

## ARD-Bufferet Rezepte Oktober 2019

### Ali Güngörmüs Gebratene Steinpilze mit Ofenkartoffeln und Parmesancreme

Dienstag, 1. Oktober 2019  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Feine Küche, vegetarisch

#### Zutaten:

350 g	kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge)
50 ml	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
400 g	Steinpilze (alternativ z.B. Champignons oder Kräuterseitlinge)
1	Schalotte
30 g	Butter
200 g	Sahne
40 g	Parmesan, frisch gerieben
1 Prise	Cayennepfeffer

#### Für das Basilikumöl:

½ Bund	Basilikum
50 ml	Olivenöl

#### Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Kartoffeln mit Schale waschen und halbieren. Mit 2/3 vom Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und auf einem Backblech verteilen. Kartoffeln ca. 25 Minuten im Ofen knusprig backen.
3. Die Steinpilze mit einem Tuch säubern, putzen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln.
4. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin goldgelb anbraten. Die Schalottenwürfel und Butter zu den Pilzen geben und mit andünsten.
5. Für die Parmesancreme die Sahne mit dem geriebenen Parmesan, je einer Prise Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen.
6. Für das Basilikumöl das Basilikum abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Basilikum und Olivenöl in einem Mixbecher mit dem Stabmixer fein zerkleinern.
7. Kartoffeln und Pilze auf Tellern anrichten und mit Basilikumöl beträufeln. Die Parmesancreme in kleinen Klecksen am Rand verteilen und mit Basilikumblättern garnieren.

Pro Portion: 550 kcal / 2310 kJ  
14 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 50 g Fett

**Christian Henze**  
**Süßkartoffel-Ragout BBQ-Style**

**Mittwoch, 2. Oktober 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Schnelle Küche

Zutaten:

500 g	Süßkartoffeln
etwas	Salz
200 g	Zucchini
100 g	Frühstücksspeck
200 g	Crème fraîche
2 Msp	Paprikapulver, geräuchert
2 EL	weißer Balsamicoessig
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Süßkartoffeln schälen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Kartoffelwürfel mit 250 ml Wasser und etwas Salz in einen Topf geben, Deckel auflegen, aufkochen und etwa 8 Minuten garen.
2. Zucchini waschen, putzen, würfeln und zu den Süßkartoffeln geben.
3. Frühstücksspeck klein schneiden und mit der Crème fraîche und dem Paprikapulver zum Gemüse geben. Einmal aufkochen und etwa 5 Minuten sanft köcheln lassen.
4. Balsamicoessig einrühren und das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Süßkartoffelragout auf Tellern anrichten.

Pro Portion: 445 kcal / 1870 kJ  
33 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 32 g Fett

**Amaretti-Tiramisu**

**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Süßes & Kuchen

Zutaten:

150 g	Mandelstifte
3 EL	Zucker
300 g	Mascarpone
4 EL	Mandellikör
150 g	Amarettini (ital. Mandelmakronen)
150 ml	Espresso, abgekühlt

Zubereitung:

1. Die Mandelstifte in eine Pfanne geben, 2/3 vom Zucker überstreuen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren karamellisieren. Dann auf einem Stück Backpapier verteilt abkühlen lassen.
2. Mascarpone, restlichen Zucker und Likör in einer Schüssel cremig aufschlagen.
3. Die Hälfte der Amarettini auf vier hohe Gläser verteilen und mit etwas kaltem Espresso beträufeln. Die Hälfte der Mascarponecreme daraufgeben und mit den restlichen Amarettini bedecken. Wieder mit etwas Espresso beträufeln und dann die restliche Mascarponecreme einfüllen.
4. Zum Schluss mit karamellisierten Mandeln bestreuen und vor dem Servieren mindestens 60 Minuten kalt stellen.

Pro Portion: 660 kcal / 2775 kJ

24 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 54 g Fett

**Rainer Klutsch**  
**So geht's : Rinder-Gulasch**

**Freitag, 4. Oktober 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 2 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Heimatküche, Grundrezept

Für das Gulasch:

1,5 kg	Rindergulasch (aus der Wade oder Brust)
3 EL	Speiseöl zum Braten
4	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
100 g	Lauch
300 g	Karotten
150 g	Knollensellerie
2 Zweige	Rosmarin
3 Zweige	Thymian
2	Lorbeerblätter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
80 g	Zucker
1 l	Rotwein

Für die Schnittlauch-Grießnocken

2	Eier
etwas	Salz
200 g	Weichweizen-Grieß
1 Bund	Schnittlauch
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Für das Gulasch den Backofen auf 240 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Fleisch kalt waschen, trocken tupfen und in etwa 3 cm große, gleichmäßige Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Gulaschwürfel darin portionsweise scharf anbraten.
2. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und grob schneiden. Lauch putzen, Karotten und Sellerie schälen. Gemüse abspülen und abtropfen lassen. Kräuter abspülen, trocken schütteln und grob schneiden.
3. Gemüse würfeln, mit den Kräutern und Lorbeerblättern in einem Bräter mischen. Das Fleisch über das Gemüse geben und mit Wasser auffüllen, sodass alles zu etwa 2/3 mit Flüssigkeit bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Bräter schließen, das Gulasch im heißen Backofen etwa 1 ½ Stunden weich schmoren.
5. Sobald das Fleisch weich ist, den Bräter aus dem Ofen nehmen. Das Fleisch mit einer Gabel aus dem Schmorfond stechen. Schmorfond in ein Sieb geben, Fond auffangen. Gemüse und Fleisch zugedeckt beiseite stellen.
6. In einem weiten Topf die Hälfte vom Zucker karamellisieren. Mit dem Schmorfond Kelle für Kelle ablöschen und unter ständigem Rühren einkochen lassen, bis eine sämige Sauce entsteht.
7. In einem weiteren Topf übrigen Zucker und Rotwein offen auf etwa 1/3 einkochen. Gegebenenfalls mit Zucker nachwürzen.

8. Rotweinsirup und Bratensauce vermengen, abschmecken und das Fleisch untermischen. Im heißen Ofen bei ca. 80 Grad zugedeckt warmhalten.
9. Für die Grießnocken die Eier in einer Schüssel schaumig anschlagen. 1 TL Salz und Grieß unter ständigem Schlagen nach und nach einstreuen.
10. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Schnittlauch unter die Masse mengen, würzen und 5 Minuten quellen lassen.
11. Aus der Masse mit zwei Esslöffeln Nocken ausstechen. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nocken einlegen und bei schwacher Hitze gar ziehen lassen.
12. Sobald die Nocken an die Oberfläche steigen und etwa das doppelte Volumen angenommen haben, sind sie gar.
13. Nocken mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen.
14. Gulasch nochmals abschmecken. Gulasch und Nocken auf Tellern anrichten und servieren. Nach Belieben das Schmorgemüse dazu reichen.

Pro Portion: 1190 kcal / 4495 kJ  
68 g Kohlenhydrate, 108 g Eiweiß, 51 g Fett

**Christina Richon**  
**Falafel-Rösti**

**Montag, 7. Oktober 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: mehr als 4 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Asia & Weltküche, Vegetarisch, preiswert

**Zutaten:**

175 g	getrocknete Kichererbsen
2	Knoblauchzehen
2	getrocknete Chilis
750 ml	Gemüsebrühe
2	Lorbeerblätter
1 Bund	Petersilie
1/2 Bund	Koriander
1/2 Bund	Minze
450 g	Kartoffeln, fest kochend
1	Zwiebel
1	Ei
2 TL	Falafel-Gewürzmischung (Koriander, Kreuzkümmel, Piment, Gewürznelke, Chili, Mahleb)
¼ TL	gemahlener Zimt
1 TL	abgerieben Schale einer Bio-Zitrone
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
8 EL	Olivenöl
2 EL	Sesam

**Für den Salat**

1	Schalotte
1	kleiner Endiviensalat
1	große Möhre
4 EL	Sahnejoghurt
2 EL	Rapsöl
2 EL	Essig
1 EL	Zitronensaft, frisch gepresst
1 TL	abgerieben Schale einer Bio-Zitrone
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Rohrzucker
½	Granatapfel (alternativ: 1 Handvoll blaue Trauben)
einige	Kräuter für die Garnitur

**Zubereitung:**

Wichtig: Die Kichererbsen müssen ca. 12 Stunden einweichen und abkühlen!

1. Am Vortag Kichererbsen am besten über Nacht in kaltem Wasser einweichen.
2. Am Folgetag Kichererbsen abtropfen lassen und in einen Schnellkochtopf geben. Knoblauchzehen schälen. Chili putzen und halbieren. Beides mit Gemüsebrühe und Lorbeerblättern mit in den Topf geben.

3. Schnellkochtopf schließen, aufkochen und ca. 35 Minuten unter Druck garen. Hinweis: Ohne Schnellkochtopf, also in einem normalen Topf benötigen die Kichererbsen etwa 1 Stunde Garzeit.
4. Den Topf von der Kochstelle nehmen, Druck ablassen. Kichererbsen in der Brühe abkühlen lassen.
5. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
6. Kichererbsen und Knoblauchzehen mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heben und in eine Schüssel geben. Mit dem Kartoffelstampfer zerkleinern.
7. Kartoffeln schälen und grob raspeln. Zwiebel abziehen und fein hacken. Beides mit Kräutern, Ei, Gewürzmischung, Zimt und etwas Zitronenschale unter die zerdrückten Kichererbsen mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
9. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Hälfte der Kichererbsenmasse in der Pfanne verteilen. Zu einem Rösti formen und ca. 3 Minuten anbraten.
10. Einen großen, flachen Deckel oder Tortenwender auf die Pfanne legen und den Rösti darauf stürzen.
11. 2 EL Öl in die Pfanne geben und den Rösti mit der ungebratenen Seite wieder in die Pfanne gleiten lassen. Weiter ca. 3 Minuten anbraten.
12. Rösti dann auf einen Teller geben und im heißen Ofen ca. 10 Minuten fertig garen.
13. Aus der übrigen Masse einen weiteren Rösti zubereiten. Auf einen neuen Teller geben und im Ofen nachgaren.
14. Sesam in einer kleinen Pfanne kurz rösten, auf einen Teller geben.
15. Für den Salat Schalotte abziehen und fein hobeln. Salat verlesen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Möhre schälen und in feine Streifen oder Stifte hobeln bzw. schneiden.
16. Für das Dressing Joghurt, Öl, Essig, Zitronensaft und Zitronenschale vermengen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.
17. Vom Granatapfel die Kerne auslösen.
18. Salat, Möhren, Schalotte und Granatapfelkerne mischen, die Salatsauce überträufeln.
19. Die Rösti in große Tortenstücke teilen. Jeweils ein Stück mit Salat belegen. Mit Sesam und einigen Kräuterblättchen bestreuen und anrichten.

Pro Portion: 590 kcal / 2478 kJ

42 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 41 g Fett

Tipp: Schneller stehen die Rösti auf dem Tisch, wenn sie mit 350 g gekochten Kichererbsen aus der Dose zubereitet werden. In diesem Fall 2 rohe Knoblauchzehen in die Röstimasse pressen und mit wenig Chilipulver zusätzlich würzen.

**Martina Kömpel**  
**Pikant gefüllte Rotwein-Birnen**

**Dienstag, 8. Oktober 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: mehr als 4 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Süßes & Kuchen, Feine Küche, Vegetarisch

**Zutaten:**

1 Stück	frischer Ingwer (ca. 1–2 cm)
½	Vanilleschote
500 ml	trockener Rotwein
100 ml	Portwein
100 g	Zucker
2	Kardamom-Kapseln
½ Stück	Sternanis
½	Maicsblüte (Muskatblüte)
¼	Zimtstange
4	Pfefferkörner
4	aromatische Birnen (z. B. die Sorten Rocha, Gute Luise)
120 g	würziger Blauschimmelkäse (z. B. Fourme d'Ambert, Bleu de Bresse)

**Zubereitung:**

- Hinweis: Die Birnen müssen ca. 12 Stunden im Weinfond auskühlen und marinieren!
1. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark ausstreichen.
  2. Rot- und Portwein in einen weiten Topf geben. Zucker, Ingwer, Vanilleschote und -mark sowie Kardamom, Sternanis, Macisblüte, Zimtstange und Pfefferkörner zugeben und alles einmal kurz aufkochen, bis der Zucker gelöst ist.
  3. Birnen schälen. Birnen in den Rotweinfond einlegen, bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten sacht köcheln lassen.
  4. Topf dann vom Herd ziehen, die Birnen im Weinfond über Nacht ziehen lassen.
  5. Am folgenden Tag die Birnen abtropfen lassen. Die Kerngehäuse der Birnen z. B. mit einem Apfelnuker, Kugelausstecher oder Teelöffel vom Blütenansatz aus entfernen.
  6. Käse in die Birnen füllen.
  7. Den Rotweinfond bei mittlerer bis starker Hitze offen leicht sirupartig einkochen.
  8. Birnen auf Dessertteller setzen, mit der Weinreduktion überziehen und anrichten. Dazu passt Fruchtebrot.

Pro Portion: 355 kcal / 1490 kJ  
43 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 9 g Fett



**Jaqueline Amirfallah**  
**Hähnchenbrust mit Traubensauce und**  
**Kartoffel-Mandelstampf**

**Mittwoch, 9. Oktober 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

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

**Zutaten:**

4	eingesalzene Weinblätter (z. B. aus dem orientalischen Lebensmittelgeschäft)
4	Hähnchenbrüste mit Haut und Flügelknochen
800 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
2	Zwiebeln
4 EL	Speiseöl zum Braten
250 g	helle und rote Trauben
150 ml	weißer Traubensaft oder Weißwein
1 l	Hühnerbrühe
2	Lorbeerblätter
3 Zweige	Thymian
4 EL	Sahne, gut gekühlt
etwas	Pfeffer aus der Mühle
60 g	Mandeln mit Haut
120 ml	Milch
100 g	Butter, gut gekühlt
etwas	Muskatnuss

**Zubereitung:**

1. Die Weinblätter abtropfen lassen und in reichlich kaltem Wasser einweichen.
2. Fleisch gründlich kalt waschen, trocken tupfen und so zuschneiden, dass etwa 4 EL Hähnchenfleisch für die Farce dabei abgeschnitten werden. Den Flügelknochen putzen, eventuell kürzen. Hähnchenfleischabschnitte fein würfeln, gut kühlen.
3. Die Kartoffeln schälen, waschen und knapp mit Wasser bedeckt in einen Topf geben. Etwas Salz zufügen. Kartoffeln aufkochen und garen.
4. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Hälfte vom Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin unter Wenden anbraten.
5. Trauben verlesen, waschen und abtropfen lassen. Die Hälfte der Trauben mit in die Pfanne geben und anbraten.
6. Mit Traubensaft oder Weißwein ablöschen. Hühnerbrühe angießen, Lorbeerblätter und Thymian einlegen. Die Flüssigkeit offen bei starker Hitze um 2/3 einkochen.
7. Weinblätter abtropfen lassen, mit Küchenpapier trocken tupfen.
8. Gekühlte Hähnchenfleischabschnitte mit Sahne zu einer Farce mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 6 Trauben abziehen und fein schneiden. Traubenstückchen unter die Farce mischen.
9. Die Haut der Hähnchenbrüste vorsichtig lösen und hochziehen. Das Fleisch salzen, mit der Farce bestreichen. Je 1 Weinblatt auflegen. Die Haut wieder über die Füllung klappen.
10. Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

11. Rest Öl in einer ofengeeigneten Pfanne erhitzen. Die Hähnchenbrüste darin auf beiden Seiten kurz goldbraun anbraten. Fleisch im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten fertig garen.
12. Die Mandeln in der Pfanne ohne zusätzliches Fett goldbraun rösten. Mandeln auf ein Arbeitsbrett geben, abkühlen lassen und hacken.
13. Milch und 1/3 der Butter erhitzen. Gekochte Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen. Dann durch eine Kartoffelpresse drücken.
14. Milch-Buttermix untermischen, sodass ein cremiges Püree entsteht. Mit Salz und Muskat abschmecken. Die Mandeln untermischen
15. Die restlichen Trauben nach Wunsch abziehen, halbieren und in die Sauce geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche kalte Butter in Stückchen untermixen und die Sauce damit leicht binden.
16. Hähnchenbrüste, Kartoffel-Mandelstampf und Sauce anrichten. Nach Belieben zusätzlich in Butter geschwenkten Brokkoli oder gebratene Lauchzwiebeln dazu reichen.

Pro Portion: 989 kcal / 4141 kJ  
61 g Kohlenhydrate, 59 g Eiweiß, 57 g Fett

**Vincent Klink**  
**Geröstete Maultaschen**

**Donnerstag, 10. Oktober 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 2 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Heimatküche, Grundrezept

**Zutaten:**

Für den Maultaschenteig:

200 g	Mehl
3	Eier
1 TL	Olivenöl
1 Prise	Salz
etwas	Mehl zum Ausrollen

Für die Maultaschenfüllung:

2	Brötchen vom Vortag
100 ml	Milch
1	Zwiebel
100 g	durchwachsener Speck
1 Bund	glatte Petersilie
500 g	Spinat
2 EL	Butterschmalz
250 g	Hackfleisch
2	Eier
etwas	Salz und Pfeffer
1 Prise	Muskat

zusätzlich:

4	Eier
50 ml	Milch
etwas	Pfeffer
etwas	Salz
4 EL	Butterschmalz

**Zubereitung:**

1. Für den Teig das Mehl auf ein Brett häufen oder in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Die Eier, Öl und eine Prise Salz zugeben und alles zu einem festen Teig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Für die Füllung Milch erhitzen. Brötchen in Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben. Milch überträufeln und zugedeckt einweichen (Schüssel z. B. mit einem Teller bedecken).
3. Zwiebel schälen und fein schneiden, Speck fein würfeln. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Spinat waschen, putzen, blanchieren, abtropfen lassen, gut ausdrücken und fein hacken.
4. Zwiebel, Speck und Petersilie in einer Pfanne im Butterschmalz gut anschwitzen. Dann zu den eingeweichten Brötchen geben. Spinat, Hackfleisch und ein Ei hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles gut durchmengen, damit die Farce eine gute Bindung bekommt.

5. Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig sehr dünn ausrollen und in 10 cm lange Rechtecke schneiden.
6. Auf der Hälfte der Rechtecke mittig die Fleischfarce verteilen. Die Ränder mit etwas verquirltem Ei bepinseln und mit einem weiteren Teigstück abdecken.
7. Die Ränder gut andrücken und mit der Hand die Maultaschen flach drücken, sodass sich die Füllung gut verteilt.
8. Maultaschen in leicht kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten gar ziehen lassen (sie können auch schon am Vortag zubereitet werden). Maultaschen abtropfen lassen.
9. Eier und Milch verquirlen und mit Pfeffer und Salz würzen.
10. Die Maultaschen in Scheiben schneiden.
11. Portionsweise in einer kleinen Pfanne (ca. 20 cm Durchmesser) 1 EL Butterschmalz erhitzen. Etwa  $\frac{1}{4}$  der Maultaschenscheiben darin kurz schwenken. Mit  $\frac{1}{4}$  der Eimasse übergießen und wie ein Omelett stocken lassen. So nacheinander insgesamt 4 Portionen ausbacken.
12. Geröstete Maultaschen anrichten. Dazu passt sehr gut knackiger Blattsalat.

Pro Portion: 775 kcal / 3255 kJ

53 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 43 g Fett

**Andreas Schweiger**  
**So geht´s: Rote Bete**

**Freitag, 11. Oktober 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Feine Küche, Vegetarisch

**Für das Carpaccio:**

2 Rote Bete  
2 Gelbe Bete  
etwas Meersalz  
etwas Zucker

**Für die Orangen-Olivenöl-Emulsion:**

1 EL Zucker  
5 EL trockener Weißwein  
100 ml Orangensaft  
1 Kardamomkapsel  
1 Gewürznelke  
100 ml Olivenöl  
1 Orange  
etwas Meersalz

außerdem nach Belieben:

etwas Kresse (z. B. verschiedene Sorten; etwa Shiso-Kresse, rote Kresse, Daikon-Kresse, etc.; alternativ feine Kräuterblättchen)

**Für den Rote Bete-Quark:**

¼ Rote Bete  
200 g Speisequark  
1 TL Leinöl  
etwas Meersalz  
etwas Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Für das Carpaccio die Bete-Knollen schälen und getrennt in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Jeweils mit etwas Meersalz und 1 Prise Zucker bestreuen und 20 Minuten ziehen lassen.
2. Für die Orangen-Olivenöl-Emulsion den Zucker in einer kleinen Pfanne karamellisieren. Karamell mit Wein ablöschen und unter Rühren lösen.
3. Orangensaft, Kardamom und die Gewürznelke dazugeben. Einmal aufkochen lassen. Dann Kardamom und Gewürznelke wieder entfernen.
4. Das Olivenöl nach und nach mit dem Stabmixer unter den Fond mixen.
5. Die Orange großzügig schälen, sodass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets zwischen den einzelnen Trennhäuten ausschneiden und etwas zerpfücken.
6. Orangenstückchen unter die Olivenölemulsion mischen und mit etwas Meersalz abschmecken.
7. Die marinierten Bete-Scheiben abwechselnd dachziegelartig auf Tellern anrichten. Die Orangen-Olivenöl-Emulsion überträufeln. Nach Belieben mit Kresse oder Kräuterblättern garnieren.

8. Für den Quark die rote Bete schälen und auf einer feinen Reibe in den Quark hobeln. Alles gründlich verrühren. Mit Leinöl, Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Carpaccio und Bete-Quark anrichten. Dazu passt z. B. herzhaftes Nussbrot.

Pro Portion: 395 kcal / 1660 kJ  
22 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 29 g Fett

**Theresa Baumgärtner**  
**Spinatknödel**

**Montag, 14. Oktober 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: über 4 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Heimatküche, Grundrezept

**Zutaten:**

375 g	frisches Dinkeltoastbrot (oder 250 g trockenes Dinkeltoastbrot)
500 ml	Milch
500 g	frischer Spinat
1	große Zwiebel
3	Knoblauchzehen
1 Bund	Petersilie
125 g	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben
1	Ei
80 g	Semmelbrösel

außerdem zum Servieren:

80 g	Butter
etwas	Parmesan, frisch gehobelt

**Zubereitung:**

Hinweis: Das Brot sollte über Nacht trocknen.

1. Das Toastbrot inklusive Rinde in ca. 1 cm große Würfel schneiden, auf einem Backblech verteilen und über Nacht trocknen lassen.  
Tipp: Wenn es schneller gehen soll, die Brotwürfel im Backofen bei 50 Grad Umluft etwa 1 Stunde trocknen, zwischendurch einmal wenden.
2. Getrocknete Brotwürfel in eine große Schüssel geben. Die Milch erwärmen, über die Brotwürfel gießen und das Brot zugedeckt quellen lassen.
3. Währenddessen den Spinat verlesen, putzen, gründlich waschen. Spinat abtropfen lassen, dann in kochendem Wasser kurz blanchieren. Dann abschütten, kurz in Eiswasser abschrecken und anschließend abtropfen lassen.
4. Blanchierten Spinat auf ein sauberes Geschirrtuch geben. Das Tuch fest zusammendrehen und so das Wasser aus dem Spinat herauspressen. Danach den Spinat sehr fein hacken.
5. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen, abtropfen lassen und fein hacken.
6. In einer Pfanne die Butter schmelzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Die Petersilie und den Spinat hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
7. Spinatmischung zu den Brotwürfeln in die Schüssel geben.
8. Das Ei und die Semmelbrösel hinzufügen und die Zutaten zu einem gleichmäßigen Knödelteig verkneten. Die Konsistenz ist optimal, wenn der Teig nicht mehr an den Händen klebt. Falls nötig, noch einige Esslöffel Semmelbrösel unter den Teig kneten.
9. Reichlich Wasser mit etwas Salz in einem großen Topf aufkochen.

10. Mit angefeuchteten Händen aus der Masse dicke Knödel formen.
11. Die Knödel ins kochende Wasser geben, Temperatur reduzieren, sodass das Wasser nur noch schwach siedet. Knödel im siedenden Wasser gar ziehen lassen. Sobald die Knödel an die Wasseroberfläche steigen, sind sie fertig gegart.
12. Die Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben, abtropfen lassen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.
13. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und sacht bräunen. Gebräunte Butter über die Knödel träufeln. Die Knödel mit gehobeltem Parmesan anrichten. Dazu passt Blattsalat mit einer leichten Vinaigrette.

Pro Portion: 705 kcal / 2960 kJ

53 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 39 g Fett



**Michael Kempf**  
**Geschnitzelte Kalbsleber mit Quitte**

**Dienstag, 15. Oktober 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Feine Küche

**Zutaten:**

Für die Leber:

2 EL	Senfsaat
500 g	Kalbsleber
1	rote Zwiebel
1	Quitte, mittelgroß
200 g	festkochende Kartoffeln
etwas	Pflanzenöl zum Braten
etwas	Salz
1 EL	Schmalz (z. B. Gänse- oder Butterschmalz)
300 ml	roter Portwein
200 ml	Quittensaft (oder Orangensaft)
etwas	Langpfeffer, zerstoßen
2 EL	französische Salz-Butter, gekühlt und in Würfel geschnitten

Für die Röstschalotten:

2	Schalotten
1 EL	Mehl
etwas	Pflanzenfett zum Frittieren
etwas	Salz

außerdem:

1 EL	Majoranblättchen
1 EL	Schnittlauchröllchen

**Zubereitung:**

1. Die Senfkörner mit Wasser bedeckt aufkochen. Dann sacht köcheln lassen, bis die Senfsaat weich ist. Senf abtropfen lassen.
2. Für die Röstschalotten die Schalotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Schalotten mit wenig Mehl bestäuben.
3. Das Pflanzenfett in einer tiefen Pfanne auf ca. 170 Grad erhitzen. Die Schalottenscheiben darin goldgelb frittieren. Herausnehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.
4. Von der Leber eventuell noch aufliegende Häute abziehen. Leber kurz kalt waschen, gründlich trocken tupfen und in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden.
5. Die rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Von der Quitte den zarten Flaum gründlich abreiben. Die Quitte schälen, entkernen und in feine Spalten schneiden (nicht in Wasser einlegen!).
6. Die Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 0,5 cm feine Scheiben schneiden oder hobeln.
7. Etwas Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kartoffelscheiben darin von beiden Seiten goldgelb anbraten. Salzen und auf Küchenpapier abtropfen.

8. Die Pfanne stark erhitzen, das Schmalz zugeben und heiß werden lassen. Die Kalbsleberstreifen darin kurz anrösten, sofort wieder herausnehmen, auf einen Teller geben und warm halten.
9. Die Zwiebelstreifen und Quittenspalten im Bratfett goldgelb anbraten, herausnehmen und warm stellen.
10. Den Bratensatz mit Portwein und dem Quittensaft ablöschen und aufkochen. Die vorgekochte Senfsaat zugeben und alles bei mittlerer Hitze einkochen, bis eine sämige Bindung entsteht.
11. Pfeffer fein zerstoßen bzw. mörsern. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Quitten-Zwiebel-Mischung und die Kartoffelscheiben zum Saucenfond geben und untermischen. Die Butterwürfel nach und nach zugeben und unterschwenken, sodass eine feine Bindung entsteht.
13. Die angebratenen Kalbsleberstreifen unter die Kartoffel-Quitten-Pfanne mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Kalbslebergeschnetzelte in tiefe vorgewärmte Teller verteilen. Kräuter und Röstschalotten aufstreuen und sofort servieren.

Pro Portion: 450 kcal / 1895 kJ

60 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 19 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Kürbis-Ravioli**

**Mittwoch, 16. Oktober 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 ½ Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Mittel  
Vegetarisch, Pasta

**Zutaten:**

Für den Nudelteig:

100 g Mehl (Type 405 oder italienisches Pastamehl Typo 00)  
100 g Hartweizengrieß  
1 Prise Salz  
1 Ei  
100 ml Wasser

Für Füllung und Beilage:

1 Hokkaido-Kürbis  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
2 Zwiebeln  
etwas Speiseöl zum Braten  
etwas Kreuzkümmel  
etwas gemahlener Curcuma  
1 Prise Zucker  
2 Eier  
400 g zarter Blattspinat  
1 Knoblauchzehe  
etwas Butter  
etwas Muskat

außerdem:

etwas Mehl zum Ausrollen

**Zubereitung:**

1. Für den Nudelteig Mehl und Weizengrieß mischen. Salz, Ei und Wasser verquirlen, zugeben und alles gründlich glatt verkneten, bis ein geschmeidiger Nudelteig entsteht. Den Teig in Folie wickeln und mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Kürbis waschen, trockenreiben, halbieren und die Kerne und losen Fasern entfernen. Mit dem Kugelausstecher einige Kugeln aus dem Kürbisfleisch auslösen. Das restliche Kürbisfleisch in Stücke schneiden.
3. Ausgelöstes Kürbisinneres mit Kernen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und köcheln lassen, bis die Kerne weich sind. Brühe in einen Topf passieren. Die Kürbiskerne abtropfen lassen.
4. Die Kürbisbrühe mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Kürbiskugeln in der Brühe mit noch leichtem Biss garen.
5. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten, auskühlen lassen und hacken.
6. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Hälfte der Zwiebelwürfel in Öl anbraten. Kürbisstücke zugeben und mit Salz, Kreuzkümmel und Curcuma würzen. Etwas Kürbisbrühe angießen, aufkochen und zugedeckt weich schmoren.

7. Kürbisfleisch abtropfen lassen und fein pürieren. Gehackte Kürbiskerne unter das Kürbispüree rühren. Das Püree mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, etwas abkühlen lassen.
8. Das Püree in einen Spritzbeutel mit mittlerer Lochtülle füllen.
9. Die Eier trennen. Eigelb kalt stellen.
10. Den Nudelteig in Portionen auf wenig Mehl zu breiten, langen Bahnen ausrollen.
11. Die Kürbismasse auf einer Längsseite mit etwas Abstand zum Teigrand in kleinen Häufchen aufspritzen.
12. Übrige Teigseite dünn mit Eiweiß bestreichen, über die Füllung klappen und den Teig rund um die Püreehäufchen gut an- und vorsichtig flachdrücken, sodass enthaltene Luft mit entweicht. Mit einem Messer oder Teigrädchen Ravioli ausschneiden.
13. Spinat verlesen, putzen, gründlich waschen und trocken schleudern.
14. Knoblauch schälen, halbieren. Mit übrigen Zwiebeln in der Butter andünsten. Den Spinat zugeben und in der Pfanne kurz zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
15. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Ravioli darin portionsweise 2-3 Minuten garen.
16. Die Kürbisbrühe mit Salz und Zucker abschmecken. Etwas kalte Butter untermixen. Eigelbe und etwas heiße Brühe verquirlen, dann unter Rühren unter die heißen, nicht mehr kochende Brühe quirlen und damit binden.
17. Ravioli aus dem kochenden Wasser heben, abtropfen lassen. Mit Spinat und Kürbiskugeln in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Jeweils etwas Brühe angießen und servieren.

Pro Portion: 380 kcal / 1580 kJ

46 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 14 g Fett

**Otto Koch**  
**Gekochtes Rindfleisch mit Semmelkren**  
**und Bouillon-Kartoffeln**

**Donnerstag, 17. Oktober 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 3 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Heimatküche, Grundrezept

**Zutaten:**

etwas	Salz
1 kg	Kalbstafelspitz
1	Bio-Zwiebel
2	Karotten
150 g	Knollensellerie
½ Stange	Lauch
600 g	Kartoffeln, fest kochend
1	Schalotte
1 EL	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2	Brötchen vom Vortag
15 g	frisch geriebener Meerrettich
50 g	Sahne
1 Bund	Schnittlauch

**Zubereitung:**

1. In einem Topf ca. 2 Liter leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Das Fleisch abspülen und zugeben.
2. Die ungeschälte Zwiebel halbieren und auf den Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.
3. Karotten und Sellerie schälen. Die Hälfte vom Sellerie in grobe Stücke schneiden, eine Karotte ebenfalls in grobe Stücke schneiden und mit den beiden Zwiebelhälften zum Fleisch geben. Lauch putzen, halbieren, waschen, in große Ringe schneiden und ebenfalls mit in den Topf geben.
4. Das Fleisch sacht ca. 2,5 Stunden weich kochen. Dabei zwischendurch den entstehenden Schaum öfter abschöpfen.
5. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Schalotte schälen, fein würfeln und in einem Topf in 1 EL Butter andünsten.
6. Kartoffeln zugeben und mit ca. ¼ l von der Fleischbrühe (einfach aus dem Tafelspitztopf mit einer Schöpfkelle abschöpfen und durch ein Sieb passieren) ablöschen. Zugedeckt ca. 15 Minuten garen, dann den Deckel abnehmen und restliche Flüssigkeit bei großer Hitze reduzieren, mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Die Brötchen klein schneiden, in eine Schüssel geben und ca. 200 ml heiße Tafelspitzbrühe überträufeln. Kurz ziehen lassen, dann alles zu einer breiigen Masse verrühren. Meerrettich und Sahne unter die Brötchenmasse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Sobald das Fleisch gar und weich gekocht ist, das Fleisch aus der Brühe heben.
9. Die Brühe passieren. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Bouillon-Kartoffeln mischen.
11. Den Tafelspitz in Scheiben aufschneiden und mit den Bouillon-Kartoffeln, etwas Brühe und Semmelkren anrichten.

Pro Portion: 515 kcal / 2165 kJ  
39 g Kohlenhydrate, 59 g Eiweiß, 16 g Fett

**Martin Gehrlein**  
**So geht's: Kartoffelgratin**

**Freitag, 18. Oktober 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

### **Kartoffelgratin, klassisch**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Grundrezept, vegetarisch

#### **Zutaten:**

750 g	Kartoffeln, fest kochend
1/2	Knoblauchzehe
200 ml	Milch
200 ml	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskatnuss, fein gerieben
1 EL	Butter
60 g	Bergkäse

#### **Zubereitung:**

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.  
Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.  
Knoblauch schälen.  
Milch, Sahne und Knoblauchzehe in einen Topf geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und stark aufkochen.  
Die Kartoffelscheiben in den kochenden Milch-Sahne-Mix geben und 3 Minuten leicht köcheln lassen.  
In der Zwischenzeit eine flache Auflaufform (ca. 800 ml Inhalt) mit Butter ausfetten.  
Die Kartoffeln mit der Flüssigkeit in die Auflaufform geben, Knoblauchzehe herausnehmen.  
Im vorgeheizten Ofen das Gratin ca. 20 Minuten garen.  
In der Zwischenzeit den Käse fein reiben.  
Nach 20 Minuten das Gratin aus dem Ofen nehmen, mit dem Käse bestreuen und weitere ca. 15 Minuten im Ofen goldgelb überbacken. Evtl. die Auflaufform kurz vor Ende der Garzeit abdecken.  
Zum Gratin passt sehr gut ein Braten, Steak oder gebratenes Fischfilet. Auch ein warmer Brokkolisalat oder nur ein frischer Blattsalat passen gut zum Gratin.

Pro Portion: 404 kcal / 1688 kJ  
36 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 23 g Fett

### **Kartoffel-Kokos-Gratin**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Vegan

**Zutaten:**

750 g	Kartoffeln, fest kochend
2 Zweige	Bohnenkraut
400 ml	Kokosmilch
etwas	Salz
etwas	Muskatblüte
1 EL	Kokosfett
40 g	Cashewkerne

**Zubereitung:**

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

Bohnenkraut abbrausen und abtropfen lassen

Kokosmilch mit Bohnenkraut in einen Topf geben, mit Salz und Muskatblüte würzen und leicht aufkochen.

Die Kartoffelscheiben zur Kokosmilch geben und 3 Minuten leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit eine flache Auflaufform (ca. 800 ml Inhalt) mit Kokosfett ausfetten.

Die Kartoffeln mit der Flüssigkeit in die Auflaufform geben, Bohnenkrautzwige herausnehmen.

Im vorgeheizten Ofen das Gratin ca. 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Cashewkerne fein hacken oder hobeln.

Nach 20 Minuten das Gratin aus dem Ofen nehmen, mit den Cashewkernen bestreuen und weitere ca. 15 Minuten im Ofen goldgelb überbacken. Evtl. die Auflaufform kurz vor Ende der Garzeit abdecken.

Pro Portion: 236 kcal / 986 kJ

35 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 7 g Fett

**Simon Tress**  
**Zwiebelkuchen**

**Montag, 21. Oktober 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Heimatküche, Grundrezept

**Zutaten:**

Für den Hefeteig:

125 g	Milch
200 g	Mehl
10 g	frische Hefe
1 Prise	Salz
1	Ei
2 EL	Speiseöl

Für den Belag:

750 g	Zwiebeln
100 g	Speck
3 Zweige	Zitronenthymian
3	Eier
200 g	saure Sahne
½ TL	Salz
etwas	Pfeffer
1 TL	Kümmel

**Zubereitung:**

1. Für den Hefeteig die Milch leicht erwärmen. Mehl in eine Rührschüssel sieben, eine Mulde eindrücken. Die Hefe hinein bröckeln. Mit etwas Milch und Mehl vom Rand verrühren. Den Vorteig zugedeckt ca. 5 Minuten gehen lassen.
  2. Übrige Milch, Salz, Ei und Öl zum Vorteig geben. Alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Teig zu einer Kugel formen, zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.
  3. Währenddessen Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Den Bauchspeck ebenfalls in Würfel schneiden.
  4. Speck in einer großen Pfanne auslassen. Zwiebeln zugeben und unter Wenden glasig dünsten. Abkühlen lassen.
  5. Den Hefeteig nochmals kräftig durchkneten. Dann auf wenig Mehl rund ausrollen.
  6. Eine Springform (Ø 28 cm) fetten und mit dem Teig auslegen. Dabei den Teig am Rand etwas hochziehen. Zugedeckt weitere 15 Minuten gehen lassen.
  7. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
  8. Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
  9. Inzwischen die Eier in einer Schüssel leicht schaumig aufschlagen. Saure Sahne, Salz, Pfeffer, Zitronenthymian und Kümmel dazugeben und alles glatt verrühren.
  10. Die abgekühlte Zwiebel-Speckmasse unter die Eimasse mischen und alles auf dem Teig verteilen. Den Zwiebelkuchen im vorgeheizten Backofen ca. 35-40 Minuten goldbraun backen.
  11. Den Zwiebelkuchen aus dem Ofen nehmen, Form auf ein Kuchengitter setzen. Vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen.
- Pro Portion: 615 kcal / 2590 kJ  
48 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 38 g Fett



**Philipp Stein**  
**Entenbrust mit Ziegenkäse und**  
**Karamellnuss-Topping**

**Dienstag, 22. Oktober 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Feine Küche

**Zutaten:**

Für das Topping:

80 g Haselnüsse ohne Haut  
80 g Mandeln ohne Haut  
200 g Zucker  
50 ml Wasser  
1 Msp. Vanillemark  
150 g Ziegenfrischkäse  
3 Stiele Petersilie  
1 Zweig Liebstöckel

Für das Rote Bete-Kraut:

1 rote Zwiebel  
600 g Rote Bete  
etwas Pflanzenöl zum Braten  
100 ml Rotwein  
½ Zimtstange  
2 Gewürznelken  
1 Lorbeerblatt  
100 ml Rote Bete-Saft  
50 g Preiselbeeren (Glas)  
100 ml Himbeeressig  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
1/2 TL Speisestärke

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste (à ca. 350 g)  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle

außerdem zum Anrichten:

Rote Bete- oder Blutampferblätter

**Zubereitung:**

1. Für die Nüsse den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Nüsse und Mandeln auf einem Backblech verteilen und im heißen Backofen vorwärmen.
3. Den Zucker in einer Pfanne sacht schmelzen und leicht karamellisieren, mit Wasser ablöschen und den Karamell unter Rühren lösen. Vanillemark einrühren und köcheln lassen.
4. Sobald das Wasser verkocht ist, Nüsse und Mandeln gründlich unter den Karamell rühren.

5. Den Nussmix auf einem Stück Backpapier verteilen und auskühlen lassen.
6. Für das Bete-Kraut die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Die Bete-Knollen schälen und grob raspeln.
7. Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelstreifen darin andünsten. Rote Bete-Raspel unter die Zwiebel mischen. Mit Rotwein ablöschen.
8. Zimtstange, Gewürznelken und Lorbeerblatt in einen Papier-Teefilter geben und unter die Rote Bete mischen. Mit Rote Bete-Saft, Preiselbeeren und Himbeeressig auffüllen. Zugedeckt weich dünsten.
9. Inzwischen die Entenbrüste kalt waschen, gründlich trocken tupfen und die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig fein einritzen. Dabei das Fleisch nicht mit einschneiden. Die Brüste mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Die Brüste mit der Hautseite in eine beschichtete Pfanne einlegen. Sacht erhitzen und braten bis die Haut kross ist und reichlich Fett austritt.
11. Die Brüste auf die Fleischseite wenden und für weitere ca. 3–5 Minuten fertigbraten.
12. Sobald das Rote Bete-Kraut weich geschmort ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Speisestärke und 1 EL Wasser verrühren unter das Kraut mischen, nochmals kurz köcheln und abbinden lassen.
13. Ziegenkäse zerbröckeln. Petersilie und Liebstöckel abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Kräuter in Streifen schneiden.
14. Die Nüsse grob hacken und mit dem Ziegenkäse und den Kräutern vermengen.
15. Fleisch vor dem Aufschneiden zugedeckt kurz ruhen lassen. Entenbrüste aufschneiden, das Topping darauf verteilen. Das Rote-Bete-Kraut dazu reichen. Nach Belieben mit Rote Bete- oder Blutampferblätter garniert anrichten.

Pro Portion: 1010 kcal / 4185 kJ  
66 g Kohlenhydrate, 91 g Eiweiß, 62 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Persischer Lauchpfannkuchen**

**Mittwoch, 23. Oktober 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Asia- und Weltküche, Vegetarisch

**Zutaten:**

Für den Pfannkuchen

800 g	Lauch
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Walnusskerne
3 EL	Butterschmalz
4 Blätter	Bockshornklee, getrocknet
½ TL	gemahlener Kurkuma
100 g	Mehl (Type 405)
1 Msp.	Backpulver
4	Eier
1 EL	Sultaninen
1 EL	getrocknete Berberitzen (z. B. aus dem orientalischen Lebensmittelgeschäft)
etwas	Salz
200 g	Schafskäse
1	Romanasalat
1/2	Zitrone (Saft)
etwas	Zucker
3 EL	Olivenöl

Für die Joghurtsauce

1	Gurke
etwas	Salz
etwas	frische Minze
400 g	griechischer Joghurt
etwas	gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)

**Zubereitung:**

1. Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Walnüsse grob hacken.
2. In einer Pfanne etwas vom Butterschmalz erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Lauch zugeben und mit anbraten.
3. Bockshornkleeblätter und Kurkuma zugeben und alles kurz weiter braten.
4. Das Mehl und Backpulver mischen und sieben.
5. Die Eier kräftig aufschlagen und das Mehl einrühren. Weiterschlagen, bis sich alles gut miteinander vermischt hat. Dann nacheinander Lauch, Walnüsse, Sultaninen und Berberitzen untermischen. Mit etwas Salz würzen.
6. Den Schafskäse grob würfeln und unter die Masse heben.
7. Das restliche Butterschmalz in einer hohen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Masse in die Pfanne geben, sodass die Pfanne etwa 3 cm hoch gefüllt ist.
8. Den Lauch-Pfannkuchen bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten zugedeckt braten, bis die Oberfläche leicht stockt.

9. Die Pfannkuchen-Masse vorsichtig auf einen flachen Teller oder Pfannendeckel stürzen. Mit der ungebackenen Seite wieder in die Pfanne gleiten lassen.
10. Pfannkuchen etwa 7 Minuten fertig braten.
11. Den Pfannkuchen ca. 20 Minuten auskühlen lassen.
12. Währenddessen die Gurke schälen oder waschen und trockenreiben. Die Gurkenraspel mit etwas Salz mischen und etwas ziehen lassen, bis reichlich Wasser austritt. Gurkenraspel ausdrücken.
13. Minze waschen, trocken schütteln, abzupfen und hacken. Minze und Gurke unter den Joghurt rühren. Mit Kreuzkümmel und Salz abschmecken.
14. Salat putzen, in Blätter teilen, waschen und abtropfen lassen.
15. Zitronensaft, Salz, Zucker und Olivenöl zu einem Dressing verquirlen. Den Salat in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Dressing mischen.
16. Den Pfannkuchen in Stücke schneiden und mit Joghurtsauce und Salat anrichten.

Pro Portion: 625 kcal / 2615 kJ

36 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 40 g Fett

**Vincent Klink**  
**Rehrücken „Baden-Baden“**

**Donnerstag, 24. Oktober 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Heimatküche, Grundrezept

**Zutaten:**

1 Bund	Suppengemüse (Karotte, Sellerie, Lauch)
1	Rehrücken auf Knochen (ca. 2 kg)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
3 EL	Butterschmalz
600 ml	Fleischbrühe
400 ml	Rotwein
3	Wacholderbeeren
1	Lorbeerblatt
4	reife Birnen
150 ml	Weißwein
1 TL	Speisestärke
2 EL	Johannisbeergelee
2 EL	Butter

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.
2. Suppengemüse putzen und klein würfeln. Den Rehrücken parieren, abwaschen und trocken tupfen. Rehrücken mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Kasserolle in 2 EL Butterschmalz rundum anbraten.
3. Das Fleisch dann mit der Knochenseite nach unten in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 35 Minuten garen.
4. Währenddessen die Fleischabschnitte mit dem Suppengemüse in einem Topf in 1 EL heißem Butterschmalz anbraten und braun rösten. Dann mit Fleischbrühe und Rotwein ablöschen. Wacholder und Lorbeerblatt zugeben und mindestens 15 Minuten durchkochen.
5. Birnen schälen, den Stiel jedoch daran belassen. Birnen halbieren und das Kerngehäuse mit einem Kugelausstecher herauslösen.
6. In einem Topf Weißwein und Birnen aufkochen, zugedeckt ca. 5 Minuten sacht weich dünsten. Birnen aus dem Sud nehmen und warm halten.
7. Den Saucenansatz durch ein Sieb passieren und nochmals um ca. die Hälfte einkochen. Stärke mit 1 EL Wasser anrühren, unter die Sauce mischen, aufkochen und die Sauce damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Johannisbeergelee in die Aushöhlung der Kerngehäuse der Birnen füllen.
9. Butter zerlaufen lassen.
10. Rehrücken aus dem Backofen nehmen, die Fleischstränge vom Knochen lösen. Ausgelösten Rücken in schräge Scheiben tranchieren. Die Scheiben dachziegelartig wieder auf den Knochen anrichten. Mit der flüssigen Butter bepinseln. Mit Birnen umlegt auf einer Platte anrichten.
11. So zu Tisch bringen, präsentieren und auf Tellern anrichten. Mit der Sauce umgießen. Dazu passen Butternudeln oder Spätzle.

Pro Portion: 960 kcal / 4010 kJ

32 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 36 g Fett

**Sören Anders**  
**Rahm-Penne mit Brokkoli**

**Freitag, 25. Oktober 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: einfach  
Pasta, Preiswert, Vegetarisch

**Zutaten:**

700 g	Brokkoli
etwas	Salz
2	Bio-Zitronen
2	Zwiebeln
350 g	Rigatoni
2 EL	Olivenöl
300 g	Crème fraîche
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Petersilie
1 Bund	Schnittlauch
etwas	Butter
30 g	abgezogene Mandelkerne

**Zubereitung:**

1. Brokkoli putzen, Röschen abschneiden und fein zerteilen. Stiele mit einem Sparschäler schälen und beiseite stellen. Reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Brokkoliröschen darin kurz knackig garen. Abgießen, in kaltem Wasser abschrecken und dann abtropfen lassen.
2. Zitronen heiß waschen, trockenreiben. Die Schale fein abreiben. Von einer Zitrone den Saft auspressen.
3. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
4. Pasta nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
5. Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.
6. Blanchierten Brokkoli zu den Zwiebeln geben und ca. 3 Minuten mit andünsten. Zitronenschale zugeben.
7. Dann Crème fraîche vorsichtig einrühren. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Petersilie und Schnittlauch kalt abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.
9. Die Brokkolistiele in feine Scheiben hobeln. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Scheiben kurz andünsten, leicht salzen.
10. Kräuter kurz vor dem Servieren unter die Sauce heben.
11. Pasta abgießen, abtropfen lassen, zur Sauce geben und untermischen.
12. Pasta und Sauce anrichten, die gebratenen Brokkolistiele darüber geben und mit Pfeffer aus der Mühle würzen. Die Mandeln mit einer feinen Reibe darüber hobeln und alles servieren.

Pro Portion: 650 kcal/ 2730 kJ  
69 g Kohlenhydrate; 17 g Eiweiß; 33 g Fett

**Theresa Baumgärtner**  
**Suppe aus geröstetem Sellerie**

**Montag, 28. Oktober 2019**  
**Zutaten für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Heimatküche, Vegetarisch

**Zutaten:**

Für die Suppe:

700 g Knollensellerie  
2 Knoblauchzehen  
3 EL Olivenöl  
1 TL Salz  
250 g Sahne

Für das Topping:

400 ml naturtrüber Apfelsaft  
½ Zimtstange  
50 g Haselnusskerne (mit Haut)

Zum Garnieren:

einige dünne Apfelscheiben, nach Belieben

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Den Sellerie putzen, halbieren, vierteln und schälen. Die Selleriestücke waschen und in 2 cm große Würfel schneiden.
3. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Sellerie in eine feuerfeste Form legen. Das Olivenöl überträufeln.
4. Sellerie ca. 30 Minuten im heißen Ofen garen. Nach etwa 20 Minuten die Selleriewürfel wenden.
5. In der Zwischenzeit für das Topping den Apfelsaft in einen Topf geben, aufkochen und offen bei milder Hitze etwa um die Hälfte einkochen.
6. Den Topf vom Herd ziehen, die Zimtstange in die Saftreduktion einlegen und ziehen lassen.
7. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, in einen Topf geben. 1 l kochendes Wasser angießen. Das Salz einstreuen und die Suppe etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
8. Inzwischen die Haselnüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten, bis sie intensiv zu duften beginnen.
9. Die Nüsse auf ein Geschirrtuch geben und mithilfe des Tuches gegeneinander reiben, sodass sich die Schale löst.
10. Die geschälten Nüsse in Scheiben schneiden oder grob hacken und beiseitestellen.
11. Die Sahne zur Suppe gießen. Die Zutaten im Fond mit einem Mixstab fein pürieren, bis die Suppe eine cremige Konsistenz hat. Nach Bedarf noch etwas Wasser zugießen. Zum Schluss noch einmal abschmecken.
12. Die Selleriesuppe in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, jeweils in die Mitte etwas Apfelfond träufeln. Nüsse überstreuen und nach Belieben mit feinen Apfelscheiben garniert anrichten.

Pro Portion: 500 kcal / 2050 kJ  
19 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 42 g Fett

## Panna Cotta

## Rezept für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Süßes und Kuchen

### Zutaten:

Für die Panna Cotta:

etwas	Sonnenblumenöl für die Förmchen
625 g	Sahne
1	Vanilleschote
2 EL	heller Rohrzucker
5 g	gemahlene Gelatine

Für die Pflaumen:

600 g	Pflaumen
120 ml	Rotwein (Alternative: Wasser)
80 g	heller Rohrzucker
1	Zimtstange

### Zubereitung:

Hinweis: Die Creme muss über Nacht auskühlen und gelieren.

1. 4 Sturzförmchen hauchdünn mit etwas Sonnenblumenöl einpinseln.
  2. Die Sahne in einen Topf gießen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit einem Messer herauskratzen. Das Vanillemark, die Schote und den Zucker zur Sahne geben.
  3. Die Sahne sacht erhitzen und 2–3 Minuten offen köcheln lassen.
  4. Die Vanilleschote entfernen und die Gelatine mit einem Schneebesen unter die köchelnde Sahne rühren. Die Vanillesahne dann nochmals kurz aufkochen lassen. Topf vom Herd ziehen.
  5. Dann die heiße Sahne in die Förmchen verteilen und auskühlen lassen.
  6. Zugedeckt über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.
  7. Die Pflaumen waschen und abtropfen lassen, danach halbieren, entsteinen.
  8. In einem Topf den Rotwein aufkochen, den Zucker darin auflösen und 8 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Die Pflaumenhälften und die Zimtstange zugeben und alles nochmal ca. 5 Minuten köcheln, anschließend abkühlen lassen und die Zimtstange entfernen.
  9. Die gestockte Panna Cotta mit einer Messerspitze vorsichtig vom Formrand lösen und auf Dessertteller stürzen. Mit den Pflaumen servieren.
- Tipp: Sehr gut passt zum Panna Cotta auch Granatapfel. Dazu die gestockte Sahne vor dem Servieren mit frischen Granatapfelkernen bestreuen und mit etwas Granatapfelsirup beträufeln.

Pro Portion: 680 kcal / 2855 kJ  
48 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 50 g Fett



**Jörg Sackmann**  
**Pilz-Kartoffel-Pfanne**  
**mit Munster-Käse**

**Dienstag, 29. Oktober 2019**

**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Feine Küche

**Zutaten:**

150 g	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
500 g	Steinchampignons
300 g	kleine längliche Kartoffeln (z.B. Sorte Bamberger Hörnchen)
1 EL	Olivenöl
40 ml	geräuchertes Olivenöl
etwas	Meersalz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1/2 Bund	glatte Petersilie
140 g	Munster-Käse

Für die Vinaigrette:

30 ml	Tomatenessig
90 ml	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Prise	Zucker

Für Salat und Garnitur:

etwas	Feld- oder Friséesalat
1 Bund	Kerbel
1 Bund	Schnittlauch

**Zubereitung:**

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in ca. 1 cm lange und 2 mm feine Streifen schneiden.
2. Champignons putzen, eventuell noch anhängenden Sand mit einem Küchenpapier abreiben. 300 g Pilze in Stücke schneiden.
3. Kartoffeln gründlich unter fließendem Wasser abbürsten, nach Belieben schälen und in Stifte schneiden.
4. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebelstreifen und Knoblauch darin leicht andünsten. Die Kartoffeln zugeben und alles bei schwacher bis mittlerer Hitze unter Wenden ca. 10 Minuten weiterbraten, bis die Kartoffeln knapp gegart sind.
5. Geschnittene Champignons und etwas geräuchertes Olivenöl unter die Kartoffeln mischen und 5 Minuten weiter braten. Mit Salz und weißem Pfeffer aus der Mühle würzen.
6. Währenddessen restliches geräuchertes Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Die restlichen Pilze darin kurz andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
8. Für die Vinaigrette Essig und Öl gründlich verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

9. Salat verlesen, waschen und gründlich abtropfen lassen oder trockenschleudern. Blätter ggf. in mundgerechte Stücke zupfen. Kräuter waschen, trocken schütteln. Kerbel abzupfen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Salat, Kräuter und Vinaigrette mischen.

10. Den Munsterkäse in etwa 0,5 cm feine Würfel schneiden und unter die heißen Kartoffeln heben. Kartoffelmix mit Hilfe eines Garnierings auf Tellern anrichten. Salat und gebratene Pilze auf dem Kartoffelmix verteilen, mit Petersilie bestreuen.

Extra-Tipp:

Statt mit geräuchertem Olivenöl zubereitet, können die angebratenen Kartoffeln auch mit einer Räucherpistole (sogenannte „Smoking-Gun“) und 1 EL Earl-Grey Tee ca. 20 Minuten in einem verschlossenen Gefäß geräuchert werden. Anschließend den Käse unter die noch warmen Kartoffeln heben und wie im Rezept beschrieben anrichten.

Pro Portion: 535 kcal / 2235 kJ

14 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 47 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Geschmortes Rind mit Staudensellerie,**  
**Minze und Reis**

**Mittwoch, 30. Oktober 2019**

**Rezept für 4 Personen**

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

**Zutaten:**

500 g	Rindfleisch aus der Oberschale
2	Zwiebeln
2 EL	Butterschmalz
½ TL	Salz
½ TL	Kurkuma, gemahlen
½ TL	Kreuzkümmel, gemahlen
500 ml	Rinderbrühe
300 g	Basmatireis
2 EL	Butter
2 Stangen	Staudensellerie
1 Bund	glatte Petersilie
1 Bund	Minze
1 TL	Tomatenmark

**Zubereitung:**

1. Das Fleisch kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und in feine, etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln.
2. Die Hälfte vom Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, die Fleischwürfel darin portionsweise anbraten. Mit Salz, Kurkuma und Kreuzkümmel würzen.
3. Zwiebelwürfel unter das Fleisch mischen und alles weiterbraten, bis die Zwiebel weich ist.
4. Hälfte Brühe angießen, aufkochen. Das Fleisch zugedeckt etwa 1 Stunde weich schmoren. Zwischendurch gelegentlich durchrühren und falls nötig noch etwas Brühe zugießen.
5. Den Reis lauwarm waschen, abtropfen lassen. Reichlich Salzwasser aufkochen, den Reis einstreuen und ca. 7 Minuten köcheln lassen. Reis abgießen und gründlich mit lauwarmem Wasser waschen. Abtropfen lassen.
6. Butter in einem breiten Topf schmelzen. Den vorgegarten Reis kegelförmig drauf schichten. Den Topf mit einem doppelt gelegten sauberen Geschirrtuch bedecken. Deckel auflegen und den Reis bei sehr schwacher Hitze ca. 20 Minuten gar dämpfen.
7. Vom Staudensellerie die Blätter entfernen, diese abbrausen und trockenschütteln. Die Stangen waschen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden.
8. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Blätter des Staudensellerie zusammen mit Minze und Petersilie hacken.
9. Übriges Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, den Staudenselleriestücke darin anbraten, salzen und 5 Minuten bei kleiner Hitze braten. Kräuter untermischen und weitere 1-2 Minuten köcheln lassen.
10. Sobald das Fleisch weich geschmort ist, das Tomatenmark und die restliche Brühe untermischen, kurz köcheln lassen. Dann das Gemüse-Kräutergemisch dazu geben und alles zusammen nochmals für einige Minuten bei schwacher Hitze zu

einem sämigen Ragout köcheln lassen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken.  
Ragout und Reis anrichten.

Pro Portion: 740 kcal / 3110 kJ  
60 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 36 g Fett

**Otto Koch**  
**Schinkennudeln mit Endiviensalat**

**Donnerstag, 31. Oktober 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Heimatküche, Pasta

**Zutaten:**

Für den Nudelteig:

150 g	Mehl
30 g	Hartweizenmehl
3	Eigelb
1	Ei
1 TL	Olivenöl
etwas	Salz

Für den Salat:

1	Endiviensalat
½ Bund	Schnittlauch
3 EL	Apfelessig
2 TL	scharfer Senf
50 ml	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker

außerdem

1	Zwiebel
½ Bund	glatte Petersilie
1 EL	Butterschmalz
200 g	gekochter Schinken
100 ml	Milch
3	Eier
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Prise	Muskat
80 g	Bergkäse

**Zubereitung:**

1. Mehl und Hartweizenmehl in eine Schüssel geben, eine Mulde eindrücken. Eigelbe, Ei, Öl und 1 Prise Salz zugeben und alles zu einem sehr festen Teig verkneten.

Tipp: Zunächst etwas weniger Mehl nehmen und den Teig weich ankneten, dann immer mehr Mehl unterkneten, bis die gewünschte Festigkeit erreicht ist.

2. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten ruhen lassen.

3. Dann den Teig mit einer Nudelmaschine portionsweise in dünne Nudelbahnen ausrollen. Die Nudelbahnen aufrollen und in ca. 1 cm breite Bandnudeln schneiden.

4. In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, großzügig salzen und die Nudeln darin ca. 2 Minuten kochen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

5. Endiviensalat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und Salatblätter in feine Streifen schneiden.

6. Für das Salatdressing den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Aus Essig, Senf, Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker ein Dressing rühren.
7. Zwiebel schälen und fein schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
8. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen.
9. In der Zwischenzeit Schinken würfeln. Milch und Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
10. Den Käse fein reiben.
11. Schinken, Petersilie und Nudeln zu den Zwiebeln geben. Die verquirlten Eier darüber geben, alles vermischen und die Eier kurz anziehen und leicht stocken lassen.
12. Den Käse über die Nudeln streuen, unterheben und die Pfanne vom Herd ziehen.
13. Salat mit dem Dressing marinieren und den Schnittlauch untermischen.
14. Schinkennudeln anrichten und den Salat dazu servieren.

Pro Portion: 585 kcal / 2460 kJ

35 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 35 g Fett