

ARD-Buffet Rezepte Oktober**Sören Anders
Bohnenragout auf Bohnencreme
mit Tomatenschaum****Freitag, 1. Oktober 2021
Rezept für 4 Personen**

Dauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Vegetarisch, Heimatküche

Zutaten:**Für das Ragout:**

300 g	weiße Bohnenkerne
1	Möhre
150 g	Knollensellerie
2	Knoblauchzehen
2 EL	Butterschmalz
1 EL	Tomatenmark
300 ml	Weißwein
1 l	Gemüsebrühe
4 Zweige	Thymian
etwas	Pfeffer aus der Mühle
200 g	grüne Bohnen
etwas	Salz
1 Bund	glatte Petersilie

Für die Bohnencreme:

150 g	weiße Bohnenkerne
500 ml	Gemüsebrühe
2 Zweige	Thymian
1	Bio-Zitrone
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
30 g	getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt

Für den Tomatenschaum:

80 ml	Tomatenfond (Rezept siehe unten)
1	Eigelb
100 ml	Olivenöl

Zubereitung:

Bitte beachten: Die Bohnenkerne müssen über Nacht eingeweicht werden!

1. Die Bohnenkerne für das Ragout und die Bohnencreme zusammen über Nacht in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser einweichen.
2. Am folgenden Tag die eingeweichte Bohnenkerne abgießen, in einen Topf geben. Ca. 1 l Gemüsebrühe angießen und 60-90 Minuten köcheln, bis die Bohnenkerne weich sind. Dann abgießen und abtropfen lassen.

3. In der Zwischenzeit für das Ragout Möhre und Sellerie schälen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.
4. In einem Topf Butterschmalz erhitzen, Möhre und Sellerie darin goldbraun anbraten, Knoblauch zugeben und kurz mitanbraten. Tomatenmark untermischen, 2/3 der gekochten Bohnenkerne zugeben und mit Weißwein ablöschen. Danach ca. 500 ml Gemüsebrühe angießen.
5. Thymianzweige abbrausen, zum Ragoutansatz geben, mit Pfeffer würzen und alles abgedeckt ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen.
6. In der Zwischenzeit die grünen Bohnen putzen, waschen und in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten weichkochen, dann herausnehmen, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und in Stücke schneiden.
7. Für die Bohnencreme Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen.
8. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Knoblauch schälen und grob schneiden.
9. Die restlichen noch warmen gekochten Bohnenkerne mit Knoblauch, Thymian, Olivenöl, Zitronenschale und -saft in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Die getrockneten Tomaten abtropfen, fein würfeln und unter die Bohnencreme mischen. Nochmals abschmecken und evtl. noch etwas Zitronensaft zugeben.
11. Für das Ragout Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
12. Grüne Bohnen unter das Ragout mischen und das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Für den Tomatenschaum Tomatenfond in einem Schlagkessel mit dem Eigelb über einem heißen Wasserbad zusammen aufschlagen, bis das Ei gerade anfängt zu binden.
14. Dann das Öl mit dem Pürierstab einrühren, bis das Ganze zu einer schaumigen Masse wird.
15. Zum Servieren die Bohnencreme auf den Teller geben und das Ragout darauf geben, mit Petersilie bestreuen. Den Tomatenschaum mit einem Löffel darüber drapieren.

Pro Portion: 860 kcal/ 3600 kJ
59 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 50 g Fett

Rezept für den Tomatenfond:

Zutaten:

5	reife Fleischtomaten
½ Bund	Basilikum
1 TL	Salz
1 TL	Zucker

Zubereitung:

1. Die Tomaten waschen, vierteln und die Stielansätze entfernen.
2. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen

3. Die Tomaten mit Salz, Zucker und Basilikum im Küchenmixer oder mit dem Stabmixer pürieren.

4. Ein Sieb mit einem feuchten Passiertuch auslegen, das Tomatenpüree hineingeben und den Tomatensaft abtropfen lassen, damit es schneller geht ein wenig drücken.

Tipp: Wenn von dem abgetropften Tomatensaft etwas übrig bleibt, einfach in Eiswürfelbehälter verteilen und in den Tiefkühlschrank stellen – das ist eine portionierte Super-Würze für alle möglichen Gerichte.

Ali Güngörmüs Kürbistaschen mit Linsen-Vinaigrette

**Montag, 4. Oktober 2021
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Asia & Weltküche

Zutaten:

Für die Kürbistaschen:

6	Schalotten
1	Knoblauchzehe
600 g	Hokkaido-Kürbis
1 EL	Butter
400 ml	Gemüsebrühe
1 Prise	Ras el-Hanout
½ TL	Dukka (Gewürzmischung)
1 Prise	Cayennepfeffer
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1/2 Bund	glatte Petersilie
10	Strudelteigblätter
1	Eiweiß (zum Bestreichen)
100 ml	Rapsöl (zum Ausbacken)

Für die Vinaigrette:

1/2 Bund	Schnittlauch
100 ml	Gemüsebrühe
5 EL	Olivenöl
4 EL	Balsamico, gereift
5 EL	Kalbs-Demi Glace (braune Kalbssauce)
4 EL	kleine grüne Linsen, gekocht und abgetropft
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

1 Prise

Zucker

Zubereitung:

1. Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln.
2. Kürbis waschen, falls noch nötig die Kerne austreichen. Den Kürbis (mit Schale) grob schneiden.
3. In einem Topf Butter erhitzen und Schalotten glasig darin anschwitzen. Knoblauch und Kürbis zugeben und kurz mitrösten.
4. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und so lange kochen, bis der Kürbis ganz weich ist und zu einem dicken Püree zerstampft werden kann.
5. Den Kürbisstampf mit Ras el-Hanout, Dukka, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
7. Die Strudelteigblätter jeweils in vier breite Streifen schneiden.
8. Die Masse jeweils auf dem unteren Teil des Teigstreifens verteilen und mit Petersilie bestreuen. Die Ränder mit etwas Eiweiß bestreichen und die Teigstreifen umschlagen, sodass Dreiecke entstehen.
9. Für die Vinaigrette Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
10. Gemüsebrühe, Olivenöl, Balsamico und Kalbssauce in eine Schüssel geben und gut verrühren.
11. Dann die Linsen und Schnittlauch dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
12. Das Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Taschen darin von beiden Seiten goldgelb ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
13. Die Kürbistaschen auf Tellern anrichten und die Linsenvinaigrette angießen.

Pro Portion: 660 kcal/ 2770 kJ

50 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 48 g Fett

Christian Henze
Brathähnchen mit Ofengemüse der Saison**Dienstag, 5. Oktober 2021**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche, Mediterran

Zutaten:

Für das Brathähnchen:

1	Bio-Hähnchen (ca. 1,2 kg), küchenfertig
3	Knoblauchzehen
1	Bio-Zitrone
2 Zweige	Rosmarin
4 Zweige	Thymian
1 TL	Curry
etwas	Cayennepfeffer
1 TL	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
5 EL	Olivenöl

Für das Ofengemüse:

200 g	Karotten
150 g	Knollensellerie
300 g	Kartoffeln, festkochend
150 g	Zwiebeln
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Olivenöl
400 ml	trockener Weißwein

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Das ganze Hähnchen mit kaltem Wasser von innen und außen kurz abspülen und trocken tupfen.
3. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Presse drücken.
4. Die Zitrone heiß abwaschen und trockenreiben.
5. Die Schale der Zitrone fein reiben und anschließend den Saft auspressen.
6. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenschütteln, Nadeln und Blätter abstreifen und fein hacken.
7. Den Zitronenabrieb mit Zitronensaft, Kräutern, Curry, Cayennepfeffer, Salz und etwas Pfeffer in eine kleine Schüssel geben, das Olivenöl zugeben und zu einer Marinade verrühren.
8. Das Hähnchen kräftig innen und außen mit der Marinade einreiben und mit den Flügeln nach unten mittig auf ein Backblech setzen.

9. Die Karotten, den Knollensellerie und die Kartoffeln abwaschen, schälen, in fingerdicke Stifte schneiden und in eine Schüssel geben. Die Zwiebeln schälen, in fingerdicke Spalten schneiden und dazugeben. Das Gemüse salzen und pfeffern und mit dem Olivenöl beträufeln und alles gut durchmengen.

10. Das Gemüse rund und um das Hähnchen auf dem Backblech verteilen. Zum Schluss den Wein angießen.

11. Das Backblech auf der mittleren Schiene in den vorgeheizten Backofen schieben und das Brathähnchen darin ca. 1,5 Stunden knusprig garen.

12. Das gebratene Hähnchen auf ein Küchenbrett geben. Das Ofengemüse auf eine Servierplatte geben. Den entstanden Schmorfond in eine Schüssel gießen, nach Bedarf nochmals abschmecken und über das Ofengemüse träufeln.

13. Das knusprige Brathähnchen auf einem Brett tranchieren und anschließend auf dem Ofengemüse anrichten.

Pro Portion: 680 kcal/ 2840 kJ
20 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 37 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Kartoffelsuppe mit Quitte und Haselnuss

Mittwoch, 6. Oktober 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Zutaten:

1 kg	Kartoffeln, mehlig kochend oder vorwiegend fest kochend
etwas	Salz
1	Quitte
1 EL	Zucker
2	Lorbeerblätter
2	Pimentkörner
1	Gemüsezwiebel
3 EL	Butter
1 l	Hühnerbrühe
100 g	Haselnüsse
1/2 Bund	frischer Majoran
1	kleines Baguette
1 EL	Olivenöl
1	Hähnchenbrustfilet
etwas	Pfeffer aus der Mühle
20 ml	Haselnussöl

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen, schälen. Von etwa der Hälfte der Kartoffeln mit Kugelausstechern Kugeln in verschiedenen Größen ausstechen.
2. Die Kugeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten weichkochen. Anschließend herausnehmen und abtropfen lassen.

3. Die Kartoffelabschnitte und die restlichen Kartoffeln grob schneiden und bis zur weiteren Verarbeitung in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben.
4. Von der Quitte den feinen Flaum gründlich abreiben. Quitte waschen, schälen, ebenfalls einige kleine Kugeln aus dem Fruchtfleisch stechen.
5. In einem Topf etwas Wasser aufkochen. Zucker, 1 Lorbeerblatt und zerdrückte Pimentkörner zugeben. Quittenkugeln darin ca. 10 Minuten weichkochen. Anschließend herausnehmen und abtropfen lassen.
6. Von der restlichen Quitte das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln.
7. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.
8. In einem Topf 1/3 der Butter erhitzen, die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Dann Hühnerbrühe angießen, die Kartoffelstücke abgießen, zugeben, ebenfalls die Quittenstücke. Die Hälfte der Haselnüsse und ein Lorbeerblatt zugeben, alles aufkochen und ca. 20 Minuten zugedeckt leicht köcheln lassen.
9. In der Zwischenzeit die restlichen Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken.
10. Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.
11. Majoran abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
12. Das Baguette längs in dünne Scheiben schneiden.
13. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Baguettescheiben darauflegen, mit Olivenöl leicht bepinseln und im vorgeheizten Ofen kross rösten.
14. Das Hähnchenbrustfilet in etwa 2 cm große Würfel schneiden, diese mit Salz und Pfeffer würzen.
15. In einer Pfanne 1/3 der Butter erhitzen und die Fleischwürfel darin von allen Seiten braten.
16. Sobald Kartoffeln und Quitte in der Brühe weichgekocht sind, das Lorbeerblatt entfernen. Die Suppe pürieren und anschließend passieren.
17. Die Suppe mit restlicher Butter montieren, mit Haselnussöl und Salz abschmecken.
18. Zum Anrichten Fleischwürfel, Kartoffel-, Quittenkugeln, etwas Majoran und gehackte Haselnüsse in tiefe Teller geben, die heiße Suppe angießen und die gerösteten Baguettescheiben dazu servieren.

Pro Portion: 870 kcal/ 3645 kJ
66 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 46 g Fett

Andi Schweiger
Möhren und Speck auf Walnussbrot

Donnerstag, 7. Oktober 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für das Möhrenpüree:

4	Schalotten
800 g	Möhren
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz

200 ml Weißwein
50 ml Sahne nach Belieben

Für die Möhrenchips:

2 gelbe Möhren
etwas Salz
200 ml Rapsöl
2 EL Mehl

Für den Bauchspeck:

2 EL Rapsöl
100 g Bauchspeck, in sehr dünne Scheiben geschnitten

Zusätzlich:

250 g Walnussbrot

Zubereitung:

1. Für das Möhrenpüree die Schalotten und die Möhren putzen, schälen und in etwa 3 mm feine Scheiben schneiden.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin andünsten.
3. Die Möhren dazugeben und 1–2 Minuten mitdünsten, mit Salz würzen.
4. Den Wein angießen und um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen.
5. Dann die Möhren zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten weich dünsten.
6. In der Zwischenzeit für die Möhrenchips die Möhren schälen und längs in etwa 1 mm feine Scheiben schneiden oder hobeln.
7. Möhrenscheiben auf eine Platte legen, mit Salz bestreuen und etwa 5 Minuten ziehen lassen.
8. Von den gedünsteten Möhren eventuell noch vorhandene Flüssigkeit in ein Schälchen abgießen. Die gedünsteten Möhren im Küchenmixer oder mit dem Stabmixer fein pürieren und, falls nötig, noch etwas Kochflüssigkeit und nach Belieben etwas Sahne untermischen.
9. Für die Möhrenchips das Öl in einem Topf auf etwa 160 Grad erhitzen.
10. Die gesalzenen Möhrenscheiben abtupfen, dann auf beiden Seiten mit Mehl bestäuben und überschüssiges Mehl abklopfen.
11. Die Möhren im heißen Öl portionsweise knusprig frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz bestreuen.
12. Die Möhrenchips nach Belieben im Backofen bei 50 Grad Umluft und leicht geöffneter Ofentür auf dem Ofengitter noch ein paar Minuten trocknen lassen.
13. Für den Bauchspeck das Öl mit den Speckscheiben in einer Pfanne langsam erhitzen und knusprig braten.
14. Den Speck auf Küchenpapier abtropfen lassen.
15. Das Möhrenpüree nochmals kurz erhitzen, abschmecken und in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben.
16. Das Walnussbrot in Scheiben aufschneiden (pro Portion 2 Scheiben). Auf jede Scheibe Walnussbrot einen großen Klecks Möhrenpüree spritzen. 1 Scheibe Bauchspeck darauflegen, wieder einen Klecks Möhrenpüree darauf spritzen und 2 Möhrenchips hineinstecken.
17. Nach Belieben mit Möhrengrün garnieren und sofort servieren.

Pro Portion: 740 kcal/ 3100 kJ

47 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 53 g Fett

Tarik Rose
**Ackergemüse-Antipasti mit Portulak,
Mais und Pilzen**

Freitag, 8. Oktober 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für das Gemüse:

300 g	bunte Möhren
200 g	Pastinaken
200 g	Petersilienwurzeln
1	Knoblauchzehe
5 g	frischer Ingwer
2 Zweige	Rosmarin
4 EL	Olivenöl
1/2	Zitrone
1 TL	Ahornsirup
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 g	Portulak (alternativ Feldsalat)
4 TL	Leinöl

Für das Topping:

200 g	Champignons oder Speisepilze der Saison
2	Schalotten
50 g	magerer Schinken
1/2 Bund	glatte Petersilie
1 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Maiskolben:

2	Chilischoten
1	Bio-Limette
1	Knoblauchzehe
5 EL	Ahornsirup
2 EL	Olivenöl
1 EL	Sojasauce
2	Maiskolben, vorgekocht

Zubereitung:

1. Die Möhren, Pastinaken und Petersilienwurzeln abwaschen, mit dem Sparschäler schälen. Dann mit dem Sparschäler der Länge nach in dünne Streifen schneiden, sodass die Gemüsestreifen in der Form an Bandnudeln erinnern.
2. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln. Rosmarinzweige abbrausen und trocken schütteln.
3. In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Gemüsenudeln darin mit dem Knoblauch bei mittlerer Hitze kurz andünsten.
4. Ingwer und Rosmarinzweige zum Gemüse in die Pfanne geben und kurz mitschwenken. Das Gemüse sollte bissfest bleiben, deshalb nicht zu lange garen.

5. Von der Zitrone den Saft auspressen.
 6. Das Gemüse mit etwas Zitronensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken.
 7. In eine Schüssel füllen, mit dem übrigen Olivenöl marinieren und abkühlen lassen.
 8. Den Portulak waschen und trockenschleudern.
 9. Für das Topping die Pilze putzen und vierteln.
 10. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Schinken ebenfalls fein würfeln.
 11. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
 12. Für die Maiskolben die Chilischoten waschen, der Länge nach halbieren, entkernen und Chili fein würfeln.
 13. Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
 14. Knoblauch schälen und fein würfeln.
 15. Aus Chili, Knoblauch, dem Abrieb und dem Saft der Limette, Ahornsirup, Olivenöl und Sojasauce eine Marinade rühren.
 16. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze andünsten.
 17. Die Pilze darüber geben und anbraten.
 18. Die Schinkenwürfel untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Petersilie unterheben.
 19. Eine Grillpfanne erhitzen und die vorgekochten Maiskolben von allen Seiten gleichmäßig darin anbraten, bis die ersten gerösteten Körner entstehen. Dann mit der Marinade bestreichen, noch kurz weiter braten. Nach dem Braten mit der restlichen Marinade einstreichen.
 20. Den Saft, der sich beim Abkühlen des Gemüses gebildet hat, abgießen, in ein Schraubglas füllen und beiseitestellen.
 21. Die Gemüsetreifen mit dem Portulak auf Tellern anrichten und das Pilz-Topping obenauf geben, die Maiskolben halbieren und dazulegen.
 22. Mit dem Gemüsesaft sowie etwas Leinöl beträufelt servieren.
- Tipp: Dieses Gericht ist super zum Mitnehmen geeignet. Dazu das Gemüse in Gläser mit Schraubdeckel geben und den Portulak darauf verteilen. Den Gemüsesaft in einem separaten Behälter mitnehmen und das Gemüse kurz vor dem Verzehr damit übergießen.

Pro Portion: 545 kcal/ 2280 kJ
45 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 36 g Fett

Antonina Müller
Süßkartoffel-Suppe mit
Salsiccia-Strudelsäckchen

Montag, 11. Oktober 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für den Strudelteig:

- | | |
|---------|---|
| 300 g | Weizenmehl, Type 405 |
| 1 | Ei (Größe M) |
| 50 ml | Sonnenblumen- oder Rapsöl |
| 100 ml | Wasser |
| 1 Prise | Salz |
| etwas | Mehl für die Arbeitsfläche |
| 50 g | Butter (zum späteren Bepinseln des Teigs) |

Für die Suppe:

1	Zwiebel
500 g	Süßkartoffeln
20 g	frischer Ingwer
1 EL	Butter
2 EL	Honig
200 ml	Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
40 ml	weißer Balsamico
300 ml	Gemüsebrühe
400 ml	Kokosmilch, ungesüßt
2 TL	Kreuzkümmel (Cumin)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Spritzer	Zitronensaft
1 Bund	Schnittlauch
30 g	Mascarpone

Für die Strudelpäckchen-Füllung:

100 g	Blattspinat
1	Knoblauchzehe
250 g	Salsiccia
40 g	Bergkäse
1 EL	Rapsöl
15 g	Mascarpone
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für den Strudelteig Mehl, Ei, Öl, Wasser und Salz in einer Küchenmaschine mit dem Knethaken zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten.
2. Aus dem Teig eine Kugel formen, mit Pflanzenöl bestreichen und zugedeckt in einer Schüssel 30–40 Minuten ruhen lassen.
3. Für die Suppe Zwiebel und Süßkartoffeln schälen und grob klein schneiden.
4. Den Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden.
5. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Ingwer darin glasig anschwitzen.
6. Dann Honig untermischen und kurz karamellisieren, mit Weißwein und Balsamico ablöschen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.
7. Dann die Süßkartoffeln zugeben und mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen und aufkochen.
8. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind.
9. In der Zwischenzeit für die Füllung der Strudeltaschen den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein schneiden.
10. Die Salsiccia aus der Hülle drücken, den Bergkäse klein würfeln.
11. In einer großen Pfanne Öl erhitzen und das Wurstbrät mit dem Knoblauch darin anbraten.
12. Den Spinat mit in die Pfanne geben und zusammenfallen lassen. Evtl. Flüssigkeit vom Spinat einkochen lassen. Dann Pfanne vom Herd ziehen und Bergkäse und Mascarpone untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
14. Die Butter zum Bepinseln des Teigs in einem Topf schmelzen.

15. Den geruhten Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz zunächst ausrollen, dann mit den Handrücken sehr dünn ziehen.
16. Aus dem Teig Quadrate von ca. 20 cm schneiden, darauf mit einem Löffel kleine Häufchen der Füllmasse geben und zu Säckchen formen.
17. Die Teigsäckchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit der flüssigen Butter bepinseln und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten goldbraun bracken.
18. Sobald die Süßkartoffeln schön weichgekocht sind, den Suppenansatz fein mixen. Ist die Suppe zu dicklich, noch etwas Gemüsebrühe oder Wasser zugeben und aufkochen. Die Suppe mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
19. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
20. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und mit einem Teelöffel je einen Klecks Mascarpone darauf geben. Die knusprigen Teigpäckchen dazu servieren.

Pro Portion: 1110 kcal/ 4670 kJ
103 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 57 g Fett

Jörg Sackmann
Gebratener und marinierter Kürbis
mit karamellisierten Nüssen

Dienstag, 12. Oktober 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Zwiebeln und Kürbis:

200 g	kleine weiße Zwiebeln (ersatzweise Lauchzwiebeln)
10 g	Bio-Ingwer, frisch
3 EL	Zucker
300 ml	Wasser
50 ml	weißer Balsamico
etwas	Salz
800 g	Hokkaido-Kürbis
etwas	Rapsöl
2 EL	Butter

Für die Mayonnaise

2	Eigelbe
1 TL	Senf, mittelscharf
etwas	Salz
etwas	Piment d'Espelette
100 ml	Haselnussöl
50 ml	Traubenkernöl

zusätzlich:

20 g	Haselnüsse
------	------------

20 g	Walnusskerne
2 EL	Zucker
etwas	Piment d'Espelette
3 Zweige	Estragon
40 g	Quittengelee

Zubereitung:

1. Die kleinen Zwiebeln schälen. Je nach Größe der Zwiebeln diese ganz lassen, vierteln oder halbieren.
2. Den Ingwer mit der Schale in feine Scheiben schneiden.
3. Den Zucker in einem Topf mit 300 ml Wasser aufkochen, Essig zugeben und den Fond mit Salz abschmecken.
4. Ingwer und Zwiebeln in den heißen Fond geben, 5 Minuten darin leicht köcheln lassen. Dann den Topf vom Herd ziehen und Zwiebeln im Fond auskühlen lassen.
5. Für die Mayonnaise die Eigelbe mit Senf, etwas Salz und Piment d'Espelette in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Das Haselnussöl erst tropfenweise, dann in feinem Strahl unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen zugeben. Dann noch das Traubenkernöl unterschlagen und alles zu einer cremigen Mayonnaise mixen. Mit Salz abschmecken.
6. Die Mayonnaise in einen Spritzbeutel mit feiner Lochtülle umfüllen, und bis zum Anrichten kalt stellen.
7. Den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne austreichen. Kürbishälften in etwa 1 cm breite Spalten schneiden.
8. In einer Grillpfanne etwas Rapsöl erhitzen und die Kürbisspalten darin von beiden Seiten langsam jeweils ca. 2 Minuten braten. Der Kürbis sollte auf jeden Fall noch einen leichten Biss haben.
9. Haselnüsse und Walnüsse grob hacken.
10. In einer Pfanne Zucker goldgelb karamellisieren, die gehackten Nüsse zugeben, mit etwas Piment d'Espelette würzen und kurz schwenken, dann die Nüsse aus der Pfanne nehmen und auf ein Stück Pergamentpapier geben.
11. Den Estragon abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen.
12. In einer Pfanne Butter erhitzen, ca. 60 ml vom Zwiebelfond zugeben. Die gebratenen Kürbisspalten kurz darin wenden. Die Zwiebeln aus dem Fond nehmen, abtropfen lassen und ebenfalls mit in die Pfanne geben.
13. Zum Anrichten die Kürbisspalten und Zwiebeln auf Teller verteilen. Quittengelee leichter erwärmen und darüber träufeln. Die Mayonnaise auf die Kürbisspalten aufdressieren. Die gehackten Nüsse aufstreuen und den feingezupften Estragon darüber verteilen.

Pro Portion: 635 kcal/ 2650 kJ
35 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 52 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Rindergulasch mit grünen Bohnen
und Selleriepüree

Mittwoch, 13. Oktober 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche, Feine Küche

Zutaten:

1 kg	Rindernack
3	Zwiebeln
2 EL	Butterschmalz
etwas	Salz
3 Zweige	Thymian
2	Lorbeerblätter
40 ml	Portwein, ersatzweise Johannisbeersaft
500 ml	Fleischbrühe (Rinderbrühe), ersatzweise Gemüsebrühe
600 g	Knollensellerie
200 g	Kartoffeln, mehlig kochend
1	Möhre
500 ml	Milch
600 g	grüne Bohnen
2 EL	Butter
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Das Fleisch in etwa 5 cm große Würfel schneiden.
2. Die Zwiebeln schälen und fein schneiden.
3. In einem großen Topf etwas Butterschmalz erhitzen. Die Fleischwürfel salzen und darin von allen Seiten goldbraun anbraten. Dabei jedoch nicht alles zusammen in den Topf geben, sondern nach und nach portionsweise die Fleischwürfel in den Topf geben und Farbe nehmen lassen. Sobald alle Fleischwürfel angebraten sind, die Zwiebelwürfel zugeben und anschwitzen.
4. Die Thymianzweige abbrausen, trocken schütteln und mit den Lorbeerblättern in den Fleischtopf geben. Mit Portwein ablöschen, soviel Fleischbrühe angießen, dass die Fleischwürfel fast mit Flüssigkeit bedeckt sind.
5. Bei locker aufgelegtem Deckel das Gulasch ca. 2 Stunden schmoren, bis die Fleischstücke weich sind. Dabei alle 15 Minuten umrühren, falls nötig noch Brühe angießen, das Fleisch sollte aber nie ganz mit Flüssigkeit bedeckt sein, sonst geht das Schmoren ins Kochen über.
6. In der Zwischenzeit Sellerie, Kartoffeln und Möhre waschen, schälen und in Stücke schneiden.
7. Sellerie- und Möhrenstücke in einen Topf geben, Milch angießen. Kartoffelstücke zugeben, alles leicht salzen, die Milch aufkochen. Gemüsestücke zugedeckt ca. 15 Minuten weichkochen.
8. In der Zwischenzeit die Bohnen putzen und in einem Topf mit Salzwasser ca. 10 Minuten weichkochen.
9. Sobald das Sellerie-Gemüse weich ist, alles in ein Sieb geben, dabei die Kochflüssigkeit auffangen.
10. Die Gemüsestücke in einen Mixer geben und fein pürieren, dabei falls nötig Kochflüssigkeit zugeben. Das Püree mit Salz abschmecken.
11. Die gekochten Bohnen abgießen und abtropfen.
12. In einer Pfanne Butter erhitzen, die Bohnen kurz vor dem Servieren darin warm schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

13. Das weich geschmorte Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken, Thymian und Lorbeerblätter entfernen.

14. Gulasch mit Bohnen und Selleriepüree anrichten.

Pro Portion: 770 kcal/ 3220 kJ

30 g Kohlenhydrate, 60 g Eiweiß, 45 g Fett

Zora Klipp
Calzone-Hefeteigtaschen
mit Spinat und Gorgonzola

Donnerstag, 14. Oktober 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Mediterran

Zutaten:

Für den Teig:

500 g	Weizenmehl (Type 405)
1 E	Salz
1 TL	Zucker
1 TL	getrockneter Rosmarin
20 g	frische Hefe
250 ml	lauwarmes Wasser
50 ml	Speiseöl

Für die Füllung:

600 g	Blattspinat, ersatzweise 350 g TK Spinat
1	Zwiebel
1 EL	Speiseöl
1	Bio-Zitrone
200 g	Gorgonzola
1	Knoblauchzehe
50 g	Parmesan
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat

zusätzlich:

100 g	Tomatenmark
1	Ei
etwas	Sesam
etwas	Salz

Zubereitung:

1. Für den Hefeteig das Mehl mit Salz, Zucker und dem Rosmarin in einer Schüssel vermischen. Die Hefe in dem Wasser verrühren und das Öl hinzufügen. Die Flüssigkeit zu der Mehlmischung geben und 4 - 6 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig abdeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen, bis er etwa doppelt so groß geworden ist.

2. Den Spinat putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen.

3. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

4. In einer Pfanne Öl erhitzen und die gewürfelten Zwiebeln anschwitzen.

5. Den Spinat nach und nach den dazugeben, bis er vollständig zusammengefallen ist.
6. Anschließend aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen.
7. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas von der Schale abreiben.
8. Den Gorgonzola in einer Schüssel mit einer Gabel grob zerdrücken.
9. Knoblauch schälen und fein schneiden.
10. Den Parmesan fein reiben.
11. Den Spinat mit dem Käse, dem Knoblauch und dem Zitronenabrieb vermischen. Parmesan dazugeben und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.
12. Den gegangenen Teig in 8 gleich große Bälle formen. Diese einzeln auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 2 mm dick ausrollen.
13. Die Teigfladen nun zur Hälfte mit etwas Tomatenmark bestreichen und einen Esslöffel der Füllung darauf geben. Die Fladen zuklappen und die Enden eindrehen. Den Rand mit Hilfe einer Gabel zudrücken.
14. Die gefüllten Teigtaschen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und noch einmal 10 Minuten gehen lassen.
15. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
16. Das Ei verquirlen und die gegangenen Taschen damit bestreichen. Den Rand mit etwas Sesam und einer Prise Salz bestreuen und im Backofen ca. 15 Minuten goldbraun backen.
17. Gebackene Teigtaschen heiß servieren.

Pro Portion: 870 kcal/ 3630 kJ
96 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 38 g Fett

Rainer Klutsch Schinken-Käse-Rösti mit Selleriesalat

Freitag, 15. Oktober 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Zutaten

600 g	Kartoffeln
etwas	Salz
150 g	Staudensellerie
200 g	Knollensellerie
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker
1/2	Zitrone
3 EL	Sonnenblumenöl
150 g	Bergkäse
100 g	gekochter Schinken
1 Bund	Schnittlauch
4 EL	Butterschmalz

Zubereitung

1. Die Kartoffeln gut abwaschen und in leicht gesalzenem Wasser weichkochen, anschließend pellen und auskühlen lassen. (Die kann auch gut am Vortag gemacht werden.)
2. Staudensellerie waschen und in feine Streifen schneiden.

3. Knollensellerie schälen, in dünne Scheiben hobeln und diese in feine Streifen schneiden.
4. Alle Selleriestreifen in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.
5. Von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft mit dem Öl zu den Selleriestreifen geben und alles gut vermischen.
6. Die Kartoffeln in Späne hobeln. Käse reiben, Schinken in feine Streifen schneiden.
7. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
8. In zwei Pfannen Butterschmalz erhitzen und die Hälfte der Kartoffelspäne auf die beiden Pfannen verteilen. Käse und Schinken darüber streuen. Alles mit den restlichen Kartoffelspänen bedecken, die Kartoffeln nicht zusammendrücken, insgesamt sollte das Rösti in der Pfanne locker bleiben. Von beiden Seiten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Die Hälfte des Schnittlauchs unter den Selleriesalat mischen und nochmals abschmecken.
10. Die beiden Rösti aus den Pfannen nehmen, halbieren und anrichten. Mit restlichem Schnittlauch bestreuen und dem Selleriesalat servieren.

Pro Portion: 510 kcal/ 2130 kJ
26 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 35 g Fett

Daniele Corona
Risotto mit Hokkaido-Kürbis und Radicchio

Montag, 18. Oktober 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Mediterran

Zutaten:

Für den Risotto:

250 g	Hokkaido-Kürbis (ohne Kerne)
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
5 g	frischer Ingwer
1 Zweig	Thymian
1 l	Gemüsebrühe
2 EL	Olivenöl
1 TL	Currypulver
250 g	Risottoreis (z.B. Sore Carnaroli, Arborio)
125 ml	Weißwein trocken
1	Lorbeerblatt
40 g	Parmesan
1/2	Bio-Zitrone
40 g	kalte Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4	Amarettini-Kekse

Für den Salat:

2 EL	Kürbiskerne
------	-------------

1 EL	Puderzucker
2 EL	Kürbiskernöl
100 g	Radicchio
100 g	Hokkaido-Kürbis (ohne Kerne)
2 EL	weißer Balsamico
1 TL	Honig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für das Risotto den Kürbis abwaschen und mit der Schale in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
3. Ingwer schälen, den Thymianzweig abbrausen.
4. In einem Topf die Gemüsebrühe erhitzen.
5. In einem weiteren Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und Kürbiswürfel darin anschwitzen. Knoblauch hinzugeben, mit dem Currypulver bestäuben, den Reis einrühren und glasig dünsten.
6. Dann mit dem Weißwein ablöschen. Sobald der Weißwein aufgenommen wurde, nach und nach mit der heißen Gemüsebrühe auffüllen. Thymianzweig und Lorbeerblatt hinzugeben, den Ingwer fein reiben und ebenfalls hinzugeben.
7. Unter ständigem Schwenken oder Rühren, das Risotto langsam gar köcheln.
8. In der Zwischenzeit Parmesan fein reiben. Zitrone heiß abwaschen, etwas Schale abreiben und Saft auspressen.
9. Für den Salat in einer Pfanne ohne Fett die Kürbiskerne anrösten, mit Puderzucker bestäuben, diesen kurz karamellisieren lassen, mit ein paar Tropfen Kürbiskernöl verfeinern. Dann die Kerne auf Küchenpapier geben und abkühlen lassen.
10. Radicchio putzen, waschen, abtropfen und in feine Streifen schneiden.
11. Das Kürbisstück abwaschen, schälen und dann mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden.
12. Kürbis- und Radicchio-Streifen in einer Schüssel vermengen. Balsamico, etwas Kürbiskernöl, Honig, Salz und Pfeffer zugeben und untermischen.
13. Sobald der Reis nach etwa 18-20 Minuten mit noch leichtem Biss (al dente) gegart ist, das Lorbeerblatt und den Thymianzweig entfernen. Die kalte Butter zugeben und unterrühren. Dann Parmesan zugeben, ebenfalls unterrühren und alles zu einem cremigen Risotto vermischen.
14. Das Risotto mit Salz, Pfeffer, Zitronen- Abrieb und einem Spitzer Zitronensaft würzen.
15. Das cremig Risotto auf Tellern anrichten. Den Salat in feinen Häufchen auf das Risotto setzen. Mit Kürbiskernen und Kürbiskernöl verfeinern. Die Amarettini-Kekse zerstoßen und darüber streuen.

Pro Portion: 635 kcal/ 2650 kJ

67 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 32 g Fett

Martin Gehrlein
Mangold-Röllchen mit Maronenfüllung
und Bratkartoffeln**Dienstag, 19. Oktober 2021**
Für 4 PersonenDauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Feine Küche, Vegetarisch**Zutaten:**

Für die Bratkartoffeln

700 g Kartoffeln, festkochend
etwas Salz
2 EL Butterschmalz
1 Zwiebel
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für die Mangoldröllchen:

1 EL Sesamsamen
1 EL Mohnsamen
½ Brötchen, vom Vortag
100 g gegarte Maronen (Esskastanien, vakuumiert)
4 EL Butter
2 Möhren
8 Mangold-Stiele
1 Knoblauchzehe
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 EL Brombeerkonfitüre (Glas)
1 Zwiebel
1 EL Sonnenblumenöl
1 Lorbeerblatt
100 ml Weißwein, trocken
250 ml Gemüsebrühe
etwas flüssiger Honig

außerdem

etwas Küchengarn

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Anschließend die gekochten Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und schälen. Kartoffeln gut abkühlen lassen oder noch besser am Vortag kochen.
2. Für die Röllchen Sesam und Mohn in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten, auf einen Teller geben.
3. Das Brötchen in feine Würfel schneiden. Maronen ebenfalls würfeln.
4. In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen, die Brotwürfel und Maronen darin unter Wenden knusprig rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Möhren putzen, schälen und fein würfeln.
6. Mangold putzen, die Stiele von den Blättern schneiden. Mangold waschen, trocken tupfen. Mangoldstiele fein schneiden.
7. Knoblauch schälen und fein würfeln.
8. 2 EL Butter in der Pfanne erhitzen. Knoblauch, Möhrenwürfel und Mangoldstiele darin unter Wenden andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt mit noch leichtem Biss garen.

9. Inzwischen die Mangoldblätter in reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen, in eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
10. Jeweils 2 Mangoldblätter etwas überlappend auf Küchenpapier ausbreiten.
11. Für die Füllung Maronen, Sesam, Mohn und Brotbrösel unter die Mangoldstiele mischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Konfitüre abschmecken.
12. Die Füllung auf den Mangoldblättern verteilen, Seiten etwas über die Füllung klappen. Die Mangoldblätter fest aufrollen und mit Küchengarn fixieren.
13. Zwiebel abziehen, in feine Spalten schneiden.
14. Öl und Rest Butter in einem flachen Schmortopf erhitzen, die Zwiebspalten und Lorbeer darin anbraten. Dann die Zwiebeln im Topf etwas beiseiteschieben. Mangold-Röllchen mit in den Topf geben und unter Wenden anbraten.
15. Dann mit Wein ablöschen, die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Dann Brühe angießen, mit Salz, Pfeffer und etwas Honig würzen. Die Rouladen zugedeckt ca. 20 Minuten sacht schmoren.
16. Die gepellten Kartoffeln in Scheiben schneiden. Das Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln darin unter Wenden goldbraun und knusprig braten.
17. Zwiebel abziehen, fein würfeln, zu den Kartoffeln geben und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
18. Die Röllchen aus dem Schmorfond heben und kurz warm stellen. Fond nach Belieben etwas einkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Röllchen wieder einlegen, zugedeckt noch kurz ziehen lassen.
19. Röllchen und etwas Schmorfond anrichten. Die Bratkartoffeln dazu reichen.

Pro Portion: 535 kcal/ 2230 kJ
47 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 33 g Fett

Rainer Klutsch Grüne Gemüsepizza

Mittwoch, 20. Oktober 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Mediterran

Zutaten:

Für den Teig:

20 g	frische Hefe
200 ml	Wasser, lauwarm
400 g	Weizenmehl (Type 550)
1/2 TL	Salz
2 EL	Olivenöl
etwas	Mehl für die Arbeitsfläche

Für den Belag:

100 g	TK-Erbsen
etwas	Salz
250 g	Brokkoli
200 g	Zucchini
2 EL	Olivenöl
100 g	Gruyère
100 g	Crème fraîche
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Rucola

2 EL

Chiliöl

Zubereitung:

1. Für den Teig Hefe in lauwarmem Wasser lösen. Mehl mit Salz in einer Rührschüssel mischen, in die Mitte eine Mulde drücken. Das Hefewasser und Öl hineingeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.
2. Dann den Teig ca. 5 Minuten auf der bemehlten Arbeitsfläche gut mit den Händen durchkneten. Anschließend zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
3. In der Zwischenzeit für den Belag die Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute garen, abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.
4. Den Brokkoli waschen, trocknen und die Röschen ungefähr gleichgroß abschneiden.
5. Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden.
6. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen, Brokkoli und Zucchini darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten anbraten, dann vom Herd nehmen und die Erbsen unter das Gemüse mischen.
7. Den Käse reiben.
8. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Den geruhten Teig noch einmal kurz durchkneten und zu vier gleichgroßen Kugeln formen. Auf der bemehlten Arbeitsfläche jede Teigkugel zu länglichen Fladen (à 22 cm) ausrollen.
10. Jeweils zwei Fladen auf einen Bogen Backpapier geben und mit der Crème fraîche bestreichen. Anschließend mit dem Gemüse belegen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Käse bestreuen.
11. Je zwei Pizzen mit Hilfe des Backpapiers auf ein Blech ziehen.
12. Im vorgeheizten Backofen die Pizzen 15-20 Minuten auf der untersten Schiene im Ofen goldbraun backen.
13. In der Zwischenzeit die restlichen Teigfladen belegen, in gleicher Weise belegen und anschließend backen.
14. Rucola verlesen, abspülen und trockenschleudern.
15. Fertige Pizzen aus dem Ofen nehmen, jeweils etwas Chili-Öl darauf träufeln, mit Rucola belegen und genießen.

Pro Portion: 620 kcal/ 2600 kJ

82 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 24 g Fett

Andi Schweiger
Rotkohlsalat mit gebratener Quitte**Donnerstag, 21. Oktober 2021**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimat-Küche, Vegetarisch, Leichte Küche

Zutaten:

Für den Rotkohlsalat:

500 g	Rotkohl
2 EL	Zucker
etwas	Salz
4 EL	Orangensaft
3 EL	Waldhonig
1 TL	Feigensenfsauce (aus dem Glas)
4 EL	Balsamico
6 EL	Olivenöl

Für die Quitten:

2	reife Quitten
1 EL	Butter
100 ml	Weißwein, ersatzweise Apfelsaft
etwas	Salz

Für die Kartoffelküchlein:

500 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
2	Eiweiß
etwas	Salz
3 EL	Rapsöl

Zubereitung:

1. Für den Rotkohlsalat die äußeren Blätter und den Strunk des Kohls entfernen.
2. Den Rotkohl mit dem Gemüsehobel oder einem scharfen Messer in feine Streifen schneiden.
3. Rotkohlstreifen in eine große Schüssel geben, mit Zucker und etwas Salz würzen, durchmischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Zwischendurch die Kohlstreifen öfter durchkneten.
4. Für die Orangenvinaigrette den Orangensaft in einem Topf leicht erwärmen. Honig, Feigensenfsauce, Balsamico und eine Prise Salz unterrühren. Den Topf vom Herd ziehen und das Olivenöl mit dem Schneebesen unterrühren.
5. Den marinierten Rotkohl mit den Händen etwas ausdrücken und mit der Orangenvinaigrette mischen.
6. Die Quitten waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden und in nicht zu dicke Spalten schneiden. Diese nach Belieben tournieren.
7. In einem Topf Butter schmelzen und die Quittenspalten darin goldbraun anbraten.
8. Mit dem Weißwein ablöschen und zugedeckt ca. 15 Minuten gar schmoren lassen. Mit Salz abschmecken.
9. Für die Kartoffelküchlein die Kartoffeln waschen, schälen, fein reiben. Kartoffelraspel in ein sauberes Küchentuch geben und gut ausdrücken. Dann die Kartoffelraspel in eine Schüssel geben.
10. Das Eiweiß mit 1 Prise Salz zu einem steifen Schnee schlagen. Den Eischnee unter die Kartoffelraspel heben.

11. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und mit einem Esslöffel kleine Kleckse von der Kartoffelmasse hineingeben. Jeweils etwas flach drücken und die Kartoffelkuchlein auf jeder Seite etwa 1 Minute goldbraun braten. Falls nötig, zum Schluss noch einen Deckel auflegen und die Kuchlein noch kurz garen.

12. Kurz vor dem Anrichten den Rotkohlsalat nochmal abschmecken, auf die Teller geben, die Quittenspalten darauflegen und die Kartoffelkuchlein dazugeben.

Pro Portion: 480 kcal/ 2010 kJ
48 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 26 g Fett

Tarik Rose

Freitag, 22. Oktober 2021

Geschmorte Short Ribs mit Süßkartoffelpüree Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Feine Küche, Asia & Weltküche

Zutaten:

Für die Short Ribs

2 Zwiebeln
1 Pastinake
2 Karotten
2 EL Pflanzenöl zum Braten
1,6 kg Short Ribs (Rinder Brustkern/Brustrippen)
etwas Salz
3 EL Tomatenmark
200 g geschälte Tomaten aus der Dose, gewürfelt
250 ml Rotwein
1 l dunkler Bratenfond
1/2 Chilischote
5 g frischer Ingwer
80 ml Sojasauce
1 TL Honig
1 Spritzer Balsamico

Für den Süßkartoffelstampf

800 g Süßkartoffeln
etwas Salz
3 EL Olivenöl
1/2 TL Chiliflocken
1 Spritzer Zitronensaft
1 TL Honig
1/2 Bund Koriander (oder glatte Petersilie)

Für den Salat

2 Mini-Römersalate
etwas Salz
1 EL Zitronensaft
1 TL Senf
2 EL Olivenöl
1 TL Honig
etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Zwiebeln, Pastinake und Karotten schälen und würfeln.
2. In einem Schmortopf Öl erhitzen. Die Short Ribs salzen und danach von allen Seiten im heißen Öl anbraten. Anschließend herausnehmen und das gewürfelte Gemüse in den Schmortopf geben und Farbe nehmen lassen. Tomatenmark zufügen und unterrühren, mit den gewürfelten Tomaten auffüllen. Den Schmoransatz mit Rotwein ablöschen und sämig einkochen lassen. Dann Bratenfond dazugeben und etwas einkochen.
3. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
4. In der Zwischenzeit Chili abwaschen, halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden.
5. Etwas Chili, Ingwer und Sojasauce zum Schmorfond geben. Dann die Short Ribs wieder in den Schmortopf einlegen, im vorgeheizten Ofen ca. 2 Stunden schmoren.
6. Anschließend den Schmortopf aus dem Ofen nehmen, die Ofentemperatur auf 160 Grad Ober- und Unterhitze erhöhen.
7. Die Süßkartoffeln waschen, der Länge nach halbieren, in eine Auflaufform geben, salzen und mit etwas Olivenöl bestreichen. In den vorgeheizten Ofen geben und ca. 25 Minuten weich garen.
8. Das gegarte Fleisch aus dem Fond nehmen und diesen durch ein Sieb gießen. Den Fond etwas einkochen. Das Schmorgemüse aufheben, es kann separat serviert werden oder zum Binden der Schmorsauce verwendet werden.
9. Die gegarten Süßkartoffeln mit einem Löffel aus der Schale streichen und mit Chiliflocken, 2 EL Olivenöl, Zitronensaft und evtl. etwas Honig zerstampfen und mit Salz abschmecken. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen fein schneiden und untermischen.
10. Die Salate im Ganzen waschen, gut abtropfen, der Länge nach halbieren und salzen. Dann in einer heißen Grillpfanne kurz von beiden Seiten braten.
11. Zitronensaft, Senf, Olivenöl, Honig, eine Prise Salz und Pfeffer vermischen. Gegrillten Salat mit dem Dressing beträufeln.
12. Die eingekochte Schmorsauce mit etwas Honig und einem Spritzer Balsamico abschmecken, das Fleisch wieder einlegen.
13. Short Ribs mit der Sauce anrichten, Süßkartoffelstampf und Römersalat dazu reichen.

Pro Portion: 1420 kcal/ 5950 kJ
82 g Kohlenhydrate, 88 g Eiweiß, 78 g Fett

Sybille Schönberger
Kürbis-Wirsing-Lasagne

Montag, 25. Oktober 2021
Rezept für 4 Personen

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

Zutaten:

1 kg	Hokkaido-Kürbis
4 EL	Rapsöl
2 TL	Currypulver
1 Prise	Chilipulver
10	zarte Wirsingblätter
etwas	Salz
100 g	Baby-Spinat
1	rote Zwiebel

2	Knoblauchzehen
5 g	Ingwer
2 Zweige	Thymian
300 ml	Gemüsebrühe
100 g	Ricotta
100 g	Mascarpone
1 Prise	Muskat
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Butter
12	Lasagneplatten
150 g	Feta

Zubereitung:

1. Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Den Kürbis waschen, trocknen, halbieren, den Strunk abschneiden und die Kerne mit einem Esslöffel entfernen.
3. Die Kürbishälften in schmale Spalten schneiden, in eine flache Schale geben. Die Hälfte vom Rapsöl mit Currypulver und Chilipulver mischen, über die Kürbisspalten gießen und die Kürbisstücke mit den Händen durchmischen.
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Kürbisspalten darauf verteilen und für etwa 30 Minuten im vorgeheizten Ofen garen, bis sie fast weich sind.
5. In der Zwischenzeit die zarten Wirsingblätter gut waschen und abtropfen lassen.
6. In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Wirsingblätter darin etwa 3 Minuten blanchieren. Dann in Eiswasser abschrecken, abtropfen und trockentupfen. Den Strunkansatz herausschneiden.
7. Den Baby-Spinat waschen, verlesen und gut abtropfen lassen.
8. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein schneiden
9. Den Ingwer schälen und auf einer Reibe fein reiben.
10. Den Thymian abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
11. In einer Pfanne restliches Rapsöl erhitzen, Zwiebeln darin anschwitzen. Knoblauch und Ingwer zugeben, kurz anschwitzen, dann die Pfanne vom Herd ziehen.
12. Die Gemüsebrühe mit Ricotta und Mascarpone verrühren.
13. Zwiebel-Knoblauch-Ingwer-Mischung, Muskat und Thymian-Blätter dazugeben und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
14. Eine Lasagne-Form mit Butter einfetten, etwas Sauce auf dem Boden verteilen, eine Schicht Lasagneblätter einlegen. Darauf eine Lage Wirsing schichten, etwas Spinat und einige Kürbisspalten darauf verteilen. Mit etwas Sauce begießen. Übriges Gemüse, Nudelplatten und Sauce nach und nach einschichten. Mit einer Lage Gemüse abschließen und die restliche Sauce darüber gießen.
15. Den Feta würfeln und darüberstreuen. Die Lasagne im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten garen. Vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen.

Pro Portion: 665 kcal/ 2785 kJ

60 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 38 g Fett

**Christian Henze
Schweinemedallions mit Zitrone und
Kartoffelbrei****Dienstag, 26. Oktober 2021
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimat-Küche

Zutaten:

Für den Kartoffelbrei:

600 g	mehlig kochende 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 Medaillons 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 Medaillons anlegen und die Zitronensauce darüber geben.

Pro Portion: 590 kcal/ 2455 kJ
36 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 29 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Gefüllte Spitzkohlrollen

Mittwoch, 27. Oktober 2021
Rezept für 4 Personen

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

Zutaten:

80 g	Basmatireis
etwas	Salz
80 g	rote Linsen
1	Spitzkohl (ca. 1,2–1,5 kg)
2 EL	Butterschmalz
1	rote Chili
1 EL	Rosinen
1	rote Zwiebel
etwas	Kurkuma
etwas	Kreuzkümmel (Cumin)
3 Zweige	Koriander
3 Zweige	Minze
3 Zweige	Dill
etwas	Öl
1	Zitrone
40 ml	Gemüsebrühe
2	Knoblauchzehen
300 g	griechischer Joghurt (10 % Fett)
etwas	Sumach (orientalische Gewürzspezialität)

Zubereitung:

1. Für den Reis etwas Wasser in einem Topf aufkochen, leicht salzen. Den Reis abspülen und ins kochende Salzwasser geben und ca. 8 Minuten kochen, dann abgießen, abspülen, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.
2. Die Linsen in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 4 Minuten garen, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.
3. Vom Spitzkohl die groben äußeren Blätter entfernen, dann 12 Blätter abnehmen. Die Kohlblätter in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser blanchieren. Sobald sie weich sind,

herausnehmen, abtropfen lassen. Blätter halbieren, dabei die Blattrippe heraustrennen. Blätter gut trocken tupfen.

4. Restlichen Spitzkohl halbieren, den Strunk entfernen und Spitzkohl fein schneiden.

5. In einer Pfanne die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen, fein geschnittenen Spitzkohl zugeben, leicht salzen und braten.

6. Chili abwaschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Rosinen grob hacken.

7. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. In einer Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen, Zwiebel darin anbraten, mit Kurkuma und Kreuzkümmel würzen und anschwitzen.

8. Koriander, Minze und Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Von den Kräutern jeweils 1 EL für den Joghurdip beiseite stellen.

9. Restliche Kräuter mit Reis, Linsen, gebratenem Spitzkohl, Chili, gebratenen Zwiebeln und Rosinen gründlich vermengen. Mit Salz abschmecken.

10. Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

11. Die Füllung am besten in einen Spritzbeutel ohne Tülle (die Lochöffnung sollte ca. 1,5 cm groß sein) geben. Die Kohlblätter nebeneinander auslegen, jeweils etwas Füllung auf die Kohlblätter aufspritzen, die Seiten einklappen und die Kohlblätter aufrollen.

12. Eine Auflaufform mit Olivenöl bepinseln, die gefüllten Kohl-Rollen einlegen.

13. Von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft mit Gemüsebrühe vermischen, mit Salz abschmecken und über die Kohlrollen träufeln. Im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten garen.

14. In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen, fein schneiden und mit den beiseite gestellten Kräutern unter den Joghurt mischen. Mit Salz abschmecken.

15. Die gegarten Kohlrouladen aus der Form nehmen, auf Teller geben, mit etwas Sumach bestreuen. Den Joghurdip dazu servieren. Dazu passt Fladenbrot.

Pro Portion: 410 kcal/ 1700 kJ

42 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 18 g Fett

Antonina Müller

Donnerstag, 28. Oktober 2021

**Risoni-Nudeln mit gefülltem Hacksteak Rezept für 4 Personen
(Kitharasalat mit Bifteki)**

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Mediterran

Zutaten:

Für das Hacksteak:

1	Brötchen vom Vortag
1	Zwiebel
40 ml	Olivenöl
1/2 Bund	glatte Petersilie
2 Zweige	Oregano
1	Bio-Zitrone
500 g	Rinderhackfleisch
2	Eier
1 Prise	Zimt
1 Prise	Kreuzkümmel
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
120 g	Schafskäse (Feta)

Für die Risoni-Nudeln:

200 g	Risoni-Nudeln (reisförmige Nudeln)
etwas	Salz
1	Zucchini
1	Knoblauchzehe
1 Zweig	Thymian
1 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
20 g	Pinienkerne
50 g	schwarze Oliven
40 g	getrocknete Tomaten
1	Bio-Zitrone
50 g	Schafskäse (Feta)
1 EL	weißer Balsamico
50 g	Rucola

Zubereitung:

1. Das Brötchen vom Vortag in eine kleine Schüssel geben, mit etwas lauwarmem Wasser begießen und einweichen.
2. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Dann etwas abkühlen lassen.
4. Petersilie und Oregano abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
5. Die Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

6. Das eingeweichte Brötchen gut ausdrücken, etwas klein schneiden oder zerzupfen und mit dem Hackfleisch, den Eiern, Zwiebeln aus der Pfanne, Petersilie, Oregano, etwas Zitronenabrieb und etwas Zitronensaft gut vermengen. Die Hackmasse mit Zimt, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Dann zu 8 – 12 kleinen Kugeln formen.
7. Den Schafskäse würfeln, mit dem Finger je ein Loch in die Hackkugeln eindrücken und ein Stückchen Schafskäse hineingeben und wieder verschließen. Die Kugeln etwas flachdrücken.
8. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die gefüllten Hacksteaks darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten langsam braten.
9. Für den Nudelsalat die Risoni-Nudeln in einem Topf mit reichlich Salzwasser kochen, bis sie al dente sind.
10. In der Zwischenzeit Zucchini waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.
11. Knoblauch schälen und fein schneiden. Thymianzweig abbrausen und trocken schütteln.
12. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini mit dem Knoblauch und dem Thymianzweig darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
13. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
14. Die Oliven in Scheiben, die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden.
15. Die Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
16. Den Schafskäse klein würfeln
17. Die Risoni-Nudeln abgießen und direkt in einer Schüssel mit den gebratenen Zucchini, Oliven, getrockneten Tomaten, Pinienkernen, Schafskäse, Balsamico, etwas Zitronenabrieb und Zitronensaft mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
18. Den Rucola abbrausen und trocken schütteln.
19. Direkt vor dem Servieren den Rucola unter den Nudelsalat mischen.
20. Gebratene Hacksteaks mit Nudelsalat auf Teller geben und genießen.

Pro Portion: 920 kcal/ 3840 kJ
53 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 57 g Fett

Sören Anders
Radicchio-Crostini mit Hähnchen
und mariniertes Birne

Freitag, 29. Oktober 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Mediterran, Feine Küche

Zutaten:

Für den Radicchio:

600 g	Radicchio
80 g	durchwachsener Speck, dünn aufgeschnitten
4	kleine Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
5 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Baguette

Für die Birnen:

3 Zweige	Minze
----------	-------

1	Bio-Zitrone
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2	Birnen
2 EL	Cashewkerne

Für die Schnitzel:

2	Hähnchenbrustfilets
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Butter

Zubereitung:

1. Vom Radicchio die äußeren Blätter entfernen, dann der Länge nach vierteln. Die Strünke ausschneiden. Kurz abbrausen und gut abtropfen lassen.
2. Den Speck in feine Streifen schneiden.
3. Die Zwiebeln schälen und achteln. Die Knoblauchzehen schälen und fein schneiden.
4. In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Speck und Zwiebeln unter Rühren ca. 3 Minuten darin anbraten, anschließend den Knoblauch untermischen.
5. Radicchio-Viertel mit in die Pfanne geben und bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, 2 EL Olivenöl zugeben. Anschließend die Pfanne vom Herd ziehen.
6. Das Baguette in Scheiben schneiden, mit restlichem Olivenöl beträufeln und in einer Pfanne von beiden Seiten kross ausbraten.
7. Für die Birnen die Minze abbrausen, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
8. Von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing mischen. Die Minze zugeben und alles kurz ziehen lassen.
9. Birnen schälen und halbieren, mit einem Kugelausstecher das Kerngehäuse entfernen.
10. Birnenhälften in ein Gefäß legen und mit dem Minze-Dressing beträufeln, beiseitestellen.
11. Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Dann zu den Birnen geben.
12. Für die Schnitzel Hähnchenbrustfilets in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen.
13. Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Fleischscheiben darin von jeder Seite braun braten.
14. Zum Anrichten zunächst die Baguettescheiben auf Teller verteilen. Darauf das Radicchio-Gemüse und die gebratenen Fleischscheiben anrichten. Die marinierten Birnen anlegen und servieren.

Pro Portion: 815 kcal/ 3410 kJ
56 g KH, 63 g Eiweiß, 37 g Fett