

Michael Kempf
Pinienkern-Gnocchi mit Steckrübe und Blutorange

Dienstag, 2. Januar 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Gourmetküche

Zutaten:

Für die Steckrübe:

400 g Steckrübe
1/2 TL Senfsaat
4 Bio-Blutorangen
etwas Pflanzenöl
etwas Salz
etwas Piment d`Espelette

Für die Gnocchi:

400 g festkochende Kartoffeln (z. B. die Sorte „la Ratte“)
etwas Salz
80 g Pinienkerne
80 g feiner Nudelgrieß (Semola)
2 Eigelb
etwas weißer Pfeffer aus der Mühle
etwas Muskatnuss
1 EL Butter
1 EL Olivenöl

außerdem:

4 Zweige Estragon
1 rote Zwiebel
1 EL Butter

Zubereitung:

1. Die Steckrübe putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
2. Die Abschnitte entsaften und durch ein feines Sieb passieren.
3. Steckrübensaft und Senfsaat in einem kleinen Topf aufkochen. Flüssigkeit um die Hälfte einkochen.
4. Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen und in etwa gleichgroße Stücke schneiden.
5. Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser gar kochen, abgießen und gut ausdampfen lassen.
6. Eine Orange heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben, beiseite stellen. Gesamte Orangen auspressen.
7. Orangensaft durch ein feines Sieb in einen Topf passieren, aufkochen und um 1/3 einkochen.
8. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. 60 g Pinienkerne grob hacken. Kerne auskühlen lassen.
9. Etwas Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen, die Steckrübenwürfel darin kurz kräftig anbraten. Den Steckrübensud angießen und alles offen unter Schwenken einkochen, bis die Steckrübenwürfel gar und schön glasiert sind.
10. Blutorange-reduktion untermischen. Mit Salz, Piment d'Espelette und Orangenschale abschmecken.
11. Estragon waschen, trockenschütteln und fein schneiden. Zuvor einige schöne Spitzen für die Deko beiseitelegen.
12. Rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelstreifen darin anbraten. Estragon untermischen.
13. Zwiebel-Mix unter die Steckrüben mischen.

14. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken.
15. Kartoffelmasse, gehackte Pinienkerne, Nudelgrieß und Eigelbe, etwas Salz, Pfeffer und Muskat zu einem glatten Teig verkneten.
16. Aus dem Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zunächst Rollen (Ø ca. 2 cm) formen, dann in etwa 3 cm längliche Stücke schneiden und zu Nocken (Gnocchi) rollen. Nach Belieben mit einer Gabel das typische Rillenmuster eindrücken.
17. Reichlich Salzwasser aufkochen, dann die Temperatur reduzieren, sodass das Wasser nur noch leicht siedet.
18. Gnocchi ins heiße Wasser geben, sacht ziehen lassen. Sobald die Gnocchi an die Wasseroberfläche steigen, sind sie gar.
19. Gnocchi dann mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben, abtropfen lassen.
20. Je 1 EL Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
21. Die Gnocchi in die Pfanne geben und unter Wenden im heißen Fett goldgelb braten. Auf Küchenpapier geben und kurz abtropfen lassen.
22. Strekrübenwürfel und Sauce in vorgewärmten tiefen Tellern verteilen. Die Gnocchi darauf anrichten. Mit Estragonspitzen und übrigen Pinienkernen garniert servieren.

Pro Portion: 415 kcal / 1737 kJ
44 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 22 g Fett

Martina Kömpel
Kartoffel-Räucherfisch-Rosette mit Rote Bete-Salat

Mittwoch, 3. Januar 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: ca. 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Feine Küche

Zutaten:

Für den Salat:

2	Rote Bete-Knollen
etwas	Salz
1 Bund	Dill
100 g	Sahne
2 EL	Zitronensaft
1 EL	Sonnenblumenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Rosetten:

6	Kartoffeln
200 g	Räucherfisch (z.B. Forelle, Hering, Makrele, geräuchert)
80 g	Butter
200 g	Sauerkraut, gut abgetropft
50 ml	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Rote Bete gut waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 45 Minuten weich garen, je nach Größe der Knollen kann die Garzeit etwas kürzer oder länger sein.
2. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Die Kartoffeln schälen und in ganz dünne (wirklich hauchdünne) Scheiben schneiden.
4. Räucherfisch in kleine Stücke zupfen. Butter in einem Topf schmelzen.
5. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und 2/3 der Kartoffelscheiben darauf in 8 Rosetten auslegen. Auf vier dieser Rosetten jeweils Räucherfisch und Sauerkraut geben. Die

belegten Rosetten mit den restlichen Kartoffelscheiben rosettenartig abdecken. Alle Rosetten (einfache und doppelte) mit etwas Öl und der flüssigen Butter beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Die gefüllten Rosetten mit Backpapier abdecken, die einfachen offen lassen. Das Blech in den vorgeheizten Ofen geben und die Kartoffelrosetten ca. 20 Minuten garen.

6. In der Zwischenzeit die gekochte Rote Bete schälen und in kleine Würfel schneiden (dabei ggf. Einmalhandschue tragen).

7. Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

8. Sahne, Zitronensaft und Öl mit dem Schneebesen in einer Schüssel gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Dill unterheben. Zuletzt die Rote Bete -Würfel zugeben und locker unterheben.

9. Die gegarten Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, das Backpapier entfernen und vorsichtig die knusprig gegarten Rosetten auf die gefüllten legen.

10. Die Rosetten anrichten und den Rote Bete Salat dazu servieren.

Pro Portion: 703 kcal / 2938 kJ

30 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 57 g Fett

Frank Buchholz
Frischkäseravioli mit
Oliven-Tomaten-Balsamico-Vinaigrette

Freitag, 5. Januar 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche, Vegetarisch

Achtung, der Teig muss 4 Stunden ruhen!

Zutaten:

Für den Nudelteig:

200 g	Nudelgrieß (Semola)
240 g	Weizenmehl
9	Eigelb
1	Eiweiß
½ TL	Salz
1 EL	Olivenöl
1 TL	weiche Butter

Für die Füllung:

80 g	Mozzarella
3 EL	Mascarpone
1 TL	Olivenöl
1 TL	Estragon-Essig
etwas	Meersalz
1 EL	Basilikumblätter, sehr fein geschnitten
etwas	weißer Pfeffer
1	Ei (zum Bestreichen)
etwas	Mehl zum Bestreuen

Für die Vinaigrette

100 ml	Madeira
2	Tomaten
10	schwarze Oliven
10	grüne Oliven
1 Msp.	Senf

2 EL	gereifter Aceto balsamico
2 EL	junger Aceto balsamico
2 EL	Gemüsebrühe (Instant)
2 EL	weißer Portwein
etwas	Meersalz
etwas	Pfeffer
60 ml	mildes Olivenöl

Für die Garnitur:

einige Blätter Oregano

Zubereitung:

1. Für den Nudelteig alle Zutaten in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben und mit dem Knethaken auf niedriger Stufe 10 Minuten gründlich glatt kneten.
2. Den Teig auf einer Arbeitsfläche mit Händen weitere 5–10 Minuten weiterkneten.
3. Teig zu einer glatten Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 4 Stunden kaltstellen.
4. Für die Füllung Mozzarella reiben oder fein hacken, mit Mascarpone vermengen. Öl, Essig, Salz, Basilikum und Pfeffer untermischen, abschmecken.
5. Für die Vinaigrette Madeira auf etwa 50 ml einkochen, abkühlen lassen.
6. Tomaten kurz in heißes Wasser einlegen. Dann kalt abschrecken und abziehen.
7. Tomaten halbieren, die Stielansätze entfernen. Hälften entkernen und klein würfeln.
8. Die Oliven entsteinen und klein würfeln.
9. In einer Schüssel Senf, beide Essigsorten, Brühe, Portwein und eingekochten Madeira mit Salz und Pfeffer glatt rühren. Zuletzt das Olivenöl nach und nach einrühren. Die Tomaten untermischen.
10. Den Ravioliteig portionsweise z. B. mit Hilfe einer Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen.
11. Teigbahnen auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Auf die Hälfte davon die Käsemischung in kleinen Häufchen mit jeweils etwas Abstand zueinander verteilen.
12. Ei verquirlen und die Zwischenräume damit bestreichen.
13. Übrige Teigbahnen auflegen und an den Rändern und in den Zwischenräumen sorgfältig andrücken.
14. Mit einem Ravioliausstecher oder Messer Ravioli ausstechen, bzw. schneiden. Mit Mehl bestäuben und auf ein Tuch legen.
15. Etwa 2 l Salzwasser in einem großen Topf aufkochen.
16. Inzwischen Oregano abbrausen, trocken schütteln und grob hacken.
17. Ravioli im kochenden Salzwasser etwa zwei Minuten garen.
18. Ravioli aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und auf Tellern anrichten.
19. Vor dem Servieren Vinaigrette über die Pasta träufeln und mit Oregano garniert anrichten.

Pro Portion: 878 kcal / 3677 kJ
81 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 48 g Fett

Theresa Baumgärtner
Salbei-Lendchen mit Süßkartoffel-Quinoa

Montag, 8. Januar 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: ca. 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Schnelle Küche, Heimatküche, Jubiläumswoche

Zutaten:**Für das Süßkartoffel-Quinoa:**

80 g	Haselnüsse
600 g	Süßkartoffeln
1	Knoblauchzehe
5	Salbeiblätter
1 EL	Olivenöl
etwas	Fleur de Sel
200 g	Quinoa
1 EL	Ahornsirup

Für das Fleisch:

3	Schalotten
2 EL	Olivenöl
600 g	Schweinelende
1 EL	Senf
16	Salbeiblätter
80 g	Parmaschinken, fein aufgeschnitten
150 g	Greyerzer (ersatzweise: würziger Bergkäse)
1	Knoblauchzehe
250 g	Sahne

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Haselnüsse auf ein Backblech legen und so lange im Ofen rösten, bis die Schalen sich zu lösen beginnen. Die Nüsse zum Abkühlen beiseite stellen.
3. Zwei kleine ofenfeste Formen bereitstellen, die nebeneinander in den Backofen passen.
4. In der Zwischenzeit die Süßkartoffeln schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in eine der Formen geben.
5. Die Knoblauchzehe schälen und in kleine Scheiben schneiden. Die Salbeiblätter abbrausen und mit dem Knoblauch, dem Olivenöl und etwas Fleur de Sel mit den Süßkartoffelwürfeln vermengen. Alles glatt in der Form verteilen.
6. Für das Fleisch die Schalotten schälen, in feine Streifen schneiden, auf dem Boden der zweiten Form verteilen und gleichmäßig mit Olivenöl beträufeln.
7. Schweinelende in 8 Medaillons schneiden. Diese von beiden Seiten mit Senf bestreichen. Jedes Fleischstück jeweils mit einem Salbeiblatt belegen, mit Schinken umwickeln und auf die Schalotten setzen.
8. Die Schweinemedallions und die Süßkartoffeln auf mittlerer Schiene für 20 Minuten im Backofen garen.
9. In der Zwischenzeit die Quinoa nach Packungsanleitung kochen.
10. Die abgekühlten Haselnüsse zwischen den Händen reiben, damit sich die Häutchen lösen.
11. In einer kleinen Pfanne den Ahornsirup aufkochen lassen und die Haselnusskerne darin schwenken, bis der Ahornsirup aufgelöst ist. Die karamellisierten Haselnüsse auf einem Backpapier abkühlen lassen.
12. Den Greyerzer grob reiben.
13. Die restlichen Salbeiblätter in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein reiben. Alles zusammen mit der Sahne vermengen, auf dem Fleisch verteilen und weitere 10 Minuten backen.
14. Beide Formen aus dem Ofen nehmen. Die Süßkartoffeln herausnehmen und mit den Haselnüssen vorsichtig unter die fertig gegarte Quinoa heben.
15. Medaillons mit der Sauce anrichten, Süßkartoffel-Quinoa dazu servieren.

Pro Portion: 994 kcal / 4158 kJ
76 g Kohlenhydrate, 57 g Eiweiß, 51 g Fett

Jörg Sackmann
Kartoffelcrêpes mit Gambas, exotischen Früchten
und Kokos-Wasabisauce

Dienstag, 9. Januar 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: anspruchsvoll
Jubiläumswoche, Gourmet-Küche

Zutaten:

Für die Kartoffelmasse:

250 g mehligkochende Kartoffeln
4 Eier
300 ml Milch
130 g Mehl
etwas Salz
etwas Pfeffer
1 TL fein geschnittener Koriander
1 Msp. abgeriebene Bio-Orangenschale
3 EL Olivenöl

Für die Kokos-Wasabisauce:

1 Bio-Orange
3 Orangen
1 EL Crème fraîche
400 ml Kokosmilch (Dose)
1 TL Wasabi
etwas Meersalz
4 EL Olivenöl
1 Msp. Xanthan (pflanzliches Bindemittel; ersatzweise Speisestärke)
1 Prise Zucker

Für die Füllung:

½ rote Paprika
50 g Zuckerschoten (Erbsenschoten)
75 g Shiitake-Pilze
½ Papaya
60 g Ananasfruchtfleisch
2 Blätter Chinakohl
2 EL Olivenöl
2 EL Sojasauce
1 Spritzer Zitronensaft
1 EL Chili-Chicken-Sauce (Flasche, Asialaden)
8 Gambas (ohne Kopf und Schale; ca. 180 g)
etwas Salz
etwas weißer Pfeffer aus der Mühle
etwas Cayennepfeffer

außerdem:

etwas Rettichkresse zum Garnieren

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, in der Schale in kochendem Wasser garen.
2. Kartoffeln abgießen, die Schale abziehen.
3. Kartoffeln dann durch ein feines Sieb streichen oder durch eine Kartoffelpresse drücken und auskühlen lassen.

4. Für die Kokos-Wasabi-Sauce Bio-Orange heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale in feinen Streifen (Zesten) abziehen. Alle Orangen auspressen.
5. Orangensaft in einen Topf geben und etwa um 2/3 einkochen.
6. Orangenschale, Crème fraîche und Kokosmilch zugeben. Nochmals etwa um die Hälfte einkochen.
7. Reduktion mit Wasabi und Meersalz würzen. Die Sauce mit einem Stabmixer aufmixen, dabei Olivenöl und Xanthan-Pulver untermixen, so dass eine leichte Bindung entsteht. Sauce mit Salz und Zucker abschmecken.
8. Für das Gemüse Paprika und Zuckerschoten putzen, waschen abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.
9. Von den Pilzen die eventuell festen Stiele ausschneiden. Hüte mit Küchenpapier abreiben und fein schneiden.
10. Papaya schälen und entkernen. Ananas und Papaya in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden.
11. Chinakohl putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.
12. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Paprika und Zuckerschotenstreifen darin andünsten.
13. Pilze, Ananas und Papaya zugeben, kurz mitdünsten. Mit Sojasauce, Zitronensaft und Chili-Chickensauce würzen. Zuletzt Chinakohlstreifen untermischen.
14. Kartoffeln, Eier, Milch und Mehl gründlich glatt vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Koriander und Orangenschale abschmecken.
15. Olivenöl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Darin aus der Kartoffelmasse nach und nach möglichst dünne, große Crêpes ausbacken.
16. Aus den Crêpes 16 Wraps (Ø 8 cm) ausstechen oder schneiden.
17. Für die Gambas Rest Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Gambas abbrausen, trocken tupfen und im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten. Gambas in Scheiben schräg aufschneiden. Mit Salz, Cayennepfeffer und Koriander würzen.
18. Kartoffelcrêpes mit etwas Wasabisauce beträufeln, mit Salz, Pfeffer würzen. Dann die Crêpes im Wechsel mit Gambas und Gemüse belegen und aufeinander schichten. Vor dem Servieren mit Rettichkresse garnieren.

Pro Portion: 690 kcal / 2885 kJ
47 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 43 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Orangenreis mit Lammhackklößchen

Mittwoch, 10. Januar 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche, Jubiläumswoche

Zutaten:

2	Bio-Orangen
etwas	Zucker
300 g	Basmatireis
etwas	Salz
6 EL	Butterschmalz
2	rote Zwiebeln
300 g	Lammschulter (alternativ Lammhackfleisch)
30 g	Weißbrot vom Vortag
etwas	Kreuzkümmel, gemahlen
2	Möhren
1 Msp.	Safranfäden
2 EL	Pistazien, gehackt

Zubereitung:

1. Die Orangen heiß waschen, trocken reiben und dünn schälen. Die Schale in feine Streifen schneiden.
2. Etwas Wasser aufkochen, die Orangenschalen darin kurz blanchieren. Schalen abtropfen lassen. Und nochmals etwas Wasser aufkochen und die Schalen darin blanchieren. Schalen abtropfen lassen.
3. In einem Topf etwa 300 ml Wasser und 5 EL Zucker aufkochen. Die Schalenstreifen darin weich kochen.
4. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad/Umluft: Stufe 2–3).
5. Orangen dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Fruchtfleets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, dabei abtropfenden Saft auffangen.
6. Die Orangenfilets in eine Auflaufform geben. Im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten erhitzen und etwas trocknen.
7. Den Reis in lauwarmem Wasser waschen, abtropfen lassen.
8. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Den Reis darin ca. 7 Minuten bissfest garen, in ein Sieb geben und abspülen.
9. 2 EL Butterschmalz in einem Topf mit dickem Boden schmelzen. Den Reis zugeben und zugedeckt bei sehr kleiner Hitze dämpfen.
10. Die Zwiebeln schälen. Eine Zwiebel sehr fein schneiden.
11. Lammfleisch abbrausen, trocken tupfen. Fleisch würfeln und durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen.
12. Dann das Brot durch den Fleischwolf drehen oder auf einer Reibe fein reiben.
13. Hackfleisch, Zwiebelwürfel und Brot in eine Schüssel geben. Mit Salz und Kreuzkümmel würzen und alles gut verkneten.
14. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen.
15. In einer Pfanne 2 EL Butterschmalz erhitzen. Die Bällchen darin rundherum goldbraun braten.
16. Die Möhren putzen, schälen und in feine Stifte schneiden.
17. In einem Topf 1 EL Butterschmalz erhitzen. Die Möhren darin andünsten. Mit Salz würzen und dann zugedeckt bei schwacher Hitze weich dünsten.
18. Die übrige Zwiebel halbieren, in feine Ringe schneiden.
19. In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen. Zwiebelringe darin anbraten und mit Salz und Zucker würzen.
20. Den Safran mörsern und mit 1 EL heißem Wasser mischen.
21. Safran unter den fertig gegarten Reis mischen.
22. Zuletzt Hackbällchen, Zwiebeln, Möhren, kandierte Orangenschalen und Orangensaft unter den Reis mischen. Mit Orangenfilets und Pistazien bestreuen und servieren.

Pro Portion: 625 kcal / 2616 kJ
76 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 30 g Fett

Vincent Klink
Zwiebelrostbraten mit Spätzle

Donnerstag, 11. Januar 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: ca. 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimat-Küche, Jubiläumswoche

Zutaten:

400 g	Mehl
6	Eier
etwas	Salz
2	Gemüsezwiebeln
4 Scheiben	Rinderrücken (möglichst von Halsansatz à 150 g)

etwas	Pfeffer
3 EL	Sonnenblumenöl
150 ml	Rotwein
50 ml	Bratensauce
3 EL	Butter

Zubereitung:

1. Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte des Mehlbergs eine Mulde eindrücken,
2. Eier in die Mulde schlagen und eine Prise Salz zugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter, blasiger Teig entstanden ist.
3. Die Teigschüssel mit Frischhaltefolie bedecken und den Teig 30 Minuten ruhen lassen.
4. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen.
5. Ein Spätzlebrett kurz ins kochende Wasser tauchen, darauf ca. 2 EL Teig streichen. Den Teig mit einem ebenfalls angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben.
6. Spätzle bei mittlerer Hitze offen kochen lassen.
7. Sobald die Spätzle gar sind, steigen sie an die Wasseroberfläche. Spätzle dann mit einem Sieblöffel aus dem kochenden Wasser heben und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben.
8. Spätzle in ein Sieb gießen, abtropfen lassen. Das Ganze so lange wiederholen, bis der gesamte Teig verarbeitet ist.
9. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
10. Die Fleischscheiben trocken tupfen und flach klopfen. Den äußeren oberen Fettrand in Zentimeterabständen einschneiden. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.
11. Hälfte Öl in einer großen Bratpfanne erhitzen.
12. Die Fleischscheiben darin von beiden Seiten jeweils zwei Minuten scharf anbraten.
13. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und zugedeckt warm stellen.
14. Übriges Öl zum Bratensatz gießen. Die Zwiebelringe darin goldbraun braten. Mit Salz würzen.
15. Die Zwiebel aus der Pfanne nehmen und auf den Fleischscheiben verteilen.
16. Die noch heiße Pfanne wieder auf den Herd stellen. Den Bratensatz mit Rotwein und Bratensauce ablöschen.
17. Die Hälfte der Butter unter den Fond rühren, Sauce abschmecken.
18. Übrige Butter in einer Pfanne erhitzen, die Spätzle darin kurz warm schwenken.
19. Fleisch mit Zwiebeln anrichten. Die Sauce angießen und zu den Spätzle servieren.

Pro Portion: 812 kcal / 3404 kJ
76 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 30 g Fett

Otto Koch
Warme Pilztorte

Freitag, 12. Januar 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimat

Zutaten:

Für die Füllung:

50 g	Morchel, getrocknet (ersatzweise getrocknete Steinpilze)
400 g	Champignons
½ Bund	glatte Petersilie
2	Schalotten
2 EL	Butter

etwas Salz
etwas Pfeffer

Für die Crêpes:

50 g Butter
100 g Mehl
4 Eier
250 ml Milch
1 Prise Salz
etwas Butter zum Ausbacken der Crêpes

Für die Soße:

250 ml Kalbsfond (z. B. aus dem Glas)
30 g Butter
1 Spritzer Madeira

Zubereitung:

1. Für die Füllung die Morcheln in warmem Wasser einweichen.
2. Champignons putzen.
3. Die Morcheln abtropfen lassen.
4. Gesamte Pilze durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs drehen.
5. Pilze und auf einem Backblech ausbreiten. Etwa 2 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen.
6. Für die Crêpes die Butter zerlassen.
7. Flüssige Butter, Mehl, Eier, 125 ml Wasser, Milch und Salz mit dem Mixer zu einem glatten Teig verarbeiten.
8. In einer Pfanne etwas Butter auslassen und aus dem Teig nach und nach etwa 8 sehr dünne Crêpes backen.
9. Für die Füllung Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
10. Schalotten schälen und fein würfeln.
11. Butter in einer Pfanne zerlassen, die Schalotten darin andünsten.
12. Pilze zugeben und unter ständigem Rühren garen. Den sich bildenden Fond dabei fast einkochen. Petersilie zugeben, noch einige Minuten köcheln, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Die Pilzmasse möglichst heiß auf die kalten Crêpes streichen und übereinander schichten. Die Torte mit etwa acht Lagen kalt stellen.
14. Für die Soße den Kalbsfond um die Hälfte einkochen.
15. Butter nach und nach unter den Fond schlagen. Mit einem Spritzer Madeira abschmecken.
16. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft: weniger geeignet/Gasherd: Stufe 2). Die Torte in Stücke schneiden und im Ofen kurz erwärmen.
17. Pilztorte und Soße anrichten. Nach Belieben mit Champignons garniert servieren.

Pro Portion: 478 kcal / 2001 kJ
24 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 29 g Fett

Mara Hörner
Blätterteig-Muffins mit Hackfleisch und Feta

Montag, 15. Januar 2018
Rezept für 12 Muffins

Dauer: ca. 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Schnelle Küche

Zutaten:

1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
500 g	Hackfleisch
1 Dose	gehackte Tomaten (Abtropfgewicht ca. 250 g)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Chili
200 g	Feta
500 g	frischer Blätterteig

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
2. In einer tiefen Pfanne Öl erhitzen und die gewürfelte Zwiebel darin anschwitzen. Knoblauch und Hackfleisch zugeben und anbraten.
3. Dann die Tomatenstücke hinzugeben und alles gut mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.
4. Den Feta würfeln, die Pfanne vom Herd nehmen und den Feta hinzugeben.
5. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. Den Blätterteig aufrollen und in insgesamt 12 Rechtecke schneiden.
7. Mit den Teigstücken eine 12-er Muffinsform auslegen (da der Blätterteig bereits reichlich Fett enthält, muss die Form nicht extra eingefettet werden), die Enden sollen oben leicht über den Rand herausragen. Dann die Hackfleischfüllung hineingeben.
8. Im vorgeheizten Ofen die Muffins ca. 20 Minuten goldbraun backen.
9. Bevor die aus der Form genommen werden, kurz auskühlen lassen.

Tipp: Dazu passt Feld- oder Endiviensalat.

Pro Stück: 306 kcal / 1278 kJ
16 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 20 g Fett

Philipp Stein
Gebratene Perlhuhnkeule mit Kürbisrisotto
und Rosenkohlblättern

Dienstag, 16. Januar 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: ca. 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

500 g	Muskatkürbis, geschält und entkernt
100 ml	Geflügelfond (aus dem Glas)
1 TL	Five-Spice-Gewürz
2	Schalotten
etwas	Pflanzenöl
100 g	Risottoreis (z. B. die Sorten Arborio oder Aquarello)
200 ml	Weißwein
100 ml	trockener Wermut
50 ml	weißer Portwein
4	Perlhuhnkeulen (in Bio-Qualität oder Label Rouge)
250 g	Rosenkohl
etwas	Salz
etwas	weißer Pfeffer
100 g	Semola (Nudelmehl)
1 TL	Speckwürfel

etwas Muskat
50 g geriebener Parmesan
50 g kalte Butter

außerdem nach Belieben:

einige süß sauer eingelegte Kürbissstreifen
etwas rote Kresse zur Garnitur

Zubereitung:

1. Das Kürbisfruchtfleisch in einem stabilen Entsaften entsaften. Dabei entstehende Fruchtfleischreste ein weiteres Mal entsaften, damit man möglichst viel Flüssigkeit erhält.
2. Kürbissaft, Geflügelfond und Five-Spice-Gewürz in einen Topf geben und köcheln lassen.
3. Das zurückgebliebene Kürbisfruchtfleisch aus dem Auffangbehälter aufbewahren.
4. Schalotten schälen und fein würfeln. Hälfte davon in etwas Pflanzenöl in einem Topf farblos andünsten.
5. Den Reis einstreuen und unter Rühren glasig anschwitzen. Dann mit Weißwein, Wermut und Portwein ablöschen.
6. Den Reis bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren garen, dabei nach und nach mit dem Kürbisfond auffüllen. Nach etwa 5 Minuten Garzeit das Kürbisfruchtfleisch unter den Reis mischen. Das Risotto mit noch leichtem Biss garen.
7. In der Zwischenzeit die Perlhuhnkeulen vom Knochen lösen, Fleisch kalt abrausen, trocken tupfen.
8. Rosenkohlröschen putzen, den Strunk kegelförmig herausschneiden, die Röschen entblättern. Rosenkohlblätter in Salzwasser blanchieren. Dann in Eiswasser kurz kalt abschrecken, herausnehmen und abtropfen lassen.
9. Perlhuhnkeulen mit Salz und Pfeffer würzen. Im Nudelmehl wenden, überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen.
10. Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, das Perlhuhnfleisch darin unter Wenden von beiden Seiten kross braten. Dabei nach Möglichkeit z. B. mit einem flachen Deckel beschweren.
11. Speck in einer Pfanne in 1 TL Öl anbraten. Übrige Schalottenwürfel zugeben und mit anbraten.
12. Rosenkohlblätter im Speckfett andünsten und alles gut durchschwenken.
13. Das Risotto mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Parmesan und kalte Butter unterrühren.

Pro Portion: 673 kcal / 2810 kJ
31 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 36 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Auf Wintersalaten gedämpfter Saibling

Mittwoch, 17. Januar 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Weltküche

Zutaten:

etwas Salz
etwas frischer Thymian
2 Stück Sternanis
1 Lorbeerblatt
500 g mehlig kochende Kartoffeln
4 Saiblingsfilets
2 Bio-Orangen

1	kleiner Radicchio
8 Blätter	Endivie
3	Schalotten
80 ml	Essig
etwas	Zucker
½ Bund	glatte Petersilie
½ Bund	Dill
150 ml	Milch
2 EL	Butter

Zubereitung:

1. In einem Topf mit Dämpfeinsatz etwas Wasser aufkochen. Das Wasser mit Salz, Thymian, Sternanis und Lorbeer würzen.
2. Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. In den kochenden Sud geben.
3. Von den Saiblingsfilets die Haut abziehen. Filets kalt abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
4. Orangen heiß waschen, trocken reiben. Eine Orange in Scheiben schneiden.
5. Salate putzen, in Blätter zerteilen und gründlich waschen. Blätter abtropfen lassen.
6. Den Dämpfeinsatz mit den Salatblättern auslegen.
7. Filets leicht salzen und auf dem Salat verteilen. Orangenscheiben darauf legen.
8. Den Einsatz auf den Topf setzen und mit einem Deckel verschließen. Ca. 10 Minuten dämpfen, der Fisch kann dabei noch leicht glasig bleiben.
9. Inzwischen die Saiblingshaut in eine beschichtete Pfanne legen, mit einem Stück Backpapier bedecken und mit einem flachen Deckel beschweren. Bei schwacher Hitze kross braten.
10. Die Schalotten schälen, längs fein schneiden.
11. Essig und 80 ml Wasser (Verhältnis 1:1) mischen, mit Salz und Zucker abschmecken und die Schalottenstücke hinein geben, einmal aufkochen. Schalotten ziehen lassen.
12. Petersilie und Dill abbrausen, trocken schütteln und grob hacken.
13. Kräuter und Milch sehr fein pürieren, in einen Topf geben und aufkochen.
14. Butter und etwas Salz zugeben. Die Kartoffelscheiben abtropfen lassen, zerdrücken und mit der Kräutermilch mischen.
15. Die Schale der zweiten Orange abreiben und die Orange filetieren, beides mischen.
16. Saiblingsfilets aus dem Dämpfeinsatz heben, Orangenscheiben abheben.
17. Saibling mit abgetropften Schalotten und Orangen-Mischung belegen. Mit Kräuterpüree, Salaten und der kross gebratenen Saiblingshaut anrichten.

Pro Portion: 333 kcal / 1396 kJ
25 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 10 g Fett

Otto Koch
Schwarzwurzelnudeln mit
gebratenen Speck-Champignons

Donnerstag, 18. Januar 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: ca. 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten:

1 Spritzer	Zitronensaft
800 g	Schwarzwurzeln
etwas	Salz
1 Bund	glatte Petersilie

400 g	Champignons
1	Zwiebel
100 g	Speck
2 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Schalotte
1 EL	Butter
80 g	Crème double

Zubereitung:

1. Eine Schüssel mit Wasser und Zitronensaft vorbereiten.
2. Die Schwarzwurzeln schälen und direkt in die vorbereitete Wasserschüssel legen, sonst verfärben sich die Wurzeln.
3. Schwarzwurzeln mit dem Sparschäler in lange Streifen schneiden und diese in Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.
4. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.
5. Die Pilze säubern und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein schneiden.
6. Den Speck in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl auslassen.
7. Zwiebel zugeben und anschwitzen, dann die Pilze zugeben und mit anbraten.
8. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen, die Hälfte der Petersilie untermischen.
9. Schalotte schälen, fein schneiden. In einem Topf oder Butter erhitzen, die Schalotte darin anschwitzen, Crème double hinzufügen und kurz köcheln lassen.
10. Blanchierte Schwarzwurzeln und restliche Petersilie zugeben und kurz warm schwenken, abschmecken
11. In tiefen Tellern die Schwarzwurzeln anrichten, die Speckpilze darauf geben und servieren. Dazu passt gut Kartoffelpüree.

Pro Portion: 250 kcal / 1045 kJ
5 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 20 g Fett

Christina Richon
Lauch-Champignon-Kokosuppe mit Pilz-Crostini

Montag, 22. Januar 2018
Für 4 Personen

Dauer: ca. 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad:
Vegetarisch, Schnelle Kuchen

Zutaten:

4	Schalotten
1	Knoblauchzehe
150 g	Lauch
400 g	Champignons
1 großer	säuerlicher Apfel (ca. 200 g)
6 EL	Olivenöl
3 Prisen	Rohrzucker
2 TL	gelbe Thai-Curry-Paste
2 EL	Kokosraspel
400 ml	Kokosmilch (Dose)
500 ml	Gemüsebrühe (Instant)
2 EL	Wermut
etwas	Bio-Limettenschale, gerieben
etwas	Limettensaft
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

8 Scheiben	Ciabatta oder Baguette
1 TL	Currypulver
2 Prisen	Zimtpulver
2 EL	gehackte, geröstete Erdnüsse
2 EL	gehackte Blatt Petersilie
etwas	Koriander, gemörsert

Zubereitung:

1. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden, ca. 1 EL Lauchgrün für die Dekoration beiseite stellen.
2. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben und in feine Scheiben schneiden. Apfel vierteln, entkernen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen. Hälfte Schalotten, Knoblauch, Lauch, 100 g Champignons, Apfel, 2–3 Prisen Zucker, Curry-Paste und Kokosraspel darin andünsten.
4. Mit Kokosmilch ablöschen, aufkochen lassen. 400 ml Gemüsebrühe dazugeben und zugedeckt ca. 10 Minuten garen.
5. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen (Ober- und Unterhitze: 200 Grad/Gasherd: Stufe 3). Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
6. Suppenansatz in einen Mixer/Blender geben und fein pürieren.
7. Suppe zurück in den Topf schütten, eventuell noch etwas Brühe dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Wermut, etwas Limettenschale und -saft abschmecken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Inzwischen die Crostini zubereiten. Die Brotscheiben mit etwas Olivenöl bestreichen und auf das Backblech legen.
9. Crostini im heißen Backofen 8–10 Minuten knusprig rösten.
10. Restliche Champignons ohne zusätzliches Fett in einer beschichteten Pfanne braten, bis die Flüssigkeit aus den Pilzen fast vollständig verdampft ist und sie gebräunt sind.
11. Champignons auf einen Teller geben.
12. Rest Öl in die Pfanne geben und erhitzen. Die übrigen Schalotten darin anbraten.
13. Currypulver und Zimt überstreuen und unterrühren. Pilze, Erdnüsse und Petersilie untermengen. Mit etwas Limettenschale und -saft, Salz, Pfeffer und gemahlenem Koriander würzen.
14. Pilzmasse auf den Brotscheiben verteilen.
15. Suppe in vorgewärmte Schalen verteilen. Mit Lauchgrün und etwas Limettenschale bestreuen. Die Crostini dazu reichen.

Pro Portion: 462 kcal / 1931 kJ
14 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 41 g Fett

Jörg Sackmann
Zwiebelcarbonara mit Poularde

Dienstag, 23. Januar 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: ca. 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für das Fleisch:

500 g	Maispoulardenfleisch (Brust oder ausgelöste Keule)
200 ml	Olivenöl
4	Eigelb
etwas	Salz

Für die Zwiebel-Carbonara:

4	Zwiebeln
½	rote Chilischote
50 g	Speck, fein aufgeschnitten
2	Toastbrot-Scheiben
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
80 g	Parmesan
200 g	Sahne
1 EL	Crème fraîche
2	Eigelb
1 Msp.	Kreuzkümmel
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 75 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Das Fleisch in feine Würfel schneiden, in eine Auflaufform geben und mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Mit einer hitzebeständigen und lebensmittelechten Folie abdecken und 30 Minuten im vorgeheizten Backofen langsam garen.
3. In der Zwischenzeit in einem Topf restliches Olivenöl auf 70 Grad erhitzen. Die Eigelbe darin ca. 30 Minuten pochieren.
4. Die Zwiebeln schälen und mit einem Spiralschneider in lange Streifen bzw. Spaghetti schneiden.
5. Chilischote halbieren, das Kerngehäuse entfernen und fein schneiden.
6. Speck und Toastbrot jeweils in feine Streifen schneiden.
7. Eine Pfanne erhitzen und den Speck darin auslassen, die Brotstreifen dazu geben und knusprig braten.
8. Für die Zwiebelcarbonara Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelspaghetti darin anschwitzen, mit Salz und Zucker würzen.
9. Parmesan fein reiben.
10. Sahne, Crème fraîche und Eigelbe vermischen, mit Salz, Kreuzkümmel und etwas Chili würzen. Die Sahnemischung zu den Zwiebeln geben und bei milder Hitze stocken lassen. Parmesan locker unterheben.
11. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen. Eine Pfanne erhitzen. Das angegarte Fleisch darin kurz und kräftig anbraten. Mit Salz würzen.
12. Die Fleischwürfel in tiefen Tellern verteilen. Zwiebelcarbonara mit einer Gabel aufrollen und als Nest darauf anrichten. Je ein pochiertes Eigelb in die Tellermitte setzen. Mit Pfeffer würzen und die gerösteten Speck-Brotstreifen darüber streuen.

Pro Portion: 637 kcal / 2662 kJ
12 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 44 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Dreierlei Genießer-Smörrebröd

Mittwoch, 24. Januar 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Weltküche

Zutaten:

Für das Roastbeef-Smörrebröd:

150 ml	Weißweinessig
etwas	Salz
etwas	Zucker

1	Lorbeerblatt
120 g	Knollensellerie
4	Scheiben Roggenvollkornbrot
6 EL	Mayonnaise (selbst gemacht; siehe Tipp oder aus dem Glas)
1	Ei, hartgekocht
etwas	Butter
12 Scheiben	Roastbeef
1	Essigurke

Für das Hering-Smörrebröd:

½	Kopfsalat
1	Räucherhering
1	Apfel
2	Eier
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Butter
4 Scheiben	Roggenvollkornbrot
etwas	Schnittlauch

Für das Lachs-Smörrebröd:

4 Scheiben	Roggenvollkornbrot
½ Bund	frischer Dill
6 EL	Mayonnaise (selbst gemacht oder aus dem Glas)
1 EL	Honig
150 g	Graved Lachs in feinen Scheiben
etwas	Zitrone zum Garnieren

Zubereitung:

1. Für das Roastbeef-Smörrebröd Essig und 150 ml Wasser (1:1) mischen, mit Salz und Zucker abschmecken. Lorbeerblatt zugeben und aufkochen.
2. Knollensellerie putzen, abspülen und in sehr feine Streifen schneiden. In den Essigsud geben, einmal aufkochen. Auskühlen lassen.
3. Für das Herings-Smörrebröd den Salat putzen, in Blätter zerteilen, waschen und trocken schleudern.
4. Vom Hering die Haut entfernen, die Filets von der Gräte heben.
5. Den Apfel waschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden.
6. Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Eier im heißen Fett zu Rührei braten.
8. Roggenbrot leicht knusprig rösten. Etwas abkühlen lassen.
9. Brot mit Butter bestreichen und einige Salatblätter und Apfelscheiben darauf anrichten. Rührei auf dem Brot verteilen.
10. Räucherhering in Stücke schneiden und darauf legen, mit Schnittlauch garnieren.
11. Für das Lachs-Smörrebröd Roggenbrot leicht knusprig rösten, etwas abkühlen.
12. Dill abrausen, trocken schütteln und fein hacken. Mayonnaise, Honig und Dill verrühren und abschmecken.
13. Brotscheiben mit Dill-Mayonnaise bestreichen. Lachs üppig darauf anrichten. Nach Belieben mit Zitronenspalten und etwas Dill garnieren.
14. Für das Roastbeef-Smörrebröd Ei schälen, 4 schöne Scheiben daraus schneiden. Rest Ei fein hacken.
15. Marinierte Selleriestreifen gut abtropfen lassen. Hälfte davon sehr fein schneiden. Sellerie unter die Mayonnaise geben.
16. Roggenbrot leicht knusprig rösten, etwas abkühlen lassen.

17. Brote mit Butter bestreichen, mit einigen Salatblättern belegen, diese mit der Sellerie-Mayonnaise bestreichen. Eiwürfel überstreuen.

18. Das Roastbeef üppig auf den Broten anrichten. Mit Eischeiben, Sellerie und Gurke garnieren.

Extra-Tipp: Selbst gemachte Blitz-Mayonnaise

Für eine rasch gemachte Mayonnaise 2 Eigelb (zimmerwarm), 1 TL Senf und 1 Prise Salz in einen schmalen, hohen Mixbecher geben. Ca. 250 ml Sonnenblumenöl zugießen. Einen Pürierstab bis zum Boden in den Mixbecher stellen. Den Mixer anschalten und langsam durch die Zutaten aus dem Becher ziehen, dabei die Zutaten zu einer festen Mayonnaise mixen. Mit Salz, einige Tropfen Zitronensaft und etwas Pfeffer abschmecken.

Pro Portion: 978 kcal / 4132 kJ

87 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 52 g Fett

Vincent Klink
Kaiserschmarren mit Kompott
von getrockneten Früchten

Donnerstag, 25. Januar 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: ca. 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimat, Süßes

Zutaten:

Für das Kompott:

1 TL	Speisestärke
¼ l	Portwein
1 EL	Zucker
1	Gewürznelke
1 TL	abgeriebene Zitronenschale
1 TL	Korianderkörner
80 g	Dörrzwetschgen, entsteint
80 g	getrocknete Aprikosen
40 g	getrocknete Feigen

Für den Kaiserschmarren:

20 g	Mandelblättchen
3	Eier
250 g	Mehl
250 ml	Milch
125 ml	Sahne
1 Prise	Salz
1 TL	flüssige Butter
2 EL	Zucker
3 EL	Butter
etwas	Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitung:

1. Die Stärke in 2 EL Portwein auflösen. Restlichen Portwein mit Zucker, Gewürznelke, Zitronenabrieb und Koriander aufkochen.
2. Zwetschgen, Aprikosen und Feigen zum kochenden Portwein geben und 10 Minuten ziehen lassen.

3. Dann die Stärkemischung zum Binden untermischen, noch mal aufkochen, 2 Minuten köcheln lassen, dann den Topf vom Herd ziehen.
4. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten.
5. Die Eier trennen.
6. Mehl, Milch, Sahne, Salz, flüssige Butter, Zucker und die Eigelbe mit dem Schneebesen verrühren.
7. Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben.
8. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Teig hinein geben und bei mittlerer Hitze langsam goldbraun braten.
9. Den Pfannkuchen wenden, die restliche Butter zugeben und die andere Seite ebenfalls goldbraun braten.
10. Dann den Pfannkuchen mit zwei Gabeln in Stücke reißen und nochmals kurz braten.
11. Vor dem Servieren mit den Mandeln und etwas Puderzucker bestreuen. Mit dem Kompott servieren.

Pro Portion: 751 kcal / 3144 kJ
90 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 28 g Fett

Tarik Rose
Geschmorte Möhren mit Currysauce

Freitag, 26. Januar 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Schnelle Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Möhren:

8	Möhren
1	Bio –Zitrone
3 EL	Olivenöl
1/2 TL	rote Currypaste
1 TL	Honig
etwas	Meersalz
1/2 Bund	Koriander
etwas	Currypulver

Für die Sauce:

1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Bio-Orange
1 EL	Olivenöl
1/2 TL	rote Currypaste
250 g	passierte Tomaten aus der Dose
5 g	Ingwer
1 TL	Apfelkraut
etwas	Meersalz

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 Grad Umluft (180 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Die Möhren waschen und schälen. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
3. Zitronensaft, -schale, Olivenöl, Currypaste, Honig und eine Prise Salz verrühren.
4. Die Möhren in eine Auflaufform geben, mit der Marinade übergießen und mischen. So im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten garen.

5. Inzwischen für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
6. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
7. In einem Topf Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen, Currypaste zugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Orangensaft ablöschen. Die passierten Tomaten zugeben und ein paar Minuten einkochen.
8. Ingwer schälen und fein reiben.
9. Orangenschale, Ingwer und Apfelkraut zu den Tomaten geben und 5 Minuten einkochen. Mit Salz abschmecken.
10. Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
11. Die Möhren aus der Form nehmen und auf Tellern verteilen. Das restliche Öl aus der Form unter die Sauce mischen. Die Sauce über den Möhren verteilen, mit Currypulver bestäuben und Korianderblättchen darüber streuen. Dazu passen Rosmarinkartoffeln.

Pro Portion: 215 kcal / 898 kJ
20 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 10 g Fett

Ali Güngörmüs
Boeuf Stroganoff

Montag, 29. Januar 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: ca. 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Schnelle Küche, Feine Küche, Themenwoche Geschnitteltes

Zutaten:

500 g	Rinderfilet
400 g	Champignons
2	rote Zwiebeln
3 EL	Butterschmalz
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
200 ml	Portwein
200 ml	Kalbsjus
200 g	saure Sahne
1 EL	Speisestärke
150 g	Gewürzgurken
1 Bund	Dill

Zubereitung:

1. Das Fleisch in 1 cm starke und 4 cm lange Streifen schneiden.
2. Die Pilze putzen und vierteln. Rote Zwiebeln schälen und fein würfeln.
3. Die Hälfte vom Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Rinderfiletstreifen in einer Pfanne kurz von allen darin Seiten anbraten und salzen. Dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen.
4. Rest Butterschmalz in die Pfanne geben, Pilze und Zwiebeln darin unter Rühren goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Mit Portwein ablöschen und diesen um die Hälfte einkochen lassen.
6. Dann Kalbsjus zugeben, um die Hälfte einkochen.
7. Saure Sahne mit Stärke verrühren und zu den Pilzen geben, bei milder Hitze die Sauce ca. 4 Minuten köcheln lassen.
8. Die Gurken in Scheiben schneiden und mit den Fleischstreifen in die Sauce geben, abschmecken.
9. Dill abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und über das Geschnittelte streuen, anrichten.

Tipp: Dazu passen Quarkknöpfe. Für den Teig einfach 250 g Mehl, 250 g Magerquark, 3 Eier und 4 Eigelb in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig vermischen. Diesen mit

Salz und Muskat würzen. Den Teig abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Teig auf ein Knöpflehobel geben und ins kochende Wasser tropfen lassen. Wenn die Knöpfe gar sind, steigen sie nach oben. Mit einem Sieblöffel aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

Pro Portion: 391 kcal / 1634 kJ
15 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 16 g Fett

Michael Kempf
Geschnetzeltes vom Winterkabeljau mit
Senf-Sauce

Dienstag, 30. Januar 2018

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

etwas	Salz
1 EL	Senfsaat
1	Zitrone
300 g	Schwarzwurzeln
120 g	Rosenkohl
400 g	Kabeljaufilet, ohne Haut
2 EL	Olivenöl
1	Schalotte
100 ml	Riesling Sekt
300 ml	Fischfond (Alternative: heller Gemüsefond)
1	Lorbeerblatt
4 EL	Rapsöl
1 EL	Balsamico
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
100 g	Pflanzenfett zum Frittieren
100 g	Sahne
2 EL	Savora Senf (milder Senf)
3 Msp.	Sojalecithin

Zubereitung:

1. In einem Topf 400 ml Wasser mit 30 g Salz aufkochen, dann die Salzlake gleich kühl stellen.
2. Senfsaat in einem Topf mit Wasser weich kochen, anschließend herausnehmen und abtropfen lassen.
3. Von der Zitrone den Saft auspressen und diesen in eine Schüssel mit reichlich Wasser geben.
4. Die Schwarzwurzeln gut waschen, schälen und gleich ins Zitronenwasser legen.
5. Rosenkohlröschen putzen, den Strunk kegelförmig herausschneiden, die Röschen entblättern. 2/3 der Rosenkohlblätter in Salzwasser blanchieren. Dann in Eiswasser kurz kalt

abschrecken, herausnehmen und abtropfen lassen. Die unblanchierten Blätter beiseite stellen, sie werden später frittiert.

6. Den Backofen auf 75 Grad Umluft vorheizen.

7. Kabeljaufilet in die kalte Salzlake legen und 4 Minuten ziehen lassen. Dann herausnehmen und gut abtrocknen. 4 Metallringe (Durchmesse 8 cm) mit etwas Olivenöl einfetten und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Den Kabeljau in dünne Scheiben (ca. 3 mm) schneiden und diese rosettenförmig in die Metallringe schichten. Etwas Olivenöl darüber träufeln. Mit hitzebeständiger Klarischtfolie abdecken und im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten garen.

8. Die Schalotte schälen, in feine Scheiben schneiden und mit Sekt, Fischfond und Lorbeerblatt in einen Topf geben und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen.

9. Die Schwarzwurzeln in 5 cm Stücke schneiden, diese der Länge nach vierteln.

10. In einer Pfanne die Hälfte vom Rapsöl erhitzen und die Schwarzwurzeln darin bei milder Temperatur goldgelb braten, mit Meersalz würzen. Dann aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

11. Für die blanchierten Rosenkohlblätter Balsamico mit restlichem Rapsöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und die abgetropften Rosenkohlblätter damit marinieren und ein paar Minuten ziehen lassen.

12. Für die unblanchierten Rosenkohlblätter in einem Topf Frittierfett erhitzen, die beiseitegelegten, unblanchierten Rosenkohlblätter darin kurz goldgelb frittieren. Dann aus dem Fett nehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

13. Den eingekochten Saucenansatz durch ein feines Sieb passieren, Sahne zugeben, nochmal aufkochen, mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Dann den Topf vom Herd nehmen, in die heiße aber nicht mehr kochende Sauce mit einem Pürierstab den Senf und das Lecithin einmischen.

14. Zum Anrichten die Schwarzwurzeln flach als Quadrat auf den vorgewärmten Tellern geben. Den Kabeljau im Metallring mit einer Palette aufsetzen und den Ring abziehen. Den Rosenkohlsalat, die gekochte Senfsaat und den frittierten Rosenkohl auf dem Kabeljau anrichten. Die Sauce aufschäumen und um den Kabeljau angießen.

Pro Person: 420 kcal/ 1764 kJ

5 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 33 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Chinesisches Rindergeschnezeltes

Mittwoch, 31. Januar 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Weltküche, Themenwoche Geschnezeltes

Zutaten:

100 g	Klebreis
100 g	Basmatireis
500 g	ausgelöster Rinderrücken
1 EL	Speisestärke
3 EL	helle, salzreduzierte Sojasauce
3 EL	Reiswein
2	Zwiebeln
200 g	Shiitake-Pilze

200 g	Kräuterseitlinge
1 Bund	Lauchzwiebeln
1	Knoblauchzehe
1 Stück	Ingwer (daumengroß)
3 EL	Cashewkerne
3 EL	Olivenöl
2 Stück	Sternanis
etwas	Austernsauce
165 ml	Rinderbrühe (z. B. Instant)
etwas	Salz

Zubereitung:

1. Beide Reissorten nach Packungsangabe in Salzwasser garen.
2. Inzwischen das Fleisch kurz kalt abbrausen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.
3. In einer Schüssel 1 EL Speisestärke, Sojasauce und Reiswein vermischen und das Fleisch darin marinieren.
4. Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden.
5. Die Shiitakepilze und Kräuterseitlinge putzen und in Scheiben schneiden.
6. Lauchzwiebeln putzen, abspülen, abtropfen lassen und schräg in lange Stücke schneiden.
7. Knoblauch und Ingwer schälen und fein schneiden.
8. Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett kurz rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.
9. Eine Pfanne erhitzen. 2 EL Öl hinein geben.
10. Das Fleisch abtropfen lassen, Marinade auffangen.
11. Fleisch in der Pfanne im heißen Öl kräftig anbraten, auf einem Teller warm stellen.
12. Pfanne mit Küchenpapier säubern. Übriges Öl darin erhitzen.
13. Zwiebelringe und Pilze in der Pfanne kräftig braten.
14. Sternanis, Ingwer und Knoblauch zugeben, kurz mit andünsten.
15. Etwas Sojasauce, Austernsauce, Reiswein und Rinderbrühe zugeben, 1 Minute köcheln lassen, restliche Marinade zugeben.
16. Dann Fleisch, Lauchzwiebeln und Cashewkerne zugeben und durchmischen.
17. Geschnetzeltes auf Tellern anrichten. Reis dazu reichen.

Pro Portion: 496 kcal / 2076 kJ
46 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 18 g Fett