

**Daniele Corona**

**Schnitzelchen mit Pfifferlingen, Kartoffeln und grünen Bohnen**

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Feine Küche, Mediterran

**Freitag, 1. Juli 2022**

**Rezept für 4 Personen**

**Zutaten:**

200 g	grüne Bohnen
200 g	Kartoffeln
etwas	Salz
250 g	frische Pfifferlinge
4 Stängel	glatte Petersilie
1 Zweig	Thymian
2	Frühlingszwiebeln
5 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
50 ml	Sherry-Essig
12	Kalbsrükenscheiben à ca. 80 g (ersatzweise Schweinerükenscheiben)
100 g	Weizenmehl (Type 405)
200 ml	trockener Weißwein
2	Bio-Zitronen
100 g	Butter

**Zubereitung:**

1. Die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen.
2. Die Kartoffeln schälen, waschen und in etwa 5 mm große Würfel schneiden.
3. In einem Topf gesalzenes Wasser aufkochen und die Bohnen und Kartoffelwürfel darin ca. 7 Minuten weichkochen. Anschließend in Eiswasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.
4. Die Pfifferlinge putzen, je nach Größe evtl. halbieren.
5. Petersilie und Thymian abbrausen und trocken schütteln. Die Petersilienblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.
6. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
7. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Pfifferlinge darin kräftig anbraten. Dann die Frühlingszwiebeln zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Essig ablöschen. Anschließend die Pfanne vom Herd ziehen.
8. Für das Fleisch in einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen.
9. Die Fleischscheiben evtl. zusätzlich dünn plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Scheibchen dann in Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen.
10. Die Fleischscheiben im heißen Öl in der Pfanne von beiden Seiten kurz anbraten. Den Thymianzweig zugeben und mit Weißwein ablöschen. Den Wein sacht etwas einkochen lassen.
11. Die Zitronen heiß abwaschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
12. Zitronenschale und -saft mit in die Fleischpfanne geben. Die Butter zugeben und unter leichtem Köcheln schmelzen, bis eine leicht cremige Sauce entsteht. Diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. In einer weiteren Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und das Kartoffel-Bohnen-Gemüse darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die gebratenen Pfifferlinge und Petersilie zugeben, alles vermengen und abschmecken.
14. Die Fleischscheiben und Sauce auf Teller verteilen und das Gemüse dazu geben und alles anrichten.

Pro Portion: 740 kcal/ 3090 kJ, 19 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 45 g Fett

**Antonina Müller**  
**Geflügel-Paella**

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Weltküche, Feine Küche

**Montag, 4. Juli 2022****Rezept für 4 Personen****Zutaten:**

200 g	Chorizo (spanische Paprikawurst)
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
100 g	schwarze Oliven (mit Stein)
1	rote Paprikaschote
4 Zweige	Thymian
400 g	Hähnchenbrust
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Paprikapulver edelsüß
50 ml	Olivenöl
300 g	Paella- oder Risottoreis
150 ml	Weißwein
600 ml	Hühnerbrühe
1 Msp.	Safranpulver oder -fäden
80 g	Erbsen (frisch oder TK)
½ Bund	glatte Petersilie
1	Zitrone

**Zubereitung:**

1. Die Hülle der Chorizo abziehen und dann die Wurst in Würfel schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und kleine Würfel schneiden.
3. Oliven entsteinen. Paprika putzen, waschen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Thymian abbrausen.
4. Fleisch kalt abbrausen und trocken tupfen. Hähnchenbrust in grobe Stücke schneiden. Fleischwürfel mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
5. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Fleischwürfel darin goldbraun anbraten, auf einen Teller geben und warmhalten.
6. Die Chorizo in die Pfanne geben und ebenfalls anbraten. Zum Hähnchenfleisch geben.
7. Dann Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett goldbraun anrösten. Den Reis zugeben und kurz mit andünsten.
8. Weißwein angießen und mit der Hühnerbrühe auffüllen.
9. Oliven, Thymian, Chorizo, Hähnchen, Safran, Erbsen und Paprika in die Pfanne geben und alles vorsichtig vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Die Paella Zutaten sacht aufkochen lassen und ca. 20 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen.
11. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und die Blättchen hacken. Zitrone heiß waschen und in Spalten schneiden.
12. Hähnchen-Paella vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren und die Zitronenspalten zum Aromatisieren dazu reichen.

Pro Portion: 775 kcal/ 3240 kJ, 65 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 37 g Fett

**Rainer Klutsch  
Überbackene Pasta**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Pasta, Mediterran

**Dienstag, 5. Juli 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

**Zutaten:**

1,5 kg	frische Erbsen in der Schote (oder 300 g frische, ausgelöste Erbsen; alternativ TK-Erbsen)
2	Zwiebeln
120 g	Parmesan am Stück mit Rinde
250 ml	Gemüsefond
150 g	Zuckerschoten
etwas	Salz
12	Kirschtomaten
400 g	Rigatoni (röhrenförmige Nudeln)
250 g	Mozzarella
2 Stängel	Minze
2 Stängel	Basilikum
30 g	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Erbsen aus den Schoten lösen, waschen und abtropfen lassen.
2. Zwiebeln schälen, halbieren und in ca. 1 cm große Spalten schneiden.
3. Vom Parmesan die Rinde abschneiden.
4. In einem Topf den Gemüsefond aufkochen, die Zwiebelspalten und die Parmesanrinde darin ca. 10 Minuten köcheln lassen, dann die Parmesanrinde entfernen.
5. In der Zwischenzeit die Zuckerschoten putzen, waschen und eventuell feste Fäden abziehen. Dann die Zuckerschoten in ca. 3 cm große Stücke schneiden.
6. In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Zuckerschoten 2 Minuten blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
7. Die Erbsen anschließend im kochenden Salzwasser 3 Minuten blanchieren, mit einer Siebkelle herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
8. Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren.
9. In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen.
10. In der Zwischenzeit Parmesan fein reiben. Mozzarella würfeln.
11. Die Minze und Basilikum abrausen, trockenschütteln und die Blätter vom Stiel zupfen. Blätter in Streifen schneiden.
12. Grillfunktion oder Oberhitze (200 Grad) des Backofens einschalten.
13. Für die Sauce etwas Butter zum Gemüsefond mit den Zwiebeln geben und fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
14. Zuckerschoten, Erbsen, Kirschtomaten, Kräuter und gekochte Nudeln mischen und in eine große mit Butter ausgefettete Auflaufform oder Portions-Auflaufformen (ebenfalls gefettet) geben. Die Sauce angießen. Mozzarella und Parmesan überstreuen.
15. Nudeln im heißen Backofen überbacken, bis der Käse goldgelb geschmolzen ist. Anschließend servieren.

Pro Portion: 860 kcal/ 3600 kJ, 102 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 28 g Fett

**Martin Gehrlein**  
**Hefe-Knöpfe mit Bohnengemüse**

Dauer: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Heimatküche, Vegetarisch

**Mittwoch, 6. Juli 2022****Rezept für 4 Personen****Zutaten:**

Für die Hefe-Knöpfe:

20 g	frische Hefe
180 ml	Milch
400 g	Weizenmehl Type 405
etwas	Zucker
1	Ei
20 g	weiche Butter
etwas	Salz

Für die Bohnen:

600 g	Schneidebohnen (auch Breite Bohnen oder Schnippelbohnen genannt)
4 Stängel	Bohnenkraut
1	Schalotte
3 EL	Butter
3 EL	Weizenmehl Type 405
etwas	Salz
300 ml	Gemüsebrühe
4 EL	heller Balsamico-Essig

**Zubereitung:**

1. Für die Hefe-Knöpfe die Hefe in der lauwarmen Milch auflösen. Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde eindrücken und eine Prise Zucker, Hefemilch, Ei, weiche Butter und eine Prise Salz zugeben und zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

2. Mit einem Löffel Knöpfe von 3 cm Durchmesser aus dem Teig ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Nochmals 30 Minuten gehen lassen. Damit sich keine trockene Haut oder Risse bilden, mit einem feuchten Geschirrtuch bedecken.

3. In der Zwischenzeit die Bohnen waschen, die Enden abschneiden und die Bohnen in gleichmäßige Stücke schneiden.

4. Die Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 10 bis 15 Minuten bissfest kochen. Anschließend die Bohnen abschütten.

6. Für die Hefe-Knöpfe reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Knöpfe zugeben und ca. 15 Minuten sieden lassen.

7. Für die Bohnensauce die Schalotte schälen und fein schneiden.

8. Butter in einem Topf schmelzen, Schalotten zugeben und das Mehliterrühren.

9. Alles zu einer glatten Mehlschwitze verrühren und diese leicht braun werden lassen.

10. Dann mit Gemüsebrühe ablöschen und gut zu einer sämigen Sauce verrühren, leicht salzen. Sollte die Sauce zu dick sein, noch etwas Gemüsebrüheiterrühren.

11. Die Sauce ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen, Essig untermischen und die Sauce nochmals abschmecken.

12. Die gekochten Bohnen unter die Sauce mischen.

13. Hefe-Knöpfe mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben, abtropfen lassen. Knöpfe und Bohnengemüse anrichten.

Pro Portion: 735 kcal/ 3080 kJ, 107 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 24 g Fett

**Christian Henze**  
**Gebackene Auberginenröllchen mit Ratatouille****Donnerstag, 7. Juli 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Mittel  
Mediterran, Leichte Küche

**Zutaten:**

4	große Auberginen
80 ml	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
2	Schalotten
2	Knoblauchzehen
2	rote Spitzpaprika
2	mittelgroße Zucchini
3 Zweige	Rosmarin
3 Zweige	Thymian
1 EL	Tomatenmark
70 g	Parmesan
150 ml	heller Balsamico
1 TL	Kurkuma, gemahlen
2 EL	Feigensenf

Außerdem: Zahnstocher oder kleine Holspieße

**Zubereitung:**

1. Die Auberginen waschen, längs in sechs bis acht etwa 3 mm dünne Scheiben schneiden.
2. Auberginen-Abschnitte fein würfeln und beiseitelegen.
3. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Auberginenscheiben darin portionsweise von beiden Seiten bräunen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Schalotten und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.
5. Spitzpaprika und Zucchini waschen, putzen und ebenfalls fein würfeln.
6. 2 EL Olivenöl in der gleichen Pfanne erhitzen und das gewürfelte Gemüse mit den Auberginenwürfeln darin anbraten.  
Tipp: Für eine Extraportion an Schärfe kann man noch eine halbe fein geschnittene rote Chilischote zugeben.
7. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenschütteln, die Blätter und Nadeln zupfen und fein hacken.
8. Die Kräuter zum Gemüse in der Pfanne geben und kurz mitbraten. Tomatenmark einrühren und anrösten. Dann mit 2-3 EL Wasser ablöschen, verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Parmesan fein reiben. Das Ratatouille-Gemüse in eine Schüssel füllen und den geriebenen Parmesan untermengen.
10. Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
11. Das Ratatouille-Gemüse auf den Auberginenscheiben verteilen und aufrollen. Mit kleinen Holzstäbchen feststecken und rundherum leicht mit 1-2 EL Olivenöl bestreichen.
12. In eine Auflaufform legen und im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten backen.
13. In der Zwischenzeit den Balsamico und Kurkuma in einem kleinen Topf verrühren und auf etwa 5 EL einkochen. Dann den Feigensenf einrühren und vom Herd nehmen.
14. Nach und nach das restliche Olivenöl unter die Reduktion rühren und emulgieren. Mit Salz abschmecken und in Portions-Schälchen füllen.

15. Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen, die Auberginenröllchen auf Teller geben und dazu den lauwarmen Balsam-Kurkuma-Sirup zum Dippen reichen.

Pro Portion: 330 kcal/ 1370 kJ

11 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 27 g Fett

**Sören Anders**  
**Matjes mit Bratkartoffelsalat****Freitag, 8. Juli 2022**  
**Rezept für 4 Personen**Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Heimatküche**Zutaten:**

Für den Bratkartoffelsalat:

1 kg	Kartoffeln, festkochend (am besten Pellkartoffeln vom Vortag)
etwas	Salz
etwas	Pflanzenöl zum Anbraten
1/2 Bund	Dill
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Schnittlauch
2 Beete	Gartenkresse
1 EL	Senf
150 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Obstessig
etwas	Zucker
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3	Lauchzwiebeln

Für Matjes nach Hausfrauen Art:

2	rote Zwiebeln
etwas	Zucker
20 ml	Himbeeressig
1	Eigelb
1 TL	körniger Senf
80 ml	Rapsöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
8 g	frischer Ingwer
1/2	Knoblauchzehe
250 g	Magerquark
1	Apfel
1/2 Bund	Dill
400 g	Matjesfilet

**Zubereitung:**

1. Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen, anschließend abgießen, pellen und auskühlen lassen.  
Tipp: Dies kann man auch gut am Vortag machen.
2. Für die Matjes nach Hausfrauen Art die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.
3. Zwiebelscheiben in eine Schale geben, ca. 1 TL Zucker und Himbeeressig (bis auf einen Spritzer) zugeben, gut vermengen und zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen.
4. Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.
5. In einer Pfanne Speiseöl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin goldbraun braten.
6. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Dill und Petersilie abzupfen, Schnittlauch fein schneiden. Jeweils etwas von den Kräutern für die Deko beiseitelegen.
7. Restlichen Dill, Petersilie, Schnittlauch und Kresse mit dem Senf und der Brühe sehr fein mixen, bis alles grün gemixt ist. Mit Essig, Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

8. Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.
9. Für die Matjes-Mayonnaise Eigelb und Senf in einen Rührbecher geben und mit den Schneebesen des Handrührgeräts kurz verrühren. Zunächst etwas Öl tröpfchenweise einrühren, bis sich Öl und Eigelb zu einer glatten Creme verbunden haben. Dann das restliche Öl in einem dünnen Strahl langsam untermischen, bis die Mayonnaise die gewünschte Konsistenz hat. Restlichen Essig zugeben und die Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.
10. Ingwer und Knoblauch schälen und fein reiben.
11. Quark cremig rühren und mit Ingwer, Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken, dann die Mayonnaise unter den Quark rühren.
12. Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und anschließend das Fruchtfleisch in 5 mm große Würfel schneiden.
13. Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
14. Marinierte Zwiebelscheiben, Dill und Apfelwürfeln vermischen. Den Mayo-Quark unterheben.
15. Die Kräutersauce-Sauce über die warmen Bratkartoffeln geben, die Lauchzwiebeln, untermischen und den Salat abschmecken.
16. Den Bratkartoffelsalat auf Teller geben, die Matjes daneben geben und die Apfel-Zwiebel-Mayo darauf geben, mit Kräutern garnieren.

Pro Portion: 755 kcal/ 3160 kJ

42 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 53 g Fett

**Antonina Müller**  
**Garnelen im Kartoffelnest mit Aioli****Montag, 11. Juli 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Feine Küche, Mediterran

## Für die Garnelen:

3 Kartoffeln festkochend, mittelgroß  
12 Garnelen in Schale (Größe 8/12)  
etwas Salz  
750 ml Öl zum Frittieren

## Für die Aioli:

2 Eigelb (extrafrisch, zimmerwarm)  
300 ml kaltgepresstes Olivenöl (zimmerwarm)  
2 TL Senf  
4 Knoblauchzehen  
etwas Salz  
½ Zitrone (Saft)  
etwas Pfeffer

## Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen und mit einem Gemüse-Spiralschneider in lange feine Streifen („Spaghetti“) schneiden.
2. Die Kartoffelstreifen in reichlich kaltem Wasser ca. 15 Minuten wässern, damit Stärke austritt.
3. Für die Aioli Eigelb, Öl und Senf in einen schmalen, hohen Pürrier- oder Mixbecher geben. Einen Pürrierstab einstellen, einschalten und alles kurz zu einer cremigen Mayonnaise mixen.
4. Knoblauch schälen, fein schneiden und mit einer Prise Salz auf einem Küchenbrett mischen. Mit einem breiten Messerrücken zu einer feinen Paste zerreiben.
5. Zitrone auspressen.
6. Knoblauchpaste und etwas Zitronensaft unter die Mayonnaise mixen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell weiterem Zitronensaft abschmecken.
7. Aioli zugedeckt kalt stellen.
8. Kartoffel„spaghetti“ gründlich abtropfen lassen.
9. Die Garnelen schälen, entdarmen, kurz kalt abbrausen und gründlich trocken tupfen. Garnelen mit etwas Salz würzen.
10. Die Garnelen jeweils einzeln üppig mit Kartoffelspaghetti umwickeln.
11. Das Öl in einer Fritteuse oder einem hohen Topf auf etwa 160 Grad erhitzen.
12. Die Garnelen darin portionsweise goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
13. Garnelen und Aioli anrichten. Dazu passt ein frischer Blattsalat mit Vinaigrette.

Pro Portion: 995 kcal/ 4160 kJ  
16 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 93 g Fett

**Kevin von Holt**  
**Nizza-Salat mit gebackenen Oliven****Dienstag, 12. Juli 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Mediterran

**Zutaten:****Für den Salat:**

100 g kleine Kartoffeln, vorwiegend festkochend  
etwas Salz  
150 g grüne Bohnen  
5 Eier  
1 Römersalat oder 2 Romanaherzen  
1 Radicchio  
½ Salatgurke  
150 g Kirschtomaten  
½ rote Zwiebel  
150 g grüne Oliven (groß, ohne Stein)  
etwas Mehl  
75 g Semmelbrösel oder Paniermehl  
etwas Öl zum Frittieren  
150 g Thunfisch (abgetropft; aus der Dose)  
8 Sardellenfilets (eingelegt; aus dem Glas)  
1 EL Kapern (eingelegt; aus dem Glas)

**Für das Dressing:**

3 EL Weißweinessig  
6 EL Olivenöl  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
1 TL Honig  
2 EL körniger Senf

**Zubereitung:**

1. Kartoffeln abwaschen und in leicht gesalzenem Wasser weich kochen, anschließend abschütten und abkühlen lassen.
2. Für den Salat Bohnen waschen, putzen, abtropfen lassen und in kochendem Salzwasser etwa 6–8 Minuten blanchieren.
3. Bohnen abgießen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Bohnen ggf. halbieren.
4. 4 Eier hart kochen, kalt abschrecken, schälen und abkühlen lassen.
5. Für den Salat die Blattsalate verlesen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.
6. Gurke waschen, putzen und in Scheiben schneiden oder hobeln.
7. Kartoffeln pellen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
8. Kirschtomaten waschen und halbieren.
9. Zwiebel abziehen und in sehr feine Streifen schneiden.
10. Vorbereitete Salatzutaten in eine Schüssel geben.
11. Für das Dressing Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Honig und Senf in ein hohes Mixgefäß geben und mit einem Schneebesen zu einem cremigen Dressing mixen.
12. Für die frittierten Oliven übriges Ei in einer kleinen Schüssel verquirlen.
13. Die Oliven trocken tupfen und in Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Oliven dann einzeln durch das verquirlte Ei ziehen, etwas abtropfen lassen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden.
14. Öl in einer tiefen Pfanne, Fritteuse oder einem Topf auf ca. 170 Grad erhitzen.
15. Die panierten Oliven darin goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
16. Hälfte Dressing über die Salatzutaten träufeln und sacht unterheben.

17. Die gekochten Eier halbieren.

18. Thunfisch grob zerzupfen. Sardellen und Kapern abtropfen lassen.

19. Salat mit Thunfisch, Sardellen, Kapern und Eihälften anrichten. Mit den frittierten Oliven garnieren. Zum Servieren übriges Dressing darüber träufeln.

Pro Portion: 740 kcal/ 3090 kJ

33 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 56 g Fett

## Jaqueline Amirfallah Tortilla mit buntem Salat

Mittwoch, 13. Juli 2022  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Weltküche, Mediterran, Vegetarisch, Leichte Küche

### Zutaten:

500 g	Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
100 ml	Olivenöl
2	rote Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
3	Eier
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Prise	Kreuzkümmel (Cumin; gemahlen)
etwas	Paprikapulver, edelsüß
1	grüne Paprika
3	Lauchzwiebeln
12	grüne Oliven
1	Gurke
1	Limette
etwas	Zucker

### Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, waschen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
2. In einer großen ofenfesten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Kartoffelwürfel zugeben und unter gelegentlichem Wenden ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten.
3. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln.
4. Zwiebeln und Knoblauch zu den Kartoffeln geben und alles weitere ca. 5 Minuten unter gelegentlichem vorsichtigem Wenden braten. Kurz abkühlen lassen.
5. Inzwischen den Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft: 150 Grad).
6. Eier in eine große Schüssel aufschlagen und verquirlen.
7. Die leicht abgekühlte Kartoffelmischung zugeben und die Masse mit Salz, Pfeffer Kreuzkümmel und Paprikapulver kräftig würzen.
8. Pfanne nochmals auf dem Herd erhitzen. 2 EL Öl zugeben und heiß werden lassen.
9. Die Ei-Kartoffelmischung in die Pfanne geben und 2-3 Minuten anbraten.
10. Die Pfanne dann in den heißen Backofen stellen und die Tortilla im Ofen weitere ca. 10 Minuten fertig garen und stocken lassen.
11. Währenddessen Paprika putzen, waschen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden.
12. In einer weiteren Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Paprikastücke darin bei starker Hitze kurz kräftig anbraten. In eine Schüssel geben.
13. Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.
14. Oliven grob schneiden.
15. Gurke waschen, putzen, trockenreiben und in Stücke schneiden.
16. Lauchzwiebeln, Oliven und Gurke unter die Paprika mischen.
17. Limette halbieren, den Saft auspressen.
18. Limettensaft, etwas Salz, Zucker und Rest Olivenöl zu einem Dressing verquirlen.
19. Das Dressing unter die vorbereiteten Salatzutaten mischen.  
Tipp: Unter den Salat kann man noch geputzten und gewaschenen Kopfsalat mischen.
20. Die Pfanne aus dem Backofen nehmen. Tortilla portionieren und mit dem Salat auf Tellern anrichten und servieren.

**Pro Portion: 445 kcal/ 1850 kJ**  
**23 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 34 g Fett**

**Rainer Klutsch  
Dreierlei Räucherfisch-Happen****Donnerstag, 14. Juli 2022  
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Feine Küche

**Zutaten:**

Für die Forellenklößchen:

½	Salatgurke
200 g	geräuchertes Forellenfilet ohne Haut (gut gekühlt)
1/2 TL	Koriander, gemahlen
etwas	Salz
etwas	weißer Pfeffer
150 ml	Sahne (gut gekühlt)
2 Stiele	Koriander

Für die Lachs-Häppchen:

150 g	Frischkäse
1 TL	Wasabi-Paste
4 Scheiben	Toastbrot
3 Zweige	Dill
150 g	Räucherlachs, in Scheiben

Für die Pumpernickel-Taler:

½ Bund	Schnittlauch
1 EL	Meerrettich, frisch gerieben
50 g	Crème fraîche
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Spritzer	Zitronensaft
100 g	geräucherte Makrele
8	Pumpernickel-Taler

**Zubereitung:**

1. Für die Forellenklößchen die Salatgurke schälen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und leicht salzen.
2. Forellenfilets in Streifen schneiden und mit gemahlenem Koriander, etwas Salz und Pfeffer in einen Cutter geben und zerkleinern.
3. Dann die Sahne zufügen und alles zu einer glatten Farce mixen. (Fisch und Sahne sollten kalt sein.) (Tipp: Ist die Farce zu dick, so gibt man etwas Sahne hinzu, ist sie zu dünn, so muss man den Cutter ein bisschen länger laufen lassen.)
4. Mit einem Esslöffel aus der Farce kleine Klößchen ausstechen und auf die Gurkenscheiben setzen.
5. Koriander abrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und die Klößchen damit garnieren.
6. Für die Lachshäppchen den Frischkäse mit dem Wasabi verrühren.
7. Toastbrot tosten und kreisrund ausstechen. Die Abschnitte zu Würfeln schneiden.
8. Dill abrausen, trockenschütteln und zerzupfen.
9. Je 1 Esslöffel Wasabi-Creme auf den Toasttalern verstreichen und je etwas Räucherlachs darauflegen.
10. Mit Dill garnieren, Toastwürfel darüber geben und servieren.
11. Für die Pumpernickel-Taler Schnittlauch abrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

12. Den frisch geriebenen Meerrettich, Crème fraîche, Salz, Pfeffer, Schnittlauch und 1 Spitzer Zitronensaft verrühren.

13. Makrele in kleine Stücke schneiden.

14. Die Meerrettichcreme auf den Pumpernickel-Taler verstreichen und die geräucherte Makrele darauf anrichten.

Pro Portion: 665 kcal/ 2780 kJ

32 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 44 g Fett

**Tarik Rose**  
**Ofenhähnchen mit Sesam und Gemüse****Freitag, 15. Juli 2022**  
**Rezept für 4 Personen**Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Feine Küche**Zutaten:**

1	Hähnchen (ca. 1,8 kg)
etwas	Salz
1 Zweig	Rosmarin
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
3 EL	Olivenöl
2 TL	Honig
6	Möhren
3	Pastinaken
1	Petersilienwurzel
2	rote Zwiebeln
½	junge Knoblauchknolle
250 g	Cocktailtomaten
4	Frühlingszwiebeln
1 Bund	glatte Petersilie
2	Bio-Zitronen
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	helle und dunkle Sesamsamen

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Das Hähnchen innen und außen gut waschen und trocken tupfen.
3. Rundherum salzen und einige Minuten einziehen lassen.
4. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein hacken.
5. Etwas Paprikapulver, 2/3 vom Öl, 1 TL Honig und Rosmarin mischen und das Hähnchen damit rundum bestreichen.
6. Die Möhren, Pastinaken und Petersilienwurzel waschen, putzen, schälen und grob schneiden.
7. Die Zwiebeln schälen und grob würfeln.
8. Die Knoblauchzehen auslösen.
9. Das Gemüse auf einem tiefen Backblech verteilen, mit übrigem Öl, Salz und restlichem Honig mischen.
10. Das Hähnchen darauflegen und so im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 45 Minuten garen.
11. Inzwischen Tomaten waschen und halbieren.
12. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden.
13. Dann das Blech aus dem Ofen nehmen und das Hähnchen zerlegen.  
Frühlingszwiebeln und Tomaten unter das Ofengemüse auf dem Blech mischen.
14. Die Hähnchenteile mit der Haut nach oben wieder auf das Gemüsebett legen und alles im Ofen weitere 15 bis 20 Minuten fertiggaren.
15. In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken.
16. Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
17. Die Hähnchenteile auf Teller geben. Das Gemüse mit Zitronenschale, etwas -saft, Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilie bestreuen. Gemüse mit auf die Teller geben und mit Sesam garnieren.

Pro Portion: 1050 kcal/ 4410 kJ, 29 g Kohlenhydrate, 95 g Eiweiß, 62 g Fett

**Andrea Safidine**  
**Zweierlei von der Melone****Montag, 18. Juli 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Feine Küche, Leichte Küche, Vegetarisch

**Zutaten:**

Für das Melonenzweierlei:

1 kleine Wassermelone, kernlos  
1 kleine Honigmelone  
6 Tomaten  
1 Salatgurke  
1 Bund Estragon  
1 Zitrone  
etwas Salz  
etwas Zucker  
2 EL heller Balsamico  
etwas Olivenöl  
1 Prise Cayennepfeffer  
4 EL griechischen Joghurt (10% Fettgehalt)  
etwas Pfeffer  
80 ml Mineralwasser

Für den gebratenen Feta:

300 g Feta  
1 Ei  
3 EL Weizenmehl (Type 405)  
100 g Semmelbrösel  
4 EL Butterschmalz

**Zubereitung:**

1. Für den Salat die Melonen aufschneiden, von der Honigmelone die Kerne austreichen. Dann aus dem Melonenfruchtfleisch mit einem Kugelausstecher verschieden große Kugeln ausstechen.
2. 4 Tomaten am Strunkansatz einritzen, überbrühen und anschließend die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln, die Kerne austreichen und beiseite stellen. Das Fruchtfleisch grob würfeln.
3. Die Gurke waschen, schälen und auch hier mit dem Kugelausstecher Kugeln ausstechen. Die Abschnitte zur Seite legen.
4. Estragon abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
5. Von der Zitrone den Saft auspressen.
6. Die Melonenkugeln, Tomatenstücke und Gurkenkugeln mit Salz, Zucker, Estragon, Balsamico, Olivenöl und einer Prise Cayennepfeffer mischen, ein Spritzer Zitronensaft zugeben und abschmecken.
7. Den Salat kurz ziehen lassen.
8. In der Zwischenzeit für die Suppe die Melonenreste von der Schale lösen und in einen Standmixer geben.
9. Die restlichen Tomaten waschen, trocknen und kleinschneiden, das Tomatenwasser der Tomaten aus dem Salat dazugeben.
10. Die Gurkenreste grob kleinschneiden und alles zusammen mit dem Joghurt in einem Standmixer pürieren.
11. Etwas Mineralwasser zugießen und mit Salz, Cayennepfeffer, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Die Suppe kalt stellen.
12. Für den Feta den Käse in 4 oder 8 Stücke schneiden.
13. Das Ei mit einer Gabel in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Semmelbrösel auch jeweils in tiefe Teller geben.
14. Fetastücke zuerst in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden.

15. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Käsestücke darin von beiden Seiten goldbraun braten. Anschließend auf Küchenkrepp überschüssiges Fett abtropfen lassen.

16. Die kalte Suppe je nach Belieben mit oder ohne Eiswürfel im Glas zum Salat mit dem gebratenen Feta dazu servieren. Dazu passt knuspriges Baguette.

Pro Portion: 590 kcal/ 2470 kJ

33 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 43 g Fett

**Jörg Sackmann**  
**Knusprige Zucchini-Käse-Päckchen**  
**auf Kiwi-Gurken-Carpaccio**

**Dienstag, 19. Juli 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: Mittel  
Feine Küche

**Zutaten:**

Kiwi-Gurken-Carpaccio:

- 2 Bio-Zitronen
- 50 g Puderzucker
- etwas Salz
- etwas Piment d' Espelette
- 60 ml Olivenöl
- 4 Kiwis
- 1 Salatgurke
- 8 Kapuzinerkresse-Blätter

Für die Zucchini-Käse-Päckchen

- 250 g Zucchini
- 1 EL Olivenöl
- etwas Salz
- etwas Pfeffer aus der Mühle
- 60 g Walnuskerne
- 1 EL Zucker
- 200 g Taleggio oder andere Weichkäse
- 1 Strudelteigrolle (ca. 300 g)
- 500 g Frittierfett

**Zubereitung:**

1. Für die Marinade die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen, dann etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
2. Zitronensaft mit Puderzucker in einen Topf geben und ein paar Minuten köcheln lassen, dann etwas Zitronenschale untermischen und mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken.
3. Den Topf vom Herd nehmen und langsam das Olivenöl unterrühren.
4. Kiwis schälen und die Früchte in dünne Scheiben schneiden.
5. Die Gurke abwaschen, trocken tupfen und in 2 mm dicke Scheiben hobeln.
6. Die Teller abwechselnd kreisförmig mit den Kiwi- und Gurkenscheiben belegen und mit der Zitronen-Olivenöl-Marinade beträufeln.
7. Kapuzinerkresse-Blätter abbrausen, trocken schütteln, in feine Streifen schneiden und über die Gurken- und Kiwischeiben streuen.
8. Die Zucchini abwaschen und die Enden abschneiden. Zucchini in kleine Würfel schneiden.
9. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zucchini darin anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Walnuskerne grob zerbrechen. Walnüsse in eine Pfanne ohne Fett geben, Zucker überstreuen und die Nüsse karamellisieren lassen.
11. Den Käse in Stücke schneiden.
12. Käse, Zucchini und Walnuskerne in eine Schüssel vermischen, mit etwas Pfeffer würzen.

13. Den Strudelteig entrollen und in 8 Quadrate von ca. 15 cm Kantenlänge schneiden. Dann die Quadrate schräg halbieren, dass aus jedem Quadrat 2 Dreiecke entstehen. Die Dreiecke mit der langen Kante nach unten auf die Arbeitsplatte legen. In die Mitte der Dreiecke jeweils 2 EL der Füllung geben. Die Teigränder mit etwas Wasser bestreichen, die obere Spitze und die beiden Seitenspitzen umklappen, so dass kleine Teigpäckchen entstehen.

14. In einem Topf das Frittierfett erhitzen und die Teigpäckchen darin portionsweise knusprig ausbacken. Mit einer Siebkelle herausnehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

15. Gebackene Zucchini-Päckchen auf die vorbereiteten Teller mit dem Kiwi-Gurken-Carpaccio geben und servieren.

Pro Portion: 870 kcal/ 3650 kJ

65 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 59 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Pfannenbrot mit Zimt-Tomaten****Mittwoch, 20. Juli 2022**  
**Rezept für 4 Personen**Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Weltküche, Mediterran**Zutaten:****Für das Pfannenbrot**

½	Würfel frische Hefe (ca. 20 g)
etwas	Zucker
150 ml	Wasser (handwarm)
300 g	Weizenmehl (Type 405)
1 TL	Backpulver
50 g	Naturjoghurt
1	Ei (Größe M)
etwas	Salz
1,2 kg	Tomaten (nach Belieben verschiedene Sorten und Farben)
1	rote Zwiebel
8 EL	Olivenöl
etwas	Zimt (gemahlen)
etwas	Pfeffer
einige Zweige	Koriander, Basilikum und Petersilie
300 g	Schafskäse
4 EL	Butterschmalz

**Außerdem:**

etwas Mehl zum Ausrollen

**Zubereitung:**

1. Für das Pfannenbrot Hefe zerbröseln und mit 1 TL Zucker und 150 ml handwarmen Wasser gründlich verrühren.
2. Mehl und Backpulver in eine Rührschüssel sieben.
3. Die aufgelöste Hefe, Joghurt, Ei und 1 Prise Salz zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.
4. Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 30 Minuten gehen lassen.
5. Inzwischen die Tomaten waschen, große Tomaten (etwa Fleischtomaten) blanchieren, abziehen und in grobe Würfel schneiden.
6. Kleinere Tomatensorten (z. B. Cherrytomaten) nach Belieben halbieren oder in Scheiben, bzw. Stücke schneiden.
7. Zwiebel abziehen und fein schneiden.
8. Kleinere Tomaten mit etwas Salz, Zucker und 2 EL Olivenöl marinieren. Zwiebel untermischen.
9. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen.
10. Die übrigen Tomatenstücke mit etwas Salz, Zucker und 1 Prise Zimt mischen. Im heißen Olivenöl braten, bis sie weich werden. Mit Pfeffer abschmecken.
11. Kräuter verlesen, waschen und gründlich trocken schütteln.
12. Kräuter grob schneiden, mit 4 EL Öl mixen. Kräutermix mit etwas Pfeffer würzen.
13. Schafskäse in Stücke schneiden, mit dem Kräuteröl mischen.
14. Den Hefeteig in 4 Portionen teilen. Jeweils auf wenig Mehl dünn rund (etwa in Größe der verwendeten Pfanne) ausrollen.
15. In der Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen.

16. Einen Teigfladen in die Pfanne geben und im heißen Butterschmalz von beiden Seiten braten, bis er Blasen wirft und goldbraun ist. Auf Küchenpapier kurz abtropfen. Übrigen Teig ebenso zu Fladenbrotten braten.

17. Tomatensalat, geschmorte Tomatenstücke, Kräuter-Schafskäse und Fladenbrote auf Tellern anrichten und servieren.

Pro Portion: 730 kcal/ 3060 kJ

65 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 41 g Fett

**Christian Henze**  
**Knusprige Hackbällchen mit Rahm-Pfifferlingen**

**Donnerstag, 21. Juli 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Heimatküche, Feine Küche**

**Zutaten:**

Für die Hackbällchen:

1	kleine Zwiebel
3 Stängel	glatte Petersilie
3 EL	Olivenöl
350 g	mageres Rinderhackfleisch
1 EL	scharfer Senf
1 EL	Tomatenketchup
3 EL	Mandelmehl
2	Bio-Eier
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
40 g	gemahlene Mandeln
10 g	Butter

Für die Pilze:

250 g	Pfifferlinge
1	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
10 g	Butter
1 TL	Tomatenmark
75 ml	roter Portwein (ersatzweise roter Traubensaft)
200 g	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Spritzer	Zitronensaft

**Zubereitung:**

1. Für die Hackbällchen die Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
3. Etwa ein Drittel vom Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen.
4. Die Pfifferlinge vorbereiten, dafür mit einem feuchten Tuch putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
5. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.
6. Hackfleisch, Senf, Ketchup, Mandelmehl, ein Ei, Petersilie, und angeschwitzte Zwiebeln in eine Schüssel geben und alles gut verkneten, die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Aus der Hackmasse Bällchen formen.
8. Das übrige Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Gemahlene Mandeln ebenfalls in einen tiefen Teller geben. Die Hackbällchen zuerst im Ei und dann in den Mandeln wenden.
9. Restliches Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchen rundherum je 5 - 8 Minuten knusprig braten.
10. In der Zwischenzeit für die Pfifferlinge Butter in einer Pfanne aufschäumen. Pfifferlinge, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten.
11. Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten, mit dem Portwein ablöschen und etwas einkochen lassen.

12. Dann die Sahne zugießen und sämig einkochen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

13. Pfifferlinge und Sauce auf Teller verteilen und darauf die Hackbällchen anrichten.

Pro Portion: 650 kcal/ 2730 kJ

8 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 55 g Fett

## Sören Anders Pinsa mit Schinken und Käse

Freitag, 22. Juli 2022  
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Mittel  
Mediterran

### Zutaten:

Für den Teig:

350 g	Weizenmehl Type 550
50 g	Dinkelvollkornmehl
75 g	Reismehl
25 g	Kichererbsenmehl
2 g	frische Hefe
250 ml	Wasser
1 TL	Salz
2 TL	Olivenöl
50 g	flüssiger Sauerteig

Für den Belag:

800 g	Tomatenfruchtfleisch in Stücken (Dose)
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Zucker
4 Stiele	Oregano
10	Schalotten
2 EL	Butter
1 EL	Honig
2	Burrata-Kugeln (à 125 g)
1/2 Bund	Basilikum
80 g	Parmaschinken, in dünnen Scheiben

### Zubereitung:

**Hinweis: Der Teig muss 2 Tage im Kühlschrank ruhen.**

1. Alle Mehlsorten miteinander vermischen.
2. Die Hefe in einem Teil des Wassers auflösen, in dem restlichen Wasser das Salz lösen. Beides mit Olivenöl und dem Sauerteig zu der Mehl Mischung geben und ca. 10 Minuten mit den Knethaken einer Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig kneten. Wasser nachgießen, falls der Teig zu trocken ist. Oder noch etwas Mehl zugeben, falls der Teig klebt.
3. Den Teig zugedeckt für 30 Minuten ruhen lassen und ihn währenddessen etwa alle zehn Minuten kurz durchkneten.
4. Anschließend den Teig in ein großes verschließbares Gefäß geben und 48 Stunden in den Kühlschrank stellen und reifen lassen.
5. Den Teig am Backtag 2 bis 3 Stunden vor der Verwendung aus dem Kühlschrank nehmen, bis er die Raumtemperatur angenommen hat.
6. Den Teig noch einmal kurz kneten und vier Kugeln formen, abdecken und noch einmal eine Stunde gehen lassen.
7. Den Backofen auf 250 Grad Umluft vorheizen.
8. Für die Tomatensauce die Tomatenstücke mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker vermischen.
9. Oregano abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Oregano unter die Tomaten mischen, dann zur Seite stellen.
- 10 Für den Belag die Schalotten schälen und in Spalten schneiden.

11. Butter in einer Pfanne zerlassen, die Schalotten zugeben und auf mittlerer Hitze 4-5 Minuten darin anschwitzen. Den Honig dazugeben, nochmal 2 Minuten durchschwenken und mit Salz abschmecken. Pfanne vom Herd ziehen.
12. Den Teig in 4 Portionen teilen. Die Teigkugeln oval ausrollen und auf mit Backpapier belegte Bleche geben.
13. Die Tomatensauce darauf verteilen, im vorgeheizten Ofen 12 Minuten kross backen.
14. Burrata in einem Sieb gut abtropfen lassen.
15. Basilikum abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abnehmen.
16. Die Pinsa aus dem Ofen nehmen. Burrata-Kugeln mit den Fingern grob zerzupfen und auf die Pinsa geben.
17. Parmaschinken in die Zwischenräume legen und die Honig-Schalotten locker darüber verteilen, mit den Basilikumblättern garnieren und noch heiß servieren.

Pro Portion: 965 kcal/ 4020 kJ

99 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 48 g Fett

**Andreas Schweiger**  
**Gebratenes Sommergemüse mit Ofen-Aubergine,**  
**Joghurt-Sauce und Blaubeeren**

**Montag, 25. Juli 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Weltküche, Feine Küche, Vegetarisch

**Zutaten:**

Für die Auberginen:

4 Auberginen (klein bis mittel)  
etwas Salz  
6 EL natives Olivenöl

Für die Sauce:

½ Salatgurke  
4 Stiele Petersilie  
1 Knoblauchzehe  
1 Bio-Zitrone  
500 g Joghurt nach griechischer Art  
2 EL Tahin (Sesammus; aus dem Glas; auch Tahina oder Tahini genannt)  
etwas Salz  
etwas Pfeffer

Für das Sommergemüse:

12 Kirschtomaten  
1 Zucchini  
2 Spitzpaprika (z. B. rot und grün)  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
etwas Salz  
etwas Pfeffer

Außerdem:

100 g Blaubeeren

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.
2. Die Auberginen waschen, putzen und der Länge nach halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem kleinen scharfen Messer kreuzweise einritzen und leicht salzen.
3. Auberginenhälften auf ein mit Backpapier belegtes Backblech oder in eine große flache Auflaufform verteilen. Im heißen Backofen ca. 40 Minuten garen.
4. Inzwischen für die Sauce Gurke waschen, gegebenenfalls schälen und ohne Kerne in sehr feine Würfel schneiden.
5. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden.
6. Knoblauch abziehen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken.
7. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Die Zitronenhälfte auspressen.
8. Joghurt mit etwas Zitronensaft und -schale, Knoblauch, Sesammus, Salz und Pfeffer gründlich verrühren. Gurke und Petersilie unterrühren. Sauce abschmecken.
9. Die Blaubeeren waschen, abtropfen lassen und halbieren.
10. Das Gemüse waschen und putzen. Die Kirschtomaten halbieren. Zucchini um das

Kerngehäuse herum in Würfel schneiden. Die Paprika halbieren, Kerne entfernen. Paprika ebenfalls in 1 cm große Stücke schneiden.

11. Zwiebel und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.

12. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Paprika darin etwa 1 Minute anbraten. Dann die Kirschtomaten zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

13. Zum Schluss Zucchini untermischen und alles noch einmal unter Schwenken kräftig erhitzen.

14. Die Auberginenhälften aus dem Backofen nehmen, mit den Schnittflächen nach oben auf Teller verteilen. Das Olivenöl darüber träufeln.

15. Auberginen, Sommergemüse, Blaubeeren und Joghurt-Tahinsauce anrichten.

Pro Portion: 565 kcal/ 2360 kJ

19 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 50 g Fett

**Kevin von Holt**  
**Gebratene Hähnchenbrust mit Stachelbeer-Salsa**  
**und Röstbrot**

Dienstag, 26. Juli 2022

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Mittel  
Feine Küche**Zutaten:**

4	Bio-Maishähnchenbrüste mit Haut
200 g	Stachelbeeren
1	rote Chilischote
10 g	frischer Ingwer
1	Knoblauchzehe
1	Schalotte
6 EL	Olivenöl
2 EL	Honig
1	Bio-Orange (etwas abgeriebene Schale und Saft)
etwas	Salz
½	Baguette
etwas	Pfeffer
1 Bund	Petersilie (klein)

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
2. Fleisch kalt waschen, gründlich trocken tupfen. Von den Hähnchenbrüsten vorsichtig die Haut abziehen.
3. Die Hähnchenhaut flach zwischen zwei Bögen Backpapier auf ein Backblech legen und mit einem ofenfesten Topf beschweren.
4. Blech in den heißen Backofen schieben und die Haut ca. 30 Minuten kross rösten.
5. Inzwischen für die Salsa die Stachelbeeren waschen, trocken reiben und längs halbieren.
6. Chili waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
7. Ingwer und Knoblauch schälen, bzw. abziehen und fein reiben.
8. Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden.
9. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, die Schalottenwürfel darin andünsten. Honig einrühren und für ca. 2 Minuten leicht karamellisieren.
10. Dann Knoblauch, Chili, Ingwer und Orangenschale zufügen und alles mit Orangensaft ablöschen.
11. Stachelbeeren zufügen und alles etwa 3 Minuten einkochen, so dass eine leicht sämige Konsistenz entsteht. Mit einer Prise Salz abschmecken.
12. Währenddessen das Baguette schräg in 2 cm dicke Scheiben schneiden.
13. Baguettescheiben mit 3 EL Olivenöl beträufeln, salzen und leicht pfeffern. Die Brotscheiben nach etwa 15 Minuten Garzeit mit auf dem Blech verteilen und mitrösten.
14. Die Brüste mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Grillpfanne erhitzen.
15. Das Fleisch dünn mit Rest Öl bestreichen und in der heißen Pfanne von beiden Seiten je ca. 3 Minuten anrösten.
16. Fleisch dann ebenfalls in den heißen Backofen geben und etwa 5 Minuten im Backofen fertig garen.
17. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und hacken.
18. Die knusprige Haut, Röstbrot und Hähnchenbrust aus dem Ofen nehmen.
19. Die Hähnchenhaut mit einem Messer kurz durchhacken. Die Brust in dünne Scheiben aufschneiden.
20. Hähnchenbrust auf Teller verteilen, die Stachelbeer-Salsa darüber geben und knusprige Haut überstreuen. Das Baguette mit Petersilie bestreuen und dazu reichen.

Pro Portion: 625 kcal/ 2610 kJ  
32 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 40 g Fett

Mittwoch, 27. Juli 2022

Rezept für 4 Personen

**Jaqueline Amirfallah**  
**Tintenfischtuben mit Knoblauchtost**  
**und Oliven-Melonen-Salat**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Mittel  
Weltküche, Mediterran

**Zutaten:**

1/2 Bund	glatte Petersilie
3	Knoblauchzehen
150 g	weiche Butter
etwas	Salz
250 g	Kastenweißbrot
600 g	Wassermelone (kernarm)
etwas	bunter Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Lauchzwiebeln
2	milde grüne Chilischoten
½	Zitrone
etwas	Zucker
50 ml	Olivenöl
12	Oliven (ohne Stein)
800 g	Tintenfischtuben (küchenfertig vorbereitet/geputzt)
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Für die Knoblauchbutter Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.
2. 2/3 vom Knoblauch schälen und grob schneiden.
3. Die weiche Butter, Knoblauch, Petersilie und eine Prise Salz in einen Cutter geben und fein mixen.
4. Kastenweißbrot in Scheiben schneiden und mit der Knoblauchbutter von beiden Seiten bestreichen und zunächst beiseite stellen.
5. Wassermelone schälen und in etwa daumendicke Stücke schneiden. Melonenstücke in eine Schüssel geben und mit buntem Pfeffer bestreuen.
6. Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden.
7. Die Chilis putzen, entkernen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.
8. Von der Zitrone den Saft auspressen.
9. Lauchzwiebeln und Chili unter die Melonenstücke mischen, mit etwas Salz, Zucker, Zitronensaft und etwa der Hälfte vom Olivenöl marinieren und abschmecken.
10. Oliven grob hacken und untermischen
11. Die Tintenfischtuben der Länge nach aufschneiden, gründlich waschen und trocken tupfen.
12. Die Tuben von beiden Seiten mit einem scharfen spitzen Messer leicht einritzen, damit sie sich beim Braten wölben.
13. Restlichen Knoblauch abziehen und andrücken.
14. In einer großen Pfanne restliches Olivenöl erhitzen.
15. Die Tintenfischtuben und andrückten Knoblauch im heißen Öl kurz und kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
16. Eine weitere Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Brotscheiben darin von beiden Seiten braten.
17. Tintenfisch und geröstetes Brot auf Tellern anrichten. Dazu den Oliven-Melonen-Salat servieren.

Pro Portion: 800 kcal/ 3360 kJ  
45 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 52 g Fett

**Zora Klipp**  
**Mediterraner Hefestrudel mit Tomaten und Paprika****Donnerstag, 28. Juli 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 2 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Mittel  
Feine Küche, Vegetarisch

**Zutaten:**

Für den Teig:

2 Zweige Thymian (alternativ: 1 TL getrockneter Thymian)  
20 g Hefe, frisch (ca. ½ Würfel)  
200 ml Wasser, lauwarm  
500 g Weizenmehl, Type 405  
50 ml Olivenöl  
1 Prise Salz

Für die Füllung:

1 rote Paprikaschote  
500 g Tomaten (z. B. Freilandtomaten)  
2 EL Olivenöl  
1 EL Zucker  
1 EL Tomatenmark  
80 ml Rotwein (oder Gemüsebrühe plus 1 Spritzer dunkler Balsamico)  
2 Zweige Rosmarin  
1 Knoblauchzehe  
etwas Salz

Für die Aioli:

1 Knoblauchzehe  
70 ml Sojadrink  
1/2 TL körniger Senf  
200 ml Pflanzenöl, geschmacksneutral  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
1 Bund Schnittlauch

Zusätzlich:

etwas Weizenmehl zum Ausrollen des Teiges  
1 Ei

**Zubereitung:**

1. Für den Teig Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
2. Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Das Mehl in eine Rührschüssel geben, das Hefe-Wassergemisch, Olivenöl, die Prise Salz und den Thymian hinzufügen und ca. 10 Minuten geschmeidig glatt kneten. Das geht am besten mit den Händen oder mit Hilfe einer Küchenmaschine.
3. Anschließend den Teig zugedeckt ca. 45 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.  
Tipp: Der Teig wird intensiver, je weniger Hefe und je länger die Gehzeit ist. Man kann zum Beispiel nur 10 g Hefe verwenden, dafür aber 2 Stunden Ruhezeit einplanen.
4. In der Zwischenzeit für die Füllung die Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in feine Würfel schneiden.
5. Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und klein schneiden.

6. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Paprikawürfel darin anschwitzen. Den Zucker hinzufügen und leicht karamellisieren lassen.
7. Dann Tomatenmark zugeben und unterrühren.
8. Tomatenstücke und Rotwein zugeben und alles ca. 20 Minuten offen leicht köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.
9. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen, fein schneiden, zum Gemüse geben und mitköcheln lassen.
10. Knoblauch abziehen, klein hacken, nach 20 Minuten Garzeit zum Gemüse geben, leicht salzen, weitere 5 Minuten köcheln lassen. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Tomatenmischung etwas auskühlen lassen.
11. Den geruhten Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem etwa 1 cm dicken Rechteck ausrollen.
12. Die Gemüse-Füllung darauf verteilen, dabei rundherum einen Rand frei lassen. Den Teig zu einem breiten Strudelstrang aufrollen. Dann den Strudel nochmal in sich verdrehen.
13. Den Hefestrudel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit verquirltem Ei bestreichen.
14. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
15. Den Strudel zugedeckt noch so lange ruhen lassen, bis der Ofen heiß ist. Dann den Strudel ca. 30 Minuten goldgelb backen.
16. In der Zwischenzeit die Aioli zubereiten. Dafür den Knoblauch schälen und halbieren.
17. Sojadrink, Senf und die Knoblauchzehe in einen hohen schmalen Pürier-/Mixbecher geben. Mit dem Pürierstab durchmixen. Dann unter ständigem Mixen das Öl langsam einfließen lassen und alles zu einer dicklichen Creme mixen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
18. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Aioli mischen.
19. Den gebackenen Strudel in Portionsstücke teilen, die Aioli dazu servieren.

Pro Portion: 1170 kcal/ 4880 kJ  
104 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 73 g Fett

**Rainer Klutsch  
Gefüllte Paprika****Freitag, 29. Juli 2022  
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 2 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Mediterran

**Zutaten:****Für die Sauce:**

1 rote Paprikaschote  
2 Fleischtomaten  
1 Gemüsezwiebel  
2 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
600 g Pelati-Tomaten (aus der Dose)  
150 ml Gemüsebrühe  
2 Zweige Thymian  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
1 TL Paprikapulver, edelsüß

**Für die gefüllte Paprika:**

8 gelbe Spitzpaprika, mittelgroß (ersatzweise 4 große)  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
500 g Hackfleisch, gemischt  
100 g Milchreis  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
1 EL Paprikapulver, edelsüß  
3 EL Olivenöl

**Zusätzlich:**

1/2 Bund Basilikum  
150 g Schmand

**Zubereitung:**

1. Für die Sauce Paprika waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und Paprika in kleine Würfelchen schneiden.
2. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und Fruchtfleisch ebenfalls klein würfeln.
3. Zwiebel schälen und fein schneiden.
4. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen.
5. Knoblauch schälen, andrücken und zugeben. Paprika untermischen und kurz dünsten.
6. Pelati-Tomaten und frische Tomaten zugeben, Gemüsebrühe angießen. Thymianzweige abbrausen und ebenfalls zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und alles ca. 25 Minuten offen köcheln lassen.
7. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Paprikaschoten gründlich waschen, den Stiel kreisrund ausschneiden und die Paprika entkernen.
9. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln.

10. Hackfleisch, Zwiebeln, Knoblauch und Milchreis in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und alles gut verkneten, so dass eine geschmeidige Masse entsteht.
11. Dann die Hackmasse in die Paprikaschoten füllen und gut andrücken, dabei darauf achten, dass keine Luft in den Paprikaschoten ist.
12. Das Olivenöl in einem großen ofenfesten Schmortopf erhitzen, die Paprikaschoten mit der gefüllten Seite in den Topf stellen, so dass das Hackfleisch an der Schotenöffnung anbrät.
13. Sind die Paprika leicht angebraten, die Tomatensauce angießen und die Paprika zugedeckt im vorgeheizten Ofen ca. 1 Stunde schmoren.
14. Kurz vor Ende der Garzeit Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
15. Gefüllte Paprika auf Teller verteilen, mit der Sauce umgießen. Je einen Klecks Schmand auf die Sauce geben und mit Basilikumstreifen bestreuen. Dazu passt frisches Bauernbrot.

Pro Portion: 755 kcal/ 3160 kJ

46 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 48 g Fett