

**ARD-Bufferet Rezepte Juni 2022****Jacqueline Amirfallah**  
**Erbsen-Kartoffel-Püree mit pochiertem Ei****Mittwoch, 1. Juni 2022**  
**Rezept für 4 Personen****Dauer: 45 Minuten****Schwierigkeitsgrad: Leicht****Feine Küche, Heimatküche, Vegetarisch****Zutaten:**

350 g	Kartoffeln, mehligkochend
etwas	Salz
1,5 kg	frische Erbsen in Schoten
200 ml	Sahne
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben
1 Bund	Estragon
etwas	Pfeffer
125 g	Butter
1 Spritzer	heller Essig
4	Eier (Bio-Qualität, extrafrisch)

**Zubereitung:**

1. Kartoffeln schälen, waschen und in einem Topf knapp mit Salzwasser bedeckt zugedeckt weich kochen.
2. Inzwischen die Erbsen aus den Schoten lösen, waschen und abtropfen lassen.  
Tipp: Die Schoten können zu einem Fond gekocht werden, der wie eine Gemüsebrühe verwendet werden kann.
3. Die Sahne in einem Topf aufkochen, mit etwas Salz und Muskat würzen.
4. Die Erbsen zugeben und zugedeckt einmal aufkochen lassen.
5. Währenddessen Estragon verlesen, abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen.
6. Erbsen in ein Sieb abgießen, die Kochflüssigkeit dabei auffangen.
7. Erbsen mit einem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren. Zweidrittel der Estragonblättchen zugeben und untermixen.
8. Die gekochten Kartoffeln abgießen, etwas abdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken.
9. Das Erbsenpüree unter die Kartoffeln mischen. Die aufgefangene Erbsensahne nach und nach unterrühren, bis das Püree die gewünschte Konsistenz hat. Das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Warm halten.
10. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, bis sie goldbraun ist und „nussig“ duftet.
11. Für die pochierten Eier reichlich Salzwasser in einem weiten Topf aufkochen, Essig zugeben.
12. Die Eier einzeln in eine Kelle oder Tasse aufschlagen.
13. Temperatur des Kochwassers reduzieren. Eier nach und nach in das in das siedende Wasser gleiten lassen. Dabei evtl. mithilfe eines Löffels das Eiweiß um das Eigelb legen.
14. Eier im siedenden Wasser ca. 3 Minuten pochieren.
15. Eine Schüssel mit lauwarmem Salzwasser bereit stellen.
16. Die Eier mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und kurz in das Salzwasser einlegen. Eier dann abtropfen lassen.
17. Erbsenpüree und Eier auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die gebräunte Butter überträufeln. Mit übrigem Estragon garnieren und servieren.

Pro Portion: 650 kcal/ 2720 kJ

35 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 49 g Fett

**Sören Anders**  
**Junge Möhren mit Pfannkuchen und Speck****Freitag, 3. Juni 2022**  
**Rezept für 4 Personen****Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Heimatküche****Zutaten:**

Für die Pfannkuchen:

400 ml	Milch
200 g	Mehl
2	Eier
1 Prise	Salz
3 EL	Sonnenblumenöl

Für die Möhren:

2 Bund	zarte Frühlingsmöhren
½	Bio-Zitrone
5 EL	Butter
2 TL	Honig
etwas	Salz
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. Für den Pfannkuchenteig Milch, Mehl, Eier und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig vermischen. Den Teig 10 Minuten quellen lassen.
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. Bacon darin unter Wenden bei mittlerer Hitze sacht knusprig rösten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
8. Zartes Möhrengrün grob hacken. Möhren abschmecken, Grün überstreuen.
- 9 Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
10. Eine Pfanne mit ein paar Tropfen Sonnenblumenöl ausreiben und nacheinander aus dem Teig kleine, dünne Pfannkuchen ausbacken.
11. Gebackene Pfannkuchen im Ofen warmhalten.
12. Für den Salat den Löwenzahn putzen, abwaschen, abtropfen lassen.
13. 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.
14. Pfannkuchen und Möhren auf Teller verteilen. Speckscheiben darauf geben und mit dem Bratfett beträufeln. Die Kräutersauce und Löwenzahnsalat dazu reichen.

Pro Portion: 1180 kcal/ 4930 kJ  
64 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 94 g Fett

**Rainer Klutsch  
Gnocchi in Salbeibutter  
und gegrillten Honigmelonen**

Dienstag, 7. Juni 2022

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Mediterran, vegetarisch, leichte Küche

**Zutaten:****Für die Gnocchi:**

800 g	mittelgroße, mehlig kochende Kartoffeln
etwas	Salz
8 EL	Butter
5	Eigelb
etwas	frisch geriebene Muskatnuss
250 g	Weizenmehl, Type 405
½ Bund	Salbei

**Für die Honigmelone:**

1	Honigmelone
etwas	Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Für die Gnocchi die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen.
2. In einem kleinen Topf 2 EL Butter erhitzen und sacht bräunen.
3. Weich gekochte Kartoffeln abschütten, etwas ausdampfen lassen. Die noch warmen Kartoffeln durch eine feine Kartoffelpresse in eine Rührschüssel drücken.
4. Eigelbe, 1 Prise Salz, etwas Muskat, gebräunte Butter und so viel Mehl unterkneten, dass eine formbare Masse entsteht.
5. Die Kartoffelmasse mit Händen auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu Rollen mit etwa 2 cm Durchmesser formen. In etwa 3 cm große Stücke teilen. Leicht rund rollen und anschließend mit einer Gabel das typische Rillenmuster eindrücken oder über ein kleines Gnocchi-Brettchen rollen.
6. Fertige Gnocchi auf einem fein mit Mehl bestäubten Blech verteilen.
7. Für die Gnocchi reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Gnocchi portionsweise ins kochende Wasser geben und sacht köchelnd gar ziehen lassen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen.
8. Die Gnocchi mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und auf einem Backblech oder einer Platte verteilen.
9. Den Salbei abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in grobe Streifen schneiden.
10. Die Honigmelone waschen, abtrocknen, dann halbieren und die Kerne ausstreichen. Nun die Melonenhälften in gleichgroße Spalten schneiden und schälen.

Tipp: Man kann zum Braten auch die Schalen dran lassen und erst zum Anrichten wegschneiden. (Sie sind jedenfalls nicht zum Verzehr geeignet.)

11. Eine Grillpfanne erhitzen und die Melonenspalten darin von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Je nach Geschmack, kann man die Honigmelone auch mit etwas Pfeffer würzen.
12. In einer hohen Pfanne die restliche Butter erhitzen und den Salbei darin kurz braten, die gegarten Gnocchi dazugeben und in der Butter schwenken.
13. Gnocchi direkt aus der Pfanne auf die Teller geben und die Spalten der Honigmelone dazulegen.

Pro Portion: 980 kcal/ 4140 kJ  
139 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 39 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Kirschreis mit gebratenem Hähnchen**

**Mittwoch, 8. Juni 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Weltküche**

### **Zutaten**

Für den Reis:

300 g	frische Sauerkirschen
etwas	Zucker
etwas	Pfeffer aus der Mühle
250 g	Basmatireis
etwas	Salz
2 EL	Butter
1 Bund	Zwiebellauch
1 EL	Butterschmalz
50 g	Mandelkerne mit Haut
1 Prise	Kreuzkümmel

Für das Fleisch:

1 Bund	frischer Koriander
4	Hähnchenbrustfilets mit Haut und Flügelknochen
etwas	Salz
2 EL	Butterschmalz

### **Zubereitung**

1. Die Kirschen waschen, abtropfen lassen und entkernen.
  2. Anschließend die Kirschen mit 3 EL Wasser, einer Prise Zucker und etwas Pfeffer in einen Topf geben, einmal aufkochen und den Topf vom Herd ziehen.
  3. Für den Reis in einem breiten Topf ungefähr 3 l Wasser zum Kochen bringen, Salz (ca. 1 EL) zugeben.  
Hinweis: Der Reis verdreifacht sein Volumen beim Kochen und braucht viel Platz.
  4. Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen, dann in ein Sieb abschütten und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.
  5. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
  6. Für das Fleisch Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
  7. Die Haut der Hähnchenbrüste vorsichtig hochziehen, das Fleisch salzen, mit Korianderblättchen belegen und die Haut wieder darüber legen.
  8. In einer backofengeeigneten Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dann in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 20 Minuten fertig garen.
  9. Butter in einen Kochtopf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und die Kirschen darauf geben. Die Temperatur auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel auf den Topf auflegen und den Reis bei sehr niedriger Temperatur ca. 15-20 Minuten gar dämpfen.
  10. In der Zwischenzeit den Zwiebellauch waschen, putzen und sehr fein schneiden.
  11. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und Zwiebellauch darin dünsten, mit Salz würzen.
  12. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann mit Kreuzkümmel und einer Prise Salz würzen, anschließend grob hacken.
  13. Mandeln und Zwiebellauch kurz vor dem Servieren unter den gedämpften Kirschreis mischen.
  14. Die gebratenen Hähnchenbrüste und Reis anrichten und servieren.
- Pro Portion: 1000 kcal/ 4180 kJ, 57 g Kohlenhydrate, 70 g Eiweiß, 55 g Fett

**Christian Henze**  
**Ofenfisch mit Rucola-Sauce**

**Donnerstag, 9. Juni 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Mediterran**

**Zutaten:**

Für den Ofenfisch:

500 g	Kirschtomaten
2	Knoblauchzehen
1 EL	Butter
½ TL	Zucker
5 EL	süße Chilisaucе (aus der Flasche; Asialaden)
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4	frische Fischfilets ohne Haut à 180 g (z. B. Lachs, Zander, Forelle)
4	Backpapierbögen

Für die Rucola-Sauce:

1 Bund	Rucola
2 EL	Pinienkerne
50 g	Parmesan
8 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL	heller Balsamico

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Für den Ofenfisch die Tomaten waschen und halbieren.
3. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
4. Die Butter in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur aufschäumen lassen und die Tomaten sowie den Knoblauch zufügen. Den Zucker dazugeben und alles leicht karamellisieren.
5. Die Chilisaucе untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne vom Herd ziehen und die Tomaten etwas abkühlen lassen.
6. In der Zwischenzeit für die Rucola-Sauce den Rucola waschen, trocken schütteln und etwas zerkleinern.
7. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
8. Den Parmesan fein reiben und zusammen mit Rucola und Pinienkernen in einen hohen Rührbecher füllen und mit einem Stabmixer zerkleinern.
9. Unter stetigem Mixen das Öl einlaufen lassen, bis eine sämige Sauce entstanden ist. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und dem Balsamico würzen.
10. Vier Bögen Backpapier auf der Arbeitsplatte ausbreiten, dabei die Ränder etwas nach oben biegen. Das Tomatengemüse portionsweise auf den Papierbögen verteilen.
11. Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und jeweils auf ein vorbereitetes Stück Papier setzen. Jedes Fischfilet mit 1 EL Rucola-Sauce beträufeln. Anschließend zu Päckchen falten und mit Küchengarn oder einem Tacker/Hefter fest verschließen. Päckchen auf ein Backblech setzen.
12. Fischpäckchen ca. 15 Minuten im heißen Backofen garen.
13. Die Päckchen auf vorgewärmte Teller setzen und etwas öffnen. Dazu passt z. B. frisches, knuspriges Ciabatta-Brot.

Pro Portion: 570 kcal/ 2390 kJ, 6 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 43 g Fett

**Martin Gehrlein**  
**Kartoffelpuffer mit Zucchini-Kresse-Salat**

**Freitag, 10. Juni 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Feine Küche, Vegetarisch

**Zutaten:**

**Für den Spargel-Kresse-Salat:**

2 Frühlingszwiebeln  
300 g Zucchini  
4 EL Sonnenblumenöl  
1 Bio-Zitrone  
1 EL Senf, körnig  
1 EL Apfelessig  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
1 TL Honig  
2 Gartenkresse-Beete

**Für die Kartoffelpuffer:**

1 kg Kartoffeln (vorwiegend festkochend)  
1 Zwiebel  
2 Eier (Größe M)  
2 EL Haferflocken  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
etwas Muskatnuss, frisch gerieben  
300 ml Sonnenblumenöl

**Zubereitung:**

1. Für den Salat Frühlingszwiebeln putzen, bzw. schälen, abbrausen und klein schneiden. Zucchini waschen, putzen und mit einem Spiralschneider zu Gemüsespaghetti schneiden (oder in ca. 7 cm lange dünne Streifen schneiden).
2. Die Hälfte vom Öl in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln und Zucchini spaghetti darin ca. 3-4 Minuten anbraten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.
3. Für das Dressing Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben, ca. 1 TL Schale abreiben und beiseitestellen.
4. Zitrone halbieren und den Saft auspressen
5. Zitronensaft, Senf, Essig, Salz, Pfeffer, Honig und restliches Öl verrühren.
6. Gebratenes Gemüse in eine Schüssel geben, das Dressing untermischen und alles bis zum Servieren marinieren.
7. Für die Puffer Kartoffeln schälen, abbrausen, mittelfein reiben und anschließend die Kartoffelmasse gut ausdrücken.
8. Zwiebel abziehen und ebenfalls reiben.
9. Kartoffel- und Zwiebelmasse mit Eiern und Haferflocken verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

10. Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Aus der Kartoffelmasse etwa handtellergroße Taler formen. In der Pfanne von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten goldbraun braten.

11. Puffer herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen bei 80 Grad warm halten.

12. Salat nochmal abschmecken, Kresse vom Beet schneiden und über den Salat streuen. Puffer und Salat anrichten.

**Pro Portion: 625 kcal/ 2620 kJ  
50 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 42 g Fett**

**Sören Anders**  
**Griechischer Salat mit Pfannengyros**

**Montag, 13. Juni 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

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

**Zutaten:**

Für den Dip:

½	Salatgurke
etwas	Salz
2	Knoblauchzehen
350 g	griechischer Joghurt (10% Fett)
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für das Gyros:

3 Zweige	frischer Oregano
600 g	Schweinenacken
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Olivenöl

Für den Salat:

1	Salatgurke
2	Tomaten
80 g	Oliven (z. B. schwarz und grün)
150 g	festen Schafskäse
1	rote Zwiebel
1	Bio-Zitrone
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
3 EL	Olivenöl

**Zubereitung:**

1. Für den Dip die Gurke waschen, fein raspeln, salzen und 5 Minuten ziehen lassen.
2. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
3. Die geraspelte Gurke in einem Sieb ausdrücken. Dann mit Knoblauch und Joghurt mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für das Fleisch Oregano abbrausen, trocken schütteln. Oregano Blättchen abzupfen und fein schneiden.
5. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Olivenöl zugeben untermischen und 5 Minuten ziehen lassen.
6. Für den Salat die Gurke waschen, schälen und in Stücke schneiden.
7. Die Tomaten waschen und in Stücke schneiden, die Oliven grob hacken.
8. Den Schafskäse in Würfel schneiden.
9. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
10. Die Zitrone heiß abwaschen und trockenreiben. Etwas Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
11. Tomaten und Gurken mit Salz und Zucker würzen und grob gehackte Oliven zugeben.
12. Aus etwas Zitronenschale, Zitronensaft und Olivenöl ein Dressing rühren und mit den Tomaten und Gurken vermengen. Den gewürfelten Schafskäse untermischen. Zwiebelscheiben darauf anrichten.
13. Das marinierte Fleisch in einer heißen Pfanne von allen Seiten scharf anbraten.
14. Gebratene Fleischscheiben, Salat und Dip auf Teller geben und servieren. Dazu passt Fladenbrot.

Pro Portion: 600 kcal/ 2510 kJ, 7 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 56 g Fett

**Martin Gehrlein**  
**Gemüse im Tempurateig mit Sauce Maltaise****Dienstag, 14. Juni 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

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

**Zutaten:****Für die Kartoffeln:**

400 g kleine neue Kartoffeln  
etwas Salz  
80 g Butter

**Für das Gemüse:**

1 Ei (Gr. M)  
150 ml Mineralwasser (sehr kalt)  
1 EL Weißwein  
100 g Weizenmehl, Type 405  
1 TL Paprikapulver, rosenscharf  
etwas Salz  
300 g Blumenkohl  
3 Karotten  
300 g grüner Spargel (feine Stangen)  
500 g Frittierfett

**Für die Sauce Maltaise:**

200 g Butter  
1 Bio-Blutorange  
1 Schalotte  
5 weiße Pfefferkörner  
2 EL Weißweinessig  
80 ml trockener Weißwein  
2 EL Wasser  
etwas Salz  
3 Eigelbe

**Zubereitung:**

1. Die Kartoffeln gut waschen und bürsten. Die ungeschälten Kartoffeln, in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser knapp weich garen. Dann abgießen.
2. In einem Topf Butter schmelzen und die Kartoffeln darin langsam bei niedriger Hitze fertig garen.
3. Für den Ausbackteig Ei, Mineralwasser, Weißwein, Mehl, Paprika und eine gute Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren und diesen 20 Minuten kaltstellen.
4. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Karotten schälen und der Länge nach halbieren oder vierteln. Die eventuell trockenen und holzigen Enden vom Spargel abschneiden, den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen.
5. Für die Sauce die Butter in einem Topf schmelzen.
6. Die Blutorange heiß abwaschen, abtrocknen und mit einer Zestenreibe etwas Schale abreiben. Anschließend Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
7. Schalotte schälen, fein schneiden und in einen Topf geben.

8. Pfefferkörner, Essig, Weißwein, Wasser und eine Prise Salz zur Schalotten geben, aufkochen und die Flüssigkeit auf einen 1 EL einkochen.
9. Dann den Ansatz durch ein Haarsieb in einen Schlagkessel absieben und kurz abkühlen lassen.
10. Die Eigelbe zur Reduktion im Schlagkessel geben und unterrühren. Dann über dem heißen Wasserbad unter ständigem Rühren die geschmolzene Butter langsam zugeben und zu einer cremigen Sauce aufschlagen.
11. Den Schlagkessel vom Wasserbad nehmen. Blutorangensaft unterrühren und die Sauce mit den Orangenzenen abschmecken.
12. Für das Gemüse das Frittierfett in einem breiten Topf oder Fritteuse auf 170 Grad erhitzen.
13. Blumenkohl, Karotten und Spargel portionsweise durch den Teig ziehen und im heißen Öl in 3-4 Minuten knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
14. Knuspriges Gemüse sofort mit der Sauce und den Kartoffeln servieren.

**Pro Portion: 865 kcal/ 3610 kJ  
36 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 74 g Fett**

**Jaqueline Amirfallah  
Gebratene Doraden mit Ofenpaprika und  
eingelegten Zwiebeln****Mittwoch, 15. Juni 2022****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Mediterran

**Zutaten:**

3	rote Zwiebeln
3	Lauchzwiebeln
100 ml	Weißweinessig
100 ml	Wasser
etwas	Salz
etwas	Zucker
3	Paprikaschoten (z. B. rot und gelb)
4 Zweige	Rosmarin
6 Zweige	Thymian
100 ml	Olivenöl
2	frische Doraden, ausgenommen und küchenfertig vorbereitet
etwas	Mehl
1	Knoblauchzehe
etwas	Pfeffer

**Zubereitung:**

1. Für die eingelegten Zwiebeln zwei Drittel der roten Zwiebeln und Lauchzwiebeln schälen, bzw. putzen. Zwiebeln in feine Ringe schneiden, Lauchzwiebeln ca. 5 cm lange Stücke schneiden.
2. Essig und nahezu die gleiche Menge Wasser in einen Topf geben, die Mischung sollte angenehm sauer schmecken. Mischung mit Salz und Zucker pikant würzen und aufkochen.
3. Die roten Zwiebelringe zugeben, nochmals kurz aufkochen. Dann die Lauchzwiebelstückchen untermischen.
4. Den Topf von der Kochstelle nehmen und die Zwiebeln im Sud ziehen lassen.
5. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. Die Paprika waschen, vierteln, entkernen und auf einem Backblech oder in einer großen Auflaufform verteilen.
7. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und grob zerzupfen.
8. Übrige Zwiebel in Ringe schneiden. Mit Kräutern, 2 EL Öl und den Paprikastücken vermischen.
9. Die Auflaufform in den heißen Backofen schieben und das Gemüse etwa 15 Minuten garen.
10. Inzwischen die Doraden gründlich kalt spülen, trocken tupfen und innen und außen salzen.
11. Doradenfilets in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen.

12. Knoblauch abziehen und halbieren.

13. Übriges Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Doradenfilets darin auf der Hautseite kross anbraten und anschließend rundherum fertig braten. Knoblauchhälften zugeben und mitbraten.

14. Paprika aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen, dann die Schalen der Paprika abziehen.

15. Paprika mit Salz und Pfeffer würzen. Wieder mit den mitgerösteten Zwiebelringen und den Kräutern vermischen.

16. Marinierte Zwiebeln abtropfen lassen.

17. Doraden, Ofen-Paprika und marinierte Zwiebeln anrichten. Dazu nach Belieben knuspriges Baguette reichen.

**Pro Portion: 460 kcal/ 1920 kJ**  
**8 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 32 g Fett**

**Christian Henze**  
**Grüne Bohnen-Ragout**  
**mit Parmesanknödel**

**Donnerstag, 16. Juni 2022**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Feine Küche, Mediterran**

**Zutaten:**

Für die Parmesanknödel:

100 g	Kastenweißbrot ohne Rinde (vom Vortag)
50 g	Butter
100 g	Parmesan
250 g	Topfen (oder Magerquark)
2	Eier
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Prise	Muskatnuss, frisch gerieben

Für das Bohnenragout:

700 g	grüne breite Bohnen (Schneidebohnen)
etwas	Salz
4	Tomaten
2	Schalotten
2	Knoblauchzehen
2 TL	Butter
3 Zweige	Thymian
6 EL	Crème fraîche
2 EL	Doppelrahmfrischkäse
2 TL	Kapern (aus dem Glas)
6	schwarze Oliven
1 Prise	Zucker

**Zubereitung:**

1. Für die Parmesanknödel das Brot fein reiben oder in einem Cutter zerbröseln.
2. Die Butter in einem Topf bräunen. Parmesan fein reiben.
3. In einer Schüssel Brotbrösel, braune Butter, Parmesan, Topfen und Eier gut verkneten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse 10 Minuten ruhen lassen.
4. In der Zwischenzeit für das Ragout die Bohnen putzen, in etwa 4 cm lange Stücke schneiden und in reichlich kochendem Salzwasser 4-5 Minuten bissfest blanchieren. In ein Sieb abgießen, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.
5. Die Tomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren, ebenfalls in Eiswasser abschrecken.
6. Anschließend die Tomaten häuten, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
7. Für die Knödel einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.
8. Aus der Parmesan-Topfen-Masse Knödel formen und diese ins leicht kochende Salzwasser legen. Die Temperatur reduzieren und die Knödel so lange ziehen lassen, bis diese an die Wasseroberfläche steigen.
9. Die gegarten Knödel aus dem Kochfond heben und gut abtropfen.
10. Für das Gemüse Schalotten und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.
11. Butter in einem Topf aufschäumen, Schalotten und Knoblauch darin farblos anschwitzen.
12. Thymian abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen von den Zweigen zupfen und dazugeben.
13. Crème fraîche und Frischkäse einrühren und aufkochen.

14. Kapern und Oliven hacken, unterrühren und die Sauce mit Zucker und Salz abschmecken.

15. Abgetropfte Bohnen zugeben und in der Sauce erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen.

16. Zum Schluss die Tomatenwürfel untermengen, Das Bohnenragout auf Tellern anrichten, die Parmesanknödel dazu reichen und servieren.

Pro Portion: 555 kcal/ 2310 kJ

28 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 37 g Fett

**Tarik Rose**  
**Shakshuka**

**Freitag, 17. Juni 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 30 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Weltküche, Schnelle Küche, Leichte Küche**

### Zutaten:

3	rote Spitzpaprikaschoten
400 g	geschälte Tomaten (aus der Dose)
2	Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
6 EL	Olivenöl
3 EL	Tomatenmark
300 g	Tomaten
3	Frühlingszwiebeln
1	rote Chilischote
1 EL	flüssiger Honig
1/2 TL	gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
4 TL	Harissa-Pulver
1 TL	geräuchertes Paprikapulver
2	Lorbeerblätter
etwas	Salz
4	Eier (Größe M)
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	glatte Petersilie
1 Bund	Schnittlauch
40 g	Parmesan

### Zubereitung:

1. Paprika längs halbieren, putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden.
2. Die Dosentomaten in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen, anschließend die Tomaten grob würfeln.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
4. In einem Topf ein Drittel vom Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten.
5. Das Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten.
6. Aufgefangenen Tomatensaft, Dosentomatenwürfel und Paprika dazugeben, alles bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten ziehen lassen.
7. In der Zwischenzeit frische Tomaten waschen und grob würfeln, dabei die Stielansätze entfernen.
8. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das weiße in dünne Ringe schneiden. Die grünen Teile zunächst beiseite stellen
9. Die Chilischote waschen, der Länge nach aufschneiden und die Kerne entfernen. Chilischote anschließend fein hacken.
10. Gemüseansatz mit Honig, Kreuzkümmel, Harissa, Paprikapulver, Lorbeer, Chili und 2 Prisen Salz würzen. Die frischen Tomatenwürfel und das Weiße der Frühlingszwiebel dazugeben und alles nochmals aufkochen.
11. Sobald die Tomaten angeschmolzen sind, das übrige Öl hinzufügen und mit einem Löffel vier Mulden in die Tomatenmasse drücken.
12. In die Mulden je 1 Ei setzen und zugedeckt ca. 4-5 Minuten gar ziehen lassen. Mit Pfeffer würzen.
13. Petersilie und Schnittlauch abbrausen und trockenschütteln. Die Petersilie hacken, den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Das Grün der Frühlingszwiebeln ebenfalls fein schneiden.

14. Zum Servieren Petersilie, Schnittlauch und Frühlingszwiebelgrün über die Shakshuka streuen. Nach Belieben etwas Parmesan darüber reiben. Dazu passt geröstetes Fladenbrot.

Pro Portion: 415 kcal/ 1720 kJ

13 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 34 g Fett

**Andreas Schweiger**  
**Gefüllte Ofenzwiebel mit Pfifferlingen und Gemüse**

**Montag, 20. Juni 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Vegetarisch, Leichte Küche**

### **Zutaten:**

Für Ofenzwiebeln und Vinaigrette:

4	Gemüsezwiebeln
40 g	rote Linsen
40 g	gelbe Linsen
100 ml	Gemüsefond
1 EL	Senf
3 EL	Weißweinessig
100 ml	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Zucchini
100 g	Erbsen (frisch oder TK)
200 g	Pfifferlinge
1 Bund	Schnittlauch

Für die Croûtons:

2	Vollkornbrot-Scheiben
1	Knoblauchzehe
1 Zweig	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz

### **Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Zwiebeln waschen und auf einem Backblech oder in einer großen flachen Auflaufform verteilen. Zwiebeln in den heißen Backofen schieben. Je nach Größe etwa 40–50 Minuten weich garen.
3. Inzwischen die Linsen verlesen, waschen und abtropfen lassen. Nach Packungsbeilage in einem Topf mit Wasser (ohne Salz) mit noch leichtem Biss garen.
4. Anschließend Linsen abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.
5. Gemüsefond, Senf, Essig und 50 ml Olivenöl zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Marinade und Linsen mischen.
6. Zucchini putzen, waschen, trocken reiben und in feine Würfel (etwa 5 mm groß) schneiden. Frische Erbsen abbrausen, abtropfen lassen. Pfifferlinge putzen und evtl. halbieren.
7. Die gegarten Zwiebeln aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.
8. Backofentemperatur auf 80 Grad Ober- und Unterhitze reduzieren.
9. Zwiebeln halbieren und die Schale entfernen. Das Innere der Zwiebeln, bis auf etwa 1,5 cm, auslösen und fein hacken. Ausgelöste Zwiebelhälften im Backofen warm halten.
10. Übriges Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Pfifferlinge im heißen Öl kurz scharf anbraten.
11. Zwiebelinneres, Zucchini und Erbsen zugeben und alles kurz garen. Gemüse unter die Linsen mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Für die Croûtons das Brot entrinden und in feine Würfel schneiden.
13. Knoblauch abziehen und fein hacken.
14. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen, bzw. Nadeln abzupfen und fein schneiden.

15. Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Die Brotwürfel darin anrösten. Knoblauch und Kräuter zugeben und das Brot knusprig rösten. Mit Salz würzen.

16. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Gemüse nochmals abschmecken, Schnittlauch überstreuen.

17. Die Zwiebelhälften auf vorgewärmten Tellern verteilen, mit der Gemüsemischung füllen und mit Kräuter-Croûtons bestreut anrichten.

Pro Portion: 465 kcal/ 1930 kJ

19 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 39 g Fett

**Sören Anders**  
**Schnitzelröllchen mit Polenta****Dienstag, 21. Juni 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Mediterran, Feine Küche

**Zutaten:**

3	Schalotten
4 EL	kalte Butter
1 Bund	Rucola
2 Zweige	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
8	Schweineschnitzel (aus der Nuss à ca. 80 g)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 ml	Weißwein
200 ml	Fleischbrühe
1 EL	Balsamico
1 TL	scharfer Senf
3 EL	Olivenöl

**Für die Polenta:**

1	Schalotte
1 EL	Butter
500 ml	Fleisch- oder Gemüsebrühe
160 g	Maisgrieß
50 g	Parmesan
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

**Außerdem:**

Zahnstocher oder Küchengarn zum Fixieren

**Zubereitung:**

1. Schalotten schälen, in hauchdünne Scheiben schneiden.
2. In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen.
3. Rucola, Thymian und Rosmarin abspülen, trocken schütteln.
4. Die Kräuter und 3 Blätter Rucola fein schneiden und unter die angeschwitzten Schalotten mischen.
5. Die Schnitzel zwischen einem Gefrierbeutel hauchdünn plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräuterschalotten auf den Schnitzeln verteilen. Die Schnitzel fest aufrollen und nach Belieben mit Zahnstochern oder Küchengarn fixieren.
6. In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen. Die Röllchen (Involtini) darin zunächst auf der Naht anbraten, dann rundherum bei mittlerer Hitze insgesamt ca. 10 Minuten braten.
7. Für die Polenta Schalotte schälen und fein schneiden.
8. In einem Topf die Butter erhitzen, Schalotte darin anschwitzen. Mit Brühe auffüllen und aufkochen.

9. Unter stetigem Rühren langsam den Maisgrieß einrieseln lassen und bei geringer Hitze Polenta quellen lassen (Quellzeit ist abhängig von der Grießsorte, dazu Packungsangabe beachten).

Tipp: Je einen Zweig Rosmarin und Thymian mit in den Topf geben, das gibt der Polenta noch einen extra Aromakick.

10. Parmesan fein reiben und unter die gequollene Polenta mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

11. Die Involtini aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller oder in eine Auflaufform geben und im heißen Backofen bei 60 Grad warm halten.

12. Den Bratensatz in der Pfanne mit Weißwein ablöschen. Die Fleischbrühe dazu gießen und alles um die Hälfte einkochen lassen. Die restliche Butter in kleinen Flocken unterrühren und die Sauce damit binden.

13. Aus Balsamico, Senf und Olivenöl eine Vinaigrette mischen, diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rest Rucola mit der Vinaigrette marinieren.

14. Involtini mit der Sauce beträufelt servieren, dazu den Rucolasalat und Polenta servieren.

**Pro Portion: 700 kcal/ 2920 kJ  
33 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 42 g Fett**

**Zora Klipp**  
**Asia-Nudelpfanne**

**Mittwoch, 22. Juni 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Asia & Weltküche, Schnelle Küche

**Zutaten:**

1	Möhre
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
1	Paprika
1	Frühlingszwiebel
300 g	Weißkohl
100 g	Champignons
3 Stängel	frischer Koriander
4	Eier (Größe M)
etwas	Salz
etwas	geröstetes Sesamöl oder Speiseöl zum Braten
250 g	Mie-Nudeln (asiatische Weizennudeln)
75 ml	Sojasauce
20 ml	Fischsauce
50 g	geröstete Erdnuskerne
1	Bio-Limette

**Zubereitung:**

1. Die Möhre schälen, der Länge nach dritteln und anschließend in feine Streifen schneiden.
2. Knoblauch und Zwiebel abziehen.
3. Paprika, Frühlingszwiebel und Weißkohl waschen und zusammen mit der Zwiebel in feine Streifen schneiden.
4. Den Knoblauch fein hacken.
5. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
6. Koriander abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
7. Für die Nudeln einen Topf mit reichlich Wasser aufkochen.
8. Die Eier verquirlen, leicht salzen.
9. In einer Pfanne ca. 2 EL Öl erhitzen und die verquirlten Eier darin zu Rührei braten. Dann die Pfanne beiseitestellen.
10. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Kohl- und Möhrenstreifen darin kurz anbraten.
11. Die Nudeln ins kochende Wasser geben. Herd ausschalten und die Nudeln noch weitere ca. 4 Minuten ziehen lassen.
12. Zum Gemüse in der Pfanne, Zwiebeln, Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Paprika geben und mit anbraten.
13. Die gegarten Nudeln abgießen und ebenfalls zum Gemüse geben. Mit Soja- und Fischsauce würzen.  
Tipp: Wer es etwas schärfer mag, kann noch Chiliflocken oder eine halbe fein geschnittene Chilischote untermischen.
14. Die Erdnüsse, Rührei und den Koriander hinzufügen. Alles abschmecken und anrichten.
15. Die Limetten vierteln und zum Beträufeln des Gerichts dazu reichen.

**Pro Portion: 500 kcal/ 2100 kJ**  
**58 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 20 g Fett**

## Rainer Klutsch Sommerlicher Brotsalat

Donnerstag, 23. Juni 2022  
Rezept für 4 Personen

**Dauer: mehr als 4 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Mediterran, Vegetarisch, Leichte Küche**

### Zutaten:

150 g	dicke weiße Bohnenkerne, getrocknet
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
7 EL	Olivenöl
1 Zweig	Rosmarin
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2	rote Zwiebeln
20 ml	Himbeeressig
1 Prise	Zucker
2 Stangen	Staudensellerie
3	Strauchtomaten
200 g	Weißbrot oder Ciabatta vom Vortag
1 Bund	Rucola
1 Bund	glatte Petersilie
1 Bund	Basilikum
2 EL	heller Balsamico

### Zubereitung:

Bitte beachten: Bohnenkerne müssen über Nacht eingeweicht werden!

1. Die Bohnen in einer Schüssel mit reichlich Wasser (ca. 1 l) über Nacht einweichen.
2. Vor dem Kochen die Bohnen abschütten.
3. Zwiebel und eine Knoblauchzehe schälen und sehr fein schneiden.
4. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Die eingeweichten Bohnen zugeben und mit ca. 700 ml Wasser auffüllen, aufkochen. Rosmarinzweig zugeben und die Bohnen zugedeckt bei milder Hitze weich kochen (dauert ca. 1,5 Stunden).
5. Dann die weich gekochten Bohnen abschütten. Rosmarin entfernen. Bohnenkerne mit Salz und Pfeffer würzen und lauwarm abkühlen lassen.
6. Rote Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden.
7. Himbeeressig und 1 Prise Zucker in einer Schüssel verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Zwiebelringe untermischen und ziehen lassen.
8. Staudensellerie waschen, putzen und in 1 cm große Stücke schneiden.
9. Die Tomaten vierteln, den Strunkansatz und die Kerne entfernen. Dann die Tomatenstücke nochmals halbieren.
10. Das Brot in etwa 2–3 cm große Würfel schneiden.
11. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen. Die Brotwürfel darin unter Wenden etwas anrösten, eine angedrückte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben.
12. Geröstetes Brot auf einen Teller geben und leicht salzen.
13. Rucola abbrausen, trocken schütteln und evtl. grobe Stiele entfernen.
14. Petersilie und Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen, nach Belieben grob hacken.
15. Rucola, Kräuter, rote Zwiebeln, Staudensellerie, Tomaten und Bohnen in einer großen Salatschüssel vorsichtig miteinander vermengen.
16. Aus Balsamico, Salz, Pfeffer und restlichem Öl ein Dressing mixen, abschmecken.
17. Das Dressing über die Salatzutaten träufeln. Die Brotwürfel über den Salat streuen.
18. Salat auf Teller verteilen und sofort servieren.

Pro Portion: 475 kcal/ 1990 kJ, 38 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 32 g Fett

**Martin Gehrlein**

Freitag, 24. Juni 2022

**Hackspieße mit Spinatsalat  
und Paprika-Hummus**

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Weltküche

**Zutaten:**

**Für die Spieße:**

1	rote Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 Bund	glatte Petersilie
1 EL	Olivenöl
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
1TL	gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
1/2	Bio-Zitrone
550 g	Lammhackfleisch (oder Rinderhack)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

**Für das Paprika-Hummus:**

2	Knoblauchzehen
300 g	gekochte Kichererbsen (aus dem Glas/Dose)
½	Bio-Zitrone
100 g	gegrillte Paprika (aus dem Glas)
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
2 TL	Paprikapulver, edelsüß
1 Msp.	Chilipulver
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

**Für den Salat:**

100 g	Baby-Spinat
1 Bund	Basilikum
1/2	Bio-Zitrone
2 EL	Olivenöl
1 TL	flüssiger Honig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

**Außerdem:**

kurze Grillspieße aus Holz oder Zitronengras

**Zubereitung:**

Tipp: Die Holzspieße (Schaschlikspieße) in kaltes Wasser legen, damit sie später beim Braten/Grillen nicht entflammen.

1. Für die Spieße Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.
2. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und grob schneiden.

3. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Paprikapulver und Kreuzkümmel dazugeben und kurz mitdünsten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Petersilie untermischen.
4. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.
5. Das Hackfleisch in einer Schüssel mit dem Zwiebel-Mix und Zitronenabrieb mischen. Die Masse mit wenig Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.
6. Für das Paprika-Hummus den Knoblauch schälen. Kichererbsen in ein Sieb geben, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Von der Zitrone den Saft auspressen.
7. Knoblauch, Paprika, Kichererbsen, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Chilipulver mit dem Öl in einen Standmixer geben und auf hoher Stufe feincremig pürieren. Mit dem Saft der Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Für den Salat den Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Grobe Stiele entfernen.
9. Basilikum abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und dann in kleine Stücke zupfen.
10. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
11. Zitronenabrieb, Zitronensaft, Öl und Honig mit wenig Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel zu einem Dressing verquirlen.
12. Für die Spieße von der Hackfleischmasse kleine Portionen abnehmen und diese jeweils um einen Spieß herum zu einer flachen Rolle formen.
13. Die Hackspieße auf dem heißen Grill oder in einer Grillpfanne rundum 3 bis 4 Minuten braten.
14. Zum Servieren das Basilikum unter das vorbereitete Dressing rühren und den Spinat darin marinieren.
15. Den Spinatsalat auf die Teller geben und die Hackspieße dazu reichen. Paprika-Hummus dazu servieren.

**Pro Portion: 800 kcal/ 3340 kJ  
21 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 67 g Fett**

**Andrea Safidine**  
**Tomatenreis à la Mama**

**Montag, 27. Juni 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Heimatküche**

### **Zutaten:**

Für den Reis:

250 g	Langkornreis
250 g	Zwiebeln
500 g	Schweine-Nacken (ausgelöst)
etwas	Pflanzenöl zum Anbraten
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
400 g	passierte Tomaten
2 EL	Tomatenmark
2 TL	Paprikapulver, edelsüß
400 ml	Gemüsebrühe (oder Fleischbrühe)
1 Prise	Zucker

Für den Salat:

1	Kopfsalat
2 EL	Apfelessig
3 EL	Olivenöl
1 TL	Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker
1 Bund	Schnittlauch

### **Zubereitung:**

1. Den Reis mehrmals gründlich abspülen.
2. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Das Fleisch abwaschen, trockentupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
4. In einem Topf etwas Öl erhitzen und die Fleischwürfel darin kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Anschließend die Zwiebeln dazugeben und mit anbraten, bis sie glasig sind.
6. Das Tomatenmark dazugeben und mitbraten, dann die passierten Tomaten dazu geben.
7. Paprikapulver überstreuen und alles zusammen gut vermengen.
8. Alles zusammen bei schwacher Hitze ca. 25-30 Minuten sacht schmoren.
9. Am Schluss die Brühe und den Reis in den Topf geben, eine Prise Zucker dazugeben, gut umrühren, aufkochen und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Den ganzen Topf nun in ein großes Handtuch einwickeln, ins Bett oder in der Sofaecke ca. 30 Minuten quellen lassen.
11. Währenddessen den Kopfsalat verlesen, waschen und trockenschleudern.
12. In einer Schüssel für die Vinaigrette Essig, Öl, Senf, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker miteinander vermengen.
13. Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.
14. Vor dem Servieren das Dressing nochmals durchrühren und die Schnittlauchröllchen darüberstreuen.
15. Die Salatblätter mit der Vinaigrette vermengen. Tomatenreis und Salat auf Tellern anrichten.

Pro Portion: 510 kcal/ 2140 kJ  
25 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 33 g Fett

**Rainer Klutsch  
Gemüse-Tarte mit Estragon-Mayonnaise****Dienstag, 28. Juni 2022  
Rezept für 4 Personen****Dauer: 3 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Feine Küche****Zutaten:**

Für den Teig:

200 g	kalte Butter
400 g	Dinkelmehl (Type 630)
1	Ei (Größe M)
1 Prise	Salz
1 EL	kaltes Wasser

Für den Belag und Guss:

1 Bund	glatte Petersilie
1 Bund	Basilikum
2	rote Zwiebeln
3	gelbe Paprika
300 g	Zucchini
250 g	Kirschtomaten
150 g	Sahne
4	Eier
75 ml	Milch
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
125 g	Mozzarella

Für die Mayonnaise:

3 Stängel	Estragon
1 TL	Senf
3	Eigelb
150 ml	Sonnenblumenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:

150 g	Pflücksalat
1	Bio-Zitrone
2 EL	Olivenöl

**Zubereitung:**

1. Für den Teig die Butter in kleine Stücke schneiden und mit dem Mehl, Ei, 1 Prise Salz und 1 EL kaltem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, dann zu einer Art dicken Scheibe etwas flachdrücken. Ca. 1 Stunde kalt stellen.
2. In der Zwischenzeit Petersilie und Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
3. Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Paprika waschen, halbieren, die Kerne und Trennwände entfernen. Paprikahälften in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen. Tomaten nach Belieben halbieren.
4. Die Kräuterblätter grob schneiden, mit der Sahne in einen Mixbecher geben und pürieren.
5. Kräutersahne mit den Eiern und der Milch verquirlen und diesen Guss gut mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

7. Eine Tarteform von ca. 28 cm Durchmesser oder ein Tarteblech von ca. 30 cm x 20 cm bereitstellen.
8. Den Teig zwischen 2 Bögen Backpapier etwas größer als die Form ausrollen. Dann das obere Papier entfernen und den Teig mit dem unteren Papier in die Form ziehen, den Rand andrücken.
9. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen und auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten vorbacken.
10. Auf den vorgebackenen Teigboden die vorbereiteten Gemüse bunt verteilen. Den Guss nochmals durchrühren und darüber gießen. Den Mozzarella klein zupfen und darauf verteilen.
11. Die Tarte im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten fertig backen.
12. Für die Mayonnaise alle Zutaten ca. 15 Minuten vor der Zubereitung bereitstellen, damit sie die gleiche Temperatur haben.
13. Estragon abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
14. Eigelbe und Senf in einen hohen Pürierbecher geben, Öl und Estragonblätter zugeben. Mit einem Pürierstab zu einer cremigen Sauce mixen und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.
15. Den Salat abwaschen, trocken schleudern, mundgerecht zupfen und in eine Schüssel geben.
16. Die gebackene Tarte aus dem Ofen nehmen, kurz stocken lassen. Dann noch warm in Stücke schneiden.
17. Direkt vor dem Servieren den Saft der Zitrone auspressen und den Salat mit Zitronensaft und Olivenöl marinieren.
18. Pflücksalat zusammen mit der Tarte und Estragon-Mayonnaise servieren.

Pro Portion: 1250 kcal/ 5250 kJ  
83 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 87 g Fett

**Christian Henze**  
**Schweinemedallions mit Zitrone und**  
**Kartoffelbrei**

**Mittwoch, 29. Juni 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Heimat-Küche**

**Zutaten:**

Für den Kartoffelbrei:

600 g	mehligkochende Kartoffeln
etwas	Salz
50 g	getrocknete Tomaten in Öl
1 Zweig	Rosmarin
2 Zweige	Estragon
2 Zweige	Thymian
60 g	Parmesan
250 ml	Milch
2 EL	Olivenöl
2 EL	Pinienkerne
2 EL	grüne Oliven (ohne Stein)
2 TL	kleine Kapern (aus dem Glas)

Für die Medallions:

2	Bio-Zitronen
600 g	Schweinefilet
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Butter
1 EL	Olivenöl
2 EL	Weizenmehl, Type 405
50 ml	Gemüsebrühe

**Zubereitung:**

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und abtropfen lassen. Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser zugedeckt weichkochen (ca. 25 Minuten).
2. Getrocknete Tomaten abtropfen und fein hacken.
3. Rosmarin, Estragon und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln und Blättchen abzupfen und fein schneiden.
4. Parmesan fein reiben.
5. Für die Medallions die Zitronen heiß abwaschen. Eine halbe Zitrone beiseite legen, den Rest in Scheiben schneiden.
6. Das Schweinefilet in Medallions schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Die Butter und das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen.
8. Die Medallions leicht mehlieren, überschüssiges Mehl abklopfen und die Medallions in die Pfanne geben. Die Zitronenscheiben mit in die Pfanne geben und alles anbraten. Die Medallions von jeder Seite ca. 2 Minuten braten.
9. Für den Kartoffelbrei die Milch in einem Topf erhitzen.
10. Weich gekochte Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Nach und nach soviel heiße Milch unterrühren, bis ein cremiges Kartoffelpüree entsteht.
11. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pinienkerne, Oliven, Kapern und gehackte Tomaten darin andünsten. Dann die Kräuter untermischen.
12. Den Pinienkern-Mix und Parmesan unter den Kartoffelbrei mischen und abschmecken.

13. Die gebratenen Medallions aus der Pfanne nehmen und den Saft einer halben Zitrone mit Gemüsebrühe in den Bratenansatz geben und zusammen kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

14. Das Kartoffelpüree auf Teller geben, die Medallions anlegen und die Zitronensauce darüber geben.

Pro Portion: 590 kcal/ 2455 kJ

36 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 29 g Fett

**Antonina Müller**  
**Zucchinirolade mit Couscous**

**Donnerstag, 30. Juni 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: Mittel**  
**Feine Küche, Mediterran**

**Zutaten:**

Für den Couscous:

250 ml	Gemüsebrühe
250 g	Couscous
2 Stängel	Estragon
60 g	schwarze Oliven (ohne Stein)
20 ml	Olivenöl
10 ml	weißer Balsamico
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Roulade:

2	Zucchini, mittelgroß
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
1 Zweig	Thymian
500 g	Wurstbrät (vom Metzger)
40 g	Bacon, in feinen Scheiben
1 EL	mittelscharfer Senf
100 g	Erdnüsse, geröstet

**Zubereitung:**

1. Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen.
2. Couscous in eine Schüssel geben, mit der kochenden Brühe übergießen und zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 10 Minuten quellen lassen.
3. Estragon abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abstreifen und fein schneiden.
4. Die Oliven in Scheiben schneiden.
5. Mit einer Gabel den gequollenen Couscous vorsichtig durchrühren, damit er schön locker wird. Estragon, Oliven, Olivenöl und Balsamico dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Für die Roulade die Zucchini waschen und die Enden abschneiden.
7. Die Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Die erste und letzte Scheibe in kleine Würfel schneiden.
8. Die Zuchinischeiben ohne Fett in einer heißen Pfanne kurz anbraten, damit sie biegsam werden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Ein Stück hitzebeständige Frischhaltefolie (z.B. Mikrowellenfolie) auslegen und die Zucchini-Scheiben leicht überlappend nebeneinander darauf auslegen, sodass eine Art Matte entsteht.
10. Schalotte und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
11. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen, die kleinen Zucchiniwürfel und den abgebrausten Thymianzweig dazu geben. Etwas abkühlen lassen.
12. Wurstbrät in eine Schüssel geben. Thymianzweig aus der Pfanne entfernen. Angeschwitzte Schalotte mit Zucchiniwürfeln zum Brat geben und untermischen.
13. Den Bacon in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Anschließend ebenfalls unter das Wurstbrät mischen.

14. Senf unter die Brätmasse mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
15. Die Masse auf die Zucchinirolle geben und dann mit Hilfe der Folie stramm aufrollen. Mit einem sauberen Geschirrtuch stramm umwickeln und an den Seiten fest zuschnüren.
16. Die entstandene Rolle in einen weiten Topf mit siedendem Wasser geben. 15-20 Minuten sacht garen.
17. Erdnüsse fein hacken oder mahlen.
18. Zum Anrichten die Rolle auswickeln, in den gehackten Nüsse wenden. Zucchinirolle aufschneiden und zum Couscous servieren.

Pro Portion: 860 kcal/ 3490 kJ  
50 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 59 g Fett