

ARD-Buffet Rezepte November 2019**Simon Tress**
So geht´s: Rotkohl**Freitag, 01. November 2019**
Rezepte für 4 Personen**Geschmortes Rotkraut**Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche, Grundrezept**Zutaten:**

2	Zwiebeln
600 g	Rotkohl
200 g	Preiselbeer-Konfitüre (Glas)
250 ml	Apfelsaft
5	Gewürznelken
2	Lorbeerblätter
100 g	Pflanzenfett oder Gänseschmalz
250 ml	Rotwein
1 Prise	Zucker
1 Prise	Zimt
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Rotkohl putzen, halbieren und den Strunk ausschneiden. Kohl in feine Streifen schneiden oder hobeln, dabei die dicken Blattrippen mit entfernen.
2. Zwiebeln, Kohl, Preiselbeer-Konfitüre, Apfelsaft, Gewürznelken und Lorbeerblätter in einer Schüssel gründlich vermischen. Zugedeckt alles 2 Stunden (oder etwas länger) ziehen lassen.
3. Dann das Fett in einem Schmortopf erhitzen. Den marinierten Rotkohl zugeben, mit dem Rotwein auffüllen und sacht aufkochen lassen.
4. Das Rotkraut bei schwacher Hitze mit leicht aufgedecktem Deckel etwa 40 Minuten sacht schmoren, bis das Kraut weich und die Flüssigkeit sämig eingekocht ist.
5. Das Rotkraut mit Zucker, Zimt, Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Tipp: Zum Rotkraut passen sehr gut karamellisierte Maronen dafür. Dafür etwa 1 EL Zucker in einer Pfanne goldgelb karamallisieren, mit 2 EL Orangensaft ablöschen und den Karamell lösen. Geschälte und gegarte Esskastanien zugeben und warm schwenken. Nach Belieben noch 1 TL Butter zugeben.

Pro Portion: 430 kcal / 1780 kJ
37 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 25 g Fett

Rotkrautsalat

Dauer: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Heimatküche, Grundrezept

Zutaten:

800 g	Rotkohl (etwa 1 kleiner Kopf)
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 3–5 cm)
1	Bio-Orange
100 ml	Rotweinessig
2 EL	Ahornsirup
2 EL	Zucker
3 EL	Haselnussöl
etwas	Salz

Zubereitung:

1. Vom Rotkohl die äußeren eventuell welken, unschönen Blätter entfernen. Den Rotkohl achteln und den harten Strunk ausschneiden. Den Kohl in feine Streifen schneiden oder hobeln.
2. Ingwer schälen und sehr fein würfeln.
3. Orange halbieren und den Saft auspressen.
4. Rotkrautstreifen mit Ingwer, Orangensaft, etwa 60 ml Rotweinessig, Ahornsirup, 1 EL Zucker, Haselnussöl und einer kräftigen Prise Salz in eine Schüssel geben und ca. 5 Minuten durchkneten.
5. Den marinierten Kohl ca. 1 Stunde ziehen lassen.
6. Den Krautsalat eventuell etwas abtropfen lassen. Vor dem Servieren nochmals mit Salz, Zucker und eventuell noch etwas Essig abschmecken. Dazu passen karamellierte Maronen oder Kastanien-Crêpes.

Tipp: Für Kastanien-Crêpes 50 g Esskastanienmehl und 25 g Maisstärke in einer Rührschüssel mischen. 1 TL Sonnenblumenöl, 1 Prise Salz, 1 TL Agavensirup, 1 Ei, 1 Eigelb und 200 ml ungesüßten Reisdink (oder Milch) zugeben. Alles mit den Schneebesen des Handrührgerätes glatt vermischen.

Eine kleine beschichtete Pfanne erhitzen, dünn mit etwas Pflanzenöl ausstreichen. Etwas Teig eingießen, durch Schwenken in der Pfanne dünn verteilen und zu einem goldbraunen Crêpe backen. Eventuell im Backofen bei 60 Grad kurz warm halten. Aus dem Teig nach und nach weitere hauchdünne Crêpes backen.

Pro Portion: 145 kcal / 600 kJ

18 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 6 g Fett

Theresa Baumgärtner
Lasagne**Montag, 4. November 2019**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Grundrezept, Mediterran, Pasta

Zutaten:

Für die Bolognese:

3 Zwiebeln
4 Bio-Karotten
3 Paprikaschoten (nach Belieben rot, gelb, grün)
350 g Champignons
2 EL Olivenöl
500 g Rinderhackfleisch
450 g stückige oder Pelati-Tomaten
300 g passierte Tomaten
1 Bund Basilikum
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Tomatenmark

Für die Béchamelsauce:

3 EL Butter
3 EL Mehl
500 ml Wasser
500 ml Sahne
½ Bund Thymian
etwas Salz
etwas Pfeffer
1 TL Gemüsebrühe-Pulver

Außerdem:

12 Lasagne-Nudelplatten
60 g Parmesan
60 g geriebener Gruyère

Zubereitung:

1. Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Karotten und Paprika putzen, bzw. schälen, waschen und abtropfen lassen.
2. Die Karotten in Scheiben hobeln. Paprika grob würfeln. Pilze putzen, eventuell anhängenden Sand abreiben. Pilze in Scheiben schneiden.
3. In einem Topf oder einer tiefen Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Das Hackfleisch mit zu den Zwiebeln geben und unter Wenden feinkrümelig anbraten.
4. Die Karotten zum Hackfleisch geben. Kurz danach Paprikastücke und Pilze mit andünsten.
5. Die Tomaten zufügen und alles offen ca. 10 Minuten köcheln lassen.
6. In der Zwischenzeit Basilikum abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und hacken.
7. Die Bolognese mit Salz, Pfeffer, etwas Tomatenmark und den gehackten Basilikumblättern abschmecken.

8. Für die Béchamelsauce Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl einstreuen und gut durchschwitzen lassen. Unter Rühren das Wasser hinzufügen. Aufkochen und andicken lassen. Dann die Sahne einrühren.

9. Thymian abbrausen, trocken schütten und die Blättchen abzupfen.

Béchamelsauce mit Thymian aromatisieren. Mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe-Pulver abschmecken.

10. Den Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) vorheizen.

11. Eine Lasagneform (ca. 20 x 30 cm) mit etwas Béchamelsauce ausstreichen. Eine Schicht Nudelplatten auflegen. Gemüse-Bolognese, übrige Nudelplatten und Sauce nach und nach einschichten.

12. Mit einer Schicht Lasagneplatten und Béchamelsauce abschließen.

13. Parmesan und Gruyère fein reiben und die Lasagne damit bestreuen.

13. Lasagne in den heißen Backofen schieben, ca. 40 Minuten goldbraun backen.

Vor dem Servieren kurz in der Form ruhen lassen.

Pro Portion: 1030 kcal / 4325 kJ

61 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 65 g Fett

Martina Kömpel
Kartoffelpastetchen**Dienstag, 5. November 2019**
Rezept für 4 PersonenDauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche

Zutaten:

500 g	Kartoffeln, fest kochend
etwas	Salz
½ Bund	glatte Petersilie
3	Lauchzwiebeln
4	Maronen (Esskastanien, gegart und geschält)
100 g	geräucherter Lachs
150 g	Schmand
1	Ei
2 EL	Gemüsebrühe
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Butter zum Ausfetten
350 g	Blätterteig (aus dem Kühlregal)
2 EL	Sahne

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit gesalzenem Wasser weichkochen. Dann abgießen, ausdampfen lassen und pellen.
2. Währenddessen Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
3. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
4. Esskastanien grob hacken. Die gepellten Kartoffeln in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.
5. Lachs in kleine Stücke schneiden.
6. Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen.
7. Schmand mit Ei und Brühe verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie und Lauchzwiebeln unter die Schmand-Masse rühren.
8. 4 kleine Tarteförmchen (Durchmesser ca. 12 cm) mit Butter ausfetten.
9. Blätterteig auseinanderrollen. 4 Kreise à ca. 14 cm Durchmesser und 4 Kreise à ca. 12 cm Durchmesser ausstechen. Die Tarteförmchen mit den größeren Teigkreisen jeweils auskleiden.
10. In je 2 Förmchen Kartoffelscheiben und Maronen schichten, in je 2 Förmchen Kartoffelscheiben und Lachs schichten. Alle Förmchen mit Schmand-Masse auffüllen.
11. Dann jeweils mit dem kleineren Teigkreis abdecken. Blätterteigdeckel mit Sahne bepinseln und die kleinen Pastetchen im vorgeheizten Ofen auf der 2. Schiene von unten 20-25 Minuten backen, bis die Törtchen leicht gebräunt sind.
12. Törtchen in den Förmchen etwas abkühlen lassen, vorsichtig herauslösen und servieren. Dazu passt sehr gut Feldsalat, mit Vinaigrette mariniert.

Pro Portion: 545 kcal / 2290 kJ
43 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 36 g Fett

**Jaqueline Amirfallah
Mangoldroulade mit Polenta und Kräuter-Pesto****Mittwoch, 6. November 2019
Rezept für 4 Personen**

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

Zutaten:

2	Zwiebeln
1 kg	Mangold (sofern erhältlich mit bunten Stielen)
etwas	Salz
etwas	Speiseöl zum Braten
1 Prise	Zucker
etwas	Kreuzkümmel, gemahlen
500 g	Rinderhackfleisch
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Butter
200 ml	Sahne
400 ml	Milch
400 ml	Gemüsebrühe (z. B. Instant)
150 g	grober Maisgrieß (Polenta)
1 Bund	glatte Petersilie
1 Bund	Koriander
1	Knoblauchzehe
50 g	Parmesan
2 EL	Walnusskernhälften
etwas	Olivenöl
1 TL	Speisestärke

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln abziehen und sehr fein würfeln.
2. Vom Mangold die Blätter von den Stielen schneiden. Blätter waschen, in reichlich kochendem Salzwasser sehr kurz blanchieren. In eisgekühltes Wasser geben und kurz abschrecken. Mangoldblätter abtropfen lassen. Die Mangoldstiele waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.
3. Etwa 6–8 schöne, große Blätter überlappend auf einem sauberen Küchentuch ausbreiten.
4. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel und Mangoldstiele darin anbraten. Mit Salz, 1 Prise Zucker und etwas Kreuzkümmel würzen. Etwa $\frac{1}{4}$ der Stiele beiseite legen.
5. Übrige Mangoldblätter fein schneiden. Mit angedünsteten Stielen und Rinderhack mischen, kräftig würzen.
6. Den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Hackmasse auf die ausgelegten Mangoldblätter geben und darin einwickeln, sodass eine längliche Roulade entsteht.
8. Butter in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Roulade darin vorsichtig rundherum anbraten.
9. Sahne angießen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Roulade in der Pfanne in den heißen Backofen schieben und etwa 25 Minuten garen.

10. Währenddessen für die Polenta Milch und Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und mit etwas Salz würzen.
11. Den Maisgrieß unter Rühren in die kochende Flüssigkeit einstreuen und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln und ausquellen lassen.
12. Für das Pesto Petersilie und Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Knoblauch abziehen und grob würfeln. Parmesan fein reiben.
13. Kräuterblätter, Walnüsse und Knoblauch in einen Mixer geben. Etwas Olivenöl zugießen und alles zu einem feinen Pesto mixen.
14. Parmesan unterrühren. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
15. Den fertigen Polentabrei mit 1-2 EL Olivenöl aromatisieren und abschmecken.
16. Pfanne aus dem Backofen nehmen, Mangoldroulade kurz warm stellen.
17. Stärke und wenig Wasser glattrühren, Flüssigkeit aus der Pfanne damit zu einer cremigen Sauce binden, abschmecken.
18. Mangoldroulade aufschneiden, mit Polenta und übrigem Mangold anrichten. Pesto überträufeln und servieren.

Pro Portion: 785 kcal / 3295 kJ

17 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 62 g Fett

Vincent Klink
Gemüse-Curry mit Nuss-Reis**Donnerstag, 7. November 2019**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Asia & Weltküche, Vegetarisch

Zutaten:

1	Schalotte
1 EL	Olivenöl
150 g	Langkornreis
450 ml	Gemüsebrühe
2	getrocknete Aprikosen
1	Mango
400 g	Karotten
1	Zwiebel
1	Peperoni
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 3 cm)
500 g	Brokkoli
2 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	Currypulver
1 TL	rote Currypaste (Glas; Asialaden)
350 ml	Kokosmilch, ungesüßt (aus der Dose)
½ Bund	Lauchzwiebeln
3 EL	Haselnüsse
2 EL	Mandelblättchen
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker

Zubereitung:

1. Schalotte schälen und fein würfeln. In einem Topf in 1 EL heißem Olivenöl anschwitzen. Reis dazugeben und Brühe angießen. Alles aufkochen und den Reis ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dabei immer mal wieder umrühren.
2. Währenddessen getrocknete Aprikosen fein hacken.
3. Mango und Karotten schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
4. Zwiebel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.
5. Peperoni halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein hacken.
6. Ingwer schälen und fein schneiden. Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Stiele schälen und fein schneiden.
7. In einem Topf das Sonnenblumenöl erhitzen. Currypulver und die Currypaste zugeben und unter Rühren anrösten.
8. Peperoni und Ingwer zugeben und kurz anschwitzen. Dann Karotten zugeben, kurz anschwitzen und mit der Kokosmilch ablöschen. Ca. 4 Minuten köcheln lassen.
9. Dann Brokkoli zugeben und weitere 4 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse mit noch leichtem Biss gegart ist.
10. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
11. Haselnüsse hacken, mit Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Auf einen Teller geben.

12. Sobald der Reis gar ist und die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat, Nüsse, Mandeln und Aprikosen untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Mangowürfel unter das Curry mischen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.
14. Gemüsecurry und Reis anrichten. Mit Lauchzwiebelringen bestreut servieren.

Pro Portion: 550 kcal / 2310 kJ
54 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 33 g Fett

**Rainer Klutsch
Gänsekeulen mit Selleriepüree
und geschmorten Zimt-Maronen-Äpfel**

Freitag, 8. November 2019

Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Heimatküche, Feine Küche

Zutaten

Für die Gänsekeulen

2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
150 g Karotten
150 g Sellerieknolle
1 Stange Lauch
3 Zweige Thymian
2 Lorbeerblätter
etwas Salz
etwas Pfeffer
4 Gänsekeulen
40 g Zucker
750 ml trockener Rotwein

Für Selleriepüree

1 kg Knollensellerie
1 Knoblauchzehe
100 ml trockener Weißwein
100 ml Gemüsebrühe
etwas Salz
2 Rapsöl
2 EL Preiselbeeren aus dem Glas

Für die Zimt-Maronen-Äpfel

2 säuerliche Äpfel
1 EL Butter
100 g gegarte, geschälte Maronen (Esskastanien)
1 EL Zucker
1 Prise gemahlener Zimt
etwas Salz
etwas Pfeffer
1/2 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

1. Für die Gänsekeulen den Backofen auf 240 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln. Das Gemüse putzen, waschen, abtropfen lassen und in große Würfel schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln und grob zerpuffen.
3. Vorbereitete Zutaten, Lorbeer, etwas Salz und Pfeffer in einem großen Bräter mischen.
4. Die Gänsekeulen gründlich kalt abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Keulen auf das Gemüse legen. Soviel Wasser angießen, dass die Keulen etwa zu 2/3 mit Flüssigkeit bedeckt sind. Den Bräter zugedeckt in den heißen Backofen schieben und Keulen und Gemüse etwa 1,5 Stunden schmoren, bis sich das Keulenfleisch vom Knochen zu lösen beginnt.
6. Währenddessen in einem Topf die Hälfte vom Zucker und Rotwein mischen, unter Rühren aufkochen. Dann offen bis auf etwa 100 ml einkochen.
7. Sellerieknolle schälen und in grobe Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und grob würfeln. Sellerie, Knoblauch und 1 Prise Salz in einen Topf geben, Weißwein und Brühe angießen. Zugedeckt ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze weich dünsten.
8. Für die Schmoräpfel Äpfel schälen, entkernen und in Achtel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Apfelstücke darin rundherum goldgelb anbraten.
9. Maronen halbieren, mit Zucker und Zimt zu den Äpfeln geben und unterschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Äpfel schwenken. Warm halten.
11. Gegarte Keulen dann vorsichtig aus dem Bräter heben, auf ein tiefes Backblech (Fettpfanne) verteilen.
12. Den Backofen auf 240 Grad Oberhitze oder Grillfunktion schalten.
13. Die Gänsekeulen auf ein Backblech geben und im heißen Backofen schön kross braten.
14. Den Schmorsud durch ein feines Sieb in einen Topf passieren.
15. In einem Topf mit großem Durchmesser restlichen Zucker karamellisieren. Mit dem Schmorsud Kelle für Kelle ablöschen und unter ständigen Rühren einkochen lassen, bis eine sämige Sauce entsteht.
16. Weinsirup unter die Bratensauce rühren, abschmecken und ggf. noch etwas köcheln lassen.
17. Die Sellerie in einen Mixer geben und fein mixen, dabei das Öl nach und nach untermixen, sodass ein cremiges Püree entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
18. Selleriepüree anrichten, etwas Preiselbeeren obenauf geben, Gänsekeulen und Schmoräpfel anlegen und etwas Sauce angießen. Übrige Sauce dazu servieren.

Pro Portion: 1000 kcal / 4200 kJ
47 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 58 g Fett

Christina Richon
Austernpilze mit Honig-Quitten
und Cranberry-Couscous

Montag, 11. November 2019

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Feine Küche, Vegetarisch, Leichte Küche

Zutaten:

2 EL	getrocknete Cranberrys
3 EL	Haselnusskerne
2	kleine Quitten
1 Stange	Zimt
2 EL	Honig
etwas	Salz
2	Lauchzwiebeln
etwas	Rapsöl
150 g	Instant-Couscous
375 ml	Pfefferminztee, frisch gekocht (10 Minuten gezogen)
400 g	Austernpilze, mittelgroß mit feinen Kappen
2	Eier
1 TL	getrockneter Thymian
1 Prise	geriebene Muskatnuss
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
7 EL	Semmelbrösel
40 g	Butter
4 TL	Wildpreiselbeer-Kompott (z. B. aus dem Glas)

Außerdem:

etwas	getrocknete Cranberrys
etwas	frische Thymianblättchen zum Garnieren

Zubereitung:

1. Cranberrys in einer Schale knapp mit kochendem Wasser übergießen und ziehen lassen.
2. Haselnusskerne in einer Pfanne trocken rösten. Auf ein Geschirrtuch geben und reiben, bis sich die braunen Häutchen lösen.
3. Haselnüsse grob hacken.
4. Quitten mit einem sauberen Geschirrtuch gründlich reiben, sodass dabei der feine weiße Flaum abgerieben wird. Quitten halbieren und schälen.
5. Quittenhälften und Zimtstange in einen Topf geben. Knapp mit Wasser bedecken. Honig und eine Prise Salz zugeben. Zugedeckt aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.
6. Quitten mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heben, etwas abkühlen lassen.
7. Mit einem Kugelausstecher das Kerngehäuse, sowie nach Belieben Blütenansatz und Stängel aus den Quittenhälften auslösen. Quittenhälften wieder in den heißen Sud legen, weitere ca. 15 Minuten zugedeckt gar ziehen lassen.
8. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Etwas Lauchgrün für die Garnitur beiseite legen.

9. In einer Pfanne 1 EL Rapsöl erhitzen. Die Lauchzwiebelringe darin 2 Minuten andünsten. Den Couscous dazugeben, kurz mitdünsten und mit dem Pfefferminztee ablöschen.
10. Cranberrys abtropfen lassen und untermischen. Alles zugedeckt 10 Minuten bei schwacher Hitze ausquellen lassen.
11. Währenddessen Austernpilze abreiben und nach Bedarf putzen.
12. Die Eier in einem tiefen Teller mit einer Gabel verquirlen.
13. Thymian, Muskatnuss, ½ TL Salz, Pfeffer und Semmelbrösel in einem weiteren Teller vermengen.
14. Pilze zunächst im Ei, dann in der Bröselmischung wenden.
15. In einer weiten beschichteten Pfanne ca. 5 EL Öl erhitzen. Die Pilze darin auf jeder Seite 2-3 Minuten goldgelb braten. Mit etwas Salz würzen.
16. Quitten aus dem Sud heben und zugedeckt warm halten.
17. Zimtstange aus dem Sud entfernen. Sud offen sirupartig einkochen. Hälfte der Butter unterrühren und mit 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken.
18. Fertig gegarten Couscous mit einer Gabel auflockern und restliche Butter unterheben. Eventuell noch etwas Wasser dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
19. Etwa 2/3 der Haselnüsse unter den Couscous mischen. Couscous mit einem Garnierring auf Tellern verteilen. Mit übrigem Lauchzwiebelgrün bestreuen.
20. Preiselbeer-Kompott in die Quittenhälften füllen.
21. Quittenhälften und panierten Pilzen neben dem Couscous anrichten, Quittensirup angießen. Mit restlichen Haselnüssen und nach Belieben einigen Cranberrys und Thymianblättchen bestreuen und servieren.

Pro Portion: 570 kcal / 2395 kJ
63 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 28 g Fett

Tipp: Alternativ können Sie dieses Rezept auch mit Birnen statt Quitten zubereiten. Diese haben eine kürzere Garzeit.

Philipp Stein
Wildgeschnetzeltes mit Pilzen
und gefüllte Grießknödeln

Dienstag, 12. November 2019

Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für die Grießknödel:

4 extrafrische Eier
250 ml Milch
65 g Butter
etwas Salz
etwas Pfeffer
80 g Hartweizengrieß
1 Ei
2 Eigelb
etwas frisch geriebene Muskatnuss

Für das Wildgeschnetzelte:

1 weiße Zwiebel
300 g gemischte Speisepilze (z. B. Champignons, Kräutersaitlinge, Austernpilze)
500 kg Wildschweinfilet
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Speiseöll zum Braten
200 ml Sherry
600 ml Wildfond (z. B. aus dem Glas)
1 EL Speisestärke
1/2 Bund glatte Petersilie
80 g Sahne
1 EL grüne Pfefferkörner (Glas)
2 EL Preiselbeeren aus dem Glas

Zubereitung:

1. Am Vortag die extrafrischen Eier rohen Eier einzeln in kleine gefriergeeignete Behälter schlagen (also ohne Schale) und einfrieren.
2. Am Zubereitungstag für den Knödelteig Milch, Butter, Salz und Pfeffer in einem Topf aufkochen.
3. Unter ständigem Rühren den Grieß einstreuen. Einige Minuten quellen lassen. Topf vom Herd ziehen, Grieß etwas abkühlen lassen. Dann Ei und 2 Eigelb einrühren. Masse mit Salz und Muskat würzen.
4. Die Masse im Kühlschrank kalt stellen, bis sie gut durchgekühlt ist, denn nur in kaltem Zustand lässt sich gut verarbeiten.
5. Inzwischen die eingefrorenen Eier antauen lassen, sodass sich das noch angefrorene Eigelb gut auslösen lässt, ohne dabei kaputt zu gehen.

6. Aus der Gießmasse 4 Knödel formen und in die Mitte jeweils ein ausgelöstes, noch angefrorenes Eigelb mit einformen, sodass es vollständig von Grieß umschlossen ist. Die Knödel nochmals kurz kalt stellen.
7. Währenddessen für das Geschnetzelte Zwiebel abziehen und fein würfeln. Pilze verlesen, putzen und kleinschneiden.
8. Das Wildschweinfilet gründlich kalt abrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Fleischstreifen mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Fleischstreifen darin scharf anbraten. Fleisch aus der Pfanne heben, warm stellen.
10. Zwiebel und Pilze im Bratfett anbraten, mit Sherry ablöschen. Wildfond angießen und die Flüssigkeit um etwa 2/3 einkochen.
11. Speisestärke und wenig Wasser glatt verrühren, den Saucenfond damit leicht sämig binden. Warm halten.
12. Inzwischen für die Knödel reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Die Temperatur reduzieren, Knödel einlegen. Im leicht siedenden Wasser garziehen lassen.
13. Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
13. Kurz vor dem Servieren Sahne steif schlagen, grüne Pfefferkörner hacken. Das Fleisch, Pfefferkörner und die Schlagsahne unter den Saucenfond mischen.
14. Sobald die Knödel an die Wasseroberfläche steigen, sofort mit einer Schaumkelle herausheben und direkt auf vorgewärmten Tellern verteilen. Knödel und Geschnetzeltes anrichten. Mit Preiselbeeren und nach Belieben Petersilie garniert servieren.

Pro Portion: 780 kcal /3275 kJ

29 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 50 g Fett

**Jacqueline Amirfallah
Kartoffel-Sellerie-Püree mit pochiertem Ei
und frischem Trüffel**

Mittwoch, 13. November 2019

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Feine Küche, Leichte Küche

Zutaten:

500 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
800 g	Knollensellerie
1	Zwiebel
3 EL	Butter
250 ml	Sahne
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Weißweinessig
4	extrafrische Bio-Eier
etwas	frisch geriebene Muskatnuss
etwas	frischer Trüffel (nach Belieben)

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, waschen und knapp mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt garen.
 2. Sellerie putzen, waschen, in Stücke schneiden. Etwas Sellerie zugedeckt für die Garnitur beiseite legen.
 3. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Etwas Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Selleriestücke zugeben und kurz mit andünsten.
 4. Die Sahne angießen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Sellerie zugedeckt bei schwacher Hitze sehr weich köcheln lassen.
 5. Für die Eier reichlich Wasser in einem Topf aufkochen. Etwas Essig zugeben.
 6. Mit einem Schneebesen einen Strudel im kochenden Wasser erzeugen.
 7. Die Eier einzeln in eine Suppenkelle aufschlagen. Dann nach und nach ins kochende Wasser gleiten lassen. Eier bei schwacher Hitze ca. 3 Minuten ziehen lassen.
 8. Währenddessen die Kartoffeln abgießen, gut ausdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken.
 9. Weich gegarten Sellerie inklusive Dünstflüssigkeit zu einem feinen Püree mixen. Mit dem Kartoffelpüree verrühren. Püree mit Salz und Muskat abschmecken. Nach Belieben mit etwas Butter aromatisieren.
 10. Pochierte Eier aus dem Kochwasser heben. In eine Schale mit warmem Wasser geben und nochmals 3 Minuten ziehen lassen.
 11. Übrigen Sellerie in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, die Selleriescheiben darin andünsten. Mit wenig Salz würzen und zugedeckt 3-5 Minuten weich dünsten.
 12. Eier gut abtropfen lassen. Das Püree, pochierte Eier und gebratene Selleriescheiben auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den frischen Trüffel fein darüber hobeln, sofort servieren.
- Tipp: Das Gericht schmeckt natürlich auch ohne frischen Trüffel serviert sehr lecker.

Pro Portion: 455 kcal / 1910 kJ

28 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 32 g Fett

Vincent Klink
Linsen mit Spätzle und Wiener Würstchen**Donnerstag, 14. November 2019**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche, Grundrezept

Zutaten:

200 g	Berglinsen oder kleine Alblinsen
200 g	Mehl
3	Eier
etwas	Salz
1	Zwiebel
1 EL	Butterschmalz
150 ml	Rotwein
500 ml	Gemüsebrühe (z. B. Instant)
1	Kartoffel, mehlig kochend
50 g	Bauchspeck, geräuchert
100 g	Suppengemüse (Sellerieknolle, Möhre, Lauch)
2 Zweige	Thymian
8	Wiener Würstchen (4 Paar Saiten)
2 EL	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Essig

Zubereitung:

1. Die Linsen ca. 30 Minuten in reichlich kaltem Wasser einweichen.
2. In der Zwischenzeit für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte des Mehls eine Mulde eindrücken. Die Eier hineinschlagen und eine Prise Salz zugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter, leicht blasiger Teig entstanden ist. Die Teigschüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Teig etwa 30 Minuten ruhen lassen.
3. Für die Linsen Zwiebel schälen und fein schneiden.
4. Linsen abtropfen lassen. In einem Topf 1 EL Butterschmalz erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Abgetropfte Linsen zugeben und mit Rotwein und Brühe auffüllen.
5. Die rohe Kartoffel schälen, waschen, fein reiben und zugeben. Speck in feine Würfel schneiden und ebenfalls zugeben.
6. Alles aufkochen und ca. 30 Minuten sacht gar köcheln lassen.
7. Suppengemüse putzen und sehr fein würfeln. Thymian abbrausen und trocken schütteln. Thymian und Suppengemüse zu den Linsen geben. Alles weitere ca. 15 Minuten köcheln lassen.
8. Währenddessen für die Spätzle reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen.
9. Ein Spätzlebrett kurz ins kochende Wasser tauchen, ca. 2 EL Teig darauf geben. Den Teig mit einem ebenfalls angefeuchteten Teigschaber zunächst flach streichen und dann daraus dünne Streifen ins kochende Wasser schaben.
10. Köcheln lassen, bis die Spätzle an die Wasseroberfläche steigen. Spätzle mit einem Schaumlöffel aus dem kochenden Wasser heben und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Anschließend absieben. Den Teig nach und nach zu Spätzle verarbeiten und kochen, bis alles verbraucht ist.

11. Inzwischen die Würstchen in heißem Wasser oder direkt im Linsentopf erwärmen.
12. Spätzle in einer Pfanne mit Butter kurz anschwemmen.
13. Linsen mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.
14. Die Linsen, Spätzle und Würstchen anrichten.

Pro Portion: 720 kcal / 3025 kJ
68 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 28 g Fett

Andreas Schweiger
So geht's: Kartoffelklöße**Freitag, 15. November 2019**
Rezepte für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Grundrezept, Heimatküche

Zutaten:

Für die Kartoffelknödel:

etwas grobes Salz
1 kg mehlig kochende Kartoffeln
3 Eigelb
20 g Kartoffelstärke
etwas gemahlener Kümmel (nach Belieben)

Für die Füllung:

2 Scheiben Vollkornbrot
20 g Butter
etwas Salz

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Etwas grobes Salz in einer Auflaufform verteilen. 300 g etwa gleich große Kartoffeln waschen, abtropfen lassen. Die Kartoffeln auf das Salz setzen. Im heißen Backofen weich garen.
3. Währenddessen die restlichen Kartoffeln schälen, waschen und auf einer Küchenreibe oder mit der Küchenmaschine fein reiben.
4. Kartoffelraspel auf ein sauberes Geschirrtuch geben, fest zusammendrehen und abtropfendes Kartoffelwasser in einer Schüssel auffangen. Die Kartoffelflüssigkeit 10 Minuten stehen lassen, damit sich die enthaltene Kartoffelstärke absetzt.
5. Inzwischen für die Füllung Brot in feine Würfel schneiden.
6. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Brotwürfel darin unter Wenden knusprig rösten. Mit Salz würzen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
7. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, noch heiß abziehen und durch eine Kartoffelpresse drücken.
8. Das abgesetzte Kartoffelwasser vorsichtig abgießen, sodass die am Boden der Schüssel befindliche Stärke nicht mit abgegossen wird. Kartoffelstärke sowie abgesetzte Stärke und Kartoffelraspel in eine Schüssel geben. Die durchgepressten Kartoffeln und Eigelbe hinzufügen. Mit Salz und nach Belieben Kümmel würzen und alles zu einem glatten Knödelteig vermischen.
9. Den Teig mit angefeuchteten Händen zu Knödeln formen, auf der Handfläche flach drücken und jeweils einige Brotwürfel auffüllen. Die Knödelmasse rund darum formen.
10. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Kartoffelknödel einlegen, Temperatur reduzieren und die Knödel im siedenden Salzwasser etwa 20 Minuten gar ziehen lassen. Knödel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und anrichten.

Pro Portion: 305 kcal / 1280 kJ
44 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 10 g Fett

Knödel-Gröstl mit Rahm-Pilzen**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Schnelle Küche, Heimatküche

Zutaten:

1	Zwiebel
4	fertig gegarte Kartoffel-Klöße
2 EL	Speiseöl zum Braten
50 g	Speck in feinen Streifen
200 g	frische Speisepilze (z. B. Kräuterseitlinge, Champignons)
20 g	Butter
etwas	Salz
50 ml	trockener Weißwein
3 Zweige	glatte Petersilie
100 g	Crème fraîche
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Klöße ebenfalls in feine Würfel schneiden.
2. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Die Kloßwürfel darin kräftig anbraten. Zwiebeln und Speck zugeben und mitbraten.
3. Währenddessen Pilze putzen, eventuell noch anhängenden Sand sorgfältig entfernen.
4. In einer weiteren Pfanne die Butter erhitzen. Die Pilze darin kräftig anbraten und salzen. Mit Weißwein ablöschen und offen bei starker Hitze kurz einkochen lassen.
5. Petersilie abbrausen, trocken schütten und die Blättchen abzupfen. Petersilienblättchen in sehr feine Streifen schneiden.
6. Crème fraîche unter die Pilze rühren, mit etwas Salz abschmecken. Dann Knödel-Gröstl untermischen, mit Pfeffer aus der Mühle abschmecken, Petersilie zugeben und sofort servieren.

Pro Portion: 380 kcal / 1595 kJ

20 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 29 g Fett

Süße Kartoffelklößchen mit Zimtzucker und Apfelkompott**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Heimatküche, Süßes & Kuchen

Zutaten:

Für die Kartoffelklößchen:

400 g mehligkochende Kartoffeln
etwas Salz
2 EL Butter
140 g Mehl
3 Eigelb

Für den Zimt-Zuckermix

2 g Zimt
50 g Zucker

außerdem:

etwas doppelgriffiges Mehl für das Backblech

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln gründlich waschen, in leicht gesalzenem Wasser garen.
2. Kartoffeln dann abgießen, 10 Minuten abkühlen lassen und pellen.
3. Die Butter in einem kleinen Topf leicht bräunen. Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Butter zugeben. Mehl übersieben und Eigelbe zugeben. Dann alles kurz zu einem glatten Teig verkneten.
4. Die Kartoffelmasse auf wenig Mehl zu einer Rolle von etwa 1 cm Durchmesser formen. Mit einer Teigkarte oder Messer etwa 2,5 cm lange Stücke abschneiden. Mit leicht bemehlten Händen zu kleinen Klößchen formen.
5. Klößchen auf ein mit Mehl bestäubtes Backblech legen, zugedeckt kurz ruhen lassen.
6. Reichlich leicht gesalzenes Wasser in einem großen Topf aufkochen. Die Kartoffelklößchen hineingeben, die Temperatur reduzieren und die Klößchen knapp unter dem Siedepunkt etwa 1 Minute gar ziehen lassen.
7. Sobald die Klößchen an die Oberfläche steigen, mit dem Schaumlöffel herausheben, abtropfen lassen.
8. Klößchen mit der Mischung aus Zimt und Zucker anrichten.

Pro Portion: 360 kcal / 1515 kJ

50 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 14 g Fett

Theresa Baumgärtner
Lauch-Speck-Quiche

Montag, 18. November 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für den Teig:

125 g	kalte Butter
250 g	Dinkelmehl (Type 630)
½ TL	Meersalz
1	Eigelb (Größe M)
50 ml	Wasser (eisgekühlt)
etwas	Mehl für die Arbeitsfläche
etwas	Butter für die Form

Für den Belag:

3 Stangen	Lauch
1 EL	Olivenöl
120 g	feine Speckwürfel
300 ml	Sahne
3	Eier
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	frisch geriebene Muskatnuss
100 g	grob geriebener Gruyère-Käse
1	Eigelb zum Bestreichen

Zubereitung:

1. Für den Teig die Butter in feine Stückchen schneiden. Mehl und Salz in einer Rührschüssel mischen. Butterstückchen, Ei und eiskaltes Wasser zugeben. Alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer flachen Scheibe formen.
2. Eine beschichtete Tarteform (Ø 28 cm) einfetten. Die Arbeitsfläche leicht bemehlen und den Teig darauf ca. 3 mm dünn rund ausrollen. Den Teig in die vorbereitete Form legen, andrücken und mit einer Gabel mehrfach einstechen.
3. Den überstehenden Teig sauber abschneiden und beiseitelegen. Die Tarteform inklusive Teig im Kühlschrank so lange kühlen, bis der Teig fest ist.
4. Den restlichen Teig kurz verkneten, dünn ausrollen und nach Belieben herbstliche Motive z.B. Blätter und Eicheln zum Verzieren daraus ausstechen. Teigstücke kalt stellen.
5. Den Backofen auf 180 Grad Umluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.
6. Die Form in den heißen Backofen schieben. Den Teig ca. 10 Minuten blind vorbacken. Form auf einem Kuchengitter etwas abkühlen lassen.
7. Währenddessen für die Füllung den Lauch putzen, halbieren und die Lauchhälften unter fließendem Wasser gründlich spülen, sodass eventuell enthaltener Sand entfernt wird. Danach den Lauch gut abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden.
8. Eine Pfanne erhitzen, das Olivenöl hineingeben und erhitzen. Speck hinzufügen und unter Wenden braten. Dann den Lauch hinzufügen und mit andünsten.

9. Sahne und Eier in einem hohen Gefäß verquirlen und mit etwas Salz, Pfeffer und einer kräftigen Prise Muskat würzen.
10. Die Lauch-Speck-Mischung auf dem vorgebackenen Tarteboden verteilen. Die Eier-Sahne gleichmäßig übergießen. Mit geriebenem Käse bestreuen. Die ausgestochenen Teigstückchen dekorativ auflegen.
11. Übriges Eigelb verquirlen, die ausgestochenen Teigstückchen damit bestreichen.
12. Die Quiche in den heißen Backofen schieben, bei gleicher Temperatur etwa 25 Minuten goldbraun fertig backen.
13. Quiche vor dem Servieren in der Form etwas abkühlen lassen. In Stücke schneiden und servieren.

Pro Portion: 1080 kcal / 4535 kJ
50 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 86 g Fett

Michael Kempf
Entenbrust mit Kürbis und Kumquat**Dienstag, 19. November 2019**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche, Gourmet-Küche

Zutaten:

Für die Entenbrust:

500 ml Wasser
40 g Salz
4 Entenbrüste (à ca. 200 g)

Für den Kürbiskernkrokant:

2 EL Kürbiskerne
1 EL Puderzucker
etwas Salz

Kürbis-Kumquat-Kompott:

4 Bio-Kumquats
500 g Hokkaido-Kürbis
1 Stück frischer Ingwer (ca. 3–4 cm)
1 Bio-Zitrone
2 Schalotten
2 EL Butter
200 ml Orangensaft
200 ml Karottensaft
1 Prise gemahlener Safran
etwas Salz
etwas mildes Currypulver
etwas gemahlene Chilischote

Außerdem

1 EL Kürbiskernöl

Zubereitung:

1. Für die Entenbrüste eine Salzlake vorbereiten, dafür in einem Topf Wasser und Salz aufkochen, in eine Schüssel geben und vollständig auskühlen lassen.
2. Für den Krokant die Kürbiskerne grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne zusätzliches Fett anrösten.
2. Den Puderzucker überstäuben und die Kürbiskerne darin unter Wenden karamellisieren.
3. Anschließend salzen, auf einem Stück Backpapier verteilen und erkalten lassen.
4. Eventuell noch aufliegende Sehnen und Silberhäute von den Entenbrüsten entfernen. Das Fleisch kalt abbrausen und gründlich trocken tupfen. Die Hautseite rautenförmig mit einem scharfen Messer sehr fein einschneiden. Die Entenbrüste in der vorbereiteten Salzlake 5 Minuten einlegen.
5. Die Kumquats gründlich heiß waschen, trocken reiben und vierteln. Das Fruchtfleisch auslösen und die Schale in feine Streifen schneiden.

5. Den Kürbis waschen, Kerne auslösen. Fruchtfleisch inklusive Schale in Würfel schneiden.
6. Ingwer schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
7. Das Fleisch aus der Lake heben, mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen.
8. Eine Pfanne erhitzen, die Entenbrüste mit der Fettseite in der heißen Pfanne langsam auslassen, bis die Haut schön kross gebraten ist.
9. Die Schalotten schälen, fein würfeln und in der Butter in einem Topf andünsten. Mit Orangen- und Karottensaft ablöschen. Die Kumquatstreifen, den Ingwer und etwas Safran zugeben. Die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen.
10. Währenddessen den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
11. Sobald die Haut der Entenbrüste schön kross ist, die Fleischseite kurz und heiß anbraten. Brüste dann mit der Fettseite nach unten auf ein Backofengitter setzen.
12. Fleisch im heißen Backofen ca. 8 Minuten garen. Die Backofen-Temperatur dann auf 65 Grad reduzieren und die Entenbrüste mindestens weitere 5 Minuten nachgaren bzw. ruhen lassen.
13. Inzwischen die Kürbiswürfel zum eingekochten Kumquat-Ingwerfond geben. Alles aufkochen und den Kürbis bei schwacher Hitze mit noch leichtem Biss garen. Mit Salz, Curry, Chili, Zitronensaft und -schale abschmecken.
14. Das Kürbiskompott auf den vier vorgewärmten Tellern verteilen.
15. Die Entenbrust in Scheiben schneiden und mittig auf dem Kompott anrichten. Den Kürbiskrokant eventuell grob hacken oder zerbröseln und auf die Entenbrust streuen. Das Kürbiskernöl über das Kompott träufeln.

Pro Portion: 775 kcal / 3255 kJ

17 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 57 g Fett

Christian Henze
Kabeljau mit Meerrettich-Parmesan-Kruste**Mittwoch, 20. November 2019**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Leichte Küche, Schnelle Küche, Feine Küche

Zutaten:

200 g	Karotten (Möhren)
100 g	Knollensellerie
100 g	Pastinake
2	rote Zwiebeln
3 EL	Meerrettich (frisch gerieben oder aus dem Glas)
3 EL	weiche Butter
30 g	frisch gerieben Parmesan
3 EL	Pankobrösel (japanische Panierbrösel; z. B. aus dem Asiamarkt)
4	Bio-Kabeljaufilets mit Haut à ca. 200 g
etwas	Salz
etwas	Olivenöl
1 Prise	Zucker
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für das Gemüse Karotten, Sellerie, Pastinake und Zwiebeln schälen, bzw. abziehen. Dann Gemüse und Zwiebeln in etwa 1 cm feine Würfel schneiden.
2. Für den Fisch den Backofen auf Grillfunktion oder 200 Grad Oberhitze vorheizen.
3. Für die Kruste Meerrettich, Butter, Parmesan und Panko-Brösel gründlich vermengen.
4. Den Kabeljau kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen und salzen. Mit den Hautseiten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Filetstücke mit der Meerrettichmasse bestreichen.
5. Kabeljaufilets im heißen Backofen ca. 10 Minuten gratinieren.
6. In der Zwischenzeit in einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebel- und Gemüsewürfel darin unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Minuten mit noch leichtem Biss garen. Das Gemüse mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Gemüsewürfel auf 4 vorgewärmte Teller verteilen, jeweils ein gratiniertes Kabeljau-Filetstück darauf anrichten und servieren.

Pro Portion: 430 kcal / 1805 kJ
13 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 24 g Fett

Otto Koch
Sauerkraut-Puffer mit
gebratener Blutwurst und Apfel

Donnerstag, 21. November 2019

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Zutaten:

150 g	frisches Sauerkraut
600 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
6 EL	Pflanzenöl
1	großer Apfel
1 EL	Zucker
1 EL	Apfelsaft
2 EL	Butter
320 g	Blutwurst in Stücken à ca. 80 g
3 EL	Mehl

Zubereitung:

1. Das Sauerkraut mit den Händen gründlich ausdrücken und in eine Schüssel geben.
2. Die Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Kartoffelraspel in ein sauberes Geschirrtuch geben und sorgfältig ausdrücken.
3. Kartoffelraspel zum Sauerkraut geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gründlich vermischen.
4. Den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Etwa 4 EL Öl portionsweise in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen.
6. Pro Puffer etwa 3 EL Kartoffel-Kraut-Masse nebeneinander in die Pfanne geben und etwas flach drücken.
7. Bei mittlerer Hitze die Puffer von jeder Seite etwa 3 Minuten goldbraun braten. Dann auf eine Platte geben und im heißen Ofen warm halten, bis der gesamte Teig zu Puffer gebacken ist.
8. In der Zwischenzeit Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in Spalten schneiden.
9. Den Zucker in einer weiteren Pfanne leicht karamellisieren. Mit Apfelsaft ablöschen und loskochen. Butter und Apfelspalten zugeben und solange in der Pfanne schwenken, bis sämtliche Flüssigkeit verkocht ist und die Butter die Apfelspalten glasiert. Kurz warm stellen.
10. Die Blutwurststücke ggf. aus der Hülle lösen, der Länge nach halbieren und mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne 2 EL Pflanzenöl erhitzen, die Blutwurststücke darin von beiden Seiten kräftig anrösten. Anschließend auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
11. Sauerkraut-Puffer, Blutwurst und glasierte Apfelspalten anrichten.

Pro Portion: 665 kcal / 2795 kJ
39 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 50 g Fett

Tarik Rose
Chili con carne**Freitag, 22. November 2019**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Asia & Weltküche, Grundrezept

Zutaten:

1 kg	Rinderschulter
2	Knoblauchzehen
2	große Zwiebeln
etwas	Olivenöl
250 ml	trockener Rotwein
500 ml	Tomatensaft
450 g	Tomaten (frisch, gewürfelt oder aus der Dose)
2 TL	Baharat (arabische Würzmischung)
1	rote Chilischote mit Kernen
1 TL	Kreuzkümmel (Cumin)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
300 g	gegarte rote Kidneybohnen (Chilibohnen; aus der Dose)
1 TL	getrocknete Rosmarinnadeln
etwas	Zucker

Zubereitung:

1. Das Rindfleisch kalt abspülen, trocken tupfen und in feine, ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.
2. Knoblauch und Zwiebeln abziehen und ebenfalls fein schneiden.
3. Öl in einem Schmortopf erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise scharf anbraten.
4. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und mit anrösten. Mit Rotwein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen.
5. Den Schmoransatz mit Tomatensaft ablöschen. Die Tomaten einrühren.
6. Den Eintopf mit Baharat, Chili, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Aufkochen und so lange zugedeckt sacht köcheln, bis das Fleisch fast zerfällt. Gegebenenfalls noch etwas Wasser angießen.
7. Die Bohnen abtropfen lassen. Bohnen und Rosmarin zum Fleisch geben. Das Chili eventuell noch mit etwas Zucker abschmecken und weiter leicht sämig einköcheln lassen.
8. Chili con Carne vor dem Servieren nochmals kräftig würzig abschmecken. Nach Belieben dazu Fladenbrot reichen.

Pro Portion: 580 kcal / 2425 kJ
22 g Kohlenhydrate, 61 g Eiweiß, 25 g Fett

**Christina Richon
Safranreis mit Trauben und Ei
aus dem Ofen**

Montag, 25. November 2019

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Für den Safranreis:

2 EL Korinthen
450 ml Gemüsebrühe
250 g Parboiled Langkornreis
50 g Parmesan
2 Schalotten
1 Bio-Zitrone (Saft und Schale)
450 ml heiße Gemüsebrühe (z. B. Instant)
3 EL Olivenöl
1 Mps. Safranfäden
etwas Salz
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas Rohrzucker

Für die Ofen-Trauben

300 g blaue und grüne, kernlose Weintrauben
2 EL Olivenöl
2 TL Mohnsamen
2 EL Pistazienkerne
1 TL Fenchelsamen
25 g Butter
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für die ofengegarten Eier:

4 Eier
etwas Salz
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für den Möhrensalat:

350 g große Möhren
1 Schalotte
10 g frischer Ingwer
3 Stängel frische Minze
3 EL Rapsöl
2 EL Essig
1 TL Worcestersoße
2 TL flüssiger Honig
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
einige Chiliflocken

außerdem:

4 kleine Gar-Förmchen oder ofenfeste Tassen (ca. 8 cm Ø)

Zubereitung:

1. Die Korinthen mit heißem Wasser übergießen und quellen lassen. Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
2. Den Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.
3. Parmesan fein reiben. Schalotten abziehen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
4. Reis mit Parmesan, Zitronensaft, -schale, heißer Gemüsebrühe und etwas Olivenöl mischen und in eine ofenfeste Garform (z. B. aus Glas; etwa 1,2 l Inhalt) oder einen Topf geben. Schalotten überstreuen und die Form mit einem passenden Deckel schließen. Reis im heißen Backofen ca. 35 Minuten garen.
5. Inzwischen Trauben abzupfen, abbrausen und abtropfen lassen. In eine Auflaufform geben.
6. Olivenöl, Mohnsamen, Pistazienkerne, Fenchelsamen und Butter in Flöckchen auf den Trauben verteilen. Mit Pfeffer würzen. Die Trauben nach etwa 20 Minuten Garzeit mit zum Reis in den Ofen schieben.
7. Für die Eier jeweils 1 EL Wasser in die kleinen Gar-Förmchen geben. Die Eier aufschlagen und in die Formen geben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
8. Die Eier ca. 8 Minuten vor Ende der Garzeit des Reises mit in den Ofen geben und garen. Dabei soll das Eiweiß gegart werden, das Eigelb kann aber noch etwas flüssig bleiben. Wer die Eier durchgärt möchte, lässt sie etwas länger im ausgeschalteten Ofen stehen.
9. Für den Salat Möhren putzen und schälen. Mit einem Sparschäler in feine Streifen schälen.
10. Schalotte abziehen und fein hacken, Ingwer schälen und fein reiben.
11. Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Minze, bis auf einige Blättchen, fein hacken.
12. Möhrenstreifen mit Schalotte, Ingwer, Öl, Essig, Worcestersoße, Honig und fein gehackte Minzblättchen mischen. Abgetropfte Korinthen dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.
13. Safranfäden und 1 Prise Salz fein mörsern. Den Reis aus dem Ofen nehmen, umrühren. 1 EL Olivenöl und gemörserter Safran unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.
14. Die Ei-Förmchen aus dem Ofen nehmen, Eier vorsichtig mit einem Messer aus den Formen lösen.
15. Zitronen-Safranreis, Ofen-Trauben und Möhrensalat auf Tellern anrichten. Das ofenpochierte Ei dazugeben und mit übrigen Minzblättchen garniert servieren.

Pro Portion: 840 kcal / 3530 kJ

78 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 50 g Fett

Jörg Sackmann
Rehschnitzel in der Pilzkruste gebraten
mit gebratenen Erdfrüchten

Dienstag, 26. November 2019

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Gourmet-Küche, Feine Küche, Heimatküche

Zutaten:

Für das Rehschnitzel:

120 g	weiche Butter
1 Msp.	englisches Senfpulver
etwas	Salz
1 TL	Zitronensaft
2 Stiele	frischer Thymian
3 Stiele	frischer Kerbel
250 g	Champignons
4	Shiitake-Pilze
600 g	Rehkeule oder Rehrücken pariert
etwas	Pfeffer
etwas	Olivenöl zum Braten
300 ml	Wildsauce (z. B. aus dem Glas)

Für die Erdfrüchte:

175 g	Steckrübe
200 g	Kürbis
130 g	Rosenkohl
etwas	Salz
60 g	Butter
etwas	Pfeffer
2	Wacholderbeeren

Für die Moosbeeren:

30 ml	milder Balsamico
30 g	Johannisbeergelee (Glas)
40 ml	weißer Portwein
50 g	Cranberrys (TK oder frisch)
etwas	Salz
etwas	gemahlener Piment

Zubereitung:

1. Die Butter mit einem Schneebesen schaumig aufschlagen. Mit Senfpulver, Salz und Zitronensaft verrühren.
2. Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, fein schneiden und unter die Butter mischen.
3. Die Champignons putzen und in etwa 3 mm feine Scheiben schneiden. Shiitake-Pilze putzen, die Stiele entfernen.
4. Das Fleisch in 8 Stücke à ca. 75 g teilen. Fleisch kurz kalt abbrausen, trocken tupfen und etwa 5 mm dünn plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die vorbereitete Buttermischung gleichmäßig auf eine Seite der Fleischstücke aufstreichen.

6. Jeweils 1/2 Shiitake-Pilz mittig auf ein Schnitzelstück legen. Mit den Champignonscheiben rosettenförmig belegen und komplett bedecken. Sacht andrücken und etwa 10 Minuten kalt stellen.
7. Für das Gemüse Steckrübe schälen, 100 g Steckrübe in sehr feine Würfel schneiden. Kürbis putzen, Fruchtfleisch in feine, etwa 1 cm große, 0,5 cm dicke Rauten schneiden. Rosenkohl putzen, waschen, abtropfen lassen und die einzelnen Blättchen vorsichtig ablösen.
8. Vorbereitetes Gemüse nacheinander in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen.
9. Den Balsamico in einem kleinen Topf etwas einkochen. Johannisbeergelee einrühren und mit Portwein ablöschen. Cranberrys unter den Sirup schwenken und garen. Mit Salz und Piment würzen.
10. Butter in einer Pfanne sacht bräunen, Wacholderbeeren zugeben, die vorbereiteten Gemüswürfelchen darin anbraten. Rosenkohlblätter zum Schluss zugeben und unterschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Anrichten die Wacholderbeeren wieder entfernen.
11. Für die Schnitzel Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Schnitzel mit der Pilzseite ins heiße Fett einlegen, goldbraun anbraten. Dann vorsichtig wenden und saftig fertig braten.
12. Währenddessen die Wildsauce in einem Topf aufkochen. Jeweils etwas Sauce auf vorgewärmte Teller geben, Schnitzel darauf verteilen. Mit Gemüse und Cranberrys anrichten und servieren.

Pro Portion: 730 kcal / 3065 kJ
20 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 54 g Fett

**Jacqueline Amirfallah
Gefüllte Kräutercrêpe mit
Möhren-Grapefruitsalat****Mittwoch, 27. November 2019
Rezept für 4 Personen**

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

Zutaten:

Für die Crêpes

30 g Butter
250 g Mehl
400 ml Milch
3 Eier
etwas Salz
½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Schnittlauch
½ Bund Koriander
2 EL Butterschmalz

Für Linsenpüree und Salat

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
8 g frischer Ingwer
2 EL Butter
1 TL gemahlener Kurkuma (Gelbwurz)
200 g gelbe Linsen
500 ml Gemüsebrühe
2 Möhren
1 Bio-Zitrone
etwas Salz
1 Prise Zucker
2 EL Olivenöl
2 Grapefruits
etwas Pfeffer aus der Mühle
100 g Feta

Zubereitung:

1. Für die Crêpes Butter schmelzen und leicht bräunen.
2. Mehl, Milch, Eier, gebräunte Butter und 1 Prise Salz mit dem Handrührgerät oder Pürierstab zu einem glatten Teig mischen.
3. Den Teig ca. 15 Minuten quellen lassen. Eventuell noch etwas Milch zugeben, um einen eher flüssigen Teig zu erhalten.
4. In der Zwischenzeit für das Püree Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.
5. In einem Topf etwas Butter erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten. Knoblauch und Ingwer zugeben, mit Kurkuma bestäuben und die Linsen zugeben.
6. Mit Gemüsebrühe aufgießen und die Linsen bei schwacher Hitze sehr weich kochen.
7. Zwischendrin von den bereits knapp gar gekochten Linsen etwa 2 EL abnehmen, für die Garnitur beiseite stellen.

8. Für den Salat die Möhren schälen und mit einem Sparschäler längs in feine Streifen schneiden.
9. Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
10. Die Möhrenstreifen mit Salz, Zucker, Olivenöl, Zitronenschale und etwas -saft marinieren.
11. Für die Crêpes die Kräuter abspülen, trocken schütteln, jeweils ein paar Kräuterstiele für die Garnitur zur Seite stellen. Restliche Kräuter sehr fein hacken, dann unter den Crêpeteig mischen.
12. Aus dem Crêpeteig in einer beschichteten Pfanne in jeweils etwas heißem Butterschmalz dünne Crêpes ausbacken.
13. Die Grapefruits mit einem Messer dick schälen, sodass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann die Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Grapefruitfilets unter den Möhrensalat mischen.
14. Eventuell noch vorhandene Brühe von den Linsen abgießen. Linsen fein pürieren, 1 EL Butter unterziehen, abschmecken.
15. Den Feta würfeln und unter das Linsenpüree heben. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken.
16. Das Püree auf die Crêpes geben und diese aufrollen. Crêperöllchen und Möhrensalat auf Tellern anrichten. Mit restlichen Linsen und Kräutern garnieren und servieren.

Pro Portion: 876 kcal / 3667 kJ

97 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 37 g Fett

**Otto Koch
Geschmorte Hähnchenkeulen
in Rotweinsauce**

Donnerstag, 28. November 2019

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche

Zutaten:

4	Hähnchenkeulen
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Mehl
2 EL	Olivenöl
2 EL	Butter
300 ml	Rotwein
300 ml	Geflügelbrühe
3 Zweige	Thymian
6	Schalotten
200 g	Champignons
100 g	Frühstücksspeck
1	Knoblauchzehe
1/2 Bund	glatte Petersilie

Zubereitung:

1. Hähnchenkeulen gründlich kalt abbrausen, dann trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Keulen leicht mit Mehl bestäuben, überschüssiges Mehl sacht abklopfen.
3. In einem Schmortopf Olivenöl und die Hälfte der Butter erhitzen. Die Hähnchenkeulen darin von allen Seiten gut anbraten.
4. Anschließend mit Rotwein und Brühe ablöschen. Thymian abbrausen, trocken schütteln und zugeben. Alles zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 25 Minuten schmoren.
5. In der Zwischenzeit Schalotten schälen und vierteln. Pilze putzen und ebenfalls vierteln. Den Speck in feine Streifen schneiden.
6. In einer Pfanne restliche Butter erhitzen. Die Schalotten, Pilze und Speck darin unter Wenden anbraten.
7. Knoblauch schälen und fein schneiden. Knoblauch unter den Schmorfond mischen. Hähnchenkeulen aus dem Schmorfond nehmen und warm stellen. Den Schmorfond offen kräftig einkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.
9. Die Keulen anrichten, mit der Sauce überziehen. Zwiebeln, Pilze und Speck darüber geben und mit Petersilie bestreut servieren. Dazu passt Baguette oder Kartoffelstampf.

Pro Portion: 795 kcal / 3340 kJ
8 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 58 g Fett

Sören Anders
So geht's: Kohlroulade

Freitag, 29. November 2019

Kohlrouladen

Rezept für 4 Personen

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

Zutaten:

50 ml	Milch
1	Brötchen vom Vortag
8 Blätter	Weißkohl (groß)
etwas	Salz
1	Schalotte
etwas	Butterschmalz
50 g	Speckwürfel
1	Knoblauchzehe
etwas	frischer Majoran
500 g	gemischtes Hackfleisch
1	Ei
etwas	Pfeffer
etwas	Muskat
250 ml	Kalbsfond oder Fleischbrühe (z. B. aus dem Glas)
100 ml	Sahne
1 TL	Mehlbuttermischung (Mehl und Butter zu gleichen Teilen gemischt)

Zubereitung:

1. Milch erhitzen. Das Brötchen fein würfeln, in eine Schüssel geben und mit der heißen Milch beträufeln. Zugedeckt ziehen lassen.
2. Die Kohlblätter kurz in reichlich kochendem Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und trocken tupfen.
3. Grobe Blattrippen der Kohlblätter flach schneiden oder eventuell ausschneiden.
4. Schalotte abziehen und fein hacken. In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen. Schalotte und Speckwürfel darin andünsten.
5. Speck-Mischung und Brötchenwürfel in eine große Schüssel geben.
6. Knoblauch abziehen und fein hacken. Majoran abbrausen, trocken schütteln und ebenfalls fein hacken.
7. Majoran, Knoblauch, Hackfleisch und Ei zum Brötchen in die Schüssel geben und alles gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
8. Je 2 Kohlblätter leicht überlappend nebeneinanderlegen, etwas Füllung darauf geben und aufwickeln, mit Küchengarn fixieren.
9. Etwas Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen, die Rouladen darin rundherum goldbraun anbraten.
10. Den Kalbsfond angießen. Rouladen zugedeckt ca. 40 Minuten schmoren.
11. Zum Ende der Schmorzeit die Sahne angießen und den Fond im Schmortopf nochmals aufkochen lassen.

12. Die Rouladen herausnehmen und warm stellen. Den Schmorfond dann im offenen Topf noch etwas einkochen, abschmecken und nach Belieben mit Mehlbutter binden.

13. Rouladen wieder einlegen, noch kurz ziehen lassen.

14. Rouladen und Sauce anrichten. Dazu schmecken Salzkartoffeln.

Pro Portion: 610 kcal / 2565 kJ

16 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 48 g Fett

Kohlroulade mit Pilzfüllung

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Heimatküche, Vegetarisch

Zutaten:

1	Zwiebel
500 g	Speisepilze (z. B. Champignons, Kräuterseitlinge)
3 Scheiben	Toastbrot
600 g	Weißkohl oder Spitzkohl
etwas	Salz
1 Bund	Majoran
5 EL	Butterschmalz
2	Eigelb
etwas	Pfeffer
150 g	Sahne
150 ml	Gemüsebrühe (Instant)

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Pilze putzen und 3/4 davon fein schneiden. Das Brot zu Semmelbröseln reiben.
2. Vom Kohl acht schöne große Blätter ablösen, diese in reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Den restlichen Kohl halbieren, den Strunk entfernen und den Kohl fein schneiden.
3. Majoran waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.
4. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln darin anschwitzen. Die gehackten Pilze zugeben und mitbraten, mit Salz und etwas Majoran würzen.
5. Die Pilzpfanne vom Herd ziehen, Toastbrösel und Eigelb untermischen.
6. Die restlichen Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz anschwitzen, geschnittenen Kohl zugeben und bei geringer Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Die blanchierten Kohlblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten, die Pilzmasse darauf geben, zu Rouladen aufwickeln und mit Küchengarn fixieren.
8. In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen, Die Rouladen darin bei mittlerer Hitze anbraten. Dann mit der Sahne und Brühe ablöschen und bei geschlossenem Deckel ca. 10–15 Minuten fertig schmoren.

9. Die restlichen Pilze halbieren oder vierteln und ebenfalls in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

10. Rouladen aus dem Schmorfond nehmen und kurz warm stellen. Schmorfond eventuell noch etwas einkochen, mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken.

11. Rouladen, Pilze und gebratenen Kohl anrichten und mit der Sauce umgießen. Dazu schmeckt sehr gut Kartoffelpüree.

Pro Portion: 440 kcal / 1850 kJ

20 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 35 g Fett