

ARD-Buffet Rezepte April 2022**Sören Anders
Gefüllte Grießknödel mit
Brunnenkresse und Frischkäse**

Freitag, 1. April 2022

Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden

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

Für die Knödel:

375 ml	Milch
50 g	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat
150 g	Maisgrieß (Polentagrieß)
40 g	Parmesan
1	Eigelb
1 Bund	Brunnenkresse
150 g	Frischkäse

Für die Sauce:

100 g	Babyspinat
2	Schalotten
2 EL	Butter
1	Bio-Zitrone
150 ml	Gemüsebrühe
150 g	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Panade der Grießknödel:

2	Eier (Kl. M)
3 EL	Mehl
4 EL	Maisgrieß
800 g	Frittierfett

Zubereitung:

1. In einem Topf für die Knödel Milch mit Butter, Salz, Pfeffer und Muskat kurz aufkochen. Dann mit dem Schneebesen den Maisgrieß glatt unterrühren. Bei kleiner Hitze 5 Minuten quellen lassen, dabei gelegentlich mit einem Holzlöffel umrühren.
2. Den Parmesan fein reiben.
3. Die Grießmasse in eine Schüssel umfüllen und nacheinander Eigelb und geriebenen Käse unter die Grießmasse rühren. Die Masse zudecken und ca. 2 Stunden abkühlen lassen.
4. Für die Füllung der Knödel die Brunnenkresse abbrausen, trockenschütteln und die groben Stiele abschneiden. Einige Blätter für die Dekoration zur Seite legen. Die restlichen Blätter sehr fein schneiden.
5. Den Frischkäse glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen und die fein geschnittene Brunnenkresse unterrühren, kalt stellen.
6. Für die Sauce Spinat gut waschen und abtropfen lassen.

7. Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden.
8. Die abgekühlte Grießmasse in 8 Portionen teilen und zu Kugeln formen. Die Kugeln flach drücken und mittig mit je 1 TL Frischkäsemasse belegen. Die Knödelmasse mit angefeuchteten Händen vorsichtig um den Frischkäse legen und zu Kugeln formen.
9. Für die Knödel-Panierung die Eier in einem tiefen Teller verquirlen.
10. Mehl und Grieß jeweils in einen tiefen Teller geben.
11. Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.
12. Das Frittierfett in einem hohen Topf erhitzen.
13. Die Knödel nacheinander in Mehl, verquirltem Ei und Grieß wenden, dabei den Grieß leicht andrücken.
14. Die panierten Knödel in 2 Portionen im heißen Frittierfett ca. 5 Minuten goldgelb knusprig ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier das Fett abtropfen lassen, die Knödel in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen warmhalten.
15. Für die Sauce die Butter in einem Topf schmelzen. Schalotten zugeben und glasig andünsten. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen.
16. Dann die Gemüsebrühe angießen und auf ca. die Hälfte einkochen.
17. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
18. Den Zitronenabrieb und Saft zum Spinat geben und umrühren.
19. Die Sahne zugießen und die Sauce ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
20. Zum Anrichten die Spinatsauce auf Teller verteilen, die Knödel darauf anrichten und mit übriger Brunnenkresse garniert servieren.

Pro Portion: 960 kcal/ 4010 kJ
65 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 67 g Fett

**Rainer Klutsch
Pilzfrikadellen mit Apfel-Kohlrabi-Salat****Montag, 4. April 2022
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: Leicht
Vegetarisch, Heimatküche**Zutaten:**

Für die Pilzfrikadellen:

170 g	rote Linsen
10 g	getrocknete Steinpilze
150 g	Champignons
5 EL	Rapsöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	glatte Petersilie
50 g	Bergkäse
40 g	zarte Haferflocken
4 EL	Semmelbrösel

Für den Apfel-Kohlrabi-Salat:

4 EL	Apfelessig
1 TL	Zucker
4 EL	Rapsöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Apfel
1	Kohlrabi
3	Frühlingszwiebeln
4 Stängel	Minze
1 Prise	Chiliflocken

Zubereitung:

1. Für die Frikadellen die Linsen abbrausen und in einem Topf mit reichlich Wasser weichkochen (ca. 15 Minuten).
2. Die getrockneten Pilze in einer Schüssel mit Wasser einweichen.
3. Währenddessen für den Salat Essig, Zucker und Öl in einer großen Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Apfel und Kohlrabi waschen. Kohlrabi schälen, halbieren und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden.
5. Den Apfel vierteln, entkernen und in die Apfelviertel in dünne Scheiben schneiden.
6. Apfel- und Kohlrabischeiben in eine Schüssel geben und mit dem Dressing mischen.
7. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Scheiben schneiden.
8. Minze abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.
9. Frühlingszwiebeln und Minze zum Apfel-Kohlrabi-Salat geben, gut durchmischen und ziehen lassen.
10. Für die Frikadellen die frischen Champignons putzen und sehr fein hacken.
11. Die gekochten Linsen abgießen und sehr gut abtropfen lassen.
12. Die eingeweichten Steinpilze ausdrücken und fein hacken.
13. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, frische und getrocknete Pilze darin anbraten, bis sämtliche Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
14. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

15. Den Käse fein reiben.
16. In einer Schüssel Linsen, Pilze, geriebenen Käse, Haferflocken und Petersilie mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
17. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen Frikadellen formen und in den Semmelbröseln wenden.
18. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin von beiden Seiten knusprig braten.
19. Salat nochmals abschmecken, mit Chiliflocken bestreuen. Frikadellen und Salat anrichten.

Pro Portion: 575 kcal/ 2400 kJ
34 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 43 g Fett

Antonina Müller
Cannelloni mit Spinat und Feta**Dienstag, 5. April 2022**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Feine Küche, Pasta, Mediterran

Zutaten:

15 g	getrocknete Morcheln
200 g	Blattspinat
2 TL	Butter
50 g	Schmand
400 g	Feta, mild
1	Knoblauchzehe
etwas	Pfeffer
1 TL	Bio-Zitronenschale
etwas	Salz
1	Schalotte
100 ml	Weißwein
300 g	Sahne
250 g	Cannelloni (Nudelröhren)
200 g	Mozzarella
150 g	Parmesan

Zubereitung:

1. Die Morcheln in eine kleine Schüssel geben, mit kaltem Wasser bedecken und einweichen.
2. Den Blattspinat verlesen, waschen und trocken schütteln.
3. In einer Pfanne 1 TL Butter erhitzen. Den Spinat darin andünsten und kurz zusammenfallen lassen.
4. Spinat abtropfen lassen, dann mit dem Schmand in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und fein mixen.
5. Feta grob zerbröckeln, zugeben und kurz untermixen.
6. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Knoblauch, Pfeffer und Zitronenschale zur Masse geben. Abschmecken und eventuell noch etwas Salz zugeben.
7. Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden.
8. In einem Topf 1 TL Butter erhitzen. Die Schalottenwürfel darin glasig andünsten.
9. Eingeweichte Morcheln gut ausdrücken, grob hacken, zugeben und kurz mit andünsten. Mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen.
10. Die Sahne zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
12. Spinat-Feta-Masse in einen Spritzbeutel geben. Die Masse in die Cannelloni spritzen.
13. Cannelloni in eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) schichten.
14. Die Morchelsauce darüber gießen.
15. Mozzarella abtropfen lassen und zerpupfen. Parmesan fein reiben. Zunächst Mozzarella, dann Parmesan über die Nudeln verteilen.
16. Die Form in den heißen Backofen schieben. Cannelloni 35–45 Minuten goldbraun backen. Vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

Pro Portion: 1100 kcal/ 4590 kJ
50 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 76 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Löwenzahnrisotto mit glasierten Frühlingszwiebeln

Mittwoch, 6. April 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran, Feine Küche

Zutaten:

500 ml	Hühnerbrühe
2	Zwiebeln
4 EL	Olivenöl
150 g	Risottoreis
etwas	Salz
1	Knoblauchzehe
50 ml	Weißwein
2	Löwenzahn-Stauden (wenn möglich, italienischen Löwenzahn)
2 Bund	Frühlingszwiebeln
2 EL	Butterschmalz
etwas	Zucker
4 EL	Butter
100 g	Parmesan am Stück

Zubereitung:

1. Die Hühnerbrühe in einem Topf erhitzen.
2. Die Zwiebeln schälen und fein schneiden.
3. In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln darin anschwitzen.
4. Reis dazugeben, glasig dünsten und eine Prise Salz und eine angedrückte Knoblauchzehe zum Reis geben. Reis mit Weißwein ablöschen, diesen einkochen lassen, dann so viel heiße Brühe angießen, bis der Reis gerade bedeckt ist.
5. Den Reis unter stetigem Rühren sacht köchelnd ca. 20 Minuten garen, dabei nach und nach heiße Brühe zugießen.
6. Währenddessen vom Löwenzahn die äußeren groben Blätter entfernen und entsorgen. Die dunkelgrünen Blätter samt Strunk kleinschneiden. Die inneren hellen Blätter beiseitelegen.
7. In einem Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Den geschnittenen Löwenzahn darin kurz blanchieren. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.
8. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in etwa 10 cm lange Stücke schneiden. Den hellen Teil, falls nötig, der Länge nach halbieren.
9. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, die restlichen Zwiebeln und den blanchierten Löwenzahn darin weich braten, mit Salz und Zucker würzen. Dann aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen. Die inneren hellen Blätter separat in der Pfanne braten.
10. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen, die Frühlingszwiebeln darin anschwitzen, mit einer Prise Salz würzen, 1 EL Zucker überstreuen und goldgelb karamellisieren.
11. Parmesan fein reiben.
12. Sobald der Reis gar ist, die Knoblauchzehe aus dem Risotto entfernen. Restliche Butter und Parmesan unter das Risotto rühren. Den gebratenen, blanchierten Löwenzahn ebenfalls unterheben. Risotto abschmecken.
13. Risotto auf Teller geben, gebratene helle Löwenzahnblätter darauf anrichten und mit glasierten Frühlingszwiebeln garnieren.

Pro Portion: 725 kcal / 3040 kJ
41 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 51 g Fett

Kevin von Holt
Lachs im Brotteig auf glasiertem Gemüse**Donnerstag, 7. April 2022**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: Mittel
Feine Küche**Zutaten:**

Für den Fisch

2	Eier
50 g	frische Hefe
500 g	Mehl
100 g	Butter
180 ml	warme Milch
etwas	Salz
1 TL	Zucker
1	Bio-Zitrone
600 g	Lachsfilet ohne Haut
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Sauce:

2	Schalotten
150 g	Fenchel
1 EL	Butter
80 ml	Weißwein
200 ml	Gemüsebrühe
200 g	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für das Gemüse:

700 g	gemischtes Gemüse (z.B. Karotten, Kohlrabi, Zuckerschoten)
1 EL	Zucker

Zubereitung:

1. Für den Teig Eier, zerbröselte Hefe, Mehl, Butter, warme Milch, ca. 1 ½ TL Salz und Zucker in eine Schüssel geben und kräftig zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig zugedeckt ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.
2. Dann den Teig erneut verkneten (abschlagen), nochmals 15 Minuten zugedeckt gehen lassen. Diesen Vorgang noch insgesamt 2 mal wiederholen.
3. Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.
4. Zitrone heiß abwaschen, etwas Schale abreiben.
5. Den Brotteig auf der Arbeitsfläche ausrollen.
6. Das Lachsfilet mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen und in mit dem Brotteig umhüllen. Ränder sorgfältig zusammendrücken. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen.
7. In der Zwischenzeit für die Sauce Schalotten schälen und fein schneiden.
8. Fenchel putzen, waschen und in Würfel schneiden.

9. In einem Topf in heißer Butter Schalotten und gewürfelten Fenchel anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit der Brühe und der Sahne auffüllen. Die Flüssigkeit um ein Drittel einkochen lassen.
10. In der Zwischenzeit Karotten, Kohlrabi und Zuckerschoten putzen/schälen, waschen und in Rauten schneiden.
11. In einem Topf mit kochendem Salzwasser das Gemüse blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.
12. In einer Pfanne Zucker karamellisieren, das abgetropfte Gemüse zugeben und glasieren.
13. Den Saucenansatz mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Mixstab fein mixen.
14. Den Lachs im Brotteig in Portionsstücke schneiden.
15. Das Gemüse auf Teller anrichten, die Sauce und den Lachs draufgeben.

Pro Portion: 1180 kcal/ 4940 kJ
118 g Kohlenhydrate, 57 g Eiweiß, 51 g Fett

Sören Anders
Crêpes-Torte mit Frischkäse und Gemüse

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Vegetarisch, Feine Küche

Freitag, 8. April 2022
Rezept für 4 Personen**Zutaten:**

Für die Füllung:

3	Eier
1	Kopfsalatherz
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	glatte Petersilie
100 g	Karotte
4	getrocknete Tomatenviertel, in Öl eingelegt
400 g	Frischkäse
150 g	Crème fraîche
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Crêpes:

150 g	Mehl
4	Eier
ca. 250 ml	Milch
1 EL	Sonnenblumenöl
etwas	Salz
1 Bund	Schnittlauch
etwas	Butterschmalz zum Ausbacken der Crêpes

Zubereitung:

1. Für die Füllung die Eier hart kochen, abkühlen lassen.
2. Für die Crêpes Mehl und Eier mit einem Schneebesen verrühren, dann Milch und Öl unterrühren und den Teig mit einer Prise Salz würzen.
3. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Schnittlauch unter den Teig mischen.
4. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und aus dem Teig nach und nach etwa 6 dünne Crêpes ausbacken.
5. Für die Füllung Salat putzen, waschen, trockenschütteln und in feine Streifen schneiden.
6. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
7. Die Karotte abwaschen, schälen und fein raspeln.
8. Getrocknete Tomaten abtropfen, dann in feine Würfel schneiden.
9. Frischkäse und Crème fraîche zu einer cremigen Masse rühren.
10. 1/3 der Kräuter beiseitelegen. Die restlichen geschnittenen Kräuter mit Karottenraspeln und Tomatenstücken unter 2/3 der Frischkäsemasse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Restliche Frischkäsemasse für die Dekoration beiseitestellen.
12. Die gekochten Eier pellen und in dünne Scheiben schneiden.
13. Zum Schichten der Crêpes-Torte einen Crêpe mit etwas Frischkäse-Gemüsecreme bestreichen, darauf einige Eierscheiben und Salatstücken streuen. Einen weiteren Crêpe darauf geben und genauso bestreichen und belegen. Diesen Ablauf wiederholen, bis insgesamt 5 Crêpes bestrichen sind. Den letzten Crêpe auflegen und mit beiseite gestellter Käsecreme bestreichen. Mit den restlichen Kräutern bestreuen. Den Tortenrand nach Belieben ebenfalls mit Käsecreme bestreichen.
14. Die Crêpes-Torte entweder sofort genießen oder vor dem Anschneiden eine Stunde im Kühlschrank etwas anziehen lassen.

Pro Portion: 790 kcal/ 3310 kJ, 39 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 58 g Fett

Andreas Schweiger
Frittata mit grünem Spargel
und Frühlingsquark
Dauer: 30 Minuten

Montag, 11. April 2022

Rezept für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: Leicht
Leichte Küche, Schnelle Küche

Zutaten:

Für die Frittata:

2 Tomaten
8 Stangen grüner Spargel
6 Frühlingszwiebeln
6 Blätter Bärlauch (alternative ½ Bund Schnittlauch)
30 g Parmesan
2 EL Crème fraîche
6 Eier
etwas Salz
1 Beet Gartenkresse

Für den Frühlingsquark

1 Bund Radieschen
1 Bund Schnittlauch
400 g Speisequark (20 % Fett)
2 TL Senf
4 EL Milch
etwas Salz

Zubereitung:

1. Tomaten abbrausen, trockenreiben, den grünen Stielansatz ausschneiden. Tomate in Scheiben schneiden.
2. Frühlingszwiebeln, Spargel und Bärlauch abbrausen und trocken tupfen.
3. Spargel im unteren Drittel schälen, eventuell angetrocknete oder holzige Enden großzügig abschneiden.
4. Frühlingszwiebeln putzen und in Stücke schneiden.
5. Bärlauch fein schneiden.
6. Käse fein reiben. Mit Crème fraîche, Eiern und Bärlauch gründlich verquirlen und leicht salzen.
7. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
8. In einer großen ofengeeigneten Pfanne etwas Öl erhitzen. Spargel, Frühlingszwiebelstücke und Tomatenscheiben darin andünsten.
9. Eimischung vorsichtig über das Gemüse gießen. Ca. 1 Minute bei mittlerer Hitze auf dem Herd etwas stocken lassen.
10. Dann die Pfanne in den heißen Backofen schieben und die Frittata ca. 10-15 Minuten fertig garen.
11. Inzwischen für den Quark Dip Radieschen putzen, abbrausen, abtropfen lassen und in feine Stifte schneiden.
12. Schnittlauch verlesen, abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
13. Quark, Senf und Milch glattrühren. Quark mit Salz und Pfeffer würzen.
14. Radieschen und Schnittlauch unter den Quark rühren. Dip abschmecken.
15. Kresse abbrausen, abtropfen lassen und vom Beet schneiden.
16. Die Pfanne aus dem Backofen nehmen. Frittata nach Belieben auf einen großen Teller stürzen und in 4 Portionen teilen.
17. Frittata, Kresse und jeweils etwas Quark Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Pro Portion: 330 kcal/ 1370 kJ , 12 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 18 g Fett

Jörg Sackmann
Lammkoteletts mit Apfel-ZwiebelcrunchDienstag, 12. April 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden

Schwierigkeitsgrad: Mittel
Gourmet-Küche**Zutaten:**

Für den Crunch:

2	Äpfel (Sorte Braeburn)
1 TL	Puderzucker
1 TL	Zitronensaft
1 TL	Wasser
2	Zwiebeln
1 Zweig	Thymian
2 EL	Mehl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
200 ml	Pflanzenöl zum Braten

Für den Kartoffelstampf:

400 g	Frühkartoffeln
etwas	Salz
2 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
4 EL	Olivenöl
50 ml	weißer Balsamico
100 ml	Apfelsaft
etwas	Salz
etwas	Piment d'Espelette

Für den Joghurdip:

1/2	Bio-Zitrone
1	Knoblauchzehe
300 g	Joghurt aus Schafsmilch
1 TL	Honig
1 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für das Fleisch:

12	Lammkoteletts am Knochen (geputzt)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Olivenöl
1 Zweig	Rosmarin

Zubereitung:

1. Für den Crunch den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Äpfel waschen, schälen, halbieren, entkernen und die Apfelhälften in feine dünne Scheiben schneiden.
3. Puderzucker, Zitronensaft und Wasser vermischen, über die Apfelscheiben geben und gut durchmischen.
4. Dann die Apfelscheiben auf 2-3 mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben und im vorgeheizten Ofen ca. 2 Stunden trocknen lassen.
5. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden.
6. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
7. Mehl mit den Thymianblättchen, je 1 Prise Salz und Pfeffer mischen, über die Zwiebelstreifen geben und gut durchmischen.
8. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebelstreifen darin goldbraun und knusprig braten. Dann die Zwiebeln auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.
9. Für den Stampf die Kartoffeln gut waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten zugedeckt weichkochen. Anschließend abgießen, kurz ausdampfen lassen und pellen.
10. In der Zwischenzeit für den Joghurt und den Kartoffelstampf Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln und Blättchen abstreifen und fein schneiden.
11. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.
12. Knoblauch schälen und fein schneiden.
13. Den Joghurt in eine Schüssel geben und die Hälfte der geschnittenen Kräuter (Rest ist für den Kartoffelstampf), Zitronenabrieb, Knoblauch, Honig und Olivenöl untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den gewürzten Joghurt bis zum Servieren kalt stellen.
14. Die Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen.
15. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Rosmarinzweig und die Lammkoteletts einlegen. Die Koteletts von jeder Seite jeweils ca. 3 Minuten braten, dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Koteletts darin zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen.
16. Für den Kartoffelstampf die Zwiebeln schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.
17. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln zugeben und andünsten.
18. Dann mit Balsamico und Apfelsaft ablöschen. Knoblauch, Rosmarin und Thymian zugeben und die Zwiebeln weich garen.
19. Die Kartoffeln mit einer Presse oder einer Gabel zerdrücken und locker unter die Zwiebeln mischen. Restliches Olivenöl untermischen und mit Salz und Piment d'Espelette würzen.
20. Getrocknete Äpfel zerbrechen und knusprig gebratene Zwiebeln fein schneiden. Beides mischen.
21. Die Pfanne mit dem Fleisch nochmals erhitzen und die Koteletts auf jeder Seite ca. 1 Minute kräftig braten.
22. Lammkoteletts und Kartoffelstampf anrichten, den Crunch aufstreuen und den Joghurtdip dazu reichen.

Pro Portion: 1090 kcal/ 4550 kJ
45 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 79 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Forellenröllchen mit Kräuterfüllung und Kopfsalat**Mittwoch, 13. April 2022**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Feine Küche, Heimatküche

Zutaten:

2 EL	Senfkörner
20 ml	Weißweinessig
etwas	Salz
etwas	Zucker
1/2 Bund	Estragon
1/2 Bund	Dill
1/2 Bund	Kerbel
1/2 Bund	glatte Petersilie
4	frische Forellenfilets ohne Haut à ca. 150 g
20 g	Sahne
1	Kopfsalat
1 EL	Butter
1	Bio-Zitrone
150 g	Crème fraîche
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Rapsöl

Zubereitung:

1. Die Senfkörner in einem Topf mit Wasser 2 Minuten blanchieren, abgießen und noch zweimal erneut blanchieren, damit die Bitterstoffe entfernt werden.
2. Dann Essig und die doppelte Menge Wasser in einen Topf geben, mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken. Die blanchierten Senfkörner zugeben und 10 Minuten darin köcheln lassen. Anschließend in ein Sieb geben.
3. Estragon, Dill, Kerbel und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
4. Die Forellenfilets entgräten und von jedem Filet das schmale Endstück abschneiden.
5. Die Endstücke mit der Hälfte der Kräuter, Sahne und eine Prise Salz zu einer feinen Farce mixen.
6. Die Forellenfilets trocken tupfen, salzen und mit der Farce bestreichen, aufrollen, in hitzebeständige Frischhaltefolie wickeln und in einem Topf mit simmerndem Wasser ca. 10 Minuten garen.
7. Kopfsalat putzen, die Blätter ablösen, waschen und trocken schleudern.
8. In einer Pfanne Butter erhitzen und die festen äußeren Salatblätter darin zusammenfallen lassen. Dann auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.
9. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
10. Crème fraîche mit etwas Zitronenabrieb und -saft, Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Für die feinen rohen Salatblätter ein Dressing mischen. Dafür etwas Zitronensaft mit Rapsöl mischen und mit Salz und Zucker würzen, die restlichen Kräuter untermischen.
12. Feine Salatblätter mit dem Dressing marinieren.
13. Die gegarten Forellenröllchen vorsichtig aus der Folie nehmen.
14. Gebratenen Kopfsalat (evtl. mit Hilfe eines Ausstechers schön rund) flach auf die Teller legen, darauf Forellenröllchen und restlichen Kopfsalat anrichten. Mit Senfkörnern bestreuen. Crème fraîche dazu reichen. Dazu passt getoastetes Graubrot.

Pro Portion: 510 kcal/ 2130 kJ
8 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 38 g Fett

Christian Henze
Herzhafte Waffeln**Donnerstag, 14. April 2022**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten

Für die Waffeln:

100 g	Schüttelbrot (Spezialität aus Südtirol) oder Knäckebrot
130 g	weiche Butter
2	Eier
350 g	Weizenmehl, Type 405
1 TL	Backpulver
200 ml	Buttermilch
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 g	Bergkäse
100 g	gekochter Schinken
1 Bund	glatte Petersilie
etwas	weiche Butter zum Einfetten des Waffeleisens

Für den Salat:

1 Bund	Radieschen
1 TL	Honig
1 EL	Apfelessig
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1/2 Bund	Schnittlauch

Zubereitung:

1. Für die Waffeln das Schüttelbrot fein hacken.
2. Die Butter mit den Eiern in einer Rührschüssel schaumig schlagen.
3. Das Mehl mit dem Backpulver vermengen.
4. Butter-Eier-Mischung, Mehl-Mischung und Buttermilch zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Das Schüttelbrot unterheben und den Teig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Käse würfeln oder reiben, Schinken in feine Würfel schneiden.
6. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
7. Käse, Schinken und Petersilie zum Teig geben und noch einmal gut untermengen.
8. Das Waffeleisen aufheizen. Sobald die Backtemperatur erreicht ist, die Backflächen mit wenig weicher Butter bepinseln. Ca. 3 EL Waffelteig in die Mitte der unteren Backfläche geben. Das Waffeleisen ohne Druck schließen. Die Waffel in ca. 4 Min. goldgelb backen.
9. Weitere Waffeln backen, bis der Teig vollständig aufgebraucht ist. Die Waffeln schmecken heiß und ebenso gut abgekühlt.
10. Für den Salat die Radieschen putzen, waschen, abtrocknen und in feine Scheiben schneiden.
11. Honig mit Essig, Olivenöl, 1 Prise Salz und Pfeffer gut vermischen und die Radieschen damit marinieren.
12. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Radieschen heben.
13. Waffeln und Radieschensalat anrichten.

Pro Portion: 920 kcal/ 3840 kJ, 85 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 50 g Fett

Antonina Müller
Galette mit Hähnchen und Lauch**Dienstag, 19. April 2022**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Feine Küche, Asia & Weltküche

Zutaten:

30 g	Butter
150 g	Buchweizenmehl
1	Ei (Größe M)
230 ml	Milch
230 ml	Wasser, kalt
etwas	Salz
600 g	Hähnchenbrustfilets
20 g	frischer Ingwer
120 ml	Sojasauce
etwas	Pfeffer
1 EL	Honig
1 EL	Speisestärke
1 Stange	Lauch
2 EL	Pflanzenöl
2 EL	Zucker
150 ml	Weißwein
12	Kirschtomaten
4 EL	Crème fraîche

Zubereitung:

1. Für den Galette-Teig Butter schmelzen.
2. Buchweizenmehl, Ei, Milch, kaltes Wasser, Butter und 1 TL Salz in eine Rührschüssel geben und mit den Schneebesen des Handrührgeräts glatt verquirlen.
3. Zugedeckt mindestens 1 Stunde kaltstellen und quellen lassen.
4. Inzwischen die Hähnchenbrüste kalt abbrausen, trocken tupfen und in Streifen oder Würfel schneiden.
5. Ingwer schälen und sehr fein hacken. Ingwer und Hähnchen mischen.
6. Die Hälfte der Sojasauce, Pfeffer und Honig unter das Geschnetzelte mischen.
7. Speisestärke und 1 EL kaltes Wasser anrühren und ebenfalls unter das Fleisch mischen und marinieren.
8. Für die Galettes eine flache beschichtete Pfanne erhitzen. Darin aus dem Teig nach und nach dünne Pfannkuchen (Gallettes) backen. Zugedeckt kurz warmhalten.
9. Den Lauch putzen, waschen, längs halbieren und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
10. In einer Pfanne die Hälfte vom Öl erhitzen, den Lauch zugeben und kurz anbraten.
11. Zucker über den Lauch streuen und leicht karamellisieren.
12. Mit Weißwein ablöschen und restliche Sojasauce zugeben, alles durchschwenken und kurz dünsten.
13. In einer weiteren beschichteten Pfanne restliches Öl erhitzen. Das Fleisch darin bei starker Hitze kurz anbraten, dann Temperatur reduzieren und das Fleisch etwa 4 Minuten garen.
14. Tomaten waschen, trockenreiben und halbieren.
15. Gallettes auf einem Arbeitsbrett auslegen. Lauch und Fleisch darauf verteilen.
16. Je 1 Klecks Crème fraîche darauf geben.
17. Kirschtomaten auf dem Belag verteilen. Gallettes überklappen und sofort anrichten.

Pro Portion: 500 kcal/ 2090 kJ, 28 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 20 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Bärlauch-Gnocchi

Mittwoch, 20. April 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche, Vegetarisch

Zutaten:

800 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
2 Bund	Bärlauch
3 EL	Rapsöl
1	Blumenkohl
4 EL	Kartoffelstärke
2	Eier
80 g	Butter

Zubereitung:

1. Für die Gnocchi die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen.
2. In der Zwischenzeit Bärlauchblätter gut waschen, trocken tupfen und grob schneiden. Dann mit dem Rapsöl mischen und zu einem feinen Püree mixen.
3. Blumenkohl putzen, waschen, in kleine Röschen teilen und den Blumenkohlstrunk in Scheiben schneiden.
4. Jeweils für den Blumenkohl und die Gnocchi gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen.
5. Die weich gegarten Kartoffeln abgießen, gut abtropfen lassen und durch eine Kartoffelpresse auf ein tiefes Backblech drücken.
6. Die Kartoffelstärke darüber streuen. Die Eier aufschlagen, mit 2-3 EL vom pürierten Bärlauch verquirlen und auf der Kartoffelmasse verteilen. Mit einem Teigschaber (Schlesinger) alles zu einem glatten Teig verarbeiten.
7. Aus dem Teig Stränge von ca. 2 cm Durchmesser formen. Davon jeweils ca. 3 cm lange Gnocchi abstechen. Mit einer Gabel ein Muster eindrücken. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Gnocchi darin eventuell in Portionen garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Herausnehmen und abtropfen lassen.
8. In einem weiteren Topf etwas Salzwasser aufkochen. Blumenkohlröschen und -strunkstücke darin zugedeckt bissfest kochen. Herausnehmen und abtropfen lassen.
9. In einer Pfanne die Butter goldbraun schmelzen. Die Gnocchi zugeben und kurz durchschwenken.
10. Gnocchi und Blumenkohl anrichten.

Pro Portion: 570 kcal/ 2380 kJ
53 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 35 g Fett

**Rainer Klutsch
Ravioli Carbonara****Donnerstag, 21. April 2022
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Pasta

Zutaten:

Für den Nudelteig:

200 g	Weizenmehl (Type 405)
100 g	Hartweizengrieß oder -mehl (Semola)
1 Prise	Salz
3	Eier
2 EL	Wasser
1 EL	Olivenöl

Für die Füllung:

2	Schalotten
150 g	geräucherter Speck
1 EL	Olivenöl
2	Eier
40 g	Sahne
80 g	Parmesan
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

zusätzlich:

80 g	Parmesan
1 Bund	glatte Petersilie
3 EL	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für den Nudelteig Mehl und Grieß mischen. Salz, die Eier, Wasser und das Öl zugeben und alles zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten. Falls der Teig zu fest wird, noch etwas Wasser hinzugeben. Ist der Teig zu klebrig noch etwas mehr Mehl unterkneten.
2. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.
3. In der Zwischenzeit für die Füllung Schalotten schälen und fein schneiden.
4. Speck fein würfeln.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel darin anschwitzen, Speckwürfel zugeben und kurz braten.
6. Eier mit der Sahne verquirlen. Den Parmesan fein reiben.
7. Dann die Pfanne mit dem Speck vom Herd ziehen, die Ei-Sahne und den Käse zugeben und unter den Speck mischen. Die Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Den Nudelteig mit der Nudelmaschine oder dem Nudelholz in dünne Bahnen ausrollen, jeweils 1 EL Speck-Füllung mit etwas Abstand auf die Nudelbahn setzen, die Teigränder mit Wasser einpinseln, den Teig überklappen und Ravioli ausschneiden.
9. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen.
10. In der Zwischenzeit den restlichen Parmesan fein reiben.
11. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
12. Ravioli im kochenden Salzwasser ca. 3 Minuten garen.

13. In einer Pfanne Butter schmelzen und etwa 80 ml vom Raviolikochwasser zugeben. Die gegarten Ravioli mit einer Siebkelle aus dem Wasser nehmen, in die Pfanne mit Butter und Kochwasser geben und einmal kurz schwenken. Mit Pfeffer würzen und Petersilie untermischen.

14. Ravioli auf Teller geben und mit Parmesan bestreut servieren.

Pro Portion: 805 kcal/ 3360 kJ
57 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 49 g Fett

Tarik Rose
Norddeutsches Surf and Turf
mit Räucherkartoffeln

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Heimatküche, Feine Küche

Freitag, 22. April 2022

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

1 kg	Hohe Rippe vom Rind
etwas	Salz
600 g	kleine Kartoffeln (z.B. Sorte: Drillinge)
etwas	Räuchersalz
2	rote Zwiebeln
1 Bund	glatte Petersilie
etwas	frischer Meerrettich
250 g	Nordsee-Krabben, gekocht und geschält
2,5 EL	Apfelessig
4 EL	Olivenöl
1 TL	Honig
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Pflanzenöl zum Braten
4	Mini-Gurken (oder 2 Salatgurken)

Zubereitung:

1. Das Fleisch im Ganzen lassen, waschen, trocken tupfen, großzügig salzen und etwa 10 Minuten einziehen lassen.
2. Die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Nach etwa 15 Minuten Kochzeit 1 TL Räuchersalz mit ins Kochwasser geben und die Kartoffeln noch etwa 5-10 Minuten (je nach Größe) weichkochen.
3. In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
4. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
5. Meerrettich schälen und etwa 1 TL davon frisch reiben.
6. Zwiebel und Petersilie zusammen mit den Krabben in eine Schale geben und den frischen Meerrettich darüber geben. Mit Apfelessig, Olivenöl, Honig und Pfeffer würzen und vermengen. Bis zum Anrichten kaltstellen.
7. Den Backofen für das Fleisch auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Vom Fleisch das überschüssige Salz abklopfen.
9. Eine Grillpfanne erhitzen und das Fleisch in Öl anbraten, bis sich eine schöne braune Kruste gebildet hat. Dann wenden und von der anderen Seite ebenfalls schön rösten.
10. Anschließend das Fleisch auf ein Backofengitter geben und im vorgeheizten Ofen etwa 10-15 Minuten ruhen lassen. Das Fleisch ist medium-rare, wenn es eine Kerntemperatur von 52 Grad erreicht hat. Wer das Fleisch lieber etwas mehr durchgebraten isst, lässt es bis zu einer Kerntemperatur von 54 Grad im Ofen.
11. Die Gurken waschen, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel das Kerngehäuse austreichen.
12. Die weich gekochten Kartoffeln abgießen, abziehen und nach Geschmack mit 1 Prise Räuchersalz nachwürzen.
13. Die Kartoffeln auf Teller verteilen. Pro Portion 2 Gurkenhälften mit der ausgelösten Seite nach oben auf die Teller setzen. Die Gurkenhälften mit etwas Krabben-Mischung füllen.
14. Das Fleisch in Scheiben portionieren und auf die Teller verteilen. Die restlichen Krabben überstreuen und alles servieren.

Pro Portion: 820 kcal/ 3420 kJ

30 g Kohlenhydrate, 63 g Eiweiß, 50 g Fett

Andrea Safidine
Mangold-Röllchen**Montag, 25. April 2022**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Leichte Küche, Heimatküche

Zutaten:

1	ganze Mangoldstaude
2	Zwiebeln
3 EL	Pflanzenöl zum Braten
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 ml	Sahne
100 ml	Gemüsebrühe
300 g	Rinderhackfleisch
1 EL	eingelegte Kapern (aus dem Glas)
1 EL	Senf
etwas	geräuchertes Paprikapulver

Zubereitung:

1. Vom Mangold die Blätter im Ganzen vom Strunk lösen, gründlich waschen und trocknen. Die Blätter ausbreiten und links und rechts vom Strunk abschneiden, die inneren kleinen Blätter ganz lassen.
2. Die Strünke und die kleinen Blätter in ca. 1 cm große Stücke schneiden.
3. Die Zwiebeln schälen und würfeln.
4. In einer Pfanne ein Drittel vom Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Hälfte davon in eine Schüssel geben und zur Seite stellen.
5. Den geschnittenen Mangold zu den Zwiebeln in der Pfanne geben, mit anbraten und auf kleiner Hitze sanft garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Sahne und die Hälfte der Gemüsebrühe angießen und sanft weitergaren, bis das Gemüse mit noch leichtem Biss gegart ist.
7. Für die Füllung des Mangolds das Hackfleisch zu den Zwiebeln in der Schüssel geben.
8. Die Kapern grob hacken und zum Hackfleisch geben. Senf, etwas Salz, Pfeffer und Paprikapulver dazugeben und gut durchmengen.
9. Die Mangoldblätter ausbreiten und auf jeden Streifen eine Portion der Fleischmasse legen. Die Fleischmasse länglich formen. Mangoldblatt aufrollen, mit einem Zahnstocher fixieren. Die Enden bleiben geöffnet.
10. In einer großen Pfanne das restliche Öl hoch erhitzen. Die Mangoldrollen auf der Naht darin anbraten, bis der Mangold etwas Farbe nimmt. Dann wenden und die Temperatur reduzieren. Rest der Brühe dazugeben und mit geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten sanft fertigkochen.
11. Das Gemüse in der Pfanne sacht durchschwenken und nochmals abschmecken.
12. Zum Anrichten das Gemüse auf den Teller verteilen und die Röllchen daraufsetzen. Dazu passt Reis.

Pro Portion: 415 kcal/ 1740 kJ
5 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 34 g Fett

Christian Henze

**Saltimbocca mit Spargel
und Zitronenkartoffeln**

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Feine Küche, Mediterran

Dienstag, 26. April 2022

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

700 g	kleine Frühkartoffeln
etwas	Salz
500 g	grüner Spargel
16 Blätter	Salbei
4	dünne Kalbschnitzel, je ca. 150 g
150 g	Parmaschinken, in dünnen Scheiben
etwas	Pfeffer aus der Mühle
5 EL	Butter
4	Knoblauchzehen
½	Bio-Zitrone
2 EL	Olivenöl
½ TL	Puderzucker

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen.
2. Den Spargel waschen, trockentupfen und die Enden abschneiden, ggf. das untere Drittel schälen.
3. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
4. Salbeiblätter abbrausen und trockentupfen.
5. Die Kalbschnitzel trockentupfen.
6. Auf jede Fleischscheibe ein Salbeiblatt legen und mit einer Scheibe Parmaschinken umwickeln, sodass das Salbeiblatt noch leicht hinausschaut. Die Päckchen mit Pfeffer würzen und nur ganz leicht salzen (der Schinken ist schon salzig).
7. Zwei Drittel der Butter bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Fleischpäckchen darin sacht von allen Seiten braten.
8. Das gebratene Fleisch auf eine hitzefeste Platte geben und im vorgeheizten Backofen warmhalten. Die Bratpfanne zur Seite stellen
9. Den Spargel schräg in mundgerechte Stücke schneiden und in den Bratensatz in der Pfanne geben und bissfest garen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Die gekochten Kartoffeln abgießen, leicht ausdampfen lassen. Dann halbieren oder vierteln.
11. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.
12. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen. Die Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen. Dann die Schale in feine Streifen schneiden.
13. Knoblauch, Zitronenschale und Olivenöl in einen Mörser geben und leicht andrücken.
14. Knoblauch-Zitronenmix zum Spargel in die Bratpfanne geben. Mit Puderzucker bestäuben und restliche Butter zugeben, alles kurz durchmischen.
15. Die Kartoffeln zugeben, in der Pfanne durchschwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
16. Vor dem Servieren die Schnitzel zu den Kartoffeln in die Pfanne geben und alles nochmals gut durchschwenken, anschließend auf Teller anrichten und servieren.

Pro Portion: 700 kcal/ 2920 kJ

32 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 42 g Fett

Rainer Klutsch
Chicken Wings ohne Chicken

Dauer: 3 Stunden

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Vegetarisch, Leichte Küche

Mittwoch, 27. April 2022

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Für das Chutney:

15 g	frischer Ingwer
2	Schalotten
2	kleine Chilischoten
800 g	Rhabarber
3	Orangen
100 g	brauner Zucker
1 EL	Senf
1 Prise	Salz
1 EL	Weißweinessig

Für die Blumenkohl-Wings:

600 g	Blumenkohl
2	Knoblauchzehen
100 g	Kichererbsenmehl
150 ml	Milch
1 Prise	Salz
5 g	frischer Ingwer
2 EL	Harissa (scharfe Gewürzpaste aus der nordafrikanischen Küche)
2 EL	Tomatenmark
1 EL	geröstetes Sesamöl
2 EL	Apfelessig
2 EL	Sojasauce
1 EL	Honig

Zubereitung:

1. Für das Chutney den Ingwer und die Schalotten schälen und fein würfeln.
2. Die Chilischoten waschen, entkernen und in feine Ringe schneiden.
3. Den Rhabarber waschen, putzen, schälen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden.
4. Eine Orange mit dem Messer so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann die Fruchtfleisstücke ausschneiden. Von den übrigen Orangen den Saft auspressen.
5. Zucker in einem sehr großen Topf schmelzen und Ingwer, Schalotten und den Rhabarber darin leicht karamellisieren lassen.
6. Danach den Senf, 1 Prise Salz, Orangenfilets und die Chilistücke hinzugeben. Mit Orangensaft und Weißweinessig ablöschen und auf mittlerer Stufe etwa 45 Minuten köcheln lassen.
7. Den eingekochten Rhabarber abschmecken und noch heiß in Einmachgläser mit Twist-off-Deckel abfüllen und abkühlen lassen.
Tipp: Das Chutney hält sich im Kühlschrank gut 2 Wochen.
8. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
9. Vom Blumenkohl die Blätter entfernen. Blumenkohl waschen, abtropfen lassen und in Röschen teilen.
10. Knoblauch schälen und klein schneiden.
11. Kichererbsenmehl mit der Hälfte vom Knoblauch, der Milch und 1 Prise Salz in einer Schüssel zu einem dickflüssigen Teig vermischen.

12. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.
13. Die Blumenkohlröschen im Teig wenden, kurz abtropfen lassen und auf die vorbereiteten Backbleche geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten garen.
14. In der Zwischenzeit für die Marinade Ingwer schälen und sehr fein schneiden.
15. Harissa, Tomatenmark, Sesamöl, Apfelessig, Sojasauce, Honig, restlichen Knoblauch und Ingwer in eine Schüssel geben und gut verrühren.
16. Nach 25 Minuten Garzeit den Blumenkohl aus dem Ofen nehmen, mit der Marinade bestreichen und weitere 15 Minuten garen. Zwischendurch die Röschen wenden, damit sie nicht zu dunkel werden.
17. Die Blumenkohl-Wings mit dem Chutney servieren.

Pro Portion: 385 kcal/ 1600 kJ
58 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 9 g Fett

**Zora Klipp
Grilled Cheese Sandwich
mit Bärlauch-Pesto**

Donnerstag, 28. April 2022

Rezept für 4 Personen

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

Zutaten:

Für das Pesto

100 g Sonnenblumenkerne
1 Bund Bärlauch
100 g Parmesan
200 ml Olivenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für die Sandwiches:

1 rote Zwiebel
1 EL Sonnenblumenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Zucker
1 EL Apfelessig
300 g Graubrot (Sauerteigbrot)
50 g weiche Butter
120 g Gruyère-Käse

Für den Salat:

1 Salatgurke
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
2 EL Sesam
150 g Baby-Spinat
1 Bio-Limette
1 Prise Zucker
4 EL Naturjoghurt

Zubereitung:

1. Für das Pesto die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend abkühlen lassen.
2. Den Bärlauch gut waschen, abtrocknen und grob schneiden.
3. Parmesan reiben.
4. Parmesan, Bärlauch, Sonnenblumenkerne, Olivenöl, 1 Prise Salz und Pfeffer in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab zu einem Pesto verarbeiten.
5. Für die Sandwiches die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
6. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin anschwitzen. Mit 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Pfanne vom Herd ziehen und den Essig untermischen.
7. Das Brot in Scheiben schneiden.
8. Die Brotscheiben auf einer Seite dünn mit Butter bestreichen, wenden und die andere Seite jeweils dünn mit Bärlauch-Pesto bestreichen.

9. Den Käse grob reiben und auf die Hälfte der Brotscheiben auf der Pestoseite verteilen. Zwiebeln darauf geben und mit den übrigen Brotscheiben so bedecken, dass jeweils die Außenseiten mit Butter bestrichen sind.

10. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Die Brote darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten.

11. In der Zwischenzeit für den Salat die Gurke waschen, in dünne Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

12. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

13. Spinat gut waschen und abtropfen lassen.

14. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben, von einer Limettenhälfte den Saft auspressen. Saft und Abrieb zu den Gurken geben.

15. Sesam, 1 Prise Zucker und Joghurt hinzufügen und alles vermengen. Kurz vorm Servieren den Spinat untermengen.

16. Goldbraun gebratene Sandwiches auf Teller geben, den Salat dazu reichen.

Tipp: Im Kühlschrank hält sich das restliche Pesto ca. 5 Tage. Es schmeckt beispielsweise zu frischer Pasta.

Pro Portion: 1150 kcal/ 4820 kJ

48 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 93 g Fett

Daniele Corona
Orecchiette mit wildem Brokkoli, Salsiccia,
und Ricotta

Freitag, 29. April 2022

Rezept für 4 Personen

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

Zutaten:

etwas	Salz
300 g	wilder Brokkoli (Cime di rapa; alternativ klassischer Brokkoli)
1	Knoblauchzehe
1	frische Chilischote
3	Sardellenfilets (eingelegt; aus dem Glas)
320 g	Orecchiette (Öhrchennudeln)
150 g	frische Salsiccia (grobe italienische Bratwurst)
100 ml	Olivenöl
etwas	Pfeffer
1 Bund	glatte Petersilie
100 g	gesalzener Ricotta (Ricotta salata, alternativ junger Pecorino)

Zubereitung:

1. In einem Topf reichlich gesalzenes Wasser zugedeckt aufkochen.
2. Inzwischen Brokkoli putzen, dabei eventuell angetrocknete Enden abschneiden. Brokkoli waschen und abtropfen lassen. Dann im kochenden Wasser 5–7 Minuten garen.
3. Inzwischen Knoblauch abziehen und in feine Scheibchen schneiden.
4. Chili putzen, dabei die Kerne entfernen. Chili waschen und fein schneiden.
5. Sardellenfilets trocken tupfen und hacken.
6. Brokkoli aus dem Wasser heben und abtropfen lassen.
7. Orecchiette ins Gemüsekochwasser geben. Unter gelegentlichem Rühren nach Packungsanleitung bissfest (al dente) kochen.
8. Das Salsiccia-Brät aus den Därmen drücken.
9. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Salsiccia-Brät darin unter Wenden anbraten.
10. Knoblauch, Chili und die Sardellenfilets zugeben und alles goldbraun anbraten.
11. Brokkoli zugeben und alles unter vorsichtigem Wenden sacht schmoren, bis der Brokkoli zerfällt und eine Art cremige Sauce entsteht.
12. Nudeln abgießen, abtropfen lassen. Nudeln mit in die Pfanne geben und gut mit der Sauce vermengen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Petersilie fein schneiden.
14. Nudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Petersilie überstreuen und vor dem Servieren den Ricotta fein darüber bröseln.

Pro Portion: 665 kcal/ 2770 kJ
59 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 38 g Fett