

**ARD-Buffet Rezepte März 2022****Jörg Sackmann  
Überbackene Kutteln mit Camembert und Spinat****Dienstag, 1. März 2022  
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Mittel  
Feine Küche, Gourmet-Küche

**Zutaten:**

Für die Kutteln:

600 g	Rinderkutteln (vom Metzger geputzt und gekocht, ggf. vorbestellen)
etwas	Salz
2	Zwiebeln
1	Lauchstange
2	Äpfel (säuerlich; z. B. Braeburn)
2 EL	Rapsöl
2 EL	Butter
60 ml	weißer Balsamico
etwas	Zucker
200 ml	Weißwein
500 ml	Rinderbrühe
5	Korianderkörner
5	Pfefferkörner
2	Pimentkörner
2	Knoblauchzehen
1/2	Bio-Zitrone
2	Lorbeerblätter
1 Zweig	Zitronenthymian
250 g	Sahne
150 g	Crème fraîche
2	Eigelbe

Für den Spinat:

800 g	Blattspinat
1	kleine Zwiebel
2 EL	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

zusätzlich:

250 g	Camembert (oder Brie)
4 EL	Preiselbeeren aus dem Glas
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Baguette

**Zubereitung:**

1. Die Kutteln unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in 3 cm lange und 5 mm breite Streifen schneiden.
  2. In einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser die Kuttelstreifen 2 Minuten blanchieren, abschütten, kalt abspülen und abtropfen lassen.
  3. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
  4. Lauch putzen, waschen, das harte Grün entfernen. Das Weiße und Hellgrüne vom Lauch ebenfalls in dünne Streifen schneiden.
  5. Die Äpfel schälen, entkernen und in feine Streifen schneiden.
  6. In einem Topf Rapsöl erhitzen und die gut abgetropften Kuttelstreifen darin kurz anbraten. Butter, Zwiebel- und Lauchstreifen zugeben und mitanschwitzen.
  7. Mit Balsamico ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen.
  8. Kutteln mit Salz und Zucker würzen, die Apfelstreifen zugeben und den Weißwein angeießen. Diesen ebenfalls fast vollständig einkochen lassen, dann die Rinderbrühe angeießen.
  9. Koriander-, Pfeffer- und Pimentkörner im Mörser grob zerstoßen.
  10. Knoblauch schälen und andrücken.
  11. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben.
  12. Zitronenschale, gemörserte Gewürzkörner, Knoblauch, Lorbeerblätter und Zitronenthymianzweig in einen Papierteebeutel füllen und mit Küchengarn verschließen. Das Gewürzsäckchen zu den Kutteln geben und diese bei milder Hitze ca. 30 Minuten zugedeckt leicht köcheln lassen.
  13. In der Zwischenzeit den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.
  14. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
  15. In einer tiefen Pfanne Butter erhitzen, die Zwiebelwürfel darin anschwitzen, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
  16. Nach 30 Minuten Kochzeit der Kutteln bei geöffnetem Deckel und etwas stärkerer Hitze die Flüssigkeit im Topf um etwa die Hälfte einkochen.
  17. 2/3 der Sahne und die Crème fraîche zugeben, weitere ca. 5 Minuten köcheln lassen.
  18. Zuletzt die restliche Sahne mit den Eigelben verquirlen. Den Topf vom Herdziehen, das Gewürzsäckchen entfernen und die Ei-Sahne unter die heißen Kutteln rühren. Die Kutteln in der Sauce abschmecken.
  19. Vom Backofen die Grillfunktion oder Oberhitze auf 220 Grad einschalten.
  20. Spinat in Portions-Auflauf-Formen oder tiefe Porzellanteller verteilen. Darauf die Kutteln geben.
  21. Camembert in dünne Scheiben schneiden und über die Kutteln geben. Im vorgeheizten Ofen den Käse goldbraun gratinieren.
  22. Anschließend aus dem Ofen nehmen, Preiselbeeren obenauf geben und mit Pfeffer bestreuen. Dazu Baguettescheiben servieren.
- Tipp: Besonders fein schmeckt es mit gerösteten Brotscheiben. Dazu das Baguette in dünne Scheiben schneiden und diese in einer Pfanne mit etwa Butter von beiden Seiten goldbraun rösten.

Pro Portion: 1400 kcal/ 5870 kJ  
87 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß, 86 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Kartoffelmaultaschen mit Lauch****Mittwoch, 2. März 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

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

**Zutaten:**

800 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
2	Bio-Orangen
etwas	Zucker
1	Lorbeerblatt
3	schwarze Pfefferkörner
3 Stangen	Lauch
4 EL	Butter
100 g	Gruyère-Käse (Schweizer Rohmilch-Käse)
2	Eier
1 TL	Kardamom, gemahlen
2 EL	Kartoffelstärke
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Kartoffelstärke zum Ausrollen des Teiges
3 EL	Butterschmalz

**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 Orangen heiß abwaschen und abtrocknen. Von einer Orange die Schale mit Hilfe eines Sparschälers dünn abschälen, in feine Streifen schneiden.
3. Etwas Wasser aufkochen, die Orangenschalenstreifen darin kurz blanchieren, das Wasser wegschütten, die Streifen abtropfen lassen. Nochmals etwas Wasser aufkochen und die Streifen darin ein zweites Mal blanchieren, Streifen abtropfen lassen, Wasser wegschütten.
4. Dann die Orangen-Streifen nochmals in den Topf geben, mit Wasser bedecken, 2 EL Zucker, Lorbeerblatt und Pfefferkörner zugeben und die Schalen weich kochen. Dann durch ein Sieb abgießen und die Orangenzesten abtropfen lassen.
5. Von der Orangen selbst die weiße Haut komplett abschneiden und über einer Schüssel die Filets zwischen den Häuten herauslösen. Die Orangenfilets in kleine Würfel schneiden.
6. Den Lauch putzen, der Länge nach aufschneiden, gut waschen und abtropfen lassen, dann 2 Stangen klein schneiden, die übrige Stange in hübsche Rauten schneiden und zunächst beiseite stellen.
7. In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen und die klein geschnittenen Lauchstücke darin anschwitzen, mit Salz und einer Prise Zucker würzen.
8. Den Käse fein reiben.
9. Die gegarten Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken.
10. Die Eier aufschlagen, 1 Prise Salz und Kardamom zugeben und vermischen.
11. Zu den gepressten Kartoffeln die Kartoffelstärke und die verquirlten Eier zugeben und alles zu einem glatten Kartoffelteig vermischen. Zuletzt etwas grob gemahlene Pfeffer untermischen.
12. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 4 mm dick ausrollen und daraus ca. 10 cm lange Quadrate ausschneiden.

13. Den gebratenen Lauch mit Orangenstücken und Käse mischen und mit einem Löffel etwas der Füllung auf die Teigstücke geben, dann zu Dreiecken zusammenklappten und die Ränder andrücken.

14. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die gefüllten Kartoffeltaschen darin von beiden Seiten langsam goldbraun braten.

15. In der Zwischenzeit in einer zweiten Pfanne 2 EL Butter erhitzen und den in Rauten geschnittenen Lauch darin anbraten. Mit Salz würzen und zuletzt die Orangenzesten untermischen.

16. Die gebratenen Kartoffeltaschen mit dem gebratenen Lauch anrichten. Dazu passt sehr gut Radicchio-Salat.

Pro Portion: 610 kcal/ 2560 kJ

52 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 35 g Fett

**Rainer Klutsch**  
**Herzhaft gefüllte Buchteln mit Kräutersauce****Donnerstag, 3. März 2022**  
**Rezept für 4 Personen**Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Heimat-Küche**Zutaten:**

Für die Buchteln:

20 g	frische Hefe
1 Prise	Zucker
150 ml	Milch
400 g	Weizenmehl, Type 405
etwas	Salz
2	Eier
50 g	flüssige Butter
1 TL	Butter zum Ausfetten der Form

Für die Füllung 1:

150 g	Chorizo (spanische Paprikawurst)
2	Schalotten
1 EL	Olivenöl
1 TL	Majoran, getrocknet

Für die Füllung 2:

1 Bund	Basilikum
6	getrocknete Tomatenviertel
100 g	Fetakäse
1 Prise	Paprikapulver

Für die Kräutersauce:

1	Bio-Zitrone
200 g	Naturjoghurt
150 g	Ricotta (ital. Frischkäse)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Schnittlauch
1/2 Bund	glatte Petersilie

**Zubereitung:**

1. Hefe mit einer Prise Zucker in der Milch auflösen. Mehl, 1 Prise Salz, Eier und die flüssige Butter in eine Schüssel geben. Die Milch mit gelöster Hefe zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Ist der Teig zu klebrig, noch etwas Mehl unterkneten. Die Teigschüssel zudecken und den Teig ca. 30 Minuten gehen lassen.
2. Für die erste Füllung Chorizo fein würfeln. Schalotten schälen, fein schneiden.
3. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Schalotten darin anschwitzen. Gewürfelte Chorizo und Majoran untermischen und etwas abkühlen lassen.
4. Für die zweite Füllung Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Getrocknete Tomaten fein hacken. Feta in kleine Würfel schneiden, mit gehackten Tomaten, Basilikum und einer Prise Paprikapulver mischen.
5. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) vorheizen.

6. Den Hefeteig in ca. 12 Portionen teilen und rund formen.
7. In jede Kugel eine Kuhle eindrücken, jeweils 6 Teigkugeln mit einer der Füllungen füllen. Den Teig darüber ziehen und die Kugeln dicht an dicht in eine gefettete Springform (Durchmesser 26 cm) setzen und dann ca. 10 Minuten in der Form ruhen lassen.
8. Die Buchteln im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.
9. Für die Sauce die Zitrone heiß abspülen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
10. Joghurt mit Ricotta, etwas abgeriebener Zitronenschale und etwas Zitronensaft mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Schnittlauch und Petersilie abspülen, trocken schütteln, fein hacken und ebenfalls untermischen.
12. Die gebackenen Buchteln vorsichtig aus der Form lösen und mit der Kräutersauce anrichten.

Pro Portion: 815 kcal/ 3400 kJ  
83 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 39 g Fett

**Tarik Rose**  
**Geschmorter Orangen-Chicorée**  
**mit Nüssen und gebratenem Fisch**

Freitag, 4. März 2022

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Feine Küche

**Zutaten:**

**Für das Gemüse:**

4	<u>Chicorée-Kolben</u>
3	Orangen
1	Zitrone
2 EL	Haselnüsse
3 EL	Honig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
30 g	kalte Butter
1 EL	Butter

**Zusätzlich:**

3 Stängel	glatte Petersilie
3 Stängel	Kerbel
½ Bund	<b>Schnittlauch</b>
1 Spritzer	Zitronensaft
1 TL	Honig
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

**Für den Fisch:**

600 g	weißes Fischfilet mit Haut (zum Beispiel Schellfisch)
etwas	Salz
2 EL	<u>Olivenöl</u>
1	<u>Knoblauchzehe</u>
etwas	Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Den Chicorée waschen, putzen und halbieren. Von den Orangen und der Zitrone den Saft auspressen.
3. Die Nüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett rösten.
4. Den Honig in einen Topf geben, erhitzen und mit Orangen- und Zitronensaft ablöschen. Die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen.
5. Dann die kalte Butter dazugeben und mit einem Pürierstab den Fond aufmixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Den Chicorée in einer Pfanne mit 1 EL Butter kurz anbraten, dann in eine ofenfeste Form geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Die gerösteten Nüsse und den Fond dazugeben. Chicorée ca. 20 Minuten im heißen Ofen schmoren.

8. Petersilie und Kerbel, abbrausen, trockenschütteln und grob zupfen. Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
9. Zitronensaft, Honig und Olivenöl zu einem Dressing vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Den Fisch portionieren und mit Salz würzen.  
Tipp: Gegebenenfalls Fischfilets vor dem Braten auf der Hautseite etwas einschneiden, das vermeidet ein Zusammenziehen.
11. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Fischfilets darin auf der Hautseite ca. 5 Minuten bei mittlerer Temperatur braten.
12. Den Knoblauch andrücken und mit in die Pfanne legen. Den Fisch mit einer Palette andrücken, damit er gleichmäßig brät.
13. Dann Fischfilet wenden und noch kurz auf der Fleischseite kurz fertig braten, mit Pfeffer würzen.
14. Die Kräuter mit dem Dressing kurz vor dem Anrichten marinieren.
15. Den Chicorée auf Teller verteilen. Den Fisch darauflegen. Mit den Kräutern garnieren und servieren.

Pro Portion: 560 kcal/ 2340 kJ  
27 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 36 g Fett



**Sybille Schönberger**  
**Brokkoli-Frikadellen mit warmem Endiviensalat****Montag, 7. März 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Leichte Küche, Vegetarische Küche

**Zutaten:**

Für die Frikadellen:

600 g	Brokkoli
1	grüne Paprika
2	Frühlingszwiebeln
etwas	Salz
80 g	Pecorino (ital. Hartkäse mit Schafsmilch)
100 g	Haferflocken, zart
2	Eier
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:

1	Endiviensalat
3 EL	Olivenöl
1	Zitrone
etwas	Salz

Für den Dip:

1 Bund	Schnittlauch
250 g	Natur-Joghurt
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Brokkoli-Stiele schälen und grob schneiden.
2. Brokkoli-Röschen und Stiele in mehreren Portionen in einen Cutter geben und reiskorngroß zerkleinern.
3. Paprikaschote waschen, halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Dann Paprika auf der Reibe fein raspeln.
4. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.
5. Alle Gemüse in einer Schüssel mit 1 TL Salz mischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.
6. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
8. Gemüsemischung auf ein sauberes Geschirrtuch geben und mithilfe des Tuchs kräftig ausdrücken, anschließend in eine Schüssel geben.
9. Den Pecorino reiben, mit den Haferflocken und den Eiern zum Gemüse geben und alles gut vermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Aus der Gemüsemasse Frikadellen formen, diese auf das vorbereitete Backblech legen und im vorgeheizten Ofen etwa 25 Minuten garen, bis sie knusprig sind.
11. Inzwischen den Endiviensalat putzen, den Strunk ausschneiden, die Blätter im Ganzen ablösen, waschen und nur leicht abtropfen lassen.
12. Eine Pfanne mit 1 EL Olivenöl erhitzen, die noch nassen Salatblätter darin zusammenfallen lassen. Anschließend die Salatblätter auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

13. Von der Zitrone den Saft auspressen und den Saft mit restlichem Olivenöl mischen und mit Salz würzen.
14. Die abgetropften Blätter grob schneiden, in eine Schüssel geben, das Zitronendressing darüber geben und alles gut vermischen.
15. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
16. Joghurt mit Schnittlauch mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
17. Die gegarten Frikadellen aus dem Ofen nehmen, mit dem lauwarmen Salat und dem Joghurdip servieren.

Pro Portion: 405 kcal/ 1700 kJ  
23 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 26 g Fett

**Christian Henze  
Balsamico-Linsen mit  
gebackenem Mozzarella**

Dienstag, 8. März 2022

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Vegetarisch, Feine Küche

**Zutaten:**

## Für die Linsen:

200 g	Berglinsen
5 EL	Balsamico
2 EL	Zuckerrübensirup
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
5 EL	Olivenöl
½ Bund	glatte Petersilie

## Für das Pesto:

2 EL	Pinienkerne
100 g	getrocknete Tomaten in Öl
100 g	Parmesan oder Pecorino
1/2	rote Chilischote
1	Knoblauchzehe
3 EL	Tomatenmark
2 EL	Tomatenessig, ersatzweise weißer Balsamico
3 EL	Wasser
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Prise	Zucker
6 EL	Olivenöl

## Für den Mozzarella:

250 g	Mozzarella
1	Ei
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Dinkelmehl Typ 630
3 EL	gemahlene Mandeln
300 g	Frittierfett

## Zubereitung:

1. Die Linsen abspülen und dann in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 20 Minuten weichkochen.
2. In der Zwischenzeit für das Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
3. Die getrockneten Tomaten in grobe Stücke schneiden.
4. Den Käse grob reiben
5. Die Chilischote waschen, der Länge nach aufschneiden, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.
6. Knoblauch schälen und grob hacken.

7. Tomaten, Käse, Chili, Knoblauch, Tomatenmark, Pinienkerne, Essig und Wasser in einen Zerkleinerer (Cutter) geben und alles zu einer feinen Paste pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und das Olivenöl einrühren.
8. Die gekochten Linsen abgießen und in eine Schüssel geben.
9. Für das Linsen-Dressing Balsamico, Zuckerrübensirup, Salz und Pfeffer verrühren. Dann das Olivenöl unter Rühren in einem feinen Strahl einlaufen lassen. Das Dressing zu den Linsen geben und gut untermischen.
10. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen, in Streifen schneiden und unter die Linsen mischen.
11. Die Mozzarella gründlich abtropfen lassen, dann in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
12. Das Ei verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
13. Die Käsewürfel panieren, dazu zunächst im Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen, dann in den Mandeln wälzen.
14. Frittierfett in einem Topf erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hölzernen Kochlöffelstiel, den man ins Fett hält, Blasen aufsteigen.
15. Die panierten Würfel portionsweise je ca. 1 Minute im heißen Fett goldgelb ausbacken.
16. Zum Servieren die Linsen auf Teller verteilen und die Mozzarellawürfel darauflegen. Das Pesto dazu reichen.

Pro Portion: 1050 kcal/ 4400 kJ

31 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 90 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Gefüllte Kohlrabi mit Hackfleisch**

Dauer: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Heimatküche

**Mittwoch, 9. März 2022****Rezept für 4 Personen****Zutaten:**

500 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
4	Kohlrabi mit Blättern, mittelgroß
1	Zwiebel
2 EL	Butterschmalz
300 g	Kalbshackfleisch
2	Pimentkörner, gemörsert
200 ml	Sahne
1/2 Bund	Estragon
1 Bund	Kerbel
200 ml	Milch
2 EL	Butter
1 Prise	Muskatnuss

**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. Von den Kohlrabi die Blätter abmachen, abbrausen und abtropfen lassen. Die Knollen waschen und gründlich schälen.
3. Die Schalen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, leicht salzen und alles aufkochen.
4. Von dem Blattgrün die zarten Blätter beiseitestellen und die restlichen Blätter mit in den Topf geben. Blätter und Schalen ca. 15 Minuten köcheln lassen.
5. In der Zwischenzeit von den geschälten Kohlrabi jeweils einen Deckel abschneiden, und die Kohlrabi mit Hilfe eines Messers oder Kugelausstechers aushöhlen. Die Kohlrabi-Stücke, die beim Aushöhlen anfallen, klein schneiden.
6. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
7. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und das Hackfleisch anbraten, mit Salz und gemörsertem Piment würzen, Zwiebelwürfel und kleingeschnittenen Kohlrabi zugeben, alles anbraten. Dann die Sahne angießen und ein paar Minuten köcheln lassen.
8. Den Kohlrabisud durch ein Sieb in einen Topf abgießen, die ausgehöhlten Kohlrabis und die Kohlrabi-Deckel mit in den Topf geben und zugedeckt im Kohlrabisud ca. 8 Minuten köcheln lassen, bis die Kohlrabi gar sind.
9. Estragon und Kerbel abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
10. Die gekochten Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen.
11. In einem Topf die Hälfte der Milch und Butter erhitzen.
12. Die Kartoffeln durch die Presse in den Topf mit der Milch drücken und zu einem Püree verrühren. Mit Muskat und Salz würzen.
13. Jeweils ein paar Kerbel- und Estragon-Blätter für die Dekoration beiseite stellen.
14. Restliche Estragon-Blätter mit der restlichen Milch fein pürieren.
15. Feine Kohlrabi-Blätter und Kerbel fein schneiden.
16. Estragonmilch und fein geschnittene Kräuter zum Hackfleisch geben, gut unterrühren und abschmecken.
17. Die gekochten Kohlrabi mit dem Hackfleischragout füllen.
18. Gefüllte Kohlrabi zusammen mit dem Kartoffelpüree auf Teller geben, den Deckel locker aufsetzen und mit Kräutern dekorieren.

Pro Portion: 600 kcal/ 2510 kJ, 34 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 40 g Fett

**Andreas Schweiger  
Lachs mit Feldsalat-Püree  
und Röstzwiebeln**

Donnerstag, 10. März 2022

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Feine Küche

**Zutaten:**

Für das Püree:

400 g	Feldsalat
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
50 g	Butter
etwas	Salz

Für die Röstzwiebeln:

2	Gemüsezwiebeln
2 EL	Sonnenblumenöl
etwas	Salz

Für den Fisch:

800 g	Lachsfilet ohne Haut
etwas	Salz
1 EL	Sonnenblumenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Kresse-Beet

**Zubereitung:**

1. Für das Püree den Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern.
2. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Den Knoblauch in der Schale andrücken.
4. Die Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten.
5. Den Feldsalat mit in die Pfanne geben und dünsten, bis er zusammenfällt. Mit Salz würzen.
6. Sobald der Feldsalat zusammengefallen ist, die angedrückte Knoblauchzehe entfernen. Feldsalat in einen Küchenmixer (Cutter) geben und fein pürieren.
7. Für die Röstzwiebeln die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
8. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebelringe nebeneinander darin auf mittlerer Hitze goldbraun braten. Mit Salz würzen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
9. Fischfilet abwaschen, trocken tupfen, in Portionsstücke teilen, leicht mit Salz würzen.
10. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und den Fisch darin kurz heiß anbraten. Danach die Temperatur reduzieren und den Fisch 2-3 Minuten weiterbraten. Dann die Herdplatte ausschalten, den Lachs wenden und in der Restwärme gar ziehen lassen.
11. Das Feldsalatpüree kurz erwärmen, auf Teller verteilen.
12. Lachsfilet darauf anrichten und ein paar Röstzwiebeln darauf geben.
13. Nach Belieben mit Pfeffer bestreuen und mit Kresse garnieren. Dazu passen Pellkartoffeln.

Pro Portion: 500 kcal/ 2070 kJ  
4 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 36 g Fett

**Sören Anders**  
**Frühlingsfrikassee mit Kartoffelbrei****Freitag, 11. März 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Feine Küche, Heimat-Küche

**Zutaten:**

2 l	Wasser
200 ml	Weißwein
etwas	Salz
1	Lorbeerblatt
2	Knoblauchzehen
4	Hähnchenkeulen
2	Möhren
200 g	Sellerieknolle
1	Lauchstange
2 Bund	Kerbel
50 g	Baby-Spinat
2 EL	Butter
20 g	Mehl
300 ml	Milch
1	Zitrone

**Für das Kartoffelpüree:**

600 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
200 ml	Milch
80 g	Butter
1 Prise	Muskat

**Zubereitung:**

1. Für das Frikassee in einem Topf Wasser mit Wein, 1 TL Salz, Lorbeerblatt und ungeschälten Knoblauchzehen aufkochen.
  2. Die Hähnchenkeulen abwaschen und in die kochende Flüssigkeit geben, zugedeckt bei kleiner Hitze die Keulen zunächst 30 Minuten köcheln lassen.
  3. In der Zwischenzeit Möhren und Sellerie putzen, waschen und schälen. Die Möhren schräg in dünne Scheiben schneiden, den Sellerie in 1 cm große Würfel schneiden.
  4. Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen und in grobe Ringe schneiden.
  5. Nach 30 Minuten Kochzeit Möhre, Sellerie und Lauch zu den Hähnchenkeulen in den Topf geben und alles noch ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen.
  6. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
  7. Gegarte Keulen, Möhren und Sellerie aus der Brühe nehmen und leicht abkühlen lassen.
  8. Von den Keulen die Haut abziehen und diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten knusprig backen.
  9. In der Zwischenzeit für das Kartoffelpüree die Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in einem Topf mit gesalzenem Wasser weichkochen.
  10. Die Brühe durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen, 300 ml für die Sauce beiseitestellen.
- Tipp: Die restliche Brühe kann heiß in ein gut verschließbares Glas abgefüllt werden und nach dem Abkühlen im Kühlschrank gut 1 Woche aufbewahrt werden
11. Das Fleisch von den Keulen lösen und in mundgerechte Stücke schneiden.
  12. Die knusprig gegarte Haut aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen, grob zerbrechen.

13. Für die Sauce Kerbel abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Etwa ¼ der Blättchen für die Garnitur beiseitelegen
14. Spinat gut waschen.
15. Für die Sauce Butter in einem Topf zerlassen. Mehl unter Rühren zugeben und kurz anschwitzen. Dann die Milch und die 300 ml Hühnerbrühe unter Rühren zugießen und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten offen köcheln lassen.
16. In der Zwischenzeit die gekochten Kartoffeln abschütten und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken.
17. Die Milch in einem Topf erwärmen. Die Butter schmelzen und bräunen.
18. Milch zu den Kartoffeln geben und gut verrühren, dann die braune Butter untermischen. Das Püree mit Salz und Muskat abschmecken.
19. Kerbel und Spinat zur Sauce geben, sehr fein pürieren und durch ein feines Sieb streichen.
20. Von der Zitrone den Saft auspressen. Die Sauce mit Zitronensaft und Salz abschmecken.
21. Möhren, Sellerie und Fleisch in die Sauce geben und darin erwärmen.
22. Etwas Kartoffelpüree auf Teller geben, die Sauce mit Fleisch und Gemüse darauf geben. Mit restlichen abgezupften Kerbelblättchen und krosser Hühnerhaut garniert servieren.

Pro Portion: 885 kcal/ 3700 kJ  
42 g Kohlenhydrate, 56 g Eiweiß, 50 g Fett



**Antonina Müller  
Tatar von der Räucherforelle  
mit Schnittlauchvinaigrette****Montag, 14. März 2022****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 4 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Feine Küche, Heimat-Küche

**Zutaten:**

Für das Schnittlauchöl:

1 Bund	Schnittlauch
40 g	Ingwer (frisch)
1 Stängel	Zitronengras
1	Knoblauchzehe
200 ml	Rapsöl

Für die Radieschen:

8	Radieschen
20 g	Ingwer (frisch)
60 ml	Wasser
1 EL	Honig
2 EL	weißer Balsamico
etwas	Salz

Für das Forellentatar und Dressing:

½	Bio-Zitrone
3	geräucherte Forellenfilets
1	Schalotte
2 EL	Schmand
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Zucker
50 ml	Wasser
20 ml	weißer Balsamico

Für die Spiegeleier:

2 EL	Pflanzenöl
4	Eier
etwas	Salz

**Zubereitung:**

Bitte beachten: Die Ölmischung muss 2–3 Stunden ziehen.

1. Für das Schnittlauchöl den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und die Halme 2 x durchschneiden.
2. Ingwer schälen und grob schneiden. Vom Zitronengras die äußeren harten Blätter abnehmen, dann Zitronengrasslange andrücken. Knoblauch schälen und andrücken.
3. Schnittlauch, Ingwer, Zitronengras und Knoblauch mit dem Öl in einen Topf geben und auf ca. 50 Grad erhitzen (nicht aufkochen).
4. Dann den Topf vom Herd ziehen und die Ölmischung abgedeckt bei Zimmertemperatur 2-3 Stunden ziehen lassen.
5. Anschließend das Öl durch ein Sieb in ein sauberes Glasgefäß gießen und verschließen.
6. Für die Radieschen diese putzen, waschen und abtropfen lassen.

7. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.
8. Wasser mit Honig, Balsamico, Ingwerscheiben und 1 Prise Salz in einen Topf geben und aufkochen.
9. Die Radieschen halbieren, in Spalten schneiden, in eine Schüssel geben, mit dem heißen Fond übergießen und 20 Minuten ziehen lassen.
10. Für das Forellentatar die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Zitronensaft auspressen.
11. Von den Forellenfilets evtl. noch die Haut abziehen. Forellenfilets klein schneiden und in eine Schüssel geben.
12. Die Schalotte schälen, sehr fein schneiden und zu den Fischstücken geben. Ebenfalls Schmand, 1 Spritzer Zitronensaft und etwas Zitronenabrieb zugeben und verrühren. Das Fischtatar mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Für das Dressing restlichen Zitronensaft mit Wasser und Essig mischen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.
14. Für die Spiegeleier das Pflanzenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen.
15. Die Eier vorsichtig in die Pfanne aufschlagen. Nur jeweils das Eiweiß leicht mit Salz würzen. Die Eier bei mittlerer Hitze langsam garen, bis auch das Eigelb heiß ist (mit leichtem Fingerdruck prüfen), dann leicht salzen.
16. Zum Anrichten das Tatar mittig auf Tellern anrichten. Die Radieschen und das Dressing darum träufeln, dazwischen das Schnittlauchöl tröpfeln. Jeweils ein Spiegelei darauf setzen und servieren.

Pro Portion: 720 kcal/ 3000 kJ

11 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 67 g Fett

**Kevin von Holt****Schweinekotelett mit Apfel-Ingwer-Lack**

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Feine Küche, Asia- &amp; Weltküche, Pasta

**Zutaten:**

Für die Koteletts:

4	Schweinekoteletts mit Knochen à ca. 200 g
2 EL	Butterschmalz
400 g	Bio-Heu (aus dem Tier/Zoo-Bedarf-Fachhandel)
80 ml	Weißwein
10 g	frischer Ingwer
100 ml	dunkle Sojasauce
100 ml	Apfelsaft
50 g	Rübensirup

Für die Nudeln:

1 Bund	Blattpetersilie
1 Bund	Zitronenthymian
3	Schalotten
60 g	Parmesan
400 g	frische Pappardelle (breite Bandnudeln)
etwas	Salz
50 g	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 140 Grad Heißluft vorheizen.
2. Die Koteletts kalt abwaschen und abtrocknen.
3. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Schweinekoteletts darin von beiden Seiten leicht anbraten.
4. Anschließend das Heu in einen backofengeeigneten Bräter (inklusive Deckel) geben, so dass dieser zu 2/3 gefüllt ist. Weißwein angießen und die Koteletts direkt auf das Heu legen. Zugedeckt im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten garen.
5. In der Zwischenzeit für den Lack den Ingwer schälen und fein reiben.
6. Sojasauce, Apfelsaft, Rübensirup und geriebenen Ingwer in einen Topf geben und so lange offen einkochen lassen, bis die Flüssigkeit eine sirupartige Konsistenz hat.
7. Für die Nudeln Blattpetersilie und Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
8. Schalotten schälen und fein schneiden.
9. Parmesan fein reiben.
10. Nachdem das fertig gegarte Schweinekotelett aus dem Ofen genommen wurde, den Backofengrill auf 220 Grad vorheizen.
11. Für die Nudeln reichlich gesalzenes Wasser in einem Topf mit aufkochen.
12. Die Koteletts aus dem Bräter nehmen und rundherum mit dem Apfel-Ingwer-Lack bestreichen, dann auf ein Backofengitter geben und im heißen Ofen unter der dem heißen Backofengrill oder bei Oberhitze ca. 5 Minuten goldbraun übergrillen.
13. Die frischen Pappardelle ca. 2 Minuten im kochenden Salzwasser (falls getrocknete Nudeln verwendet werden, beträgt die Kochzeit ca. 8 Minuten) garen.
14. In der Zwischenzeit Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotten darin anschwitzen, Kräuter und Parmesan zugeben.
15. Die Nudeln abgießen und tropfnass mit in die Pfanne geben, alles bei mittlerer Hitze durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
16. Die Koteletts und Nudeln anrichten.

Pro Portion: 760 kcal/ 3170 kJ, 37 g Kohlenhydrate, 57 g Eiweiß, 41 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Flammkuchen mit Ziegenkäse, Kresse und Radieschen**

Dauer: 2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Mediterran, Feine Küche

Mittwoch, 16. März 2022

Rezept für 4 Personen

**Zutaten:**

Für den Teig

20 g	frische Hefe
1 Prise	Zucker
300 ml	Wasser
500 g	Weizenmehl, Type 550
1 TL	Salz
1 TL	Rapsöl
etwas	Weizenmehl zum Ausrollen des Teiges

Für den Belag:

1 Bund	Radieschen mit Blättern (Bio)
200 g	Schmand oder Saure Sahne
etwas	Salz
2 Beet	Gartenkresse
80 ml	Rapsöl
300 g	Ziegenkäse in Salzlake (z.B. türkischer Weißkäse)
1 Bund	Schnittlauch

**Zubereitung:**

1. Für den Teig Hefe und Zucker mit dem Wasser verrühren.
2. Mehl, 1 TL Salz und Öl in einer Rührschüssel vermischen, die Hefeflüssigkeit zugeben und alles zu einem glatten Teig vermischen. Den Teig etwa 5 Minuten kneten, dann abgedeckt etwa 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Radieschen putzen, zunächst die Blätter abschneiden, diese gründlich waschen und gut abtropfen lassen.
4. Die Radieschen gut waschen und abtropfen lassen.
5. Ein paar Radieschen-Blätter für die Dekoration beiseitelegen. Restliche Radieschenblätter mit dem Schmand pürieren, mit Salz abschmecken.
6. Kresse abschneiden und 2/3 davon mit dem Rapsöl pürieren.
7. 1/3 vom Ziegenkäse zerbröseln und mit dem Kresseöl mischen.
8. Die Radieschen in dünne Scheiben schneiden.
9. Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
10. Den Backofen auf 240 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Sofern vorhanden – einen Pizzastein auf dem Gitterrost in unterster Einschubhöhe (wichtig!) einlegen und vorheizen. Alternativ ein Backblech mit aufheizen.
11. Den Teig in 4 bis 6 Portionen teilen, zunächst einen Fladen mit dem Nudelholz auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche möglichst dünn ausrollen.
12. Etwas grünen Schmand auf den ausgerollten Fladen streichen.
13. Restlichen Ziegenkäse zerbröseln und etwas davon auf dem Fladen verteilen.
14. Den Fladen auf einen mit Mehl bestäubten Pizzaschieber ziehen und mit Schwung auf den heißen Stein schieben.
15. Den Fladen ca. 6 Minuten knusprig backen, dann aus dem Ofen nehmen. Radieschen-Scheiben, etwas Kresse-Käse und Schnittlauch darüber streuen und mit etwas Kresse und Radieschenblättern garnieren und sofort genießen.
16. Mit den übrigen Fladen genau so verfahren.

Pro Portion: 1020 kcal/ 4280 kJ, 95 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 59 g Fett

**Christian Henze  
Hähnchengulasch mit Spaghetti  
und Frühlingsalat**

Donnerstag, 17. März 2022

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Pasta, Feine Küche

**Zutaten:**

Für den Salat:

300 g	Kohlrabi
250 g	Möhren
1	Orange
2 EL	Apfelessig
1 TL	Honig
2 EL	Rapsöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Pinienkerne
1 Bund	Rucola

Für das Gulasch:

etwas	Salz
600 g	Hähnchenbrustfilet ohne Haut
1 EL	Butterschmalz
400 g	Spaghetti
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Tomatenmark
1 EL	scharfer Senf
200 g	Sahne

**Zubereitung:**

1. Für den Salat Kohlrabi und Möhren waschen, schälen, raspeln und in eine Schüssel geben.
2. Von der Orangen den Saft auspressen.
3. Orangensaft, Essig, Honig, Rapsöl, etwas Salz und Pfeffer zu den Gemüseraspeln geben, alles gut vermischen und etwas ziehen lassen.
4. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
5. In einem Topf reichlich Salzwasser für die Spaghetti aufkochen.
6. Für das Hähnchengulasch das Fleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
7. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenbrustfleisch darin unter gelegentlichem Rühren 2-3 Minuten anbraten.
8. Sobald das Salzwasser kocht, die Spaghetti darin bissfest kochen.
9. Die gebratenen Fleischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen, Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Dann Senf hinzufügen, mit Sahne ablöschen und aufkochen.
10. Ca. 100 ml vom Pasta-Kochwasser zur Fleischpfanne geben, die Hitze reduzieren und das Hähnchenrahmgulasch ein paar Minuten sanft weiterköcheln lassen, bis das Fleisch gar ist.
11. Rucola abbrausen, trocken schütteln, nach Belieben etwas kleiner schneiden und mit den Pinienkernen unter den Salat mischen.
12. Die Spaghetti abgießen, tropfnass auf tiefe Teller verteilen und das Hähnchenrahmgulasch darüber geben. Den Frühlingsalat dazu servieren.

Pro Portion: 860 kcal/ 3600 kJ  
85 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiß, 34 g Fett

## Sören Anders Fischstäbchen mit Rahmspinat

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Heimatküche

### Zutaten:

Für den Rahmspinat:

800 g	Blattspinat
etwas	Salz
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
100 ml	Milch
200 ml	Sahne
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskatnuss

Für die Fischstäbchen:

400 g	weißes Fischfilet ohne Haut (z.B. Rotbarsch, Kabeljau oder Zander)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
2	Brötchen vom Vortag
2	Eier
3 EL	Mehl
80 ml	Pflanzenöl zum Braten
1	Bio-Zitrone

### Zubereitung:

1. Für den Spinat Blattspinat verlesen, die groben Stiele entfernen und Spinatblätter sehr gründlich waschen.
2. Salzwasser in einem großen Topf aufkochen und den Spinat darin etwa 2 Minuten blanchieren. Dann in ein Sieb abgießen, abtropfen, abkühlen lassen und das restliche Wasser fest auspressen.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein schneiden.
4. Für die Fischstäbchen die Fischfilets waschen, trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen.
5. Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen und in dicke Streifen oder große Würfel schneiden.
6. Die Brötchen grob zerteilen und im Mixer zu feinen Bröseln mixen. Anschließend in einen tiefen Teller geben.
7. Die Eier in einem tiefen Teller aufschlagen und mit einer Gabel verquirlen.
8. Das Mehl ebenfalls auf einen Teller geben.
9. Die Fischstücke zuerst im Mehl wenden, abklopfen, dann durch das Ei ziehen und zuletzt in den Bröseln wenden.
10. Gut ausgedrückten Spinat auf ein Schneidebrett geben und mit einem großen Messer grob hacken.
11. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen.
12. Den Spinat hinzugeben, die Sahne und die Milch angießen und kurz aufkochen lassen.
13. Die Temperatur reduzieren und den Rahmspinat bei schwacher Hitze ein paar Minuten ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.
14. Inzwischen die Fischstäbchen fertigstellen. Dafür das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstäbchen darin rundherum goldbraun braten. Anschließend auf Küchenpapier geben und das Fett abtropfen lassen.
15. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und in dünne Scheiben oder Spalten schneiden.
16. Spinat auf Teller geben, Fischstäbchen anlegen und mit den Zitronenscheiben garnieren.

Pro Portion: 800 kcal/ 3360 kJ, 50 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 50 g Fett

Freitag, 18. März 2022  
Rezept für 4 Personen

**Daniele Corona**  
**Spaghetti aglio e olio mit Mönchsbart**

**Montag, 21. März 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Pasta, Mediterran, Schnelle Küche

**Zutaten:**

1 Bund	Mönchsbart (Barba di Frate; Frühlingsgemüse aus dem Mittelmeerraum; alternativ 1 Bund Löwenzahn)
3	Knoblauchzehen
1 Bund	Blattpetersilie
2	Chilischote (frisch oder getrocknet)
100 g	Panko Brösel (jap. Paniermehl oder Weißbrotbrösel)
150 ml	Olivenöl
4	Sardellenfilets (eingelegt; aus dem Glas)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
400 g	Spaghetti

**Zubereitung:**

1. Vom Mönchsbart eventuell holzige Stiele abschneiden. Das Kraut unter kaltem Wasser gut abwaschen und abtropfen lassen.
2. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
3. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. 3 abgezapfte Petersilienstängel beiseitelegen. Die Petersilienblätter in feine Streifen schneiden.
4. Die Chilischoten abwaschen, abtrocknen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. (Getrocknete Chili einfach nur zerbröseln.)
5. In einem Topf die Panko-Brösel mit 2/3 vom Olivenöl vorsichtig anrösten.
6. Die Sardellenfilets fein hacken und mit in den Topf geben. Sobald die Brösel goldbraun und knusprig sind, den Topf vom Herd nehmen und etwa 1/3 der geschnittenen Petersilie untermischen. Die Brösel mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Spaghetti in einem großen Topf in gesalzenem kochendem Wasser bissfest kochen.
8. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Knoblauchscheiben und die beiseitegelegten Petersilienstängel darin vorsichtig anbraten. Sie dürfen nicht dunkel werden, da sonst das ganze Gericht bitter werden würde.
9. Dann die Petersilienstängel entfernen und den vorbereiteten Mönchsbart mit in die Pfanne geben und ca. 4-5 Minuten garen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Chilischoten dazugeben.
10. Die gegarten Spaghetti abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen.
11. Die heißen Spaghetti in die Pfanne mit den Mönchsbart geben, restliche Petersilienstreifen hinzugeben und alles schön unter ständigem Schwenken miteinander vermischen. Etwas Nudelwasser hinzufügen, durch die Stärke im Kochwasser wird die Sauce leicht cremig.
12. Spaghetti auf einen Teller anrichten und mit der Brösel Schmelze großzügig bestreuen.  
Hinweis: Im Süden Italiens war die Brösel-Schmelze früher auch Parmesanersatz.

Pro Portion: 820 kcal/ 3420 kJ  
90 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 40 g Fett

**Martin Gehrlein  
Kartoffelstampf mit Frühlingsmöhren  
und Speck****Dienstag, 22. März 2022  
Rezept für 4 Portionen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Heimat-Küche

**Zutaten:**

800 g	Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
etwas	Salz
2 Bund	zarte Frühlingsmöhren
½	Bio-Zitrone
5 EL	Butter
2 TL	Honig
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Ei (extra frisch)
100 ml	Sonnenblumenöl
1 TL	Senf
150 g	Natur-Joghurt
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	Kerbel
80 g	Frühstücksspeck (Bacon), in dünnen Scheiben

**Für den Salat:**

100 g	Löwenzahnsalat
2 EL	Apfelessig
1 TL	Senf
½ TL	Honig
3 EL	Rapsöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Kartoffeln gründlich abbürsten. Knapp mit Wasser bedeckt in einen Topf geben, ca. 1 TL Salz zugeben und die Kartoffeln zugedeckt aufkochen. Kartoffeln bei mittlerer Hitze garen.
2. In der Zwischenzeit Möhren putzen, sodass noch etwas zartes Grün an den Möhren verbleibt. Etwas vom feinen Möhrengrün abbrausen, trocken schütteln und zugedeckt beiseitelegen. Möhren abbrausen, gut abtropfen lassen.
3. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
4. In einer großen Pfanne 3 EL Butter erhitzen, die Möhren darin unter Wenden andünsten. Honig zugeben und alles unter Schwenken leicht karamellisieren. Möhren mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronensaft (bis auf etwa 1 EL) und -schale zugeben und alles zugedeckt bei schwacher Hitze dünsten, bis die Möhren gar sind, aber noch leichten Biss haben.
5. Inzwischen Ei, Öl, Senf, etwas Salz, Pfeffer und 1 TL Zitronensaft in einen hohen Mixbecher geben. Einen Pürierstab einstellen, einschalten und alles kurz zu einer dicklichen Creme mixen. Joghurt unterrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und übrigem Zitronensaft abschmecken.
6. Schnittlauch und Kerbel abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Kräuter unter die Sauce rühren.
7. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Baconstreifen darin unter Wenden bei mittlerer Hitze sacht knusprig rösten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
8. Zartes Möhrengrün grob hacken. Möhren abschmecken, Grün überstreuen.
9. Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen.



10. Für den Salat den Löwenzahn putzen, abwaschen, abtropfen lassen.

11. Für das Dressing Essig, Senf und Honig in einer Schüssel mischen, das Öl unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Löwenzahnsalat mit dem Dressing marinieren.

12. Kartoffeln und Möhren auf Teller verteilen. Kartoffeln leicht flach drücken. Speckscheiben darauf verteilen und mit dem Bratfett beträufeln. Die Kräutersauce und Löwenzahnsalat dazu reichen.

Pro Portion: 910 kcal/ 3810 kJ

41 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 79 g Fett

Mittwoch, 23. März 2022

Rezept für 4 Personen

**Rainer Klutsch**  
**Currywurst mit scharfer Sauce**  
**und Kartoffelchips**

Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Asia & Weltküche

**Zutaten:**

Für die scharfe Sauce:

2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
2	Chilischoten
2 EL	Rapsöl
3 TL	Paprikapulver, edelsüß
800 g	Pelati-Tomaten
1	Lorbeerblatt
3	Wacholderbeeren
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 TL	Honig
3 TL	Curry-Pulver

Für die Kartoffelchips:

6	Kartoffeln, mehlig kochend
3 EL	Rapsöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Paprikapulver
1 TL	Chilipulver

Für die Bratwurst:

1 EL	Pflanzenöl zum Braten
4	Oberländer Bratwürste ohne Darm („nackte“ Bratwürste)

**Zubereitung:**

1. Für die Sauce die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und klein schneiden.
2. Die Chilis waschen, trocknen, der Länge nach aufschneiden, das Kerngehäuse entfernen und Chili in kleine Würfel schneiden.
3. In einem Topf Öl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, das Paprikapulver kurz mitrösten.
4. Die Pelati-Tomaten, Lorbeerblatt, Chiliwürfel und Wacholderbeeren mit in den Topf dazugeben, leicht salzen und alles ca. 1 Stunde leicht köcheln lassen.
5. Den Backofen auf ca. 160 Grad Umluft vorheizen.
6. Für die Kartoffelchips die Kartoffeln abwaschen, schälen und in 1 mm dünne Scheiben hobeln oder mit einem Messer schneiden.
7. In einer Schüssel das Öl mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chilipulver mischen. Die Kartoffelscheiben zugeben und gut mit dem Würz-Öl vermischen.
8. Die Kartoffelscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten knusprig backen. Die Chips sind fertig, wenn der Rand leicht bräunlich ist und die Kartoffelscheiben nicht mehr weich sind.
9. Für die Bratwurst etwas Öl in eine Pfanne geben und die Bratwürste darin rundherum braten bis sie eine schöne goldbraune Farbe haben.

10. Aus der Sauce das Lorbeerblatt und die Wacholderbeeren entfernen. Die Sauce mit Pfeffer, Honig und Currypulver würzen und mit einem Stabmixer sehr fein pürieren. Nochmals abschmecken.

11. Gebratene Würste aus der Pfanne nehmen und mit einem Messer in Stücke schneiden.

12. Würstchenstücke auf den Teller legen und üppig mit der Sauce überziehen. Dazu die Kartoffelchips reichen.

Pro Portion: 650 kcal/ 2720 kJ

30 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 52 g Fett

**Andreas Schweiger**  
**Hähnchen im Cornflakesmantel mit Kohlrabi****Donnerstag, 24. März 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Feine Küche, Heimat-Küche

**Zutaten:**

Für das Fleisch:

4	Hähnchenbrustfilets
500 ml	Geflügelbrühe
6	Eier
etwas	Salz
150 g	Cornflakes
60 ml	Olivenöl
1 EL	Mehl

Für die Kohlrabi:

3	Bio-Kohlrabi
etwas	Salz
etwas	Zucker
250 ml	Pflanzenöl zum Frittieren
2 EL	Butter

Zubereitung:

1. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen.
2. Die Geflügelbrühe in einem Topf aufkochen. Die Temperatur reduzieren und die Hühnerbrustfilets ca. 12 Minuten darin köcheln lassen. Danach die Filets herausnehmen und zur Seite legen.
3. In der Zwischenzeit vom Kohlrabi die Blätter lösen. Blätter abbrausen, trocken schütteln. Die kleinen zarten Blätter für die Garnitur beiseitestellen. Die großen Blätter in Streifen schneiden und zum Frittieren beiseitestellen.
4. Dann Kohlrabi putzen und schälen.
5. Einen Kohlrabi mit dem Gemüsehobel oder einem Messer in feine Scheiben schneiden. Die Scheiben in eine Schüssel geben, mit etwas Salz und etwas Zucker bestreuen, vermischen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.
6. Einen weiteren Kohlrabi in grobe Stücke schneiden und in einem Entsafter entsaften.
7. Den Kohlrabisaft in einen Topf geben, mit etwas Salz sowie 1 Prise Zucker würzen und auf etwa 80 Grad erhitzen. Den Saft vor dem Servieren mit dem Stabmixer aufschäumen.
8. Für das Kohlrabigrün Frittieröl in einem kleinen Topf auf ca. 140 Grad erhitzen.
9. Das in Streifen geschnittene Kohlrabigrün im heißen Öl langsam knusprig frittieren. Mit dem Schaumlöffel herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Meersalz würzen.
10. Einen weiteren Kohlrabi in etwa 5 mm große Würfel schneiden.
11. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kohlrabiwürfel darin unter gelegentlichem Rühren etwa 3 Minuten braten, mit Salz würzen.
13. Für die Panade der Hähnchenbrustfilets die Eier und etwas Salz in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer verquirlen.
13. Die Cornflakes kurz untermixen, dann alles in einen tiefen Teller oder eine tiefe Schüssel geben.
14. Zum Braten das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
15. Die Hähnchenbrustfilets leicht mit Mehl bestäuben.

16. Die Filets in die Cornflakesmischung tauchen und in der heißen Pfanne auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten.

17. Flüssigkeit, die sich bei den Kohlrabischeiben gebildet hat, abgießen. Kohlrabischeiben und gebratene Kohlrabiwürfel auf Teller geben. Den Kohlrabisaft angießen, frittierten und zarte Blättchen darüberstreuen. Hähnchenfilets dazu servieren.

Pro Portion: 960 kcal/ 4010 kJ

43 g Kohlenhydrate, 72 g Eiweiß, 56 g Fett

**Tarik Rose**  
**Gurkenröllchen mit Feta**  
**und orientalischem Risotto**

Freitag, 25. März 2022

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Asia & Weltküche, Feine Küche**Zutaten:**

Für den Risotto:

1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
½ TL	Kreuzkümmel
½ TL	Paprikapulver, geräuchert
150 g	Risottoreis
100 ml	trockener Weißwein
500 ml	Gemüsebrühe
1	Salzzitrone
80 g	Pecorino (ital. Hartkäse mit Schfsmilch)
1 Bund	glatte Petersilie
1 Prise	Chiliflocken
80 g	Butter

Für die Gurkenröllchen:

2	feste Salatgurken
2	Limetten
4 EL	Sojasauce, salzreduziert
4 EL	Olivenöl
1 TL	Honig
1	Chilischote
200 g	Feta-Käse

**Zubereitung:**

1. Für den Risotto Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. In einem Topf das Olivenöl erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin farblos andünsten. Kreuzkümmel und Paprikapulver untermischen, den Reis zugeben und kurz mitanschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Brühe in einem Topf aufkochen.
4. Nach und nach etwas heiße Brühe zum Reis gießen und unter Rühren einkochen lassen. Der Reis muss 20-30 Minuten mit noch leichtem Biss köcheln.
5. In der Zwischenzeit die Gurken putzen, waschen und der Länge nach mit einer Gemüsereibe oder einem Käsehobel 12 langen Streifen abziehen. Die Streifen sollten dünn genug sein, um sich leicht aufrollen zu lassen, dabei aber nicht durchbrechen.
6. Von den Limetten den Saft auspressen.
7. Für die Marinade Sojasauce, Limettensaft, Olivenöl und Honig verrühren.
8. Die Chili längs halbieren, putzen, waschen, die Kerne austreichen, Chili fein hacken und unter die Marinade mischen
9. Die Gurkenstreifen 10 bis 15 Minuten in der Marinade ziehen lassen
10. Feta in feine Würfel schneiden.
11. Die Salzzitrone abtropfen lassen, dann in Würfel schneiden.
12. Pecorino fein reiben.
13. Petersilie abbrausen, trocken schütteln. Petersilienblätter abzupfen und in Streifen schneiden.

14. Die Gurkenstreifen aus der Marinade nehmen und jeweils mit Feta belegen und dann wie eine Roulade fest aufrollen.

15. Kurz vor Ende der Garzeit vom Risotto die Salzzitrone und Chiliflocken untermischen. Butter und Pecorino unterrühren und den Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie darüber streuen.

16. Risotto auf Teller geben und die Gurkenröllchen darauf anrichten.

Pro Portion: 525 kcal/ 2190 kJ

11 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 45 g Fett

**Andrea Safidine**  
**Arme Ritter**

**Montag, 28. März 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

**Süße Arme Ritter**

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Heimatküche, Süßes, Vegetarisch

**Zutaten:**

8	Weißbrot-Scheiben (gerne vom Vortag, etwas trocken)
200 ml	Milch
3	Eier
50 g	Erdbeermarmelade
30 g	Butterschmalz
10	frische Erdbeeren
3 EL	Zucker

**Zubereitung:**

1. Von den trockenen Weißbrotscheiben die harte Kruste ablösen.
2. Milch in einen tiefen Teller oder eine flache Auflaufform geben, ebenfalls die Eier in einen tiefen Teller geben und verquirlen.
3. Die Brotscheiben kurz in der Milch einweichen, die Hälfte der eingeweichten Brotscheiben mit Erdbeermarmelade bestreichen, jeweils eine unbestrichene Brotscheibe darauf drücken. Die gefüllten Brotscheiben im verquirlten Ei wenden.
4. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Brotscheiben darin portionsweise bei milder Hitze von beiden Seiten goldgelb braten.
5. Die Erdbeeren waschen, trocknen und in Scheiben schneiden.
5. Die Armen Ritter heiß servieren, mit Zucker bestreut genießen. Die Erdbeerscheiben dazulegen.

Pro Portion: 580 kcal/ 2410 kJ  
90 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 15 g Fett



**Herzhafte Arme Ritter**

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Heimatküche

**Zutaten:**

8	Körnerbrot-Scheiben
200 ml	Milch
3	Eier
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
4	Emmentaler-Käse-Scheiben
60 g	Räucherschinken, in dünnen Scheiben
30 g	Butterschmalz
½ Bund	Schnittlauch

**Zubereitung.**

1. Falls nötig, vom Körnerbrot die harte Kruste ablösen.
2. Milch in einen tiefen Teller oder eine flache Auflaufform geben, ebenfalls die Eier in einen tiefen Teller geben, verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Brotscheiben kurz in der Milch einweichen, die Hälfte der eingeweichten Brotscheiben mit Käse und Schinken belegen, jeweils eine weitere Brotscheibe darauf drücken. Die gefüllten Brotscheiben im verquirlten Ei wenden.
4. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Brotscheiben darin portionsweise bei milder Hitze von beiden Seiten goldgelb braten.
5. Den Schnittlauch abbrausen, trockentupfen und in feine Röllchen schneiden.
6. Die Armen Ritter heiß servieren und mit Schnittlauchröllchen bestreut genießen.

Pro Portion: 485 kcal/ 2030 kJ

52 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 20 g Fett

**Antonina Müller**  
**Bärlauch-Speck-Tarte mit Apfel-Rettich-Salat****Dienstag, 29. März 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 2 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Heimat-Küche, Feine Küche

**Zutaten:**

Für den Teig:

200 g Weizenmehl, Type 405  
1 Prise Salz  
150 g Butter, kalt in Würfel  
1 Ei (Größe M)  
Etwas Butter zum Ausfetten der Form

Für die Füllung:

100 g Kartoffeln, fest kochend  
etwas Salz  
100 g Frühstücksspeck (Bacon)  
100 g Gouda  
10 Bärlauch-Blätter  
200 g Sahne  
4 Eier  
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:

2 grüne Äpfel  
50 g weißer Rettich  
4 EL Sojasauce  
2 EL geröstetes Sesamöl  
2 EL weißer Balsamico  
etwas Zucker  
etwas Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel sieben, Salz untermischen. Butter in feinen Stückchen und das Ei zugeben. Alles rasch zu einem glatten Teig verkneten.
2. Den Teig zu einer flachen Scheibe formen und zugedeckt ca. 1 Stunde kühl stellen.
3. In der Zwischenzeit für die Füllung die Kartoffeln waschen und in leicht gesalzenem Wasser garkochen, anschließend kurz ausdampfen lassen und pellen.
4. Den Speck würfeln und in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Dann auf Küchenpapier geben und das Fett abtropfen lassen.
5. Den Gouda fein reiben.
6. Bärlauch abwaschen, abtropfen lassen.
7. Die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden.
8. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

9. Die Tarteform (ca. 26 cm Durchmesser) mit Butter ausfetten.
10. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 1 cm dick ausrollen und in die gefettete Tarteform geben und den Teig auch am Rand hochziehen. Boden mit einer Gabel öfter einstechen.
11. Sahne und Eier in einer Schüssel mit dem Schneebesen vermischen, mit wenig Salz und Pfeffer würzen.
12. Bärlauch klein schneiden, in einen Pürrierbecher geben, etwas von der Eier-Sahne zu geben und mit dem Stabmixer kurz durchmischen. Dann zur restlichen Eier-Sahne geben.
13. Speck, Käse und Kartoffeln ebenfalls untermischen und alles in die mit dem Teig ausgelegte Tarteform geben.
14. Die Tarte im vorgeheizten Ofen ca. 30- 40 Minuten goldbraun backen.
15. In der Zwischenzeit für den Salat die Äpfel und den Rettich abwaschen, schälen und ganz fein in eine Schüssel reiben.
16. Sojasauce, Sesamöl und Essig in einer kleinen Schüssel verrühren, mit Zucker und Pfeffer abschmecken.
17. Das Dressing über die geriebenen Äpfel und Rettich geben und untermischen.
18. Die gebackene Tarte aus dem Ofen nehmen, kurz stocken lassen, dann aus der Form nehmen.
19. Die Tarte in Stücke schneiden, anrichten. Den Salat dazu servieren.

Pro Portion: 1150 kcal/ 4800 kJ  
56 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 93 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Lammragout mit Möhren und Kräuterreis**

Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Asia & Weltküche

**Mittwoch, 30. März 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

**Zutaten:**

600 g	Lammfleisch aus der Keule
2	große Zwiebeln
3 Zweige	Thymian
2 EL	Butterschmalz
etwas	Salz
½ TL	Kurkuma, gemahlen
½ TL	Zimt, gemahlen
600 ml	Lammbrühe, ersatzweise Geflügelbrühe
1 Bund	junge Möhren mit Grün
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 Bund	Bärlauch
1 Bund	Estragon
300 g	Basmatireis
etwas	Salz
4 EL	Butter
etwas	Zucker

**Zubereitung:**

1. Das Fleisch kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und in etwa 4 cm große Würfel schneiden.
2. Die Zwiebeln schälen und würfeln.
3. Thymianzweige abbrausen und trocken schütteln.
4. Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen, die Fleischwürfel darin portionsweise anbraten. Mit Salz, Kurkuma und Zimt würzen.
5. Zwiebelwürfel unter das Fleisch mischen und alles weiterbraten, bis die Zwiebeln glasig sind.
6. Dann etwa die Hälfte der Brühe angießen, Thymianzweige zugeben und alles aufkochen. Das Fleisch zugedeckt etwa 1 Stunde weich schmoren. Zwischendurch gelegentlich durchrühren und falls nötig noch etwas Brühe zugießen.
7. In der Zwischenzeit von den Möhren das Grün abschneiden, gut abspülen, abtropfen lassen und beiseite stellen. Die Möhren waschen und schälen, nach Belieben halbieren.
8. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Möhrenlänge schneiden.
9. Bärlauch und Estragon abbrausen, trocken schütteln. Vom Estragon die Blätter abzupfen. Möhrengrün, Bärlauch und Estragon fein schneiden.
10. Den Reis lauwarm waschen, abtropfen lassen. Reichlich Salzwasser aufkochen, den Reis einstreuen und ca. 7 Minuten köcheln lassen.
11. Anschließend den Reis abgießen, gründlich mit lauwarmem Wasser waschen und abtropfen lassen.
12. Die Hälfte der Butter in einem Topf schmelzen. Den vorgegarten Reis mit der Hälfte der geschnittenen Kräuter mischen und in den Topf geben. Den Topf mit einem doppelt gelegten sauberen Geschirrtuch bedecken. Deckel auflegen und den Reis bei sehr schwacher Hitze ca. 20 Minuten gar dämpfen.
13. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen, die Möhren zugeben, mit Salz und Zucker würzen und dünsten. Wenn die Möhren fast bissfest gedünstet sind die Frühlingszwiebeln zugeben und noch kurz mitbraten.
14. Vom Lammragout die Thymianzweige entfernen, das Ragout abschmecken.
15. Unter den gegarten Reis die restlichen Kräuter mischen.
16. Lammragout mit Möhren und Reis anrichten.

Pro Portion: 830 kcal/ 3470 kJ, 66 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 41 g Fett

**Rainer Klutsch**  
**Farfalle mit Spinat, Käse und Chorizo****Donnerstag, 31. März 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Pasta, Mediterran

**Zutaten:**

3 EL	Rosinen
40 g	Pinienkerne
800 g	frischer Blattspinat
250 g	Chorizo-Würste (spanische Paprikawurst), ersatzweise Cabanossi
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehe
etwas	Salz
3 EL	Olivenöl
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
1 Msp.	Chilipulver
1 Msp.	Zimt
400 g	Farfalle (Schleifchennudeln)
100 ml	Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe
2 EL	Butter
100 g	Manchego-Käse (spanischer Schnittkäse), wahlweise Pecorino

**Zubereitung:**

1. Die Rosinen in heißem Wasser einweichen.
2. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
3. Den Blattspinat putzen, waschen und abtropfen lassen.
4. Die Chorizo aus der Pelle lösen und würfeln.
5. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
6. Für die Pasta in einem Topf reichlich gesalzenes Wasser aufkochen.
7. Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Chorizo dazugeben und Paprikapulver, Chili und Zimt unterrühren. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen.
8. Sobald das Pastawasser kocht, Farfalle darin ca. 8-10 Minuten bissfest garen.
9. Eingeweichte Rosinen abtropfen und mit in die Pfanne geben. Brühe angießen und einige Minuten köcheln lassen.
10. Zuletzt Butter unter die Sauce mischen und abschmecken.
11. Manchego grob reiben.
12. Gekochte Farfalle abgießen und mit der Sauce mischen, eventuell noch etwas salzen. Farfalle und Sauce auf Teller verteilen, mit Pinienkernen und Manchego bestreut servieren.

Pro Portion: 935 kcal/ 3910 kJ  
83 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 51 g Fett