbis-Torte mit Speck****Donnerstag, 2. November 2023
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Zutaten:

600 g	Hokkaido-Kürbis
1	mittelgroße Zwiebel
100 g	Speck in Scheiben
1 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
50 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Paprikapulver, edelsüß
etwas	Butter zum Ausfetten der Auflaufform
2 EL	Semmelbrösel zum Ausstreuen der Auflaufform
20 g	Kürbiskerne, geschält
100 g	Emmentaler am Stück
3 Stiele	Salbei
5 Zweige	Thymian
5	Eier
250 g	Magerquark

Außerdem:

1 Torten-Springform Durchmesser 28 cm (auslaufsicher)

Zubereitung:

1. Den Hokkaido-Kürbis waschen, trockenreiben, halbieren und das Kerngehäuse auskratzen. Kürbishälften nochmals halbieren und dann auf der Küchenreibe grob raspeln.
2. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Die Speckscheiben in feine Streifen schneiden.
4. In einer großen Pfanne oder einem Topf das Öl erhitzen und die geschnittene Zwiebel mit dem Speck darin anschwitzen. Die Kürbisraspel dazugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 4 Minuten köcheln lassen.
5. Dann die Pfanne vom Herd nehmen, die Kürbismischung mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und abkühlen lassen.
6. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
7. In der Zwischenzeit eine Torten-Springform (26 -28 cm Durchmesser) mit Butter einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen.
8. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
9. Emmentaler fein reiben.
10. Salbei und Thymian abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abnehmen und grob schneiden.
11. Die Eier in einer Schüssel aufschlagen und verquirlen.
12. Unter die abgekühlte Kürbismischung den Quark, Eier, geriebenen Käse, Kräuter, geröstete Kürbiskerne mischen und anschließend in die Springform geben.
13. Anschließend die Torte für ca. 45 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.
14. Die Torte in Stücke schneiden und nach Belieben mit Salat servieren.

Pro Portion: 465 kcal/ 1930 kJ
15 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 26 g Fett

Sören Anders
Wildgulasch mit ServiettenknödelnFreitag, 3. November 2023
Rezept für 4 PersonenDauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Heimatküche**Zutaten:**

Für den Serviettenknödel

150 ml	Milch
4	Brötchen vom Vortag
2	Schalotten
1/2 Bund	glatte Petersilie
1 EL	Butterschmalz
3	Eier
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für das Gulasch

600 g	Wildfleisch aus der Schulter (z.B. Reh- Hirsch- oder Wildschweinschulter)
1	Zwiebel
1	Karotte
60 g	Sellerie
30 g	geräucherter Speck
2 EL	Butterschmalz
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Mehl
2 EL	Balsamico
200 ml	Rotwein
1	Lorbeerblatt
1 TL	Wacholderbeeren
1 TL	Pfefferkörner
300 ml	Fleischbrühe oder Wildfond
200 g	Champignons
3 EL	Butter (davon 1 EL gut gekühlt)
25 g	Sauerrahm
etwas	Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

1. Für den Knödel die Milch in einem Topf erhitzen. Die Brötchen in feine Scheiben schneiden, mit der heißen Milch begießen und ca. 20 Minuten einweichen.
2. Für das Gulasch das Fleisch parieren und in 5 cm große Würfel schneiden.
3. Zwiebel, Karotte und Sellerie schälen und in feine Würfel schneiden. Speck fein würfeln.
4. In einem Topf Butterschmalz erhitzen, die Fleischwürfel leicht mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten im Butterschmalz anbraten. Zwiebeln, Gemüsegewürfel und Speck zugeben und ebenfalls anbraten.

5. Sobald alles leicht Farbe genommen hat, Tomatenmark zugeben und noch eine halbe Minute anbraten. Mit Mehl bestäuben und mit Balsamico und Wein ablöschen, gut verrühren. Lorbeerblatt, zerdrückte Wacholderbeeren und Pfefferkörner zugeben und alles ca. 50 Minuten schmoren. Immer wieder etwas Fleischbrühe zugeben, damit am Topfboden nichts ansetzt.
6. Für den Knödel Schalotten schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.
7. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen, die Petersilie untermischen und dann zu den Brotscheiben geben.
8. Eier verquirlen und ebenfalls zum Brot hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen. Sollte der Teig sehr trocken sein, noch etwas Milch dazugeben.
9. Ein sauberes, gut ausgespültes Geschirrtuch auslegen und die Knödelmasse in walzenform darauf geben. Zusammenrollen, die Enden mit Küchengarn gut zubinden.
10. In einem breiten Topf Salzwasser aufkochen und die Knödelrolle darin ca. 30 Minuten pochieren.
11. In der Zwischenzeit die Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
12. Sobald die Fleischwürfel weich gegart sind, diese aus dem Bratensatz stechen und warm halten.
13. Den Bratensatz durch ein Sieb passieren, die Sauce etwas einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit 1 EL kalter Butter aufmontieren. Das Fleisch wieder dazugeben.
14. In einer Pfanne in 2 EL heißer Butter die Pilze anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
15. Petersilie zum Garnieren abspülen, trocken schütteln und grob schneiden. Den gegarten Serviettenknödel vorsichtig aus dem Tuch wickeln und in Scheiben aufschneiden.
16. Serviettenknödel auf Teller verteilen. Mit jeweils etwas Gulasch, gebratenen Pilzen und je 1 TL Sauerrahm anrichten. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Pro Portion: 690 kcal/ 2870 kJ
37 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 36 g Fett

Sören Anders
Kartoffel-Frikadellen mit Rotkohl**Montag, 6. November 2023**
Rezept für 4 PersonenDauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche, Vegetarisch**Zutaten:**

Für die Kartoffel-Frikadellen:

800 g	Kartoffeln, mehligkochend
etwas	Salz
1 Bund	glatte Petersilie
2	Eier
100 g	Magerquark, abgetropft
2 EL	Kartoffelstärke
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskatnuss, gerieben
100 g	Semmelbrösel
4 EL	Butterschmalz

Für den Rotkohl:

800 g	Rotkohl
2	rote Zwiebeln
2	Äpfel
2 EL	Butterschmalz
etwas	Salz
2 EL	Zucker
70 ml	Gemüsebrühe
150 ml	Rotwein, ersatzweise roter Traubensaft
4	Wacholderbeeren
4 EL	Johannisbeergelee
1	Bio-Orange

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen, in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Anschließend abgießen, ausdampfen lassen und pellen.
2. Währenddessen vom Rotkohl die äußeren Blätter abnehmen. Den Kohlkopf waschen, halbieren und den Strunk herausschneiden.
3. Auf einem Küchenhobel den Kohl in feine Streifen reiben.
4. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
5. Die Äpfel waschen, schälen, vierteln und das Kerngehäuse herausnehmen. Die Apfelviertel auf einer Küchenreibe grob reiben.
6. In einem großen Topf Butterschmalz erhitzen und zunächst die Zwiebeln anschwitzen, dann die Äpfel und die Kohlstreifen dazugeben und gut anbraten. Mit einer guten Prise Salz und Zucker würzen. Anschließend mit der Gemüsebrühe und dem Wein ablöschen.
7. Die Wacholderbeeren leicht andrücken, zum Kohl geben und alles ca. 30 Minuten zugedeckt weich köcheln lassen.
8. Sobald der Kohl nahezu weich ist, das Johannisbeergelee untermischen und noch 5 Minuten weiterköcheln.
9. Für die Kartoffelfrikadellen Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
10. Die geschälten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in eine große Schüssel pressen.
11. Eier und Quark, Kartoffelstärke, Petersilie, Salz, Pfeffer und Muskat zu den Kartoffeln geben und zu einer formbaren Masse mischen.
12. Wenn die Masse zu weich ist, 1-2 EL Semmelbrösel dazugeben und unterkneten. Die restlichen Semmelbrösel in einen tiefen Teller geben.

13. Aus der Kartoffelmasse Frikadellen formen und diese von beiden Seiten in die Semmelbrösel drücken.
14. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Frikadellen darin rundherum knusprig braun braten.
15. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Orangenschale unter den Rotkohl mischen und abschmecken.
16. Rotkohl auf Teller geben und die Kartoffel-Frikadellen darauf anrichten.

Pro Portion: 670 kcal/ 2810 kJ

87 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 26 g Fett

Jörg Sackmann
Kürbispüree mit Tomatenpraline**Dienstag, 7. November 2023**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Leichte Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Tomatenpralinen

12	Kirschtomaten
2 EL	Olivenöl
2 Zweige	Majoran
1	Bio-Orange
50 g	Zucker
60 ml	Estragonessig
1 EL	Ingwersaft
2 EL	Tomatenmark
1 EL	süße Chilisauce
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL	Piment, gemahlen
1	Gewürznelke
1/2 TL	Cayennepfeffer

Für das Kürbispüree

20 g	frischer Ingwer
1 Zweig	Rosmarin
2 EL	Honig
1 kg	Muskatkürbis
100 ml	Olivenöl
etwas	Salz
150 ml	Gemüsebrühe
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für die Tomatenpralinen die Tomaten waschen, abtrocknen.
2. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Tomaten zugeben und braten, bis die Haut aufplatzt. Dann auf Küchenpapier geben und abtropfen lassen.
3. Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
4. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Orange halbieren und den Saft auspressen.
5. Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren, dann mit Essig ablöschen und unter Rühren aufkochen. Abgeriebene Orangenschale und -saft, Ingwersaft, Tomatenmark und Chilisauce zugeben und leicht einköcheln lassen. Dann mit Salz, Pfeffer, Piment, Gewürznelke und Cayennepfeffer würzen und den Topf vom Herd nehmen.
6. Majoran und Kirschtomaten in den Sud geben und ca. 2-3 Stunden marinieren.
7. Für den Kürbis Ingwer schälen und in ganz kleine Würfel schneiden.
8. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und diese sehr fein schneiden.
9. Rosmarin und Ingwer in einem kleinen Schälchen mit der Hälfte vom Honig vermischen und etwas ziehen lassen.
10. Kürbis waschen, halbieren, die Kerne mit einem Löffel herausstreichen. Kürbishälften vierteln, schälen und Kürbis in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
11. Etwa 1/3 vom Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Kürbiswürfel darin ca. 2 Minuten anschwitzen. Mit etwas Salz würzen und den restlichen Honig zugeben, alles gut vermischen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 3 Minuten köcheln lassen.

12. Dann die Hälfte der Gemüsebrühe zugeben und alles 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Anschließend restliche Gemüsebrühe zugeben und zugedeckt ca. 10 Minuten weiter köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.

13. Den weich gegarten Kürbis durch eine Flotte Lotte (oder mit einem Kartoffelstampfer) passieren, dabei das restliche Olivenöl zugeben. Das Kürbispüree mit Salz und Pfeffer abschmecken.

14. Das Kürbispüree auf Teller geben, mit der Honig-Ingwer-Paste beträufeln und die marinierten Kirschtomaten darum herumgeben.

Pro Portion: 450 kcal/ 1890 kJ
34 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 34 g Fett

Christian Henze
Krautspätzle mit Apfelmus**Mittwoch, 8. November 2023**
Rezept für 4 PersonenDauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche**Zutaten:**

Für das Sauerkraut:

1	Zwiebel
1 EL	Schweineschmalz (alternativ Butterschmalz)
500 g	frisches Sauerkraut
1/2 TL	Kümmelsamen
1 EL	Zucker
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
100 ml	trockener Weißwein
400 ml	Wasser
1 TL	Speisestärke

Für die Spätzle:

250 g	Weizenmehl (Type 405)
4	Eier
etwas	Salz
2 EL	Butter

Für das Apfelmus:

3	säuerliche Äpfel (z.B. Boskop)
150 ml	trockener Weißwein (ersatzweise Wasser)
2 EL	Zucker
1	Zimtstange
1	Bio-Zitrone

Zubereitung:

1. Für das Kraut die Zwiebel schälen und fein schneiden.
2. Das Schmalz in einem Topf erhitzen und die geschnittene Zwiebel darin farblos anschwitzen.
3. Das Sauerkraut, Kümmelsamen und Zucker zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Weißwein und Wasser hinzugießen, alles aufkochen und dann zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 45 Minuten sanft köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit für die Spätzle das Mehl in eine große Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Eier mit ½ TL Salz hineingeben, mit einem Kochlöffel vermengen und etwa 5 Minuten kräftig schlagen, bis der Teig glatt ist und leicht Blasen wirft. Dann den Teig 10 Minuten ruhen lassen.
5. In der Zwischenzeit für das Apfelmus die Äpfel waschen, schälen, entkernen und in Scheiben schneiden.
6. In einem Topf Weißwein mit Zucker und der Zimtstange aufkochen.
7. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und mit dem Sparschäler die Schale der Zitrone abschälen.
8. Zitronenschale mit den Äpfeln zugeben, den Deckel aufsetzen und etwa 15 Minuten weich dünsten.
9. Für das Sauerkraut die Speisestärke mit 1–2 EL kaltem Wasser glattrühren, zum Binden unter das Sauerkraut rühren und einmal aufkochen lassen.
10. Für die Spätzle reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.

11. Den Spätzle Teig portionsweise mit dem Spätzlehobel in das kochende Wasser hobeln, kurz aufkochen, mit einem Schaumlöffel herausheben und nur kurz abtropfen lassen – nicht mit kaltem Wasser abschrecken!

12. In einer großen Pfanne die Butter aufschäumen lassen. Die tropfnassen, heißen Spätzle darin 1–2 Minuten anbraten. Sauerkaut dazugeben, durchschwenken und abschmecken.

13. Zitronenschale und Zimtstange aus dem Apfelmus entfernen und die Äpfel zu feinem Mus zerstampfen.

14. Die Krautspätzle und Apfelmus anrichten und servieren.

Pro Portion: 610 kcal/ 2560 kJ

81 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 19 g Fett

Rainer Klutsch
Überbackener Pilz-Toast

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Schnelle Küche, Heimatküche

Donnerstag, 9. November 2023
Rezept für 4 Personen**Zutaten:**

1	Kopfsalat
etwas	Olivenöl
8 Scheiben	Toastbrot
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
500 g	gemischte Speisepilze
1 Bund	glatte Petersilie
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
70 g	Butter
40 g	Parmesan
1 Bund	Schnittlauch
80 ml	Weißwein
3	Eigelb
3	Tomaten
2 EL	Apfelessig
1 Prise	Zucker

Zubereitung:

1. Salat putzen, waschen und abtropfen lassen.
2. Etwas Olivenöl portionsweise in einer Pfanne erhitzen, die ToastbrotscHEIBEN darin nach und nach von beiden Seiten goldgelb anrösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.
4. Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden.
5. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.
6. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Schalottenwürfel darin andünsten. Knoblauch und Pilze zugeben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Petersilie untermischen.
7. Für die Sauce die Butter in einem Topf schmelzen und bräunen. Den Parmesan fein reiben. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.
8. Weißwein und Eigelbe in einen Schlagkessel geben und mit einem Schneebesen über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Mischung dicklich wird.
9. Schüssel vom Wasserbad nehmen. Die braune flüssige Butter langsam unter den Eischäum rühren. Parmesan und Hälfte Schnittlauch untermischen. Die Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken.
10. Höchste Stufe Oberhitze oder Grillfunktion des Backofens vorheizen.
11. Brotscheiben nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und die Pilze darauf verteilen.
12. Sauce auf die Pilzmasse geben und im heißen Backofen kurz gratinieren.
13. Tomaten waschen, trockenreiben, den Stielansatz ausschneiden und die Tomaten in sehr dünne Scheiben schneiden.
14. Tomaten mit Essig, 3 EL Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker marinieren. Salatblätter und restlichen Schnittlauch vorsichtig untermischen.
15. Die Pilztoasts und Salat anrichten.

Pro Portion: 550 kcal/ 2290 kJ, 32 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 38 g Fett

Daniele Corona
Pasta Mista mit Blumenkohl

Freitag, 10. November 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten | Schwierigkeitsgrad: Leicht | Pasta, Mediterran

Zutaten:

1	großer Blumenkohl
70 ml	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Weißweinessig
4 EL	Pinienkerne
1/2 Bund	glatte Petersilie
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 Zweig	Thymian
150 ml	trockener Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
250 g	Sahne
250 ml	Gemüsebrühe
400 g	kurze Nudeln, gemischt
100 g	Parmesan
100 g	Mascarpone

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Den Blumenkohl vom Stunk und den äußeren Blättern befreien, unter kaltem Wasser abbrausen und abtrocknen. Dann den Blumenkohl halbieren.
3. Eine Hälfte in eine Auflaufform legen und mit Olivenöl bepinseln, mit Salz und Pfeffer würzen. In den vorgeheizten Backofen geben und ca. 20 Minuten garen, bis der Blumenkohl schön goldbraun ist.
4. Die zweite Blumenkohlhälfte nochmals halbieren. Ein Stück in feine Scheiben hobeln, das andere in kleine Stücke schneiden.
5. Die Blumenkohlscheiben in eine Schüssel geben. 3 EL Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer zugeben, locker vermischen und etwas ziehen lassen.
6. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen.
7. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden.
8. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden. Thymian abbrausen und trocken schütteln.
9. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Blumenkohlstücke darin anbraten. Zwiebel, Knoblauch und den Thymianzweig zugeben und alles anschwitzen.
10. Dann mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Sahne und etwas Gemüsebrühe zugeben und alles langsam ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis der Blumenkohl weich ist. Evtl. noch etwas Gemüsebrühe angießen, damit die Sauce nicht zu trocken wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Sobald der Blumenkohl ganz weich ist, den Thymianzweig entfernen, die Mischung fein pürieren und wieder in die Pfanne geben.
12. Inzwischen die Nudeln in kochendem Salzwasser al dente kochen.
13. Den Blumenkohl aus dem Ofen in kleine Stücke schneiden und nochmals abschmecken.
14. Parmesan fein reiben.
15. Die bissfesten Nudeln abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen.
16. Die Nudeln in die Sauce geben und durchschwenken. Bei Bedarf etwas vom Kochwasser zugeben. Mascarpone, Parmesan und Petersilie untermischen.
17. Die Nudeln auf Teller verteilen. Mit Pinienkernen, gebackenem und mariniertem Blumenkohl anrichten und servieren.

Pro Portion: 1080 kcal/ 4530 kJ, 81 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 66 g Fett

Maria Groß
Gebackene Karotten mit Grünkohl und Joghurdip**Montag, 13. November 2023**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Vegetarisch

Zutaten:**Für die Karotten:**

8 Bio-Karotten (mittelgroß)
1 Stange Lauch (klein)
etwas Olivenöl
etwas Salz
etwas Cayennepfeffer
etwas Honig
1 Zweig Thymian
1 TL getrocknete Berberitzen (z. B. aus dem orientalischen Lebensmittelgeschäft)
2 EL geröstete Walnusskerne

Für den Grünkohl:

500 g Grünkohl
2 Knoblauchzehen
80 g Butter
etwas Salz
etwas Cayennepfeffer
etwas Muskat
etwas gemahlener Kümmel
etwas Ahornsirup

Für den Joghurdip:

1 Bio-Zitrone
200 g Joghurt nach griechischer Art
etwas Salz
etwas Cayennepfeffer
etwas Honig

Zubereitung:

1. Karotten putzen und unter Wasser gründlich abbürsten. Lauch putzen, waschen und abtropfen lassen. Lauch in Stücke schneiden, die etwa gleich lang wie die Möhren sind. Lauchstücke längs halbieren.
2. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Karotten und Lauchstücke in eine flache Auflaufform verteilen. Mit etwas Olivenöl beträufeln. Salz, Cayennepfeffer und etwas Honig über das Gemüse geben.
4. Thymian abbrausen, trocken schütteln und hinzufügen.
5. Das Gemüse in der Form mit einem passenden backofengeeigneten Deckel bzw. einem Backblech oder einem Springformboden abdecken.
6. Gemüse im heißen Backofen etwa 15 Minuten garen. Dann das Gemüse ohne Abdeckung weitere 10 Minuten mit noch leichtem Biss rösten und fertiggaren.
7. Inzwischen Grünkohl verlesen, waschen und abtropfen lassen. 1 Blatt Grünkohl beiseitelegen und (für später) roh lassen.
8. Die restlichen Grünkohlblätter von den Stängeln zupfen. Die Stängel in ganz feine Stücke schneiden. Blätter in dünne Streifen schneiden.
9. Knoblauch abziehen und fein hacken.
10. In einem Topf die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Die Grünkohlstängel und Knoblauch zugeben, kräftig würzen und unter Wenden anrösten.

11. Dann die Blätter hinzufügen. Nochmals würzen und unter Rühren dünsten, bis der Grünkohl zusammenfällt.
12. Ahornsirup unter den Grünkohl mischen, alles bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten dünsten.
13. Währenddessen für den Dip Zitrone heiß waschen, trockenreiben und etwas Schale in feinen Streifen (Zesten) abschälen.
14. Joghurt, Salz, Cayennepfeffer und Honig in eine Schüssel geben und glattrühren. Mit Zitronensaft und etwas Schale verfeinern.
15. Übrige Grünkohlblätter vom Stiel zupfen und fein schneiden.
16. Grünkohl z. B. in Pastateller verteilen, das gebackene Gemüse darauf anrichten. Mit jeweils etwas Joghurdip beträufeln. Zum Servieren mit Berberitzen, gerösteten Walnüssen und frischen Grünkohlstreifen bestreuen und anrichten.

Pro Portion: 505 kcal/ 2125 kJ
31 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 38 g Fett

Christian Henze
Lachspäckchen mit scharfer Erdnuss-Sauce
und Brokkoli**Dienstag, 14. November 2023**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Leichte Küche, Asia & Weltküche

Zutaten:

2	rote Paprikaschote
1	rote Chilischote
4	Lauchzwiebeln
10 g	frischer Ingwer
1	Bio-Zitrone
50 g	Erdnussmus
4 EL	heller Balsamico
1 EL	Honig
80 ml	Gemüsebrühe (oder Wasser)
4	Lachsfilets ohne Haut (à 150 g)
etwas	Salz
600 g	Brokkoli
2 EL	Olivenöl
1 Prise	Muskatnuss, gerieben
50 g	Erdnusskerne, geröstet und gesalzen

Zusätzlich:

etwas	Backpapier
etwas	Küchengarn zum Verschließen

Zubereitung:

1. Paprika waschen, entkernen und fein würfeln.
2. Chili waschen, entkernen und fein schneiden.
3. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
4. Ingwer schälen und fein reiben.
5. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
6. Erdnussmus mit Balsamico, Honig und lauwarmer Gemüsebrühe glattrühren. Chili, Ingwer, Zitronenabrieb und -saft zugeben und zu einer Sauce verrühren.
7. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Backpapier pro Portion in etwa 30 x 35 cm große Rechtecke schneiden.
9. Auf jeder Lage Backpapier mittig etwas Paprika und Lauchzwiebeln verteilen. Lachsfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und jeweils ein Filet auf das Gemüse setzen, nur leicht salzen und mit etwas Erdnusssauce beträufeln.
10. Das Backpapier zu einem Päckchen falten und die Enden fest verschließen.
11. Die Päckchen auf ein Backblech setzen. Im heißen Backofen ca. 25 Minuten garen.
12. In der Zwischenzeit Brokkoli putzen, in gleichmäßige Röschen zerteilen und waschen.
13. Brokkoliröschen tropfnass in einen Topf geben, etwas Salz und etwa eine halbe Tasse Wasser hinzufügen, den Deckel auflegen, aufkochen und den Brokkoli ca. 3 Minuten bissfest dünsten.
14. Olivenöl über den Brokkoli darüber träufeln und mit Muskat abschmecken.
15. Die Päckchen aus dem Ofen nehmen, öffnen und den Fisch mit Erdnüssen bestreuen, auf Teller geben und den Brokkoli dazu servieren.

Pro Portion: 395 kcal/ 1650 kJ, 15 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 17 g Fett

Jacqueline Amirfallah**Mittwoch, 15. November 2023****Gebratene Entenbrust mit geschmorten roten Zwiebeln****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Feine Küche

Zutaten:

Für die Klößchen:

800 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
6	Backpflaumen (getrocknete Pflaumen)
3 Stängel	Majoran
3 EL	Pistazienkerne
3 EL	Kartoffelstärke
2	Eigelbe
1 Prise	Muskatnuss, gerieben

Für Fleisch und Gemüse:

4	Entenbrüste mit Haut á ca. 250 g
3 Stängel	Majoran
etwas	Salz
2 TL	Honig
4	rote Zwiebeln
1	Lorbeerblatt
1 Prise	Zucker
1/2 Stange	Lauch
2 EL	Butter
50 g	Sahne
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Kardamom, gemahlen

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen, halbieren und in einem Topf in Salzwasser weich kochen (ca. 30 Minuten).
2. Die Backpflaumen in einer Schüssel mit etwas Wasser einweichen.
3. Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
4. Pistazien im Cutter fein zermahlen und in einen tiefen Teller geben.
5. Die Entenbrüste auf der Fleischseite von Silberhaut, Fett und Sehnen befreien. Die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden, dabei jedoch nicht ins Fleisch schneiden. Mit der Hautseite nach unten in die kalte Pfanne (backofengeeignet) ohne zusätzliches Fett legen und braten, bis das Fett aus der Haut ausgetreten ist und die Haut etwas Farbe angenommen hat.
6. In der Zwischenzeit die weich gekochten Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen und noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken. Locker auf einem mit 1 TL Stärke bemehlten Backbrett (oder in einer großen Schüssel) verteilen.
7. Eigelbe, Majoranblättchen, 2 EL Kartoffelstärke, eine gute Prise Salz und etwas Muskatnuss auf die noch warme Kartoffel-Masse geben und alles rasch zu einem Teig vermengen, dabei nicht zu stark kneten.
Tipp: Falls der Teig zu trocken und spröde ist, noch 1 EL weiche Butter unterarbeiten. Wenn er zu feucht ist, noch ca. 1 EL Kartoffelstärke untermischen.
8. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen.
9. Die Backpflaumen abbeißen und halbieren.

10. Aus dem Teig Klößchen formen, jeweils 1/2 Backpflaume eindrücken und den Kartoffelteig nochmals rund nachformen.
11. Die Klößchen im siedenden Salzwasser garen. Sobald sie an die Wasseroberfläche steigen, herausnehmen und abtropfen lassen.
12. Für das Fleisch den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
13. Majoranstängel abbrausen und trocken schütteln.
14. Das ausgetretene Entenfett aus der Pfanne in eine weitere, tiefe Pfanne schütten und diese zunächst beiseite stellen.
15. Die Brüste in der Fleischpfanne wenden, salzen und kurz von der Fleischseite Farbe annehmen lassen. Majoranzweige mit in die Pfanne geben und etwas Honig auf die Entenhaut geben, Entenbrüste ca. 7-10 Minuten im vorgeheizten Backofen fertig garen.

16. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, halbieren und in Ringe schneiden.
17. Das Entenfett in der tiefen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Lorbeerblatt zugeben und mit Salz und einer Prise Zucker würzen, die Zwiebeln ca. 6 Minuten bei kleiner Flamme schmoren.
18. In der Zwischenzeit Lauch putzen, gut waschen und längs in ca. 6 cm lange, feine Streifen schneiden. Lauchstreifen zu den Zwiebeln in der Pfanne geben und noch ein paar Minuten mitschmoren.
19. Die Pfanne mit der Entenbrust aus dem Ofen nehmen, die Entenbrust herausnehmen.
20. Butter und Sahne in die Pfanne zum Bratensatz geben, aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Kardamom abschmecken.
21. Die Klößchen nochmal kurz im siedenden Salzwasser erwärmen, herausnehmen, abtropfen und in den gemahlene Pistazien wälzen.
22. Die Entenbrüste mit den geschmorten Zwiebeln auf Tellern anrichten, etwas gelösten Bratensatz angießen und die Klößchen dazu reichen.

Pro Portion: 1030 kcal/ 4320 kJ

59 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 64 g Fett

Andreas Schweiger
Gelbe und Rote Bete mit Frischkäse,
und Linsen-Vinaigrette

Dauer: 45 Minuten | Schwierigkeitsgrad: Leicht
Vegetarisch

Donnerstag, 16. November 2023

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Für die Bete:

500 g	Rote Bete
300 g	Gelbe Bete
3 EL	Rapsöl
3 Zweige	Thymian
3 Zweige	Rosmarin
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den Quinoa-Joghurt:

200 g	weißer Quinoa
etwas	Salz
350 g	Naturjoghurt
2 EL	Walnussöl
2 EL	Weißweinessig

Für die Linsen-Vinaigrette:

4 EL	gelbe Linsen
40 ml	Weißweinessig
80 ml	Raps- oder Olivenöl
etwas	Salz

Für den Frischkäse:

1 Bund	Schnittlauch
400 g	körniger Frischkäse

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Rote und Gelbe Bete waschen, schälen und je nach Größe vierteln oder sechsteln.
3. Die Gemüsestücke in eine Auflaufform geben und das Rapsöl darüber träufeln.
4. Die Thymian- und Rosmarinzweige abbrausen, gut trocken schütteln und ebenfalls in die Auflaufform geben. Das Gemüse mit Salz würzen.
5. Die Auflaufform in den Backofen stellen und ein Backblech als Deckel darauf geben und das Gemüse ca. 30 Minuten garen. Anschließend mit Pfeffer würzen.
6. Inzwischen Quinoa in ein Sieb geben und kurz mit heißem Wasser abbrausen, dann mit gut der doppelten Menge Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten quellen lassen. Zuletzt mit Salz würzen.
7. Gegarten Quinoa wieder ins Sieb geben, abtropfen und auskühlen lassen.
8. Für die Vinaigrette die gelben Linsen nach Packungsanweisung in ungesalzenem Wasser garkochen, abschütten und in eine Schüssel geben. Mit Essig und Öl vermischen und mit Salz abschmecken.
9. Den Joghurt in eine Schüssel geben und mit Walnussöl und Weißweinessig abschmecken, ausgekühlten Quinoa unterrühren.
10. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in 1 cm lange Röllchen schneiden. Die Schnittlauchröllchen über den Frischkäse streuen.
11. Bunte Bete auf Teller geben, die Linsen-Vinaigrette darüber träufeln. Quinoa-Joghurt und Frischkäse daneben setzen und servieren.

Pro Portion: 800 kcal/ 3360 kJ, 62 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 48 g Fett

Tarik Rose
Möhren-Apfel Muffins mit (fermentierten) Würzmöhren
MuffinsFreitag, 17. November 2023
Rezept für 12Dauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Vegetarisch**Zutaten:**

Für die Möhren (für ca. 2 Gläser a 400 g)

500 g	Möhren
1	Apfel
4	Knoblauchzehen
80 g	Ingwer
1	rote Paprikaschote
2	rote Chilischoten
10 g	Salz
½ TL	gemahlener Kreuzkümmel
1TL	edelsüßes Paprikapulver

Für die Muffins:

150 g	Möhren
1	Apfel
50 g	Haferkleie
140 g	Mandelmehl
35 g	Kartoffelstärke
100 g	Butter
100 ml	Ahornsirup
1	Bio-Orange
1	Bio-Zitrone
3	Eier
etwas	Pflanzenöl zum Einfetten
150 g	Schmand
2 EL	Haselnüsse, fein gehackt

Zubereitung:

Hinweis: Die Würzmöhren müssen einige Tage durchziehen.

1. Für die Würzmöhren Möhren, Apfel, Knoblauch und Ingwer schälen, den Apfel vierteln und entkernen.
2. Paprika und Chilis putzen, waschen, längs halbieren und die Kerne ausstreichen.
3. Die vorbereiteten Gemüse auf einer Reibe grob raspeln.
4. Die Gemüseraspel in einer Schüssel mit Salz, Kreuzkümmel und Paprikapulver mischen und alles sorgfältig durchkneten.
und alles sorgfältig durchkneten.
5. Dann die Gemüsemischung randvoll und sehr dicht zusammengedrückt in saubere Einmach- oder Marmeladegläser füllen. Darauf achten, dass das Gemüse unter der entstandenen Lake bleibt und das Glas verschließen, aber nur so fest, dass entstehende Gase entweichen können (also nicht luftdicht verschließen). An einem kühlen dunklen Ort etwa 7 Tage reifen lassen (nicht im Kühlschrank). Erst nach der Fermentation die Gläser fest verschließen.

Hinweis: Ungeöffnet sind die Gewürzmöhren dann kühl und dunkel gelagert knapp 3 Monate haltbar. Nach dem Öffnen im Kühlschrank lagern und innerhalb von 2-3 Tagen verbrauchen.

Die Würzmöhren schmecken als Einlage in einer Suppe, als Topping auf einer Stulle oder als Würze in Salaten oder zu gebratenem Gemüse.

6. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Für die Muffins Möhren und Apfel waschen, schälen und fein raspeln.
8. Haferkleie, Mandelmehl und die Stärke in eine Schüssel geben und vermengen.
9. Butter in einer Pfanne schmelzen und mit Ahornsirup verrühren.
10. Orange und Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, Schale (ohne das Weiße) abreiben.
Früchte halbieren und den Saft auspressen
11. Die Eier in einer Schüssel leicht aufschlagen.
12. Möhren- und Apfelraspel zu den trockenen Zutaten in der Schüssel geben. Eier, Zitruschalen und -saft zugeben und alles zu einem Teig vermischen.
13. Die Mulden der Muffinform mit etwas Pflanzenöl einfetten.
14. Dann den Teig in die Mulden der Muffinform füllen und die Muffins ca. 30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
15. Die gebackenen Muffins aus dem Ofen nehmen, kurz ausdampfen lassen, dann aus den Mulden nehmen.
16. Muffins mit Schmand und einigen Esslöffeln abgetropften Würzmöhren auf Teller geben, fein gehackte Nüsse darüber streuen und alles servieren.

Pro Portion (bei 4 Personen): 825 kcal/ 3460 kJ
59 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 57 g Fett

Kevin von Holt**Montag, 20. November 2023****Fischstäbchen auf Orangen-Kartoffelstampf und Spinat****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten | Schwierigkeitsgrad: Leicht | Heimatküche

Zutaten:

Für den Kartoffelstampf

800 g	Kartoffeln, mehligkochend
etwas	Salz
100 g	Butter
1	Bio-Orange (Schale und Saft)
80 ml	Sahne
etwas	Pfeffer
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben

Für die Fischstäbchen:

4	Toastbrot-Scheiben
400 g	Bio-Kabeljaufilet (ohne Haut)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1	Eiweiß
20 g	Butterschmalz zum Braten

Für den Spinat:

2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
300 g	zarter Blattspinat
1 Bund	frische Kräuter (Kerbel, Petersilie, Koriander)
20 g	Butter
etwas	Salz
etwas	Cayennepfeffer
etwas	Muskat, frisch gerieben

Zubereitung:

1. Für den Stampf die Kartoffeln schälen, waschen und in leicht gesalzenem Wasser garen.
2. Für die Fischstäbchen die Toastscheiben nebeneinander auf eine Arbeitsfläche legen. Mit einem Rollholz dünn ausrollen. Anschließend in etwa 3 cm breite und 10 cm lange Streifen schneiden.
3. Das Fischfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und ebenfalls in 3 cm breite und 10 cm lange Stücke schneiden. Fischstreifen mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Fischstückchen von beiden Seiten mit Eiweiß bestreichen. Jeweils oben und unten mit einem Toaststück belegen und gut andrücken.
5. Für den Spinat Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.
6. Spinat und Kräuter verlesen, waschen, putzen und gründlich trockenschleudern.
7. Butter in einem Topf erhitzen, die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin andünsten.
8. Kartoffeln abgießen und gut ausdampfen lassen.
9. Butter, etwas Orangenschale, Orangensaft sowie Sahne zu den Kartoffeln geben und alles fein zerstampfen. Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zugedeckt warmhalten.
10. In einer beschichtenden Pfanne das Butterschmalz erhitzen.
11. Fischstäbchen ins heiße Fett geben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.
12. Währenddessen Spinat zur Zwiebel-Knoblauchmischung in Topf geben. Kräuter zugeben und alles vorsichtig vermischen. Spinat mit Salz, Cayennepfeffer und Muskat abschmecken.
13. Fischstäbchen, Kräuter-Spinat und Kartoffelstampf anrichten und servieren.

Pro Portion: 635 kcal/ 2660 kJ, 45 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 38 g Fett

Stephan Hentschel
Bohnen-Eintopf**Dienstag, 21. November 2023**
Rezept für 4 PersonenDauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Mediterran, Vegetarisch**Zutaten:**

250 g	getrocknete weiße Bohnenkerne
3	Knoblauchzehen
2	Frühlingszwiebeln
8 Stängel	Bohnenkraut
2 Zweige	Thymian
150 g	Räuchertofu
90 ml	Olivenöl
1 l	Gemüsebrühe
100 ml	Tamari-Sojasauce
600 g	dünne grüne Bohnen
etwas	Salz
6	mittelgroße Tomaten
20	schwarze Oliven, entsteint
1	Bio-Zitrone
120 g	Vollkornbrot
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Bitte beachten: Die Bohnenkerne müssen über Nacht eingeweicht werden!

1. Die getrockneten Bohnen ca. 12 Stunden in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser einweichen.
2. Am folgenden Tag Bohnenkerne in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
3. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden, die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
4. Bohnenkraut und Thymian abbrausen und trocken schütteln.
5. Den Tofu erst in ca. 2 cm dicke Scheiben, dann in Würfel schneiden.
6. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
7. Zwei Drittel vom Olivenöl in einem kleinen Schmortopf (backofeneeignet) erhitzen. Frühlingszwiebel, Knoblauch und Tofu kurz darin anschwitzen.
8. Die abgetropften Bohnenkerne zufügen, umrühren und 4 Stängel Bohnenkraut sowie den Thymian zufügen. Brühe und Sojasauce angießen und die Bohnen im Ofen ca. 1,5 Stunden zugedeckt weich schmoren. Bei Bedarf noch Wasser angießen.
9. Inzwischen die grünen Bohnen waschen, putzen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten vorkochen. Dann abgießen, nach Belieben in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.
10. Die Tomaten auf der Unterseite kreuzweise einschneiden, in kochendem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken, dann enthäuten und halbieren. Dabei auch gleich den Stielansatz herausschneiden und die Samen entfernen. Das verbliebene Fruchtfleisch grob würfeln.
11. Das restliche Bohnenkraut abzupfen und klein schneiden.
12. Die Oliven halbieren.
13. Von der Zitrone den Saft auspressen.
14. Sobald die Bohnenkerne weich gekocht sind, den Schmortopf aus dem Ofen nehmen. Grüne Bohnen, Tomatenwürfel und Oliven untermischen und zugedeckt im Ofen alles nochmals ca. 10 Minuten weiter garen. Bei Bedarf noch etwas Wasser angießen.
15. Das Vollkornbrot zu groben Bröseln mixen.
16. In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Brotbrösel darin kurz anrösten.

17. Am Ende der Garzeit Thymianzweige und Bohnenkrautstängel aus dem Bohneneintopf entfernen. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und dem geschnittenen Bohnenkraut abschmecken.

18. Cassoulet in tiefen Tellern oder Suppenschalen anrichten und mit den gerösteten Brotbröseln bestreuen und servieren.

Pro Portion: 680 kcal/ 2855 kJ

53 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 39 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Wirsingwickel mit Käse und Nüssen**Mittwoch, 22. November 2023**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für das Kartoffelpüree:

800 g Kartoffeln, mehlig kochend
etwas Salz
200 ml Milch
2 EL Butter
etwas Muskatnuss, frisch gerieben

Für die Wirsingwickel:

60 g Haselnusskerne
800 g Wirsing
etwas Salz
1 Zwiebel
4 EL Rapsöl
etwas Muskatnuss, frisch gerieben
150 g Bergkäse
4 Stängel Majoran
80 g Butter

Außerdem:

etwas Küchengarn

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben und mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt aufkochen. Kartoffeln zugedeckt gar kochen.
2. Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten, auf einen Teller geben und auskühlen lassen.
3. Den Wirsing putzen, ggf. äußere sehr grobe Blätter entfernen.
4. Leicht gesalzenes Wasser in einem großen Topf aufkochen. Den Kohlkopf vorsichtig hineingeben und kurz köcheln lassen.
5. Kohl dann mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, etwas abkühlen lassen und die äußeren Blätter vorsichtig lösen.
6. Den Vorgang wiederholen, bis etwa 12 schöne, große Blätter abgelöst sind. Die Blätter eventuell zusätzlich nochmals kurz im kochenden Wasser blanchieren, bis sie formbar sind. Wirsingblätter in reichlich kaltem Wasser abschrecken. Kohlblätter gründlich abtropfen lassen und beiseitestellen.
7. Den übrigen Wirsing fein schneiden.
8. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.
9. In einer großen Pfanne die Hälfte vom Rapsöl erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen und den fein geschnittenen Wirsing darin anbraten, mit Salz und Muskat würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze mit noch leichtem Biss dünsten.
10. Käse grob reiben.
11. Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
12. Geröstete Haselnüsse grob hacken.
13. Die Pfanne mit gebratenem Wirsing vom Herd ziehen. Haselnüsse, Majoran und Käse untermischen und nochmal abschmecken.
14. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

15. Die vorbereiteten Wirsingblätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, dicke Blattrippen flach schneiden. Je 2 Blätter leicht überlappend auslegen, die gebratene Füllung auf den Blättern verteilen. Die Seiten der Wirsingblätter etwas über die Füllung klappen. Die Blätter fest zu Rouladen aufrollen. Mit Küchengarn fixieren.
16. Restliches Rapsöl in einer weiten backofentauglichen Pfanne oder Topf erhitzen. Die Wirsingwickel darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten, dann im vorgeheizten Ofen ca. 5-8 Minuten garen.
17. Butter in einem Topf schmelzen und bräunen, dann durch ein Sieb passieren.
18. Für das Kartoffelpüree Milch und übrige Butter erhitzen. Etwas Salz und Muskat zugeben.
19. Gegarte Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, dann durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Die heiße Milchemischung zugeben, alles gründlich durchrühren und zu einem feinen Kartoffelpüree verarbeiten und abschmecken.
20. Kartoffelpüree auf Teller geben, die Wirsingwickel daraufsetzen und mit der gebräunten Butter übergießen.

Pro Portion: 795 kcal/ 3330 kJ
33 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 64 g Fett

**Rainer Klutsch
Szedediner Gulasch mit Kartoffelnudeln****Donnerstag, 23. November 2023
Rezept für 4 Personen**

Dauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Heimatküche

Zutaten:

Für die Kartoffelnudeln:

500 g	Kartoffeln, mehligkochend
1/2 TL	Kümmel
etwas	Salz
250 g	Weizenmehl (Type 405)
1	Ei
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben
2 EL	Butterschmalz

Für das Gulasch

500 g	Sauerkraut, z. B. fassfrisch
600 g	Schweineschulter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
5 EL	Butterschmalz
1 EL	Tomatenmark
1 TL	Kümmelsamen
1 EL	Paprikapulver, edelsüß
1 TL	Paprikapulver, rosenscharf
500 ml	Fleischbrühe (oder Wasser)
1 EL	Mehl
1	Lorbeerblatt
3	Pimentkörner
2	Wacholderkörner
1 Bund	glatte Petersilie
150 g	saure Sahne

Zubereitung:

Bitte beachten: Die Kartoffeln müssen am Vortag gegart werden!

1. Am Vortag die Kartoffeln waschen und in Salzwasser mit den Kümmelsamen ca. 20 Minuten garkochen. Dann Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und schälen.
2. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und abkühlen lassen. Kartoffeln abgedeckt kalt stellen.
3. Am folgenden Tag für das Gulasch Sauerkraut in ein Sieb geben, kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
4. Die Schweineschulter parieren, trockentupfen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.
5. Die Fleischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel in feine Würfel schneiden, Knoblauch hacken.
7. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Tomatenmark und Kümmel zugeben und anrösten.
8. Fleisch und Sauerkraut in Wechsel in den Bräter einschichten. Beide Paprikasorten jeweils darüber stäuben.
9. Etwa 375 ml Brühe oder Wasser zugeben. Nach Belieben Mehl darüber stäuben. Lorbeerblatt, Piment, Wacholderkörner, Salz und Pfeffer ebenfalls zugeben. Das Gulasch zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 2,5 Stunden schmoren.

10. Inzwischen die Kartoffeln, Mehl und Ei in eine große Schüssel geben, mit etwas Muskatnuss und Salz würzen und mit den Knethaken des Handrührers oder in der Küchenmaschine kurz zu einem glatten Teig kneten.
11. Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, vierteln und jeweils zu 2 cm dicken Rollen formen. Rollen in 2 cm dicke Stücke schneiden und zwischen den Händen zu länglichen dicken Nudeln / Würstchen formen und auf ein bemehltes Blech legen.
12. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Kartoffelrollen ins kochende Wasser geben. Temperatur reduzieren und die Kartoffelrollen bei milder Hitze gar ziehen lassen.
13. Die Kartoffelnudeln sind gar, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Kartoffelnudeln mit einer Schaumkelle herausheben, abschrecken und abtropfen lassen.
14. Die Kartoffelnudeln zum Servieren in einer Pfanne in heißem Butterschmalz leicht anbraten und eventuell leicht salzen.
15. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und nicht zu fein hacken
16. Gulasch vor dem Servieren nochmal abschmecken und jeweils mit einem Klecks saurer Sahne und Petersilie bestreut anrichten. Die Kartoffelnudeln dazu reichen.

Pro Portion: 945 kcal/ 3960 kJ

68 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 56 g Fett

Tarik Rose Ofenhähnchen mit Spitzkohl-Pilz-Bouillon

Freitag, 24. November 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde | Schwierigkeitsgrad: Leicht
Asia & Weltküche

Zutaten:

1	Freilandhähnchen
etwas	Salz
800 g	Spitzkohl
400 g	Shiitakepilze
2	rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	rote Chilischote
2 EL	Sesamöl
500 ml	Gemüsebrühe
100 ml	mild gesalzene Sojasauce
2 EL	Sesamsamen
1 Bund	Koriandergrün
1	Bio-Limette
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 TL	flüssiger Honig
etwas	geröstetes Sesamöl

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
3. Das Hähnchen in Keulen, Flügel und Brust zerlegen (kann auch schon vom Geflügelhändler gemacht werden). Hähnchenteile unter fließend kalt Wasser gründlich innen und außen waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen.
4. Hähnchenteile rundum mit Salz würzen. Auf das Blech legen und im Ofen auf der mittleren Schiene 40-50 Minuten goldbraun garen
5. Inzwischen vom Kohl die äußeren Blätter entfernen, den Kohl halbieren, den harten Strunk entfernen und die Hälften in Streifen schneiden.
6. Die Pilze putzen, falls nötig, trocken abreiben und die Stiele entfernen. Die Pilze in Stücke schneiden.
7. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
8. Chili waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne ausstreichen.
9. In einem großen Topf das Öl erwärmen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Den Spitzkohl dazugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten.
10. Dann Pilze und die beiden Chilihälften hinzufügen. Gemüsebrühe und Sojasauce dazu gießen. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 5-8 Minuten köcheln lassen.
11. Inzwischen Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.
12. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und samt Stielen fein hacken.
13. Die Limette heiß abwaschen und trockenreiben, etwas Schale abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen.
14. Den Koriander auf einem flachen Teller mit Sesamsamen und Limettenschale mischen.
15. Die Hähnchenteile aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.
16. Das Fleisch vom Knochen lösen, leicht mit Pfeffer würzen und im Sesam-Koriander-Mix wälzen, dann in Tranchen schneiden.
17. Zum Servieren Spitzkohl-Pilz-Bouillon mit Limettensaft, Honig und Pfeffer abschmecken und in tiefe Teller verteilen. Das Hähnchenfleisch darauf geben, mit dem restlichen Sesam-Koriander-Mix bestreuen und nach Belieben mit etwas geröstetem Sesamöl beträufeln.

Pro Portion: 810 kcal/ 3400 kJ, 26 g Kohlenhydrate, 70 g Eiweiß, 48 g Fett

Andrea Safidine
Überbackener Chicorée mit Schinken**Montag, 27. November 2023**
Rezept für 4 PersonenDauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche, Leichte Küche**Zutaten:**

Für den Chicorée:

8	Chicorée-Kolben
2 EL	Zucker
1 EL	Pflanzenöl
300 g	gekochter Schinken, in Scheiben geschnitten
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Sauce:

1 EL	Butter
1 EL	Mehl
200 ml	Milch
200 ml	Gemüsebrühe
100 g	Gouda
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskatnuss

Außerdem:

etwas	Butter zum Ausfetten
-------	----------------------

Zubereitung:

1. Die äußeren eventuell unschönen Blätter vom Chicorée entfernen. Chicoréekolben längs halbieren und den Strunk kegelförmig ausschneiden. Anschließend die Hälften waschen und abtropfen lassen.
2. Zucker auf einen Teller geben und die Hälften mit der Schnittfläche nach unten in den Zucker dippen und leicht mit Zucker benetzen.
3. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Die Hälften auf der Schnittfläche ca. 3 Minuten karamellisieren, anschließend vorsichtig wenden und weitere 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten.
4. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
5. Die Auflaufform mit Butter ausfetten.
6. Für die Sauce Butter in einem Topf schmelzen. Mehl unterrühren, die Milch und Gemüsebrühe unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen angießen, damit keine Klümpchen entstehen. Die Sauce kurz aufkochen, dann ca. 6 Minuten leicht köcheln lassen. Zwischendurch öfter umrühren.
7. In der Zwischenzeit den Käse fein reiben.
8. Die Chicorée-Hälften mit Schinken umwickeln und in die Auflaufform legen.
9. Die Sauce vom Herd nehmen, den geriebenen Käse unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
10. Die Sauce über den Chicorée gießen. Im heißen Backofen ca. 15-20 Minuten gratinieren.
11. Den überbackenen Chicorée aus dem Ofen nehmen und heiß genießen. Dazu passen Salzkartoffeln.

Pro Portion: 400 kcal/ 1670 kJ
26 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 21 g Fett

Antonina Müller
Geschmorte Schweinebäckchen**Dienstag, 28. November 2023**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche

Zutaten:

Für das Fleisch:

3	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
¼	Knollensellerie
4	Möhren
8	Schweinebäckchen
etwas	Salz
2 EL	Butterschmalz
2 EL	Tomatenmark
2 EL	Honig
400 ml	Rotwein
400 ml	Rinderbrühe oder Wasser
2 Stangen	Zitronengras
40 g	frischer Ingwer
3	Lorbeerblätter
2	Sternanis
1 Stange	Zimt
½ TL	Pfefferkörner
100 ml	Sojasauce
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Speisestärke (nach Belieben)

Für die Kokospolenta

1	Knoblauchzehe
3 Zweige	Thymian
400 ml	Kokosmilch
100 ml	Wasser
etwas	Salz
125 g	Maisgrieß (Polenta)
1 EL	Butter
70 g	Parmesan (frisch gerieben)
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Für das Fleisch Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln. Sellerie schälen, waschen und in Stückchen schneiden. Möhren putzen, schälen und nach Belieben halbieren (so kann man sie später aus dem Fond heben und zu den Bäckchen servieren) oder ebenfalls würfeln.
2. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Die Schweinebäckchen kurz kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen und mit Salz würzen.
4. In einem Schmortopf das Butterschmalz erhitzen. Die Bäckchen darin von beiden Seiten anbraten. Fleisch aus dem Topf nehmen, warm halten.
5. Zwiebeln und Knoblauch ins Bratfett geben und unter Rühren anbraten. Vorbereitetes Gemüse zugeben und ebenfalls anrösten.
6. Tomatenmark und Honig zugeben und unter wenden mitrösten.
7. Das Fleisch wieder zurück in den Topf geben. Rotwein und Brühe angießen.

8. Zitronengras putzen, die äußeren evtl. angetrockneten Blätter ablösen. Zitronengras in grobe Stücke schneiden.
9. Ingwer schälen und fein würfeln.
10. Ingwer, Zitronengras, Lorbeer, Sternanis, Zimt und Pfefferkörner in den Fond rühren.
11. Sojasauce unter den Fond rühren.
12. Den Topf zugedeckt in den Backofen schieben. Die Bäckchen ca. 2 Stunden schmoren.
13. Etwa 30 Minuten vor Ende der Schmorzeit für die Polenta Knoblauch schälen und andrücken.
14. Thymian abbrausen und trocken schütteln.
15. Kokosmilch, 100 ml Wasser, etwas Salz, Knoblauchzehe und Thymian in einen Topf geben und aufkochen.
16. Knoblauch und Thymian wieder aus der Mischung entfernen.
17. Grieß unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Nochmals aufkochen und dann den Topf vom Herd nehmen und die Polenta ausquellen lassen.
18. Sobald die Bäckchen weich geschmort sind, das Fleisch (und ggf. auch die Möhrenstücke) aus der Sauce heben, warm halten.
19. Schmorfond durch ein Sieb in einen Topf passieren.
20. Den Fond etwas einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
21. Den Fond nach Belieben mit etwas in kaltem Wasser angerührter Stärke abbinden. Bäckchen nochmals einlegen und kurz ziehen lassen
22. Butter und Parmesan unter die Polenta rühren. Polenta mit Salz und Pfeffer abschmecken.
23. Bäckchen, Polenta und Sauce anrichten.

Pro Portion: 965 kcal/ 4030 kJ

23 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß, 68 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Kartoffel-Rosenkohleintopf mit Maronen**Mittwoch, 29. November 2023**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche, Vegetarisch

Zutaten:

12	frische Maronen (Esskastanien)
600 g	Kartoffeln, fest kochend
etwas	Salz
500 g	Rosenkohl
1	Zwiebel
150 g	Steinchampignons
80 g	vorgekochte und geschälte Maronen
4 EL	Butter
etwas	Kreuzkümmel
1,25 l	Gemüsebrühe
350 g	Sahne
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die frischen Maronen in Schale an der flachen Seite mit einem spitzen Messer leicht einritzen. Maronen und etwas Wasser in eine flache Auflaufform geben. Im heißen Backofen etwa 10 Minuten rösten.
3. Maronen aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Dann die Maronen schälen. Tipp: Wer es eilig hat, kann auch vorgekochte und geschälte Maronen in einer Pfanne kurz anrösten.
4. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Kartoffeln, in einen Topf geben und mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt aufkochen und ca. 10 Minuten bissfest kochen.
5. Rosenkohl waschen, putzen und vierteln.
6. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
7. Die Pilze putzen und klein schneiden.
8. Die vorgekochten Maronen ebenfalls klein schneiden.
9. In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Die geschnittenen Maronen und Pilze, zugeben und mit anschwitzen. Mit einer Prise Kreuzkümmel und Salz würzen und mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen, die Flüssigkeit aufkochen. Dann ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.
10. In einer Pfanne restliche Butter erhitzen und Rosenkohl darin ca. 8 Minuten bissfest braten.
11. Die gekochten Kartoffelwürfel abgießen und abtropfen lassen.
12. Maronen aus dem Backofen grob zerkleinern.
13. Die Pilz-Maronensuppe mit einem Mixstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
14. Kartoffeln, Rosenkohl und Maronen unter die Suppe mischen und servieren.

Pro Portion: 750 kcal/ 3150 kJ
61 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 51 g Fett

Sören Anders
Käseknödel mit Lauchgemüse**Donnerstag, 30. November 2023**
Rezept für 4 PersonenDauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Heimatküche**Zutaten:**

Für die Knödel:

200 ml	Milch
5	Brötchen, vom Vortag
1	Zwiebel
1/2 Bund	glatte Petersilie
1 EL	Butter
200 g	Bergkäse im Stück
2	Eier
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskat

Für das Lauchgemüse:

400 g	Lauch
2 EL	Butterschmalz
200 ml	Gemüsebrühe
100 g	Sahne
etwas	Salz
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben

Zubereitung:

1. Für die Knödel die Milch aufkochen.
 2. Die Brötchen in dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben, mit der kochenden Milch übergießen und ca. 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
 3. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein schneiden.
 4. Petersilie abspülen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Blättchen fein schneiden.
 5. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin anschwitzen, dann Pfanne vom Herd ziehen und die Petersilie untermischen.
 6. Käse in etwa 6 mm große Würfel schneiden.
 7. Für die Knödel in einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen.
 8. Zwiebel und Petersilie zur Brotmasse geben. Die Eier untermischen und alles zu einer formbaren Masse vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Ist die Masse zu fest, noch etwas Milch untermischen. Die Käsewürfel in die Masse einarbeiten.
- Tipp:** Anstatt Käse kann man auch ausgelassene Speckwürfel unter die Knödelmasse mischen.
9. Mit angefeuchteten Händen aus der Knödelmasse ca. 12 Knödel formen. Knödel vorsichtig in das kochende Wasser gleiten lassen, die Temperatur reduzieren. Knödel ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.
 10. In der Zwischenzeit Lauch putzen, gut waschen und in feine Streifen schneiden.
 11. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Den Lauch darin anbraten.
 12. Lauch mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann mit Salz und Muskatnuss abschmecken.
 13. Die gegarten Knödel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, auf Tellern anrichten und das Lauchgemüse dazu geben.

Pro Portion: 645 kcal/ 2700 kJ, 42 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 41 g Fett