

ARD-Buffet Rezepte Januar 2022**Sybille Schönberger**
Grünkohl-Pie**Montag, 3. Januar 2022**
Rezept für 6 PersonenDauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche**Zutaten:**

Für den Teig:

250 g	kalte Butter
400 g	Dinkelmehl, Type 630
1/2 TL	Salz
1 TL	Apfelessig
100 ml	Wasser, eiskalt

Für die Füllung:

600 g	Grünkohl
1	rote Zwiebel
80 g	Bauchspeck
1 EL	Butterschmalz
200 ml	Apfelsaft
400 ml	Gemüsebrühe
1 EL	scharfer Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

zusätzlich:

1 TL	Butter zum Ausfetten der Form
etwas	Mehl für die Arbeitsfläche
1	Eigelb
2 EL	Milch

Zubereitung:

1. Für den Teig die Butter in Stücke schneiden und mit Mehl, Salz, Essig und ca. 80-100 ml eiskaltem Wasser von Hand oder in der Küchenmaschine mit dem Knethaken zügig zu einem glatten Teig verkneten.
2. Anschließend den Teig in zwei Portionen teilen, davon sollte eine Portion etwas größer sein. Zugedeckt ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Für die Füllung den Grünkohl putzen, waschen, trockenschütteln und in Stücke zupfen.
4. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
5. Den Speck fein würfeln.
6. Das Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Speckwürfel dazugeben und knusprig auslassen.
7. Dann geputzten Grünkohl, Apfelsaft und die Gemüsebrühe dazugeben und alles bei geschlossenem Deckel ca. 40-50 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
8. Grünkohl mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen. Anschließend in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
9. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

10. Eine Spring- oder Tarteform von 28 cm Durchmesser mit Butter ausfetten.
11. Den Teig aus der Kühlung nehmen und die größere Teigportion auf wenig Mehl rund ausrollen, in die gefettete Form geben und den Rand hoch ziehen.
12. Die Grünkohlfüllung auf dem Teig in der Form verteilen.
13. Die zweite Portion Teig ebenfalls ausrollen und als Teigdeckel auf die Füllung legen. Die überstehenden Teigränder von Teigboden und -deckel mit den Fingern etwas verdrehen und dabei fest zusammendrücken. Überschüssigen Teig abschneiden. In die Teigdeckelmitte ein etwa 1 cm großes Loch schneiden, damit beim Backen entstehender Dampf entweichen kann.
14. Die restlichen Teigstücke erneut ausrollen und Blätter oder ähnliche Muster mit Ausstechern ausstechen.
15. Zum Bestreichen das Eigelb mit der Milch verquirlen und den Teigdeckel damit bestreichen, die ausgestochenen Motive auflegen und ebenfalls bestreichen.
16. Den Pie im vorgeheizten Ofen etwa 50 Minuten goldbraun backen.
17. Vor dem Anschneiden den Pie etwas abkühlen lassen.

Pro Portion: 800 kcal/ 3360 kJ
54 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 59 g Fett

**Jörg Sackmann
Hähnchen-Ananas-Spieß mit
Erdnusssauce**

Dienstag, 4. Januar 2022

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche, Asia & Weltküche

Zutaten:

Für den Spieß

400 g Brokkoli
etwas Salz
6 Champignons
250 g frische Ananas
½ Bund frischer Koriander
4 Hähnchenbrustfilets
4 EL Erdnussöl
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwas Piment d' Espelette

Für die Sauce:

3 Schalotten
10 g frischer Ingwer
1 Bio-Limette
2 EL Erdnussöl
40 ml Balsamico
3 EL Aprikosenkonfitüre (ohne Fruchtstücke)
1 TL Tomatenmark
250 ml Geflügelfond
1 EL Erdnussmus /-paste
1 TL Speisestärke
etwas Salz
etwas Piment d' Espelette

zusätzlich:

300 g Pak Choi (Senfkohl)
100 g geröstete Erdnüsse, ungesalzen
2 EL Erdnussöl
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Den Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen.
2. Brokkoliröschen kurz (ca. 2 Minuten) in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
3. Die Champignons putzen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.
4. Ananas schälen, in 1 cm große Scheiben schneiden, diese vierteln, den harten Strunk in der Mitte ausschneiden. Die Viertel in etwa 1 cm große Stücke schneiden.
5. Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
6. Die Hähnchenbrustfilets abwaschen, trocken tupfen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Diese leicht plattieren.
7. Die Fleischscheiben leicht salzen, mit etwas Erdnussöl beträufeln und mit Koriander bestreuen, dann schneckenförmig aufrollen.
8. Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

9. Dann jeweils 3 Hähnchenrollen, 3 Ananasstücke, 3 Brokkoliröschen und 3 Champignonscheiben abwechselnd auf Schaschlikspieße aufstecken.
10. Restliches Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen.
11. Die Fleischspieße mit Pfeffer und Piment d' Espelette würzen und in der Pfanne von allen Seiten kräftig anbraten. Dann in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen noch ca. 8 Minuten fertig garen.
12. In der Zwischenzeit für die Sauce die Schalotten schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
13. Ingwer schälen und fein schneiden.
14. Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und die Limette auspressen.
15. In einem Topf Erdnussöl erhitzen, die Schalotten darin anschwitzen. Mit Balsamico ablöschen, Aprikosenkonfitüre und Tomatenmark einrühren. Ingwer und Limettensaft zugeben, mit Geflügelfond auffüllen und einige Minuten köcheln lassen.
16. Dann das Erdnussmus unter die Sauce rühren.
17. Stärke mit 1 EL Wasser anrühren, zu Sauce geben und kurz aufkochen. Die Sauce mit Salz und Piment d' Espelette würzen und abschmecken.
18. Den Pak Choi putzen, waschen und in Streifen schneiden.
19. Die Erdnüsse grob hacken.
20. In einer Pfanne Erdnussöl erhitzen und den Pak Chao darin kurz anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die Erdnüsse zugeben und unterschwenken.
21. Zum Anrichten Pak Choi auf Teller geben, darauf je einen Spieß setzen und die Sauce angießen.

Pro Portion: 1130 kcal/ 4720 kJ
32 g Kohlenhydrate, 65 g Eiweiß, 83 g Fett

**Rainer Klutsch
Schnitzel-Röllchen mit Kartoffelgratin****Mittwoch, 5. Januar 2022
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche, Feine Küche**Zutaten:**

Für das Kartoffelgratin:

600 g	Kartoffeln, fest kochend
2 EL	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat
150 ml	Gemüsebrühe
50 ml	Sahne

Für die Schnitzelröllchen:

4	Möhren
1/2	Lauchstange
etwas	Salz
4	Schweineschnitzel (z. B. aus der Nuss à ca. 180 g)
etwas	Pfeffer aus der Mühle
60 g	Bauchspeck, dünn aufgeschnitten
2 EL	Pflanzenöl zum Anbraten

Zubereitung:

1. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.
2. Für das Kartoffelgratin die Kartoffeln waschen, schälen und in feine Scheiben hobeln.
3. Vier kleine oder eine größere Auflaufform mit Butter ausfetten und die Kartoffelscheiben darin dachziegelförmig einschichten, mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Die Gemüsebrühe und Sahne angießen und im heißen Ofen das Gratin ca. 25-30 Minuten garen.
5. Die Möhren schälen und längs in 2 mm dünne Scheiben schneiden.
6. Den Lauch gründlich waschen, trocknen und die einzelnen Blätter abnehmen.
7. Die Möhrenscheiben und die Lauchblätter in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, bis sie elastisch sind.
8. Die Schnitzel flachklopfen und leicht salzen und pfeffern.
9. Die Speckscheiben, Möhrenscheiben und die Lauchblätter auf die Schnitzel legen und einrollen.
10. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzelröllchen rundherum anbraten und bei mittlerer Hitze in der Pfanne fertig garen oder in eine Auflaufform geben und noch wenige Minuten zu dem Gratin in den Ofen geben.
11. Die Schnitzelröllchen und das Gratin aus dem Ofen nehmen und heiß servieren.

Pro Portion: 720 kcal/ 3020 kJ
32 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 46 g Fett

Kevin von Holt
Gefüllte, gebackene Teigtaschen

Donnerstag, 6. Januar 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Vegetarisch, Weltküche

Zutaten:

Für den Salat:

150 g Feldsalat
1 Zwiebel
40 ml Himbeeressig
1/2 TL Honig
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
50 ml Olivenöl

Für die Samosas:

120 g Blumenkohl
100 g Karotte
50 g TK-Erbesen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
15 g frischer Ingwer
2 EL Pflanzenöl zum Anbraten
1 TL Senfkörner
1 EL Currypulver (z.B. Garam Masala)
1 TL Koriander, gemahlen
1/2 TL Kurkuma, gemahlen
1/2 TL Cayennepfeffer
1 EL Tomatenmark
400 g Frühlingsrollenteig-Blätter
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für die Pakora:

200 g Kichererbsenmehl
1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1/2 TL Koriander, gemahlen
1/2 TL Kurkuma, gemahlen
1/2 TL Chilipulver
1 TL Salz
250 ml Wasser, eiskalt
600 g gemischtes Gemüse (z.B. Brokkoli, Blumenkohl, Austernpilze und Pastinake)
1 EL Speisestärke

Für den Dip:

1 Bund Koriander
200 g Naturjogurt
1 TL Currypulver (z.B. Garam Masala)
etwas Salz

Zusätzlich:

1 kg Frittierfett

etwas Cumberland-Sauce (aus dem Glas nach Belieben)

Zubereitung:

1. Für den Salat den Feldsalat putzen, gut waschen und abtropfen lassen.
2. Zwiebel schälen, anschließend in feine Streifen schneiden.
3. Die Zwiebelstreifen zusammen mit Himbeeressig, Honig, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und die Zwiebelstreifen gut durchkneten, so dass sie weich und geschmeidig werden. Zwiebeln dann ziehen lassen.
4. Für die Samosas Blumenkohl putzen, waschen und in sehr kleine Röschen teilen. Karotte schälen und sehr fein würfeln. Die Erbsen in ein Sieb geben und etwas antauen lassen.
5. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.
6. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Senfkörner, Currypulver, Koriander, Kurkuma und Cayennepfeffer bei mittlerer Hitze ca. 3 darin anbraten.
7. Das Tomatenmark zugeben und etwa 1 Minute mitbraten.
8. Dann Blumenkohlröschen und Karottenwürfel dazugeben und unter Wenden etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten.
9. Dann die Erbsen unterheben und die Füllung mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
10. Die Teigblätter halbieren und 1-2 TL Füllung auf den Teigfladen geben und falten, so dass ein dreieckiges Päckchen entsteht.
11. Für das Pakora das Kichererbsenmehl in eine Schüssel geben. Mit Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Chili und Salz würzen. Unter Rühren etwa 250 ml kaltes Wasser einfließen lassen und zu einem glatten Teig verrühren, dieser sollte dickflüssig werden, damit sich das Gemüse gut umhüllen lässt. Den Teig etwas ruhen lassen.
12. In der Zwischenzeit Brokkoli, Blumenkohl, Austernpilze und Pastinake waschen, putzen und mundgerecht zerkleinern und in eine Schüssel geben.
13. Das Frittierfett in einem hohen Topf auf ca. 175 Grad erhitzen. Zum Prüfen einen Holzlöffelstiel in das heiße Fett halten. Steigen daran Bläschen auf, ist das heiß genug zum Frittieren.
14. In der Zwischenzeit für den Dip den Koriander abbrausen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
15. Koriander, Joghurt, Curry und Salz verrühren und abschmecken.
16. Die Samosas portionsweise im heißen Fett ca. 3 Minuten goldbraun frittieren.
17. Dann mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.
18. Für das Pakora die Speisestärke über das Gemüse in der Schüssel sieben und untermengen.
19. Anschließend das Gemüse portionsweise in den Kichererbsenteig tauchen und im heißen Fett goldbraun frittieren. Dabei ab und zu wenden.
20. Ist das Gemüse knusprig frittiert, mit einem Schaumlöffel aus dem Fett heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
21. Den Feldsalat in eine Schüssel geben, die marinierten Zwiebeln und Olivenöl zugeben und vermischen.
22. Samosas, Dip und Pakora anrichten. Den Feldsalat dazu reichen. Nach Belieben noch Cumberland-Sauce dazu reichen.

Pro Portion: 1010 kcal/ 4250 kJ
82 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 66 g Fett

Antonina Müller
Germknödel mit Vanillesauce**Montag, 10. Januar 2022**
Rezept für 6 PersonenDauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche, Süßes & Kuchen**Zutaten:**

Für den Hefeteig:

500 g Weizenmehl, Type 405
1 Prise Salz
75 g weiche Butter
1 Prise Zucker
2 Eier (Größe M)
20 g frische Hefe
200 ml Milch

Für die Füllung:

10 getrocknete Pflaumen, entkernt
200 g Zucker
250 ml Rotwein (ersatzweise Johannisbeersaft)
1 Bio-Zitrone
2 Sternanis
1 Zimtstange

Zum Garen:

500 ml Milch
50 g Butter
1 Prise Salz
50 g Zucker

Für die Vanillesauce:

1 Vanilleschote
800 ml Milch
150 g Zucker
5 Eigelb**Zubereitung:**

1. Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben, 1 Prise Salz untermischen. Butter, Zucker und Eier darauf geben. Die Hefe darüber bröseln und zuletzt die Milch angießen. Alles mit der Hand oder dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten.
2. Den Teig 5 Minuten gut durchkneten, dann ca. 1 Stunde zugedeckt bei Zimmertemperatur gehen lassen.
3. In der Zwischenzeit für die Füllung die Pflaumen in Stücke schneiden.
4. Zucker in einen Topf geben und goldgelb karamellisieren. Dann mit Rotwein ablöschen und die getrockneten Pflaumen zugeben.
5. Von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft mit Sternanis und der Zimtstange mit in den Topf geben und so lange kochen, bis die Flüssigkeit vollständig eingekocht ist.
6. Dann Sternanis und Zimtstange herausnehmen. Den Rest mit dem Pürierstab fein mixen und abkühlen lassen.
7. Den gegangenen Hefeteig in 6 gleich große Kugeln formen und flach drücken. Etwas Füllung darauf geben, verschließen und wieder zu Kugeln formen.
8. Die Kugeln auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche (oder Backblech) setzen und nochmals zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

9. Anschließend zum Garen der Germknödel die Milch mit der Butter, 1 Prise Salz und Zucker in einen breiten, beschichteten Topf (mit passendem Deckel) geben, einmal aufkochen.

10. Dann die gefüllten Teigkugeln nebeneinander in die Milch setzen und die Germknödel zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten dämpfen. Dabei darf der Deckel nicht geöffnet werden, sonst fallen die Germknödel zusammen.

11. In der Zwischenzeit für die Vanillesauce die Vanilleschote der Länge nach halbieren, das Mark herausstreichen. Milch mit Zucker, Vanillemark und der ausgestrichene Vanilleschote in einen Topf geben und aufkochen.

12. Die Eigelbe in einen Schlagkessel geben, unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen die heiße Milch dazugeben und unterrühren. Dann die Masse über dem heißen Wasserbad zur Rose abziehen, also unter Rühren die Vanillesauce bis zur gewünschten Konsistenz andicken lassen.

13. Die Sauce vom Wasserbad nehmen und durch ein Sieb passieren.

14. Die gegarten Germknödel anrichten und die warme Vanillesauce dazu servieren.

Pro Portion: 1120 kcal/ 4680 kJ

165 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 35 g Fett

**Rainer Klutsch
Zwiebelrostbraten mit Bratkartoffeln****Dienstag, 11. Januar 2022
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für die Bratkartoffeln:

600 g Kartoffeln, festkochend
etwas Salz
1 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
1 Knoblauchzehe
3 EL Butterschmalz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für den Zwiebelrostbraten:

2 Gemüsezwiebeln
4 Scheiben Rinderrücken (möglichst vom Halsansatz à 150 g)
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
3 EL Sonnenblumenöl
200 ml Rotwein
50 ml Bratensauce
3 EL Butter

Zubereitung:

1. Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln gründlich abbürsten und waschen. Dann die Kartoffeln in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser geben. Rosmarin, Thymian und eine angedrückte Knoblauchzehe dazugeben und die Kartoffeln garkochen. Danach abschrecken, pellen und vollständig auskühlen lassen.

Tipp: Die Kartoffeln kann man auch schon am Vortag kochen.

2. Die kalten Kartoffeln in 5 mm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kartoffeln bei mittelstarker Hitze langsam unter vorsichtigem Wenden goldgelb braten.

3. Für den Rostbraten die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

4. Die Fleischscheiben trocken tupfen und flachklopfen. Den äußeren oberen Fettrand in Zentimeterabständen einschneiden. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Hälfte Öl in einer großen Bratpfanne erhitzen.

6. Die Fleischscheiben darin von beiden Seiten jeweils zwei Minuten scharf anbraten.

7. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und zugedeckt warm stellen.

8. Übriges Öl zum Bratensatz gießen. Die Zwiebelringe darin goldbraun braten. Mit Salz würzen.

9. Die Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und auf den Fleischscheiben verteilen.

10. Die noch heiße Pfanne wieder auf den Herd stellen. Den Bratensatz mit Rotwein und Bratensauce ablöschen.

11. Die Hälfte der Butter unter den Fond rühren, Sauce abschmecken.

12. Die Bratkartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen.

13. Fleisch und Zwiebeln anrichten. Die Sauce angießen und dazu die Bratkartoffeln servieren.

Pro Portion: 960 kcal/ 4010 kJ
27 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 77 g Fett

Sören Anders
Spitzkohlrollen mit Zander und Meerrettich

Mittwoch, 12. Januar 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche, Feine Küche

Zutaten:

Für das Püree:

800 g Kartoffeln, mehlig kochend
etwas Salz
1/2 Bio-Zitrone
100 ml Milch
30 g Butter
1 Prise Muskat

Für den Spitzkohl:

1 Spitzkohl (ca. 800 g)
1 EL Butterschmalz
etwas Salz
12 Speckscheiben, dünn aufgeschnitten
2 EL Butter

Für die Sauce:

1 EL Butter
1 EL Maisstärke
250 ml Gemüsebrühe
200 g Sahne
1 EL Rosinen
etwas frischer Meerrettich (ca. 20 g)
etwas Salz

Für den Fisch:

600 g Zanderfilet mit Haut
etwas Salz
1/2 Bio-Zitrone
2 EL Pflanzenöl
1 EL Butter

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, etwa 1/2 TL Salz zugeben und die Kartoffeln ca. 25 Minuten weich kochen.
2. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Vom Spitzkohl die groben äußeren Blätter entfernen.
4. Dann etwa 12 Blätter des Kohls ablösen, dafür den ganzen Kohl kurz in kochendes Wasser legen und wieder herausnehmen. So lassen sich die Blätter leichter abnehmen. Die Spitzkohlblätter trocken tupfen und die Blattrippe ausschneiden.
5. Restlichen Spitzkohl halbieren, den Strunk entfernen und Spitzkohl fein schneiden.
6. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, fein geschnittenen Spitzkohl zugeben, leicht salzen und braten.
7. Die Speckscheiben auf die vorbereiteten Kohlblätter legen, darauf den gebratenen Kohl verteilen und zu Rouladen wickeln.

8. Eine Auflaufform mit Butter ausfetten, die Kohlrollen mit der Naht nach unten in die Auflaufform legen und die restliche Butter in kleinen Flocken darüber geben.
9. Im vorgeheizten Backofen die Kohlrollen ca. 10-15 Minuten garen.
10. Die gekochten Kartoffeln abgießen, durch eine Presse drücken.
11. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
12. Die Milch mit der Butter und Zitronenschale in einem Topf erhitzen und mit Muskatnuss würzen. Dann über die gepressten Kartoffeln gießen und mit einem Kochlöffel unterrühren. Mit etwas Zitronensaft abschmecken und das Püree warm stellen.
13. Für die Sauce in einem Topf Butter schmelzen, die Maisstärke zugeben und ganz kurz anschwitzen, mit Gemüsebrühe ablöschen, Sahne unterrühren und die Sauce ein paar Minuten leicht köcheln lassen.
14. Die Rosinen grob hacken und in die Sauce geben. Den Meerrettich schälen, fein reiben und ebenfalls untermischen, mit Salz abschmecken.
15. Fischfilets in Portionen schneiden, evtl. noch vorhandene Gräten ziehen, die Filets salzen.
16. Die Zitrone abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.
17. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Fischfilets darin auf der Hautseite 2-3 Minuten braten, wenden. Die Zitronenscheiben mit in die Pfanne geben und alles weitere 2 Minuten braten.
18. Dann das Fett aus der Pfanne abgießen. Butter in die Pfanne geben, schmelzen und mit einem Löffel die flüssige Butter über die Fischfilets träufeln.
19. Püree und Kohlrollen auf Tellern anrichten, die Fischfilets darauf geben und die Sauce angießen. Mit frisch geriebenem Meerrettich bestreut servieren.

Pro Portion: 1160 kcal/ 4880 kJ
47 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 90 g Fett

Andreas Schweiger
Kartoffelklößchen mit Wurzelgemüse**Donnerstag, 13. Januar 2022**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Kartoffelklößchen:

600 g	mehligkochende Kartoffeln
150 g	grobes Meersalz
20 g	Butter
150 g	Weizenmehl, Type 405 oder doppelgriffiges Mehl
4	Eigelb
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskatnuss
etwas	Mehl für das Blech

Für das Wurzelgemüse:

1	rote Zwiebel
1	Pastinake
1	Urkarotte (ersatzweise Möhre)
1	Gelbe Bete
1	Tomate
2	Schwarzwurzeln
1	Birne
2 EL	Olivenöl
100 ml	Gemüsebrühe
20 g	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
50 g	Parmesan

Zubereitung:

1. Für die Kartoffelklößchen den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.
2. Die Kartoffeln gut waschen.
3. Das grobe Meersalz auf ein Backblech streuen, die Kartoffeln darauflegen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene weich garen (je nach Größe der Kartoffeln ca. 80 Minuten).
4. Die gegarten Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, ca. 10 Minuten abkühlen lassen, dann pellen.
5. Die Butter in einem kleinen Topf leicht bräunen.
6. Die geschälten Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken und mit der flüssigen Butter, dem Mehl und den Eigelben zu einem Teig mischen. Diesen mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
7. Die Kartoffelmasse halbieren und jeweils zu einer Rolle von etwa 1 cm Durchmesser formen, mit einer Palette oder einem Messer gleichmäßige etwa 1 ½ cm breite Stücke abschneiden und zu kleinen Klößchen rollen. Auf ein mit Mehl bestäubtes Backblech legen.
8. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen.
9. Die Kartoffelklößchen hineingeben, die Temperatur reduzieren. Klößchen knapp unter dem Siedepunkt etwa 1 Minute ziehen lassen. Sobald die Klößchen an die Oberfläche steigen, sind sie gar. Dann mit dem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen.
10. Für das Wurzelgemüse die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Pastinake, Urkarotte und Gelbe Bete waschen, putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.
11. Die Tomate waschen, vierteln und entkernen, anschließend in Würfel schneiden.

12. Schwarzwurzel waschen, schälen und in dünne leicht schräge Scheiben schneiden.
13. Die Birne waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.
14. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Pastinake, Urkarotte, Gelbe Bete und Schwarzwurzel dazugeben und 5 Minuten mitdünsten.
15. Die Brühe angießen und aufkochen.
16. Die Kartoffelklößchen dazugeben und weitere 2 Minuten garen.
17. Die Tomate und die Birne dazugeben und 1 Minute mit garen.
18. Zuletzt die Butter untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
19. Den Parmesan zu Spänen hobeln.
20. Die Kartoffelklößchen mit dem Wurzelgemüse auf vorgewärmte Teller verteilen und mit den Parmesanspänen garnieren.

Pro Portion: 700 kcal/ 2930 kJ
76 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 36 g Fett

Tarik Rose
Scharfer Rindfleischtopf**Freitag, 14. Januar 2022**
Rezept für 4 PersonenDauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche**Zutaten:**

1 kg	Rindfleisch (aus der Schulter)
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1/4	Chilischote
3 EL	Olivenöl
250 ml	Rotwein, ersatzweise roten Fruchtsaft
250 g	Pelati-Tomaten (aus der Dose)
350 ml	Tomatensaft
1 TL	Baharat (arabische Gewürzmischung)
½ TL	gemahlener Kreuzkümmel
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
300 g	Kidneybohnen, gegart (aus der Dose)
1 Zweig	Rosmarin

zusätzlich:

1	Baguette
3 EL	Olivenöl

Zubereitung:

1. Das Rindfleisch parieren und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Chili abwaschen, das Kerngehäuse entfernen und Chili fein schneiden.
3. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin portionsweise bei starker Hitze von allen Seiten anbraten.
4. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze andünsten.
5. Mit Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit verkochen lassen.
6. Pelati-Tomaten grob schneiden und mit dem Tomatensaft zum Fleisch geben. Baharat, Kreuzkümmel und gehackte Chili untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 45 Minuten leicht köcheln lassen, bis das Fleisch schön weich ist und fast zerfällt.
7. Die Bohnen aus der Dose in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
8. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein schneiden.
9. 15 Minuten vor Ende der Garzeit Rosmarin und Bohnen zum Rindfleischtopf dazugeben und erhitzen.
10. Das Baguette in Scheiben schneiden.
11. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Brotscheiben darin knusprig rösten.
12. Den scharfen Rindfleischtopf abschmecken, in tiefe Teller verteilen und das Röstbrot dazu reichen.

Pro Portion: 1100 kcal/ 4620 kJ
51 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß, 69 g Fett

**Rainer Klutsch
Makkaroni-Quiche mit Endiviensalat****Montag, 17. Januar 2022
Rezept für 6 Personen**

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche, Pasta

Zutaten:

300 g Makkaroni
etwas Salz
200 g TK-Erbesen
400 g TK- Blätterteig
2 grobe Bauernbratwürste
1 EL Pflanzenöl zum Anbraten
5 getrocknete Tomatenviertel, eingelegt
100 g Bergkäse
4 Eier
150 g Crème fraîche
150 g Sahne
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskat
1 Bund glatte Petersilie

zusätzlich:

1 TL Butter zum Ausfetten der Form
etwas Mehl zum Ausrollen des Teigs

Für den Salat:

1 Endiviensalat
50 ml Olivenöl
30 ml Balsamico
2 TL Senf
1 TL flüssiger Honig
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Die Makkaroni in einem Topf mit kochendem Salzwasser bissfest kochen, dann abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Die Erbsen auf ein Sieb geben und etwas auftauen lassen.
3. Den Teig ebenfalls etwas antauen lassen.
4. Das Brät aus der Wurstpelle drücken und zu kleinen Klößchen zupfen. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die kleinen Klößchen darin rundherum leicht anbraten.
5. Die getrockneten Tomaten klein schneiden.
6. Den Käse grob reiben.
7. In einer großen Schüssel Makkaroni, Erbsen, Tomatenstücke, die Hälfte des Bergkäses und die Wurst-Klößchen miteinander vermischen.
8. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Eine Spring- oder Tarteform (ca. 26 cm Durchmesser) mit wenig Butter ausfetten.
10. Etwas Mehl auf die Arbeitsfläche und den Blätterteig rund ausrollen.
11. Den Teig in die Form legen und einen etwa 5 cm hohen Rand formen. Mit einer Gabel den Teigboden mehrfach einstechen.
12. Die Nudelmischung auf den Teig geben.

13. Eier mit Crème fraîche und Sahne in einer Schüssel vermischen. Mit Pfeffer, etwas Salz und Muskatnuss würzen und über die Nudelmischung geben. Den restlichen Käse darüber streuen.

14. Die Quiche im vorgeheizten Ofen auf der unteren Schiene ca. 45 Minuten backen.

15. In der Zwischenzeit die Petersilie abrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

16. Endiviensalat putzen, die Blätter waschen und trocken schleudern. Anschließend die dickeren Blattansätze abschneiden und die Blätter in feine Streifen schneiden.

17. Olivenöl, Balsamico, Senf und Honig in einer kleinen Schüssel verrühren, das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.

18. Das Salatdressing kurz vor dem Servieren über die Salatstreifen geben und gut untermischen.

15. Die gebackene Quiche aus der Form nehmen, mit Petersilie bestreuen und anrichten. Dazu den Salat servieren.

Pro Portion: 1025 kcal/ 4290 kJ

65 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 72 g Fett

**Christian Henze
Knödelgröstl mit Speck
und Gurkensalat**

Dienstag, 18. Januar 2022

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche

Zutaten:**Für den Gurkensalat:**

1	Salatgurke
etwas	Salz
1	Bio-Zitrone
30 ml	Olivenöl
1 Prise	Piment d' Espelette
1 Prise	Zucker
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für das Gröstl:

1	Zwiebel
100 g	geräucherter Bauchspeck
8	Semmelknödel vom Vortag
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Schnittlauch
3 EL	Butter
4	Eier
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für den Gurkensalat die Gurke waschen, trocken reiben und mit einem Spiral- oder Julienneschneider in Gurkenspaghetti schneiden. Die Gurkenspaghetti salzen und für 15 Minuten ziehen lassen, damit das Gurkenwasser austritt und die Marinade später nicht verwässert.
2. Für das Gröstl die Zwiebel schälen und würfeln.
3. Den Speck ebenfalls würfeln.
4. Die Semmelknödel halbieren und in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden.
5. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
6. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
7. Die Butter in einer großen Pfanne (oder zwei mittelgroßen Pfanne) schmelzen und die Knödelscheiben darin anbraten.
8. Zwiebeln und Speck zugeben und weiterbraten, dabei die Knödelscheiben ab und zu wenden und knusprig braten.
9. Die Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Petersilie und Schnittlauch zugeben und die Eier über die Knödel gießen. Alles ab und zu wenden, bis die Eier gestockt sind.
11. Für das Salatdressing von der Zitrone den Saft auspressen und mit Olivenöl, Piment d' Espelette, Zucker und Pfeffer zu einer Marinade vermischen.
12. Von den gesalzenen Gurkenspaghetti die Flüssigkeit abgießen, die Gurken gut abtropfen lassen. Dann die Gurken in der Marinade schwenken.
13. Das Knödelgröstl auf Teller verteilen, den Gurkensalat dazu servieren.

Pro Portion: 715 kcal/ 2990 kJ
27 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 61 g Fett

**Jaqueline Amirfallah
Grünkohlsalat mit Zitrusfrüchten
und Hähnchenbrustfilet****Mittwoch, 19. Januar 2022
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche

Zutaten:

1 kg	Grünkohl
etwas	Salz
2 EL	Sonnenblumenöl
2	Orangen
1	Grapefruit
1	Pomelo
1 TL	Senf
1 EL	Weißwein-Essig
etwas	Zucker
etwas	Anis, gemahlen
5 EL	Rapsöl
4	Hähnchenbrustfilets mit Haut
3 Zweige	Thymian
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
1 EL	Butter

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 130 Grad Umluft vorheizen.
2. Den Grünkohl verlesen, die Blättchen von den Stielen zupfen und gründlich waschen. Grünkohle trocken schleudern.
3. Eine gute Handvoll gezupften Grünkohl mit etwa Salz und Sonnenblumenöl mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten zu knusprigen Gemüse-Chips garen.
4. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen, den restlichen gezupften Grünkohl darin portionsweise 1-2 Minuten bissfest blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken. Grünkohl sorgfältig abtropfen lassen.
5. Von einer halben Orange den Saft auspressen. Grapefruit, Pomelo und Rest Orangen mit einem Messer dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird.
6. Dann das Fruchtfleisch aller Zitrusfrüchte nach Belieben würfeln oder filetieren.
7. Für das Dressing Senf und Essig verrühren, mit Salz, Zucker, Anispulver würzen, langsam das Rapsöl zugeben und den Orangensaft hinzufügen.
8. Den blanchierten Grünkohl unter das Dressing mischen, ca. 10 Minuten ziehen lassen.
9. Die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und von beiden Seiten salzen.
10. Thymianzweige abrausen und trocken schütteln, die Knoblauchzehe schälen und andrücken.
11. Das Olivenöl in einer backofengeeigneten Pfanne erhitzen und die Brüste mit der Hautseite nach unten etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Die Haut sollte sich goldgelb färben und anfangen, knusprig zu werden.

12. Dann das Fett aus der Pfanne abgießen. Butter, Thymianzweige und die Knoblauchzehe in die Pfanne geben, die Hähnchenbrüste wenden und im heißen Ofen bei 130 Grad ca. 15 Minuten fertig garen.

13. Den Grünkohlsalat nochmals abschmecken.

14. Grünkohlsalat und Hähnchenbrustfilets auf Teller geben. Die Grünkohl-Chips locker darüber streuen und sofort servieren.

Pro Portion: 1120 kcal/ 4690 kJ

19 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 95 g Fett

Andreas Schweiger
Gebratener Kalbstafelspitz mit Butterbröseln**Donnerstag, 20. Januar 2022**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche, Feine Küche

Zutaten:

Für das Fleisch:

800 g	Kalbstafelspitz
etwas	Salz
4 EL	Rapsöl
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
1	Bio-Knoblauchzehe
1 EL	Butter

Für die Perlgraupen.

1 Bund	glatte Petersilie
60 ml	Traubenkernöl
1	Zwiebel
2 EL	Olivenöl
150 g	Perlgraupen
125 ml	trockener Weißwein
1	Knoblauchzehe
350 ml	Fleischbrühe
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Brösel:

100 g	Butter
3 EL	Semmelbrösel

Zubereitung:

1. Für den Tafelspitz den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Das Fleischstück trocken tupfen und mit Salz würzen.
3. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin auf jeder Seite jeweils etwa 2 Minuten kräftig anbraten. Dann auf ein Backofengitter setzen, darunter ein Backblech schieben. Fleisch im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 60 Minuten garen, bis die Kerntemperatur ca. 58 Grad beträgt.
4. In der Zwischenzeit für die Graupen die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, grob schneiden und mit dem Traubenkernöl in einen Mixer geben und fein pürieren.
5. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
6. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten.
7. Die Perlgraupen zugeben, kurz mitdünsten. Den Wein angießen und fast vollständig einkochen lassen.
8. Den Knoblauch in der Schale andrücken und dazugeben.
9. Die Brühe angießen und die Graupen zugedeckt etwa 20 Minuten weich köcheln lassen.
10. In der Zwischenzeit für die Butterbrösel die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Semmelbrösel darin knusprig rösten.
11. Den gegarten Tafelspitz aus dem Ofen nehmen.
12. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und den Knoblauch in der Schale andrücken.

13. Die Butter in einer Pfanne mit dem Knoblauch und den Kräuterzweigen erhitzen und den Tafelspitz darin nochmal kurz nachbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und 3 Minuten ruhen lassen.
14. Den Knoblauch aus den Graupen nehmen, diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.
15. Den Tafelspitz in Scheiben schneiden.
16. Den Bratenfond auf Teller träufeln, das Fleisch darauf anrichten, mit Butterbröseln bestreuen. Die Perlgraupen dazu anrichten und etwas Petersilienpüree darauf geben.

Pro Portion: 1170 kcal/ 4910 kJ
27 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 99 g Fett

Tarik Rose
Senf-Eier mit Zwiebel-Chutney und Spinat**Montag, 24. Januar 2022**
Rezept für 4 PersonenDauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche, Heimatküche, Vegetarisch**Zutaten:**

Für das Senf-Chutney:

2 EL	Senfsaat (hell)
2	rote Zwiebeln
1 EL	Olivenöl
100 ml	Apfel-Balsamico (gereifter, mit Apfel aromatisierter Essig)
2 Stück	Sternanis
1 EL	Honig
etwas	Salz

Für die Senfsauce:

2	rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1 EL	Olivenöl
100 ml	Apfel-Balsamico
1 EL	Honig
200 ml	Gemüsebrühe
200 g	saure Sahne
2 EL	körniger Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für Spinat und Eier:

1	rote Zwiebel
1 kg	Blattspinat
8	Bio-Eier
1 EL	Olivenöl
1 EL	Apfel-Balsamico
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für das Chutney die Senfkörner in ein Sieb geben, abwaschen, dann in einen Topf mit kochendem Wasser geben und 3 Minuten kochen. Anschließend in ein Sieb gießen und kurz abwaschen. Dann die Körner erneut mit frischem Kochwasser aufsetzen, wieder 3 Minuten kochen, erneut abgießen und abwaschen. Diesen Vorgang insgesamt fünfmal wiederholen. Die Körner verlieren dadurch Bitterstoffe und werden angenehm knackig.
2. Zwiebeln schälen und fein würfeln.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.
4. Die gekochten Senfkörner hinzufügen und mit den Zwiebeln vermengen. Balsamico, Sternanis und Honig hinzufügen, mit Salz würzen. Alles bei schwacher Hitze einige Minuten köcheln lassen. Das Chutney sollte eine sämige Konsistenz haben.
5. Für die Senfsauce Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
6. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin farblos andünsten.
7. Knoblauch zugeben, mit Essig ablöschen und etwas Honig unterrühren. Anschließend die Brühe dazugeben und alles aufkochen lassen.

8. Dann die Temperatur reduzieren, saure Sahne unterrühren. Zum Schluss den körnigen Senf unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Für den Spinat die Zwiebel schälen und fein würfeln.
10. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.
11. Die Eier in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 5 Minuten wachweich kochen, herausnehmen, abschrecken und vorsichtig pellen.
12. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln farblos andünsten, Balsamico hinzufügen. Den Spinat dazugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Zum Anrichten den Spinat abtropfen lassen, auf Teller verteilen. Chutney und Senfsauce hinzufügen. Die Eier auf den Spinat setzen und anschneiden oder halbieren.

Pro Portion: 575 kcal/ 2410 kJ
33 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 38 g Fett

**Christian Henze
Paniertes Schweinekotelett mit
Bayrisch Kraut**

Dienstag, 25. Januar 2022

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für das Bayrisch Kraut:

800 g	Weißkohl
1	große Zwiebel
2 EL	Butterschmalz
1 EL	Zucker
250 ml	Gemüsebrühe
1	kleiner Apfel
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Kümmel (ganze Samen)
2 EL	Apfelessig

Für die Koteletts:

4	Schweinekoteletts mit Knochen (à 220 g)
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
100 g	Weizenmehl, Type 405
2	Eier
200 g	Semmelbrösel
4 EL	Butterschmalz zum Braten
1	Bio-Zitrone

Zubereitung:

1. Den Weißkohl putzen, waschen, vierteln, den harten Strunk entfernen. Dann die Kohlviertel in feine Streifen schneiden oder hobeln.
2. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. In einem großen Topf das Butterschmalz erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Den Zucker darüberstreuen und leicht bräunen.
4. Die Kohlstreifen zugeben und unter Rühren anschmoren. Sobald der Kohl weich zu werden beginnt, die Brühe angießen.
5. In der Zwischenzeit den Apfel waschen, schälen, entkernen, in Würfel schneiden und ebenfalls zum Kohl geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kümmel und Essig zugeben, die Hitze etwas reduzieren und den Kohl zugedeckt ca. 30 Minuten schmoren, dabei immer wieder mal umrühren.
6. Die Hitze reduzieren und mit Deckel ca. 30 bis 40 Minuten die Kohlstreifen schmoren.
7. In der Zwischenzeit die Koteletts trocken tupfen, salzen und pfeffern.
8. In drei tiefe Teller jeweils Mehl, die beiden Eier und die Semmelbrösel geben. Eier verquirlen.
9. Die Koteletts einzeln im Mehl wenden, anschließend durch die Eier ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden.
10. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Koteletts darin bei mittlerer Temperatur von beiden Seiten jeweils ca. 4 Minuten braten, dann Temperatur erhöhen und nochmal kurz von beiden Seiten knusprig braun braten.
11. Die Koteletts auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
12. Die Zitrone abwaschen und in Viertel schneiden.
13. Das Kraut vor dem Servieren noch einmal abschmecken.

14. Das Kraut auf Teller geben, die Koteletts anlegen und mit Zitronenschnitzen garniert servieren.

Pro Portion: 1120 kcal/ 4690 kJ
75 g Kohlenhydrate, 64 g Eiweiß, 62 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Schwarzwurzeln mit Kartoffelplätzchen**Mittwoch, 26. Januar 2022**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Kartoffelplätzchen

800 g	Kartoffeln
etwas	Salz
40 g	Walnusskerne
1/2 Bund	Majoran
2 EL	Kartoffelstärke
2	Eier
etwas	Mehl zum Ausrollen
3 EL	Butterschmalz

Für das Gemüse

1 Spritzer	Essig
800 g	Schwarzwurzeln
1	Lauchstange
1	Zwiebel
4 EL	Butter
etwas	Salz
250 g	Sahne
etwas	Zucker
etwas	Kreuzkümmel, gemahlen
8	Datteln (z.B. Sorte Medjool)

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, etwa 1/2 TL Salz zugeben und die Kartoffeln ca. 25 Minuten weich kochen.
2. In der Zwischenzeit die Walnüsse grob hacken.
3. Majoran abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
4. Für die Schwarzwurzeln eine große Schüssel mit kaltem Wasser und einem Spritzer Essig bereitstellen.
5. Die Schwarzwurzeln waschen, schälen und direkt in Essigwasser legen, damit sie sich nicht verfärben. Dann die Schwarzwurzeln in ca. 7 cm lange Stücke schneiden, diese der Länge nach vierteln und wieder ins Essigwasser geben.
6. Lauch putzen, der Länge nach aufschneiden, gut waschen und abtropfen lassen, dann in Rauten schneiden.
7. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
8. In einer großen Pfanne die Hälfte der Butter erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.
9. Die Schwarzwurzeln abspülen, abtropfen, mit in die Pfanne geben, kurz mitbraten.
10. Schwarzwurzeln mit Salz würzen, mit Sahne ablöschen und bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Schwarzwurzeln weich, aber mit noch leichtem Biss gegart sind.

11. In einer weiteren Pfanne die restliche Butter erhitzen und die Lauchstücke darin anschwitzen, mit Salz, einer Prise Zucker und Kreuzkümmel würzen.
12. Die Datteln klein schneiden und zu den Schwarzwurzeln geben.
13. Die gegarten Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken.
14. Zu den gepressten Kartoffeln eine Prise Salz, die Kartoffelstärke und die Eier geben und alles zu einem glatten Kartoffelteig vermischen. Die Walnüsse und den gehackten Majoran unter den Teig mischen.
15. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 2 mm dick ausrollen und daraus Kreise ausstechen. Oder zu einer etwa 6 mm dicken Rolle ausrollen und davon 2 mm dicke Scheiben abschneiden.
16. In einer Pfanne portionsweise das Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelplätzchen darin von beiden Seiten goldbraun braten.
17. Schwarzwurzeln in Sauce, gebratenen Lauch und die Kartoffelplätzchen anrichten.

Pro Portion: 1010 kcal/ 4205 kJ
65 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 78 g Fett

Zora Klipp
Gefüllte Süßkartoffeln

Donnerstag, 27. Januar 2022
Rezept für 4 Personen

Süßkartoffel aus dem Ofen
mit Roter Bete, Joghurt und Kresse

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Vegetarisch, Feine Küche, Asia & Weltküche

Zutaten:

4	Süßkartoffeln (à ca. 200 g)
3 EL	Olivenöl
4	Rote Bete, vorgekocht und geschält
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
1	Chilischote
1 TL	Garam Masala (alternativ Currypulver)
etwas	Salz
40 g	Butter
4 EL	Naturjoghurt
1 Beet	Kresse

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Süßkartoffeln waschen, trocken tupfen, mit 2 EL Olivenöl einreiben und auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten weich garen.
3. In der Zwischenzeit die Rote Bete in feine Würfel schneiden
4. Knoblauch und Zwiebel schälen, in sehr feine Würfel schneiden und mit der Roten Bete in einer Auflaufform vermengen.
5. Die Chilischote waschen, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden.
6. Chili zur Roten Bete geben, mit Garam Masala und Salz würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln und für ca. 10 Minuten mit in den Ofen geben.
7. Gegarte Süßkartoffeln der Länge nach aufschneiden und etwas öffnen.
8. Je eine Butterflocke und etwas Salz in die Kartoffeln geben und mit einer Gabel das Innere etwas auflockern. Dann mit der Roten Bete-Mischung füllen.
9. Einen Esslöffel Joghurt darauf geben und mit etwas Kresse garniert anrichten.

Pro Portion: 615 kcal/ 2570 kJ
66 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 36 g Fett

Süßkartoffel aus dem Ofen mit Ziegenkäsecreme, Thymianhonig und Pekannüssen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: leicht

Vegetarisch, Feine Küche, Asia & Weltküche

Zutaten:

4	Süßkartoffeln (à ca. 200 g)
2 EL	Olivenöl
200 g	Ziegenfrischkäse
150 g	Doppelrahm-Frischkäse
etwas	Salz
4 EL	Honig
4 Zweige	Thymian
100 g	Pekannüsse
40 g	Butter

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Süßkartoffeln waschen, trocken reiben und mit Olivenöl einreiben. Auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten weich garen.
3. In der Zwischenzeit den Ziegenfrischkäse, Frischkäse und 1 Prise Salz cremig rühren.
4. Den Honig in einem kleinen Topf etwas erwärmen.
5. Den Thymian abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abstreifen. Thymianblätter zum Honig geben.
6. Die Pekannüsse in den letzten 10 Minuten mit auf das Backblech zu den Süßkartoffeln geben und mitrösten.
7. Anschließend die gerösteten Pekannüsse grob hacken.
8. Gegarte Süßkartoffeln der Länge nach aufschneiden und etwas auseinander drücken.
9. Je eine Butterflocke und etwas Salz in die Kartoffeln geben und mit einer Gabel das Innere etwas auflockern. Dann mit Käsecreme füllen. Etwas Thymianhonig darüber träufeln, und die Nüsse darauf verteilen.

Pro Portion: 905 kcal/ 3790 kJ

75 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 61 g Fett

Antonina Müller
Pfannepizza mit Hähnchenbrust**Freitag, 28. Januar 2022**
Rezept für 4 PersonenDauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche**Zutaten:**

Für den Belag:

2	Hähnchenbrustfilets (auf dem Knochen)
etwas	Salz
1 TL	Harissa (scharfe orientalische Würzpaste)
4	Frühlingszwiebeln
200 g	zarte, junge Bio-Kohlblätter z.B. von Kohlrabi oder Roter Bete
6 EL	Olivenöl
1 Spritzer	Zitronensaft, frisch gepresst
200 g	geschälte Pelati-Tomaten aus dem Glas (oder Dose)
3 Stiele	Liebstöckel
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	rote Chilischote
2 EL	Balsamicoessig
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 g	Gouda, mittelalt

Für den Teig:

400 g	Dinkelmehl (Type 630)
1 TL	Backpulver
330 g	griechischer Joghurt (10 % Fett)
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Mehl zum Ausrollen des Teigs
etwas	Olivenöl zum Ausbacken

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Hähnchenfleisch abwaschen, trocken tupfen und mit Salz und Harissa würzen. In eine Auflaufform setzen und im heißen Backofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten garen. (Wer keine Hähnchenbrust auf dem Knochen bekommt, kann ausgelöstes Hähnchenbrustfilet verwenden. Beim Garen auf dem Knochen bleibt das Fleisch schmackhafter und saftiger.)
3. In der Zwischenzeit für den Teig Mehl und Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Joghurt, Öl und Salz hinzufügen und alles am besten mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Bei Bedarf etwas mehr Mehl dazu geben. Den Teig abgedeckt etwa 15 Minuten ruhen lassen.
4. Währenddessen für den Belag die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.
5. Die Kohlblätter waschen, trocken schütteln und in dünne Streifen schneiden.
6. Kohlblattstreifen und Frühlingszwiebeln mit 1 Prise Salz, 3 EL Öl und dem Zitronensaft mischen, leicht durchkneten und marinieren.
7. Für die Sauce die geschälten Tomaten grob würfeln.
8. Den Liebstöckel abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen.
9. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken.
10. Chili längs halbieren, putzen, waschen und fein hacken.

11. Tomaten, Liebstöckelblätter, Zwiebel, Knoblauch und Chili mit restlichem Öl und Essig in einen hohen Mixbecher geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Stabmixer fein pürieren.
12. Den geruhten Teig in 4 Stücke teilen, jedes Teigstück nochmals durchkneten und zu einer Kugel formen.
13. Dann auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche jeweils zu einem Fladen ausrollen.
14. Sobald das Hähnchen fertig gegart ist, die Fladen nacheinander in einer heißen Pfanne in etwas Öl auf jeder Seite etwa 4 Minuten ausbacken.
15. Gebackene Fladen aus der Pfanne nehmen und leicht abkühlen lassen.
16. Währenddessen das Hähnchenfleisch vom Knochen lassen, in Stücke schneiden oder zupfen.
17. Die Fladen zunächst mit Tomatensauce bestreichen und einige marinierte Blattstreifen darauf geben.
18. Dann mit dem Hähnchenfleisch belegen, den Käse darüber reiben und die Pfannenpizza servieren.

Pro Portion: 945 kcal/ 3950 kJ
75 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 52 g Fett

Andrea Safidine
Milchnudeln mit Mandarinen-Kompott**Montag, 31. Januar 2022**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Heimatküche, Süßes & Kuchen, Vegetarisch, Schnelle Küche

Zutaten:

Für die Nudeln:

1,5 l	frische Vollmilch, bestenfalls 3,8%
1	Vanilleschote
50 g	Zucker
½ TL	Zimt
1	Sternanis
80 g	Rosinen oder Sultaninen
1 EL	Butter
400 g	Eier-Bandnudeln

Für das Kompott:

8	Mandarinen
1	Apfel
2 EL	Zucker
100 ml	Mandarinen- oder Orangensaft, ersatzweise
1 EL	milder Honig
1 Prise	Zimt

Zubereitung:

1. Für die Nudeln die Milch in einen großen Topf geben.
2. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Schote für das Kompott zur Seite legen.
3. Vanillemark, Zucker, Zimt und Sternanis in die Milch geben und bei mittlerer Hitze langsam zum Kochen bringen, dabei öfter umrühren.
4. Sobald die Milch kocht, den Herd ausschalten und die Gewürze ca. 3 Minuten in der Milch ziehen lassen.
5. Dann Sternanis entfernen, die Milch erneut aufkochen, die Rosinen und die Butter dazugeben.
6. Sobald die Milch wieder kocht, die Bandnudeln einrühren und bei schwacher Hitze unter gelegentlichem vorsichtigen Rühren weichkochen. Dabei darauf achten, dass die Milch nicht überkocht.
7. In der Zwischenzeit die Mandarinen schälen und grob vierteln.
8. Den Apfel schälen, das Kerngehäuse heraus schneiden und den Apfel grob vierteln.
9. In einem Topf den Zucker karamellisieren lassen. Mandarinen- und Apfelstücke dazugeben und mit dem Mandarinen- oder Orangensaft ablöschen.
10. Den Honig, den Zimt und die beiseitegelegte ausgekrazte Vanilleschote dazugeben.
11. Alles bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis der Saft fast vollständig eingekocht ist.
12. Die Vanilleschote aus dem Fruchtmix nehmen, dann die Früchte mit dem Stabmixer grob mixen.
13. Die Milchnudeln in einem tiefen Teller servieren und das Kompott dazu reichen.

Nach Geschmack geröstete, gehackte Walnüsse darübergerben und für die Frische etwas Abrieb von der Zitrone reiben.

Pro Portion: 945 kcal/ 3960 kJ

153 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 23 g Fett