

Steckrübenpuffer mit Ziegenkäse-Pinienkern-Dip.....	12
Vier Gemüse Kubus mit Nüssen und Kräutersauerrahm.....	13
Cannelloni mit Walnussfüllung.....	14
Armer Ritter mit Haselnusskrokant und Apfelmus.....	15
Rehrücken mit schwarzen Nüssen.....	16
Hackfleisch-Lauch-Auflauf.....	17
Hackfleischklöße mit Datteln gefüllt.....	18
Falscher Hase mit gebratenem Weißkraut.....	19
Nackte Bratwürste mit Sauce von Röstgemüse.....	20
Frikadellen von der Gans auf Rotkrautsalat.....	21
Bunter Linseneintopf mit Räucherforelle.....	22
Pot au feu von Lamm und Bohnen.....	23
Asiatischer Hühnertopf.....	24
Boddenzander mit Gemüse aus der Folie (Rügen).....	25
Gekochte Rinderbrust mit Rosinensauce (Sachsen-Anhalt).....	26
Geschnetzelte Kalbsleber mit Erbspüree (Berlin).....	27
Aal mit Speck geröstet und Spreewald-Gurken-Sauce (Brandenburg).....	28
Geräuchertes Maränenfilet mit Kartoffel-Speck-Salat (Mecklenburg-Vorpommern).....	29
Heilbutt im Bierteig.....	30
Kalbsrouladen in Malzbier geschmort.....	31
Aal im Bierwurzelsud mit Salbei.....	32
Zander mit Bockbierlack.....	33
Schweinefilet mit Bier-Kümmel-Sauce.....	34
Salat vom Bismarckhering.....	35
Sandwich-Variationen.....	36
Tournedos a la Rossini.....	37
Carpaccio von Kohlrabi und gebratenem Ziegenkäse.....	38
Schillerlocken-Souffle mit feinen Linsen.....	39
Entenlebermousse mit karamellisierten Äpfeln und Zwiebelkompott.....	40
Kalbsnieren mit Rosmarin.....	41
Apfel-Kartoffel-Puffer mit Specksauce.....	42
Kaiserschmarrn mit Apfel-Birnen-Kompott.....	43
Rösti-Pizza.....	44
Kalbsrücken mit Olivenkruste.....	45
Rotbarsch mit Gewürzpanade und Paprikamarmelade.....	46
Jakobsmuscheln mit Apfel-Chilikruste auf weißem Bohnenpüree im Knusperblatt mit Olivenkompott.....	47
Entenbrust mit Knusperhaut auf Polenta.....	49
Variationen von Fingerfood-Pasteten.....	50
Ragout vom Maishuhn in Blätterteig gebacken.....	51
Wildschweinpastete.....	52
Lachsterrine mit Dillsauce.....	53
Geflügelleberparfait mit Gelee.....	54
Kalbschulter mit Frühlingskräutersauce.....	55
Bärlauch-Törtchen.....	56
Gemüse-Tortilla.....	57
Risotto mit Frühlingskräutern.....	58
Kartoffel-Spinat-Nocken in Knoblauchbutter.....	59
Gefillde (Gefüllte Kartoffelklöße – Saarland).....	60
Himmel und Erd (Rheinland-Pfalz).....	61
Gaisburger Marsch (Baden-Württemberg).....	62
Rahmgeschnetztes vom Schwäbisch Hällischen Schwein mit grünem Pfeffer (Baden-Württemberg).....	64
Kartoffelsuppe mit Speckstreifen (Rheinland-Pfalz).....	65
Pasta-Rucola-Salat.....	66

Geflügel-Kokos-Salat.....	67
Bunter Gemüsesalat.....	68
Eiersalat mit türkischen Tomaten.....	69
Linsensalat mit Rührei und geräuchertem Aal.....	70
Lammfilets in Buttermilch mit grünen Bohnenkernen.....	71
Rotbarschfilet mit Pesto von Frühlingskräutern und Wurzelgemüse.....	72
Dreierlei von Karotten mit Mandelreis.....	73
Spinatpfannkuchen mit Kräuterquark.....	74
Perlhuhnbrust auf Kräutern gedämpft mit Verveinesabayon und Zucchini spaghetti.....	75
Räucherfischsülze mit Meerrettichschaum.....	76
Möhren-Safran-Suppe mit Hähnchenspieß.....	77
Lammroulade mit grünen Bohnen gefüllt und weißem Bohnengemüse.....	78
Gebackene Rhabarberbusserln mit Vanillecreme.....	79
Leipziger Allerlei.....	80
Eingemachtes Kalbfleisch mit Schupfnudeln.....	81
Frikadellen mit Kohlrabigemüse.....	82
Schwammerl-Gröstl.....	83
Pasta e Cavolo.....	84
Grüne Pasta mit Spargel.....	85
Gemüselasagne.....	86
Spaghettini mit gerösteten Tintenfischen.....	87
Bärlauch-Ravioli mit Schinken und geschmälzten roten Zwiebeln.....	88
Joghurtterrine mit dicken Bohnen und Garnelen.....	90
Schweinekotelett mit Salbeipolenta.....	91
Weinsuppe mit verlorenem Ei.....	92
Bachsaibling mit Ingwerspargel und Brunnenkressepüree.....	93
Salat von Spargel, Melone, Avocado und gegrilltem Lachs.....	94
Huhn im Spargelmantel.....	95
Gebratener Spargel mit Parmesan-Sabayon und Flädle.....	96
Spargelsalat mit Büsumer Krabben.....	97
Gebackener Spargel im Algenblatt mit Wasabi-Dip.....	98
Finkenwerder Maischolle.....	100
Dorade Royal mit Sauerampfersauce und Erbsenpüree.....	101
Seeteufel provencale mit gekochter Aubergine.....	102
Jakobsmuscheln mit Safransauce.....	103
Gebratenes Tunfischtatar auf Tomaten-Oliven-Vinaigrette.....	104
Kabeljauspieß mit Kräutern und Rauchspeck.....	105
Geflügel auf Kräuterspießen.....	106
Gemüsespieß mit Frischkäse-Tomaten-Dip.....	107
Rosmarinspieß mit Lamm und Ziegenfrischkäse.....	108
Geschmorte Thüringer Schweineroulade.....	109
Düsseldorfer Senfbraten.....	110
Kräuterkäse-Knöpfele mit Rettichsalat.....	111
Matjes nach Hausfrauenart.....	112
Forellenschlupfer mit Brunnenkressejoghurt.....	113
Gefüllte Kräutercrepes gefüllt mit Ziegenfrischkäse.....	114
Zucchini-Kartoffelpuffer mit Radieschen-Dip.....	115
Lammkoteletts mit mediterranem Bohnengemüse.....	116
Pochiertes Kalbsfilet an Salsa verde mit jungem Gemüse.....	117
Penne-Salat all'arrabiata.....	119
Tagliatelle mit Lachs in Kressesauce.....	120
Bratwurst im Brötchen.....	121
Gedünstetes Kalbsteak mit Spaghetti Napoli.....	122
Feuriges Schweinehalssteak.....	123
Der „Bietigheimer“ auf Salat von zweierlei gebratenem Spargel.....	124
Lamm in Minzsauce.....	126

Empanadas (Gefüllte Teigtaschen).....	127
Feijoada.....	128
Artischockencremesuppe.....	129
Lauwarme Kirschtarte mit Vanilleeis.....	130
Brezenknödel mit Rahmpfifferlingen.....	131
Gefüllte Tomaten.....	132
Kaninchenroulade mit Grießklößchen.....	133
Rote Grütze mit Quark-Vanille-Mousse.....	134
Im Ganzen gebratene Lammkeule mit Ratatouille und Risoléekartoffeln.....	135
Maibock-Kotelett mit Macadamia-Kruste und gebratenem Spargel.....	137
Seezunge mit Basilikumbutter und Pfefferspitzkohl.....	138
Rindsfilet mit Cochú Sauce, Fava Bohnen und Süßkartoffel.....	139
Fußball-Himmel und Erde auf meine Art.....	140
Lamm-Medaillons mit Stampfkartoffeln.....	141
Lauwarme Gurkenudeln mit Hähnchenbrust und Kartoffelcroutons.....	142
Kalte Gemüsesuppe.....	143
Gefüllte Zucchini mit Aubergine.....	144
Papikaroulade in der Zucchini mit Banane und Erbsenrisotto.....	145
Salat von Fisch und Meeresfrüchten.....	146
Melonensuppe mit gebratenen Garnelen.....	147
Rotbarbe mit Lavendel und Fenchel-Aprikosen-Salat.....	148
Hähnchen in Limonensauce.....	149
Poularde mit Datteln gefüllt und Couscous.....	150
Lammschulter mit Kurkuma und sauren Pflaumen geschmort.....	151
Gefüllte Pide mit Schafskäse.....	152
Kebap Bendendschaan.....	153
Garnelen mit Couscous orientalisches.....	154
Lammhüfte mit Pfifferlingen und Balsamicosauce.....	156
Lauwarmer Gemüsesalat mit Kernöl.....	157
Forelle mit Sommerkräutern und Leinöl.....	158
Peperonata mit Ziegenkäse und Apfelessig.....	159
Schnitzel mit Kartoffel-Gurkensalat.....	160
Tomaten-Bulgur.....	161
Buchweizenpfannkuchen mit Bückling gefüllt.....	162
Polenta mit Lammragout.....	163
Grünkernrisotto mit Geflügelspießen.....	164
Rotbarschfilet auf Asia-Gemüse.....	165
Garnelen in Paprikasauce.....	166
Gegrillte Dorade mit Tomatensugo.....	167
Salat von lauwarmen Auberginen und Paprika-Gurken-Sauce.....	168
Kalbsfilet aus dem Kräutersud mit Pilzpesto.....	169
Ossobucco.....	170
Paella mit Seeteufel, Garnelen und Kaninchen.....	171
Chili con carne.....	172
Bretonische Matelote.....	173
Mini-Gyros-Spieße mit Kräutertzatziki.....	174
Rosa gebratene Hochrippe mit Frankfurter grüner Sauce.....	175
Blumenkohl mit Kräuterhollandaise.....	176
Vitello Tonnato.....	177
Königsberger Klopse.....	178
Hähnchen mit grüner Currysauce.....	179
Roulade von Lachs und Zander.....	180
Spitzkohlroulade mit Pilzfüllung.....	181
Involtini vom Kalb mit Nudelfleck.....	182
Würzige Rinderroulade in Rotweinsauce.....	183
Seezungenroulade auf Safranrisotto.....	184

Apfel-Lamm-Ragout.....	185
Gratinierte Birnen mit Kakaonudeln.....	186
Zucchinalalat mit Poulardenspießen.....	187
Zweierlei von der Aubergine.....	188
Mit Gemüsereis gefüllte Paprika.....	189
Steinbeißerfilet mit gebratenen Fleischtomaten.....	190
Blumenkohl-Couscous mit Zandergulasch.....	191
Birnenauflauf mit Roquefort.....	192
Mit Gruyère gefüllte Nudeltaschen.....	193
Kartoffel-Ziegenkäse-Gratin mit Apfelmus.....	194
Käsegnocchi mit Feigen.....	195
Schweinemedailon mit Gorgonzolasauce und Bäckerinkartoffeln.....	196
Hirschmedaillons mit Waldpilzen.....	197
Pizza Frutti di mare.....	198
Chateaubriand.....	199
Kaiserschmarrn mit Apfel-Kompott.....	200
Cordon bleu.....	201
Zanderfilet auf Rote Bete-Gemüse.....	202
Hühnerfrikassee.....	203
Maultaschen mit Kartoffelsalat.....	204
Zwiebelrostbraten mit Spätzle.....	206
Semmelknödelsouffle mit Waldpilzragout.....	207
Wildschweinragout mit Preiselbeerklößen.....	208
Kalbsteak mit Steckrüben und Haselnüssen.....	209
Rehmedaillons mit Kürbischutney.....	210
Schweinerücken mit Rotkraut gefüllt.....	211
Kürbisravioli.....	212
Thailändisches Fischcurry mit Basmatireis.....	213
Spaghetti Carbonara.....	214
Kabeljau auf Kartoffel-Aioli.....	215
Schweinefleisch süß-sauer.....	216
Steirische Kürbissuppe.....	217
Thüringer Klöße mit Rehgulasch.....	218
Kartoffelcroissants mit Rahmwirsing.....	219
Bauernfrühstück.....	220
Schweinemedaillons mit Pommes Dauphin.....	221
Kartoffelgulasch.....	222
Seelachs aus dem Wok.....	223
Geschnetzelte Seezungenfilets mit Riesengarnelen.....	224
Geschnetzelte Kalbsleber mit Selleriepüree.....	225
Pastinaken-Hähnchen-Geschnetzeltes.....	226
Boef Nizhny Novgorod.....	227
Steinbuttfilet mit Pumpernickelkruste.....	228
French Toasts mit Walnuss, Rosmarin und Rote Bete Salat.....	229
Französische Zwiebelsuppe.....	230
Schweinefilet im Brotmantel.....	231
Serviettenknödel mit Sahnegemüse.....	232
Lachsfilet im Gemüse-Kräutermantel (mit Schweinenetz).....	233
Schweinebraten mit roten Zwiebeln und Honig im Tontopf.....	234
Stubenküken in der Aromablase.....	235
Kalbsfilet im Topf.....	236
Forelle in der Papilote.....	237
Rehnüsschen mit Lebkuchensauce und Preiselbeertörtchen.....	238
Pikanter Bratapfel.....	239
Pralinensterne.....	240
Gefüllte Datteln.....	240

Hähnchenconfit mit weihnachtlichen Gewürzen.....	241
Glühweintaler.....	242
Eigelbmakronen.....	243
Salat von Rotkohl und Trauben mit Rehmedaillons.....	244
Pot au feu vom Wintergemüse.....	245
Cannelloni vom Filderkraut.....	246
Saiblingfilet auf Rosenkohl-Maronen-Gemüse.....	247
Flan von weißen Bohnen mit Speck-Zwiebelsauce.....	248
Gelee von Entenbrust und Entenleber in Traminergelee.....	249
Hechtklößchen mit Safransauce und Dillreis-Plätzchen.....	250
Rinderbouillon mit Schinkenschöberl.....	251
Hasenrücken mit Pfefferkirschen, Schupfnudeln und Rosenkohl.....	252
Mandel-Panna-Cotta mit Himbeermark, Gewürzorangengranité und gezuckertem Rosmarin	254
Cordon bleu vom Heilbutt.....	255
Kräuterpastete nach Zwerg Nase.....	256
Schweinefilet gesotten und gebraten (Tischlein deck dich).....	257
Dicker fetter Pfannkuchen mit Parmesancreme gefüllt.....	258
Rapunzelsalat mit Streifen von der gebratenen Forelle.....	259
Pikante Bohnensuppe.....	260
Gulaschsuppe.....	261

Rezepte-Index für das Jahr 2006

Gericht	Monat	Seite
Suppen		
Artischockencremesuppe	Juni	129
Französische Zwiebelsuppe	November	230
Gaisburger Marsch	März	62
Gulaschsuppe	Dezember	261
Kalte Gemüsesuppe	Juli	143
Kartoffelsuppe mit Speckstreifen	März	65
Melonensuppe mit gebratenen Garnelen	Juli	147
Möhren-Safran-Suppe mit Hähnchenspieß	April	77
Pikante Bohnensuppe	Dezember	260
Rinderbouillon mit Schinkenschöberl	Dezember	251
Steirische Kürbissuppe	Oktober	217
Weinsuppe mit verlorenem Ei	Mai	92
Nudelgerichte		
Bärlauch-Ravioli mit Schinken und roten Zwiebeln	April	88
Cannelloni mit Walnussfüllung	Januar	14
Gemüselasagne	April	86
Grüne Pasta mit Spargel	April	85
Kürbisravioli	Oktober	212
Mit Gruyère gefüllte Nudeltaschen	September	193
Pasta e Cavolo	April	84
Tagliatelle mit Lachs	Juni	120
Spaghetti Carbonara	Oktober	214
Spaghettini mit gerösteten Tintenfischen	April	87
Salate		
Bunter Gemüsesalat	März	68
Eiersalat mit türkischen Tomaten	März	69
Geflügel-Kokos-Salat	März	67
Lauwarmer Gemüsesalat mit Kernöl	August	157
Linsensalat mit Rührei und geräuchertem Aal	März	70
Pasta-Rucola-Salat	März	66
Penne-Salat all'arrabiata	Juni	119
Rapunzelsalat mit Streifen von der gebratenen Forelle	Dezember	259
Salat von lauwarmen Auberginen und Paprika-Gurken-Sauce	August	168
Salat von Rotkohl und Trauben mit Rehmedaillons	Dezember	244
Salat von Spargel, Melone, Avocado und gegrilltem Fisch	Mai	94
Spargelsalat mit Büsumer Krabben	Mai	97
Gemüsegerichte		
Apfel-Kartoffel-Puffer mit Specksauce	Februar	42
Bauernfrühstück	November	220
Blumenkohl mit Kräuter Hollandaise	August	176
Brezenknödel mit Rahmpfifferlingen	Juni	131
Feijoada	Juni	128
Flan von weißen Bohnen mit Speck-Zwiebel-Sauce	Dezember	248
Gebackener Spargel im Algenblatt mit Wasabi-Dip	Mai	98

Gefüllte Zucchini mit Aubergine	Juli	144
Vier Gemüse Kubus mit Nüssen und Kräuter-Sauerrahm	Januar	13
Gemüsespieß mit Frischkäse-Tomaten-Dip	Mai	107
Mit Gemüsereis gefüllte Paprika	September	189
Paprikaroulade in der Zucchini mit Banane und Erbsenrisotto	Juli	145
Schwammerl-Gröstl	April	83
Semmelknödelsoufflé	Oktober	207
Serviettenknödel mit Sahnegemüse	November	232
Steckrübenpuffer mit Ziegenkäse-Pinienkern-Dip	Januar	12
Variationen von Finger-Food-Pasteten	März	50
Zweierlei von der Aubergine	September	188
Vegetarische Gerichte		
Armer Ritter mit Haselnusskrokant und Apfelmus	Januar	15
Birnenauflauf mit Roquefort	September	192
Cannelloni vom Filderkraut	Dezember	246
Carpaccio von Kohlrabi und gebratenem Ziegenkäse	Februar	38
Dicker fetter Pfannkuchen mit Parmesancreme gefüllt	Dezember	258
Dreierlei von Möhren mit Mandelreis	April	73
French Toasts mit Walnuss, Rosmarin und Rote Bete Salat	November	229
Gebratener Spargel mit Parmesan-Sabayon und Flädle	Mai	96
Gefüllte Kräutercrêpes mit Ziegenfrischkäse	Juni	114
Gefüllte Pide mit Schafskäse	Juli	152
Gefüllte Tomaten	Juni	132
Gemüse-Tortilla	März	57
Gratinierte Birnen mit Kakaonudeln	September	186
Kartoffelgulasch	November	222
Käsegnocchi mit Feigen	September	195
Kaiserschmarrn mit Apfelkompott	Oktober	200
Kartoffelcroissants mit Rahmwirsing	November	219
Kartoffel-Spinat-Nocken in Knoblauchbutter	März	59
Kartoffel-Ziegenkäse-Gratin mit Apfelmus	September	194
Kräuterkäseknöpfe mit Rettichsalat	Mai	111
Kürbisravioli	Oktober	212
Mit Gruyère gefüllte Nudeltaschen	September	193
Peperonata mit Ziegenkäse und Apfelessig	August	159
Risotto mit Frühlingskräutern	März	58
Rösti-Pizza	Februar	44
Spinatpfannkuchen mit Kräuterquark	April	74
Spitzkohlroulade mit Pilzfüllung	September	181
Tomaten-Bulgur	August	161
Zucchini-Kartoffelpuffer mit Radieschen-Dip	Juni	115
Fisch		
Aal im Bierwurzelsud mit Salbei	Februar	32
Aal mit Speck geröstet und Spreewald-Gurken-Sauce	Januar	28
Bachsaiibling auf Ingwerspargel mit Brunnenkressepüree	Mai	93
Bärlauch-Törtchen (mit Lachs)	März	56
Blumenkohl-Couscous mit Zandergulasch	September	191
Boddenzander mit Gemüse aus der Folie	Januar	25
Bretonische Matelote	August	173
Buchweizenpfannkuchen mit Bückling gefüllt	August	162
Bunter Linseneintopf mit Räucherforelle	Januar	22
Cordon bleu vom Heilbutt	Dezember	255
Dorade Royal mit Sauerampfersauce und Erbsenpüree	Mai	101
Finkenwerder Maischolle	Mai	100

Forelle in der Papilotte	November	237
Forelle mit Sommerkräutern und Leinöl	August	158
Forellenschlupfer mit Brunnenkressejoghurt	Mai	113
Garnelen in Paprikasauce	August	166
Garnelen mit Couscous orientalisches	Juli	154
Gebratenes Tunfischtatar auf Tomaten	Mai	104
Gegrillte Dorade mit Tomatensugo	August	167
Geräuchertes Maränenfilet mit Kartoffel-Speck-Salat	Januar	29
Geschnetzelte Seezungenfilets mit Riesengarnelen	November	224
Hechtklößchen mit Safransauce und Dillreisplätzchen	Dezember	250
Heilbutt im Bierteig	Februar	30
Jakobsmuscheln mit Apfel-Chili-Kruste	März	47
Jakobsmuscheln mit Safransauce	Mai	103
Joghurtterrine mit dicken Bohnen und Garnelen	Mai	90
Kabeljau auf Kartoffel-Aioli	Oktober	215
Kabeljauspieß mit Kräutern und Rauchspeck	Mai	105
Lachsfilet im Gemüse-Kräutermantel (mit Schweinenetz)	November	233
Lachsterrine mit Dillsauce	März	53
Leipziger Allerlei	April	80
Matjes nach Hausfrauenart	Mai	112
Paella mit Seeteufel, Garnelen und Kaninchen	August	171
Pizza Frutti di mare	Oktober	198
Räucherfischsülze mit Meerrettichschaum	April	76
Rapunzelsalat mit Streifen von der gebratenen Forelle	Dezember	259
Rotbarbe mit Lavendel und Fenchel-Aprikosen-Salat	Juli	148
Rotbarsch mit Gewürzpanade und Paprikamarmelade	März	46
Rotbarschfilet auf Asia-Gemüse	August	165
Rotbarschfilet mit Pesto von Frühlingskräutern und Wurzelgemüse	April	72
Roulade von Lachs und Zander	September	180
Saiblingfilet auf Rosenkohl-Maronen-Gemüse	Dezember	247
Salat vom Bismarckhering	Februar	35
Salat von Fisch und Meeresfrüchten	Juli	146
Schillerlocken-Soufflé mit feinen Linsen	Februar	39
Seelachs aus dem Wok	November	223
Seeteufel provençale mit gekochter Aubergine	Mai	102
Seezunge mit Basilikumbutter und Pfefferspitzkohl	Juli	138
Seezungenroulade auf Safranrisotto	September	184
Steinbeißerfilet mit gebratenen Fleischtomaten	September	190
Steinbuttfilet mit Pumpnickelkruste	November	228
Thailändisches Fischcurry mit Basmatireis	Oktober	213
Zander mit Bockbierlack	Februar	33
Zanderfilet auf Rote-Bete-Gemüse	Oktober	202
Fleischgerichte		
Geflügel		
Asiatischer Hühnertopf	Januar	24
Entenbrust mit Knusperhaut auf Polenta	März	49
Entenlebermousse mit karamellisierten Äpfeln	Februar	40
Frikadellen von der Gans auf Rotkrautsalat	Januar	21
Geflügel auf Kräuterspießen	Mai	106
Geflügelleberparfait mit Gelee	März	54
Gelee von Entenbrust und Entenleber in Traminergelee	Dezember	249
Grünkernrisotto mit Geflügelspießen	August	164
Gurkennudeln mit Hähnchenfilet und Kartoffelcroûtons	Juli	142
Hähnchenconfit mit weihnachtlichen Gewürzen	November	241

Hähnchen in Limonensauce	Juli	149
Hähnchen mit grüner Currysauce	August	179
Himmel und Erd	März	61
Hühnerfrikassee	Oktober	203
Huhn im Spargelmantel	April	95
Kräuterpastete nach Zwerg Nase	Dezember	256
Möhren-Safran-Suppe mit Hähnchenspieß	April	77
Pastinaken-Hähnchen-Geschnetzeltes	November	226
Perlhuhnbrust mit Verveinesabayon und Zucchini spaghetti	April	75
Poularde mit Datteln gefüllt und Couscous	Juli	150
Ragout vom Maishuhn in Blätterteig gebacken	März	51
Stubenküken in der Aromablase	November	235
Zucchini Salat mit Poulardenspießen	September	187
Gulasch, Hackfleisch und Co.		
Bratwurst im Brötchen	Juni	121
Chili con carne	August	172
Der „Bietigheimer“ von roh gebratenem Spargel	Juni	124
Empanadas (Gefüllte Teigtaschen)	Juni	127
Falscher Hase mit gebratenem Weißkraut	Januar	19
Frikadellen mit Kohlrabigemüse	April	82
Gefillde (gefüllte Kartoffelklöße)	März	60
Hackfleischklöße mit Datteln gefüllt	Januar	18
Hackfleisch-Lauch-Auflauf	Januar	17
Königsberger Klopse	August	178
Maultaschen mit Kartoffelsalat	Oktober	204
Nackte Bratwürste mit Sauce von Röstgemüse	Januar	20
Pikanter Bratapfel	November	239
Pot au feu vom Wintergemüse	Dezember	245
Lamm		
Apfel-Lamm-Ragout	September	185
Im Ganzen gebratene Lammkeule mit Ratatouille	Juni	135
Kebab Bendendschaan	Juli	153
Lamm in Minzesauce	Juni	126
Lammfilets in Buttermilch mit grünen Bohnenkernen	April	71
Lammhüfte mit Pfifferlingen und Balsamico-Sauce	August	156
Lammkoteletts mit mediterranem Bohnengemüse	Juni	116
Lamm-Medaillons mit Stampfkartoffeln	Juli	141
Lammroulade mit grünen Bohnen und weißem Bohnengemüse	April	78
Lammschulter mit Kurkuma und sauren Pflaumen geschmort	Juli	151
Mini-Gyros-Spieße mit Kräuter-Tzatziki	August	174
Polenta mit Lammragout	August	163
Pot au feu von Lamm und Bohnen	Januar	23
Rosmarinspieß mit Lamm und Ziegenfrischkäse	Mai	108
Kalb/Rind		
Boef Nizhny Novgorod	November	227
Chateaubriand	Oktober	199
Cordon bleu	Oktober	201
Düsseldorfer Senfbraten	Mai	110
Eingemachtes Kalbfleisch mit Schupfnudeln	April	81

Fußball-„Himmel und Erde“ auf meine Art	Juli	140
Gedünstetes Kalbsteak mit Spaghetti Napoli	Juni	122
Gekochte Rinderbrust mit Rosinensauce	Januar	26
Geschnetzelte Kalbsleber mit Erbsenpüree	Januar	27
Geschnetzelte Kalbsleber mit Selleriepüree	November	225
Involtini vom Kalb mit Nudelfleck	September	182
Kalbsfilet aus dem Kräutersud mit Pilz-Pesto	August	
Kalbsfilet im Topf	November	
Kalbsnieren mit Rosmarin	Februar	
Kalbsrouladen in Malzbier geschmort	Februar	
Kalbsrücken mit Olivenkruste	März	
Kalbsschulter mit Frühlingskräutersauce	März	
Kalbssteak mit Steckrüben und Haselnüssen	Oktober	
Ossobucco	August	
Pochiertes Kalbsfilet an Salsa verde	Juni	
Rinderfilet mit Cochu-Sauce, Fava-Bohnen und Süßkartoffeln	Juli	
Rosa gebratene Hochrippe mit Frankfurter grüner Sauce	August	
Sandwich-Variationen	Februar	
Schnitzel mit Kartoffel-Gurken-Salat	August	
Tournedos à la Rossini	Februar	
Vitello Tonnato	August	
Würzige Rinderroulade in Rotweinsauce	September	
Zwiebelrostbraten mit Spätzle	Oktober	
Schwein		
Feuriges Schweinehalssteak	Juni	
Geschmorte Thüringer Schweineroulade	Mai	
Rahmgeschnetztes mit grünem Pfeffer	März	
Schweinebraten mit roten Zwiebeln und Honig im Tontopf	November	
Schweinefilet mit Bier-Kümmel-Sauce	Februar	
Schweinefilet im Brotmantel	November	
Schweinefilet gesotten und gebraten	Dezember	
Schweinefleisch süß-sauer	Oktober	
Schweinekotelett mit Salbeipolenta	Mai	
Schweinemedallions mit Gorgonzolasauce	September	
Schweinemedallions mit Pommes dauphines	November	
Schweinerücken mit Rotkraut gefüllt	Oktober	
Wild/Kaninchen		
Hasenrücken mit Pfefferkirschen	Dezember	
Hirschmedallions mit Waldpilzen	Oktober	
Kaninchenroulade mit Grießklößchen	Juni	
Maibock-Kotelett mit Macadamia-Kruste u. gebrat. Spargel	Juli	
Rehmedallions mit Kürbis-Chutney	Oktober	
Rehrücken mit schwarzen Nüssen	Januar	
Rehnüsschen mit Lebkuchensauce und Preiselbeertörtchen	November	
Salat von Rotkohl und Trauben mit Rehmedallions	Dezember	
Thüringer Klöße mit Rehglasch	November	
Wildschweinpastete	März	
Wildschweinragout mit Preiselbeerklößchen	Oktober	
Süßes		
Eigelbmakronen	November	
Gebackene Rhabarberbusserln mit Vanillecreme	April	
Gefüllte Datteln	November	
Glühweintaler	November	

Kaiserschmarrn mit Apfel-Birnen-Kompott	Februar	43
Lauwarme Kirschtarte mit Vanilleeis	Juni	
Mandel-Panna-Cotta mit Himbeermark, Gewürzorangengranité und gezuckertem Rosmarin	Dezember	
Pralinensterne	November	
Rote Grütze mit Quark-Vanille-Mousse	Juni	15
Armer Ritter mit Haselnusskrokant und Apfelmus	Januar	

Steckrübenpuffer mit Ziegenkäse-Pinienkern-Dip

Rezept für 2 Personen

25 g	Pinienkerne
1	Schalotte
150 g	Ziegenfrischkäse
1 TL	Kümmel, gemahlen
1 Prise	Zimt
1 Prise	Curry
	Salz, Pfeffer
1 TL	Zitronensaft
1 TL	Korinthen
250 g	Steckrübe
250 g	Kartoffeln
1	kleine Zwiebel
1	Ei
20 g	Mehl
2 EL	Butterschmalz
	Küchenkrepp

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und grob hacken. Die Schalotte schälen und fein schneiden.

Ziegenfrischkäse zerbröckeln und mit Kümmel, Zimt, Curry, Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, Korinthen und Schalotte hinzufügen und die Pinienkerne unterheben.

Die Steckrübe schälen und fein raspeln, Kartoffeln und Zwiebel schälen und fein reiben. Steckrüben, Kartoffeln und Zwiebel mit Ei und Mehl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, mit einer Kelle etwas Steckrübenmasse hinein geben, flachdrücken und die Puffer auf jeder Seite 2-3 Minuten goldbraun braten.

Anschließend das Bratfett mit Küchenkrepp abtupfen.

Die Puffer mit dem Dip anrichten.

Pro Portion: 659 kcal / 2757 kJ

39 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 47 g Fett

Vier Gemüse Kubus mit Nüssen und Kräutersauerrahm

Rezept für 4 Personen

2	große Rote Beete
	Alufolie
4	große Kohlrabi
4	große Karotten
1.2	große Sellerieknollen
6 EL	Olivenöl
	Meersalz
je 50 g	Erdnüsse, Kürbiskerne, Walnüsse und geschälte Haselnüsse
je 2 EL	Erdnussöl, Kürbiskernöl, Walnussöl und Haselnussöl
100 g	saure Sahne
100 g	Crème fraîche
50 g	Quark 40%
2 EL	Limonenöl
8 EL	alter Balsamico
etwas	Rohrzucker
je 2 Stiele	Kerbel, Estragon, Petersilie, Basilikum, gehackt
2 EL	Schnittlauchröllchen
100 g	Feldsalat, geputzt
4	Radieschen, in feine Scheiben geschnitten
	Kräuter zum Garnieren

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 2) vorheizen.

Die Rote Bete waschen, in Alufolie wickeln und im Backofen ca.

60 Minuten garen bis sie ganz weich sind. Heraus nehmen, abkühlen lassen und schälen.

Kohlrabi, Karotten und Sellerie schälen und getrennt in Salzwasser weich kochen. In Eiswasser abschrecken und auf einem Tuch trocken.

Aus den vier Gemüsen je vier Kubuse schneiden (mit den Maßen 3 x 3,5 cm)

Rote Bete waschen, in Alufolie wickeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200

Grad etwa 1 Stunde weich garen, schälen, abkühlen. Restliche Gemüse schälen,

getrennt in Salzwasser garen (etwa 20 Minuten). Aus den vier gegarten

Gemüsen je vier Kuben mit den Maßen 3x3,5 cm schneiden. Mit einem

Kugelausstecher vorsichtig von der schmaleren Seite her so aushöhlen, dass

ein dünner Rand bestehen bleibt. Mit 4 EL Olivenöl einpinseln, mit

Meersalz würzen. Alle vier Nusssorten getrennt in einer Pfanne rösten.

Im Mixer mit dem entsprechenden Öl zu vier groben Pasten mixen. Mit Meersalz

würzen. Karotten mit Haselnusspüree füllen, Rote Beete mit Kürbiskernpüree,

Sellerie mit Walnusspüree und Kohlrabi mit Erdnusspüree. Saure Sahne mit

Crème fraîche, Quark, je 1 EL Limonen- und Olivenöl verrühren. Mit

Meersalz und Rohrzucker würzen. Kräuter unterheben. Aus je 1 EL Limonen-

und Olivenöl, 1 EL Balsamico und Salz eine Marinade herstellen. Feldsalat

darin marinieren. Radieschen salzen.

Je vier verschiedene Gemüse Kuben auf großen Tellern in gerader Linie

anrichten. Sauerrahmsauce als Streifen längs daneben platzieren. Mit

Kräutern garnieren. Davor je 1 EL alten Balsamico in gerader Linie

anrichten. Feldsalat als rundes Bukett hinter die Kuben setzen. Mit

Radieschen bestreuen.

21 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 83 g Fett

Cannelloni mit Walnussfüllung

Rezept für 2 Personen

20 g	getrocknete Steinpilze
6	Lasagneblätter
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
80 g	Walnusskerne
100 g	Blattspinat
1/2 Bund	Blattpetersilie
2-3 EL	Butter
	Salz, Pfeffer
1 EL	Mehl
1/8 l	Milch
1/8 l	Sahne
1 TL	Bio-Gemüsebrühenpulver (Instant)
1	Eigelb
50 g	Parmesan

Steinpilze in kaltem Wasser 15 Minuten einweichen.

Die Lasagneblätter ca. 4 Minuten in Salzwasser vorkochen (sie sollten nicht zu weich sein), kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze (160 Grad Heißluft, Gas Stufe 3) vorheizen. Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Walnusskerne fein hacken. Die Pilze abschütten, ausdrücken und klein schneiden. Blattspinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Petersilie fein hacken.

In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann Pilze und Walnüsse zugeben.

Für die Sauce 1 EL Butter in einem Topf schmelzen, Mehl zugeben, Milch und Sahne unter Rühren zugeben. Mit Gemüsebrühenpulver und Pfeffer würzen. Alles ca. 3 Minuten kochen, dann den Topf vom Herd ziehen und das Eigelb untermischen. Zuletzt Petersilie hinzufügen.

Die Lasagneblätter mit der Walnuss-Spinatmasse füllen und zusammenrollen. In eine gefettete Auflaufform geben und mit der Sauce übergießen. Im Backofen ca. 15 Minuten goldbraun überbacken. Anrichten und mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Pro Portion: 945 kcal / 3954 kJ

52 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 69 g Fett

Wochenthema: Kochen mit Nüssen

Vincent Klink

Donnerstag, 05.01.2006

Armer Ritter mit Haselnusskrokant und Apfelmus

Rezept für 4 Personen

80 g	gehackte Haselnüsse
200 g	Zucker
1 EL	Zitronensaft
4	Äpfel (z.B. Boskop)
100 ml	Apfelsaft oder Weißwein
1	Zimtstange
1/2	Kastenweißbrot oder Baguette
2	Eier
200 ml	Milch
2 EL	Butterschmalz

Nüsse in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten.

170 g Zucker in einer Pfanne karamellisieren, Zitronensaft hinzufügen und die noch heißen Nüsse in den hellen Karamell mischen. Dann alles auf eine Steinplatte (oder auf extrastarke Alufolie) geben, flach auswellen und auskühlen lassen. Den abgekühlten Krokant zerbröseln. Äpfel nach Belieben schälen, das Kerngehäuse entfernen und anschließend in Würfel schneiden. Apfelsaft oder den Wein in einen Topf füllen, restlichen Zucker und Zimtstange mit den Äpfeln dazugeben, alles aufkochen lassen und bei geschlossenem Deckel 15 Minuten dünsten. Dann alles durch die Flotte Lotte drehen oder ein grobmaschiges Sieb streichen.

Das Weißbrot in dünne Scheiben schneiden. Eier und Milch verquirlen. Die Brotscheiben darin wenden, herausnehmen und in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun braten.

Die Brotscheiben anrichten, mit Krokant bestreuen und dem Apfelmus servieren.

Pro Portion: 662 kcal / 2770 kJ

93 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 26 g Fett

Wochenthema: Kochen mit Nüssen

Otto Koch

Freitag, 06.01.2006

Rehrücken mit schwarzen Nüssen

Rezept für 2 Personen

1	Rote Bete
1/2	Sellerieknolle
300 g	Rehrücken, pariert
	Salz, Pfeffer
3 EL	Butter
	Alufolie
125 ml	Rotwein
125 ml	Wildfond
4	schwarze Nüsse mit Einmachfond (aus dem Feinkostladen)
1 EL	kalte Butter
1 Spritzer	Himbeeressig
1	große Kartoffel
1-2 EL	Butterschmalz

Rote Bete weich kochen, schälen und in Spalten schneiden. Sellerie schälen, in Salzwasser weich kochen und in Spalten schneiden.

Den Rehrücken in vier Medaillons schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Butter von jeder Seite ca. 3 Minuten rosa braten. Aus der Pfanne nehmen und mit Alufolie abdecken. Den Bratensatz mit Rotwein ablöschen, Wildfond und 2 EL Einmachfond der Nüsse hinzufügen. Zur gewünschten Saucenkonsistenz einkochen und mit kalter Butter montieren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Himbeeressig abschmecken.

Schwarze Nüsse in Scheiben schneiden und in der Sauce erwärmen.

Die Kartoffel schälen, reiben und mit Salz würzen. In einer Pfanne mit Butterschmalz zu kleinen Röstis ausbacken.

Rote Bete und Sellerie in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwanken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rehmedaillons anrichten, die schwarzen Nüsse darauf geben und mit der Sauce überziehen. Gemüse und Rösti dazu reichen.

Pro Portion: 766 kcal / 3205 kJ

17 g Kohlenhydrate, 53 g Eiweiß, 50 g Fett

Tipp:

Rezept Schwarze Nüsse

Wenn man die schwarzen Nüsse nicht kaufen will, kann man sie sehr gut selber einmachen. Die Nüsse im Sommer vorbereiten: Man braucht grüne Walnüsse, die innen noch keine harte Schale gebildet haben. Normalerweise gibt es diese Nüsse in der ersten Julihälfte, in einem warmen Sommer aber auch schon Ende Juni. Das Rezept: Die olivengroßen Nüsse mit einer Nadel etwa zehnmal einstechen, in kaltes Wasser legen und für zwölf Tage kühl stellen. In dieser Zeit das Wasser täglich wechseln; die Nüsse werden im Lauf der Zeit schwarz. Die Nüsse in mit Rotweinessig abgeschmecktem Zuckersirup mit Zimt und Nelken weich kochen, mit dem Sirup in Einmachgläser füllen und einmachen.

Hackfleisch-Lauch-Auflauf

Rezept für 2 Personen

1 kleine Stange	Lauch
300 g	Kartoffeln
3 EL	Olivenöl
	Salz, rosa Pfeffer
1 kleine	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
200 g	Hackfleisch, gemischt
je 1 Prise	Majoran und Muskat
100 ml	Sahne
2	Eier
1-2 EL	Butter
80 g	Gouda
2 EL	Semmelbrösel

Den Backofen vorheizen (180 Grad Ober-Unterhitze, 160 Grad Heißluft, Gas Stufe 3).

Den Lauch putzen, der Länge nach bis zum Strunk teilen und gut unter fließendem Wasser waschen, abtrocknen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Die Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die Kartoffelwürfel zugeben und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Dann Lauch zufügen, 1 Minute braten und mit Salz und rosa Pfeffer würzen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, das Hackfleisch zugeben, mit Salz, Pfeffer, Majoran und Muskat würzen. Das Hackfleisch 5 Minuten braten, dann die Pfanne vom Herd ziehen.

Sahne und Eier miteinander verquirlen. Eine Auflaufform mit Butter ausfetten, Kartoffeln, Lauch, Hackfleisch hinein geben und mit Ei-Sahne-Masse übergießen. Käse, Semmelbrösel und zuletzt 1 EL Butterflöcken darüber streuen. Im heißen Ofen ca. 35 Minuten überbacken. Zum Auflauf passt gut ein frischer Blattsalat.

Pro Portion: 1060 kcal / 4435 kJ

39 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 80 g Fett

Hackfleischklöße mit Datteln gefüllt

Rezept für 4 Personen

1	Zwiebel
1 Bund	Lauchzwiebeln
8	Datteln
1	Brötchen vom Vortag
5	Aprikosen, getrocknet
3 EL	Butterschmalz
1 TL	Zucker
etwas	Kurkuma
300 g	Kalbshackfleisch
	Salz, Pfeffer
2	Eigelb
2 EL	Mandelstifte
1 TL	Honig
1 TL	kalte Butter

Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln fein schneiden. Datteln halbieren, entsteinen und hacken, das Brötchen zu groben Bröseln zerreiben. Getrocknete Aprikosen fein hacken.

Zwiebel in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen, Zucker darüber streuen, diesen karamellisieren lassen, mit Kurkuma würzen und die Datteln zugeben.

Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen. Zerriebenes Brötchen, Eigelbe, die Hälfte der Lauchzwiebeln, Aprikosen und Mandeln zugeben und alles gut untermischen. Aus der Masse kleine Kugeln formen, ein Loch eindrücken und mit Zwiebel-Dattel-Masse füllen, mit Hackfleischmasse gut verschließen. In einer heißen Pfanne mit 2 EL Butterschmalz die Bällchen rundum ca. 10 Minuten braten. Dann die restlichen Lauchzwiebeln zugeben, Honig untermischen und die kalte Butter unterrühren. Abschmecken und servieren. Dazu passt sehr gut Basmatireis.

Pro Portion: 393 kcal / 1644 kJ

34 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 20 g Fett

Falscher Hase mit gebratenem Weißkraut

Rezept für 2 Personen

3	Schalotten
2 Scheiben	Toastbrot
150 ml	Milch
1/2 Bund	Blattpetersilie
2 Zweige	Thymian
2 EL	Butterschmalz
250 g	Schweinehack
1	Ei
1 EL	scharfer Senf
1 TL	Paprikapulver
	Salz, Pfeffer, Butter
500 g	Weißkohl
1	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
200 ml	Gemüsebrühe
1 Prise	Kümmel
1 Prise	Muskat
1 TL	Mehlbutter (weiche Butter und Mehl zu gleichen Teilen gemischt)

Den Backofen vorheizen (180 Grad Ober-Unterhitze, 160 Grad Heißluft, Gas Stufe 2-3).

Schalotten schälen und fein schneiden. Toastbrot würfeln und mit 50 ml heißer Milch begießen. Petersilie waschen, abtrocknen und fein hacken. Thymianblättchen abzupfen. Schalotten in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen.

Hackfleisch mit eingeweichtem Toastbrot, Schalotten, Ei, Senf, Thymian und Paprikapulver gut vermischen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse in eine kleine gefettete Kastenform (L ca. 25 cm) geben oder zu einem Rechteck formen und auf ein Backpapier legen. Im Ofen den Hackbraten ca. 35 Minuten backen.

Vom Kohl die äußeren Blätter entfernen, dann halbieren und den Strunk entfernen. Kohl in 2 cm große Stücke schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen. Kohlstücke zugeben. Mit restlicher Milch und Gemüsebrühe ablöschen, mit Kümmel, Salz, Pfeffer und Muskat würzen und ca. 15 Minuten weich kochen. Kraut mit Mehlbutter binden und abschmecken.

Den Hackbraten aufschneiden und mit dem Kraut servieren. Dazu passt gut Kartoffelpüree.

Pro Portion: 547 kcal / 2289 kJ

28 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 31 g Fett

Wochenthema: Hackfleischköstlichkeiten

Vincent Klink

Donnerstag, 12.01.2006

Nackte Bratwürste mit Sauce von Röstgemüse

Rezept für 2 Personen

2	Zwiebeln
1	Möhre
1	Petersilienwurzel
80 g	Sellerie
2-3 EL	Bratfett
1 TL	Mehl
150 ml	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer
200 g	Schweinebauch
200 g	Schweineschulter
200 ml	kalte Milch
5 g	Pökelsalz (vom Metzger)
1 EL	Majoran, getrocknet
1 Prise	Muskatblüte (Macis)
1/2 TL	abgeriebene Zitronenschale

Zwiebeln schälen und in 1 cm große Stücke schneiden. Möhre, Petersilienwurzel und Sellerie putzen, schälen und ebenfalls würfeln.

Zwiebeln in einem Topf mit 1 EL Bratfett anbraten, restliche Gemüsewürfel zugeben, mit Mehl bestäuben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten köcheln.

Gut gekühlten Schweinebauch und Schweineschulter durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Milch, Pökelsalz, Majoran, Muskatblüte, Pfeffer und Zitronenschale zugeben und mindestens 10 Minuten gut durchkneten. (Kann mit der Hand oder mit dem Knethacken der Küchenmaschine gemacht werden.) Die Wurstmasse in einen Spritzbeutel mit einer großen Rundtülle geben. Ein Butterbrot Papier auf der Arbeitsfläche ausbreiten und das Brät in Würste der gewünschten Größe aufspritzen. In einer Pfanne mit 1-2 EL Bratfett bei mittlerer Hitze die Würste von allen Seiten braten.

Würste aus der Pfanne nehmen, den Bratensatz mit 1 EL Wasser lösen und zur Gemüsesauce geben. Die Sauce abschmecken und zu den Würsten servieren. Dazu passt sehr gut Bauernbrot.

Pro Portion: 672 kcal / 2812 kJ

15 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 48 g Fett

Wochenthema: Hackfleischköstlichkeiten

Otto Koch

Freitag, 13.01.2006

Frikadellen von der Gans auf Rotkrautsalat

Rezept für 2 Personen

250 g	Rotkraut
	Salz, Pfeffer
1 EL	Rotweinessig
2 EL	Olivenöl
1	Schalotte
1-2	Brötchen vom Vortag
100 ml	Milch
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1/4 Bund	Blattpetersilie
2 EL	Butterschmalz
2	Gänsekeulen (à ca. 200 g)
1 TL	scharfer Senf
150 ml	Kalbsbratensauce (aus dem Glas)

Das Rotkraut fein hobeln und mit Salz, Pfeffer, Rotweinessig und Olivenöl anmachen.

Schalotte schälen, fein hacken und unter den Rotkrautsalat mischen.

Brötchen würfeln und in der Milch einweichen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Petersilie waschen, abtrocknen und fein hacken. In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, zuletzt Petersilie untermischen.

Die Gänsekeulen auslösen und von allen Knochen befreien. Mit der Haut in sehr kleine Stücke schneiden. Dann zusammen mit den eingeweichten Brötchen und der Zwiebelmasse durch die feine Scheibe des Fleischwolfes drehen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken, zu Frikadellen formen und diese in einer heißen Pfanne mit 1 EL Butterschmalz von beiden Seiten braten.

Die Sauce in einem Topf erwärmen.

Den Rotkrautsalat auf Tellern anrichten, die Frikadellen darauf geben und mit der Sauce übergießen.

Pro Portion: 714 kcal / 2987 kJ

20 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 55 g Fett

Bunter Linseneintopf mit Räucherforelle

Rezept für 2 Personen

120 g	braune Tellerlinsen
2	Schalotten
1 Bund	Suppengemüse (Möhre, Sellerie und Lauch)
2	Lauchzwiebeln
50 g	Frühstücksspeck
2 EL	Olivenöl
600 ml	Geflügelbrühe
1	geräucherte Forellenfilet
	Salz, Pfeffer
1 Prise	Zucker
1 EL	Balsamico
2 TL	kalte Butter

Die Linsen 2 Stunden in reichlich Wasser einweichen.

Schalotten schälen und fein schneiden. Das Suppengemüse putzen und in feine Würfel schneiden. Lauchzwiebel und Frühstücksspeck in feine Streifen schneiden.

Einen Topf mit Olivenöl erhitzen, die Schalotten darin anschwitzen, die abgeschüttelten und eingeweichten Linsen zugeben, mit Brühe auffüllen und ca. 45 Minuten köcheln. Dann das Suppengemüse zugeben und noch 15 Minuten weiter kochen.

Speckstreifen in einer Pfanne knusprig braten. Den Ofen auf 70 Grad (Ober-Unterhitze, 60 Grad Heißluft oder Gas Stufe 1) vorheizen. Forellenfilet häuten und im Ofen erwärmen.

Den Linseneintopf mit Salz, Pfeffer, Zucker und Balsamico abschmecken. Kalte Butter unterziehen und in tiefen Tellern anrichten. Forellenfilet obenauf legen und mit Lauchzwiebeln und Speck bestreuen.

Pro Portion: 674 kcal / 2820 kJ

39 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 36 g Fett

Wochenthema: Heißes für kalte Tage - Eintöpfe

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 17.01.2006

Pot au feu von Lamm und Bohnen

Rezept für 2 Personen

je 50 g	getrocknete rote und weiße Bohnenkerne
1 Zweig	Thymian
1	Knoblauchzehe
1 Scheibe	Toastbrot
100 g	grüne Bohnen
1	Zwiebel
1/2 EL	Butterschmalz
600 ml	Gemüsebrühe
150 g	Lammhackfleisch
1	Eigelb
	Salz, Pfeffer
200 g	Lammrücken
je 1/2 Bund	Dill und Schnittlauch

Getrocknete Bohnen in 5 Tassen Wasser über Nacht einweichen. Dann abgießen, in einen Topf geben, mit Wasser auffüllen, einen Thymianzweig und eine geschälte Knoblauchzehe zugeben und ca. 1 bis 1,5 Stunden weich kochen.

Das Toastbrot mit etwas lauwarmen Wasser einweichen. Die grünen Bohnen putzen. Zwiebel schälen, fein hacken und die Hälfte in einem heißen Topf mit Butterschmalz anschwitzen, mit Gemüsebrühe aufgießen.

Die restlichen Zwiebeln mit dem Hackfleisch mischen. Das eingeweichte Toastbrot, Eigelb, Salz und Pfeffer zugeben und gut untermischen. Zu kleinen Klößchen formen und in der Gemüsebrühe gar ziehen. Lammrücken und die grünen Bohnen zugeben und ebenfalls darin weich kochen.

Dill und Schnittlauch waschen, abtrocknen und fein schneiden.

Lammrücken, Klößchen und grüne Bohnen herausnehmen. Den Lammrücken in mundgerechte Stücke schneiden, dann alles inklusive der Bohnenkerne in tiefen Tellern oder Suppentassen anrichten. Die heiße Brühe durch ein feines Sieb darüber gießen, mit Dill und Schnittlauch bestreuen.

Pro Portion: 472 kcal / 1975 kJ

18 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 24 g Fett

Wochenthema: Kulinarische Deutschlandreise
Rainer Strobel Montag, 23.01.2006

Boddenzander mit Gemüse aus der Folie (Rügen)

Rezept für 2 Personen

400 g	Zanderfilet ohne Haut
1	Möhre
1/2	Sellerieknolle
1 kleine Stange	Lauch
1 Bund	Dill
	Salz, Pfeffer
etwas	Zitronensaft
	Alufolie
1 kleines Stück	Meerrettich
20 g	Butter

Den Ofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze (160 Grad Heißluft, Gas Stufe 3) vorheizen. Zanderfilet entgräten und in 200 g schwere Stücke schneiden. Möhre, Sellerie und Lauch putzen, waschen, abtrocknen und in sehr feine Streifen schneiden. Dill waschen, abtrocknen und fein hacken.

Zanderfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und auf je zwei ca. 30 cm lange Alufolienstücke legen, Gemüsestreifen darauf geben, etwas frischen Meerrettich darüber reiben und nochmals mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Etwas Butter obenauf geben und die Folie gut verschließen.

Im heißen Ofen die Päckchen ca. 12 Minuten garen.

In der Folie servieren und erst am Tisch öffnen. Dazu passen gut Kräuterkartoffeln.

Pro Portion: 285 kcal / 1192 kJ
6 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 10 g Fett

Gekochte Rinderbrust mit Rosinensauce (Sachsen-Anhalt)

Rezept für 2 Personen

500 g	Rinderbrust
1	Lorbeerblatt
1	Zwiebel
10	Pfefferkörner
	Salz
400 g	Kartoffeln
je 1	Orange und Zitrone, unbehandelt
250 ml	Milch
1 Prise	Muskat
1 EL	Butter
1 EL	Mehl
150 ml	Rotwein
100 g	Rosinen
1 Prise	brauner Zucker
1 Spritzer	Essig

Die Rinderbrust in einen großen Topf geben, soviel Wasser angießen, dass das Fleisch komplett bedeckt ist. Lorbeerblatt, eine halbierte ungeschälte Zwiebel, Pfefferkörner und etwas Salz zugeben, alles zum Kochen bringen und das Fleisch ca. 2 Stunden weich kochen (es darf nicht zu stark kochen, sondern nur leicht köcheln).

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in reichlich Salzwasser weich kochen.

Orange und Zitrone heiß abwaschen, trocknen und mit einem Zestenreiser dünn die Schale abschälen. Die Schalen zwei mal hintereinander blanchieren.

Die Kartoffeln abschütten, dann wieder auf den Herd stellen und so lange gut schütteln, bis die Kartoffeln zerfallen sind und möglichst viel Wasser verdampft ist. Die Milch separat zum Kochen bringen.

Die Kartoffeln durch eine Presse drücken und nach und nach die heiße Milch mit dem Schneebesen unterrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken.

In einem Topf Butter schmelzen, mit Mehl bestäuben, mit Rotwein ablöschen und gut verrühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Dann 200 ml der Rinderbrühe zugeben, Rosinen und die Zesten der Zitrusfrüchte. Die Sauce auf die gewünschte Konsistenz einkochen, mit Salz, Zucker, Essig und etwas frisch gepresstem Orangen- und Zitronensaft abschmecken. Sie sollte süß-sauer schmecken.

Die weich gekochte Rinderbrust in Scheiben schneiden und in der Sauce erwärmen. Dazu das Kartoffelpüree servieren.

Pro Portion: 1000 kcal / 4184 kJ

85 g Kohlenhydrate, 63 g Eiweiß, 39 g Fett

Geschnetzelte Kalbsleber mit Erbsenpüree (Berlin)

Rezept für 2 Personen

2	Schalotten
1	Zwiebel
100 g	Champignons
3 EL	Butter
500 g	Erbsen (frisch oder TK)
125 ml	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer
1 Prise	Zucker
1 Prise	Muskat
300 g	Kalbsleber
1/2 Bund	Blattpetersilie
1 EL	Olivenöl
	Alufolie
150 ml	Rotwein
100 ml	Kalbsfond
3 EL	Balsamico
50 g	geschlagene Sahne

Schalotten und Zwiebel schälen und fein schneiden, Champignons in feine Scheiben schneiden.

In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und Schalotten darin anschwitzen, Erbsen zugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat würzen und bei geschlossenem Deckel 10 Minuten kochen.

Kalbsleber waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Petersilie fein hacken.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Leberscheiben darin kurz und scharf ca. 2 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, auf einen Teller geben, mit Alufolie abdecken und warm halten. Die Zwiebel in der Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, die Champignons dazugeben und anbraten. Mit Rotwein ablöschen, Kalbsfond und Balsamico angießen. So lange kochen, bis die Flüssigkeit fast eingekocht ist.

Erbsen durch die Flotte Lotte drehen oder durch ein Sieb streichen. 1 EL Butter unter das Püree mischen und abschmecken.

Unter die Sauce Petersilie mischen, Leber und den ausgetretenen Bratensaft wieder zugeben, Sahne hinzufügen, einmal kurz aufkochen und anrichten. Dazu das Erbspüree reichen.

Pro Portion: 740 kcal / 3096 kJ
43 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 36 g Fett

Aal mit Speck geröstet und Spreewald-Gurken-Sauce (Brandenburg)

Rezept für 2 Personen

400 g	Aal (Haut vom Fischhändler abziehen lassen)
2	Essiggurken
1	Schalotte
1	Sardelle
100 g	Blattspinat
2 EL	Butter
100 ml	Gemüsebrühe
	Pfeffer, Muskat, Salz
8 Blätter	Salbei
1/2 Bund	Blattpetersilie
400 g	Kartoffeln
1	Ei
2 EL	Butterschmalz
50 g	Speckwürfel
1 EL	geschroteter Koriander

Aal innen und außen waschen, den Blutstrang am Rücken mit einem Kaffeelöffel freilegen und gut säubern. Essiggurken fein würfeln. Schalotte schälen und fein schneiden. Sardelle fein hacken, Spinat waschen, abtropfen und grob schneiden. In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen, Schalotte und Sardelle darin anschwitzen, Spinat zugeben, Gemüsebrühe angießen, 3 Minuten dämpfen und mit Pfeffer und Muskat abschmecken. Alles in einen Mixer geben, 1 EL Butter zufügen und pürieren.

Salbei und Petersilie fein hacken.

Kartoffeln schälen und fein reiben. In ein Küchentuch geben und gut ausdrücken, sodass eine trockene Kartoffelmasse entsteht. Darunter das Ei mischen und mit Salz abschmecken.

In einer Pfanne mit Butterschmalz aus der Kartoffelmasse kleine Puffer ausbacken.

Aal in daumenlange Stücke schneiden, salzen und pfeffern. In einer großen Pfanne die Stücke von beiden Seiten, bei kleinem Feuer jeweils fünf Minuten braten. Dann das Fischfleisch von den Gräten lösen. Speckwürfel in der Pfanne auslassen, die Filetstücke wieder in die Pfanne geben, Koriander, Salbei und die Petersilie einstreuen und die Fischstücke darin wenden, sodass der Fisch wie grün paniert aussieht.

Die Sauce wieder erwärmen und die Gurken untermischen.

Aal mit der Sauce und den Kartoffeltalern anrichten.

Pro Portion: 930 kcal / 3891 kJ
32 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 69 g Fett

Geräuchertes Maränenfilet mit Kartoffel-Speck-Salat (Mecklenburg-Vorpommern)

Rezept für 2 Personen

70 g	feine grüne Linsen
400 g	kleine Kartoffeln
2	Müritzmaränen (oder Forellen)
	Salz, Pfeffer
100 g	Räuchermehl (Buche)
80 g	geräucherter Speck
150 ml	Gemüsebrühe
3 EL	Rapsöl
2 EL	Essig
2 EL	Olivenöl

Die Linsen einige Stunden in reichlich kaltem Wasser einweichen, dann abschütten und in einem Topf mit kochendem Wasser weich kochen. Die Kartoffeln kochen und pellen. Die Maränen filetieren, entgräten und parieren. Leicht auf beiden Seiten salzen und pfeffern. In einen flachen Topf (Stahl, nicht emailliert) das Räuchermehl streuen. Die Fischfilets auf die Dämpfgittereinlage legen, den Topf mit einem Deckel verschließen und den Topf auf die heiße Herdplatte stellen. (Achtung: Induktion ist dafür nicht geeignet. Eine einfache Heizplatte tut es schon). Nach kurzer Zeit fängt das Sägemehl an zu glühen. Dadurch entsteht Rauch und Hitze. Die Fischfilets ca. 10 – 15 Minuten räuchern. In der Zwischenzeit Speck in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne kross anbraten. Die Gemüsebrühe aufkochen. Die noch heißen Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit Gemüsebrühe, Rapsöl und 1 EL Essig anmachen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer und die gebratenen Speckstreifen darunter mischen. Die gekochten Linsen abschütten, mit 1 EL Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer anmachen. Kartoffelsalat auf der Tellermitte anrichten, Fischfilet darauf geben, dann die Haut abziehen und mit der Linsenvinaigrette umgießen.

Pro Portion: 771 kcal / 3226 kJ
40 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 45 g Fett

ARD-Bufferet Rezepte Februar 2006

Wochenthema: Kochen mit Bier

Rainer Strobel

Montag, 30.01.2006

Heilbutt im Bierteig

Rezept für 2 Personen

2	Eier
230 g	Mehl
	Salz, Zucker
500 ml	Bier
1 EL	Sonnenblumenöl
3	Tomaten
1	Schalotte
1/2 Bund	Basilikum
	Pfeffer
400 g	Heilbuttfilet
1 EL	Zitronensaft
	Frittierfett
1	Zitrone

Die Eier trennen. 200 g Mehl in eine Schüssel sieben, mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Bier, Eigelbe und Öl hinzufügen und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Eiweiß zu Schnee schlagen und vorsichtig unter den Teig heben, dann den Teig einige Minuten ruhen lassen.

Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, Schale entfernen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Schalotte schälen und fein schneiden. Basilikum waschen, abtrocknen und fein hacken. Tomaten, Schalotte und Basilikum mischen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Fischfilet entgräten, in Portionsstücke schneiden, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und in restlichem Mehl wenden. Anschließend durch den Backteig ziehen. Das Frittierfett auf 160 Grad erhitzen und den Fisch darin goldgelb ausbacken, anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Das Heilbuttfilet auf den Tomaten anrichten und mit Zitronenspalten garnieren. Dazu passt sehr gut Reis.

Pro Portion: 1140 kcal / 4770 kJ
98 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß, 47 g Fett

Wochenthema: Kochen mit Bier

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 31.01.2006

Kalbsrouladen in Malzbier geschmort

Rezept für 2 Personen

2	Zwiebeln
3 EL	Butterschmalz
1 Bund	Majoran
2 Scheiben	Toastbrot
300 g	Kalbsfleisch aus der Oberschale
	Salz
300 ml	Malzbier
200 ml	Kalbsfond
1 TL	kalte Butter
	Pfeffer
10	sauer eingelegte Silberzwiebeln

Zwiebeln schälen, in dünne Streifen schneiden und die Hälfte davon in einer heißen Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen. Majoran abzupfen, dazugeben und die Pfanne vom Herd ziehen. Das Toastbrot fein reiben und mit den angedünsteten Zwiebeln mischen. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und zwischen einem Gefrierbeutel plattieren. Mit Salz würzen, die Zwiebelmasse darauf geben und aufrollen. Mit Küchengarn oder einem Zahnstocher fixieren. Die Rouladen in einem Schmortopf mit 2 EL Butterschmalz von allen Seiten anbraten, restliche Zwiebeln zugeben. Wenn diese angebraten sind mit etwas Malzbier ablöschen, die Rouladen sollten immer zu 1/4 mit Flüssigkeit bedeckt sein. Restliches Bier und Kalbsfond nach und nach zugeben. Die Rouladen insgesamt ca. 25 Minuten schmoren. Dann aus dem Topf nehmen und die Sauce mit kalter Butter binden. Mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken. Die Silberzwiebeln in der Sauce erwärmen und zu den Rouladen servieren. Dazu passt Polenta oder Kartoffelpüree.

Pro Portion: 513 kcal / 2146 kJ
34 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 21 g Fett

Wochenthema: Kochen mit Bier
Josef Rampl, Brauereigathof Aying

Mittwoch, 01.02.2006

Aal im Bierwurzelsud mit Salbei

Rezept für 4 Personen

1/2	Zwiebel
1 kg	frischer Aal, ausgenommen und gehäutet
	Saft von 1/2 Zitrone
1 EL	Butter
300 ml	helles, süffiges Bier
1	kleines Stück Zitronenschale (unbehandelt)
1	Lorbeerblatt
10	grüne Pfefferkörner
	Salz
1 Prise	Zucker
2 TL	Speisestärke
1 EL	Crème fraîche
1 EL	fein gehackter Salbei

Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Aal in 5 cm große Stücke schneiden. Mit Zitronensaft marinieren. Beiseite stellen. Butter zerlassen, Zwiebelstreifen darin anschwitzen. Mit Bier (1 EL zurückbehalten) und 300 ml Wasser aufgießen. Zitronenschale, Lorbeer, grüne Pfefferkörner, Salz und Zucker hinzufügen. 10 Minuten köcheln lassen. Aalstücke in den Sud legen. Etwa 15 Minuten ziehen lassen. Aal herausnehmen, warm stellen. Stärke mit dem restlichen Bier anrühren und die Sauce damit leicht andicken. Crème fraîche einrühren. Mit Salz abschmecken. Aalstücke wieder einlegen und kurz erhitzen. Aal mit der Sauce auf 4 vorgewärmten Tellern anrichten. Mit fein gehacktem Salbei bestreuen.

Pro Portion: 704 kcal / 2946 kJ
6 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 58 g Fett

Wochenthema: Kochen mit Bier
Vincent Klink

Donnerstag, 02.02.2006

Zander mit Bockbierlack

Rezept für 2 Personen

500 g	Kartoffeln
1	Frühlingszwiebel
2	Zanderfilets à 200 g
	Salz, Pfeffer
2 EL	Butter
1	Lorbeerblatt
1 TL	gemörserter Koriander
	Backpapier
1 EL	Zucker
3 EL	Apfelessig
125 g	Märzenbier (Bockbier)
300 ml	Milch
	Muskat

Den Backofen auf 60 Grad (Gas Stufe 1) vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in reichlich Salzwasser weich kochen. Die Kartoffeln abschütten, dann wieder auf den Herd stellen und so lange gut schütteln, bis die Kartoffeln zerfallen sind und möglichst viel Wasser verdampft ist.

Die Frühlingszwiebel waschen, trocknen und in feine Ringe schneiden. Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in einer heißen Pfanne mit 1 EL Butter, den Frühlingszwiebeln, Lorbeerblatt und Koriander von beiden Seiten 3 Minuten braten. Dann Zander aus der Pfanne nehmen und mit gebuttertem Backpapier abgedeckt im 60 Grad heißen Ofen warm halten.

Den ausgetretenen Fischsaft in eine kleine Sauteuse passieren, Zucker zugeben und karamellisieren. Mit Essig ablöschen, Bier angießen und zu einer Sirupartigen Konsistenz einkochen.

Die Milch separat zum Kochen bringen. Die Kartoffeln durch eine Presse drücken und nach und nach die heiße Milch mit dem Schneebesen unterrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Oberfläche der Fischfilets mit dem Bierlack bestreichen, mit Kartoffelbrei und Frühlingszwiebeln servieren.

Pro Portion: 596 kcal / 2494 kJ
55 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 16 g Fett

Wochenthema: Kochen mit Bier

Otto Koch

Freitag, 03.02.2006

Schweinefilet mit Bier-Kümmel-Sauce

Rezept für 2 Personen

1/2	kleine Steckrübe (ca. 400 g)
2	kleine Karotten
1	Rote Bete
3 Stiele	Blattpetersilie
1	kleines Schweinefilet (ca. 300g)
	Salz, Pfeffer
3-4 EL	Butterschmalz
4	Schalotten
2	Knoblauchzehen
2 EL	Butter
1 TL	Tomatenmark
1 TL	Kümmel
250 ml	Kalbsfond
250 ml	dunkles Bier
2	Kartoffeln
100 ml	Gemüsebrühe

Den Backofen auf 150 Grad (135 Grad Umluft, Gas Stufe 2) vorheizen.

Die Steckrüben und Karotten schälen und in Salzwasser blanchieren. Rote Bete mit der Schale weich kochen, anschließend schälen und in Viertel schneiden.

Petersilie waschen, abtrocknen und fein hacken.

Das Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz von allen Seiten anbraten, dann im Backofen fertig garen (ca. 20 Minuten).

Schalotten und den Knoblauch schälen und fein schneiden, in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, Tomatenmark und Kümmel zugeben. Mit Kalbsfond und Bier auffüllen und einige Minuten kochen lassen. Dann abschmecken.

Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden oder hobeln und rosettenförmig in einer Teflonpfanne mit 1-2 EL Butterschmalz von beiden Seiten ausbacken. Salzen und pfeffern.

Gekochtes Gemüse in einer Pfanne mit etwas Brühe und 1 EL Butter anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Schweinefilet aufschneiden, mit Wurzelgemüse und der Kartoffelrosette anrichten. Mit der Sauce umgießen und mit Petersilie bestreuen.

Pro Portion: 681 kcal / 22849 kJ

34 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 34 g Fett

Salat vom Bismarckhering

Rezept für 2 Personen

2	Eier
2	Schalotten
1	Apfel
2	Gewürzgurken mit Einlegfond
4	Bismarckheringe
1/2 Bund	Dill
	Pfeffer
1 EL	Zitronenöl
70 g	Crème fraîche
100 g	Naturjoghurt
	Salz, Zucker
1 TL	scharfer Senf
300 g	Kartoffeln, mehlig kochend
	Muskat
1	Eigelb
1 TL	Kartoffelstärke
2 EL	Butterschmalz

Die Eier hart kochen, abkühlen, schälen und in Scheiben schneiden. Eine Schalotte schälen, fein würfeln. Apfel waschen, entkernen und fein würfeln. Gurken ebenfalls fein würfeln. Hering in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Dill waschen, abtrocknen und fein hacken. Alles gut miteinander vermischen und mit Pfeffer und Zitronenöl abschmecken.

Aus Crème fraîche, Joghurt, 1 EL Gurkenfond, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker eine Salatsauce mischen. Mit Senf abschmecken und unter den Heringsalat mischen, eine Stunde ziehen lassen.

Die Kartoffeln schälen und fein reiben. In ein Küchentuch geben und gut ausdrücken, sodass eine trockene Kartoffelmasse entsteht. Schalotte schälen, fein hacken oder reiben, zusammen mit dem Eigelb und Kartoffelstärke unter die Kartoffelmasse geben, mit Muskat und Salz abschmecken. In einer heißen Pfanne mit 2 EL Butterschmalz kleine Kartoffelpuffer ausbacken. Anschließend auf Küchenkrepp abtupfen. Heringssalat mit den Kartoffelpuffern servieren.

Pro Portion: 780 kcal / 3264 kJ
41 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 53 g Fett

Wochenthema: Gerichte mit Geschichte
Jacqueline Amirfallah Dienstag, 07.02.2006

Sandwich-Variationen

Rezept für 2 Personen

1/2	Birne
70 g	Butter
1 TL	Zucker
2 EL	süßer Portwein
2 EL	Ricotta
	Salz, Pfeffer
50 g	Stilton
2 Scheiben	Vollkornbrot
1	Gewürzgurke
1 Spritzer	Worchestersauce
1 Msp	engl. Senfpulver
1 Prise	grobes Salz (z.B: englisches Maldonsalz)
2 Scheiben	Toastbrot
50 g	Rostbeef in Scheiben
1/2 Bund	Schnittlauch
1/2	geräuchertes Forellenfilet
2 EL	Frischkäse
1 EL	Milch
1 EL	Meerrettich (z.B. aus dem Glas)
2 Scheiben	Roggenbrot

Die Birne schälen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anbraten. Mit Zucker bestreuen, diesen karamellisieren und mit 1 EL Portwein ablöschen. Alles auf ein Sieb geben und abkühlen lassen. Ricotta mit dem restlichen Portwein mischen, die Birnen unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Stilton grob zerbröckeln und darunter ziehen. Eine Scheibe Vollkornbrot mit der Creme bestreichen, mit der zweiten Scheibe bedecken und in der Mitte schräg durchschneiden.

Weiche Butter schaumig schlagen. Gurke in feine Würfel schneiden und darunter ziehen. Mit Worchestersauce, Senfpulver und grobem Salz abschmecken. Die Toastscheiben toasten, mit der Würzbuttermilch bestreichen, mit Rostbeef belegen, zusammenklappen und in der Mitte schräg durchschneiden.

Schnittlauch waschen, abtrocknen und fein schneiden. Das Forellenfilet in Stücke zupfen. Frischkäse mit Milch und Meerrettich verrühren, Schnittlauch darunter ziehen. Eine Scheibe Roggenbrot mit der Creme bestreichen, Forelle darauf geben, mit der zweiten Scheibe Brot bedecken und in der Mitte schräg durchschneiden.

Pro Portion: 772 kcal / 3230 kJ
44 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 52 g Fett

Wochenthema: Gerichte mit Geschichte
Vincent Klink **Mittwoch, 08.02.2006**

Tournedos a la Rossini

Rezept für 2 Personen

400 g	Kartoffeln, fest kochend
	Butter
	Salz, Pfeffer, Muskat
100 ml	Gemüsebrühe
80 ml	Sahne
50 g	Bergkäse, gerieben
2	Rinderfilets à 150 g
1 EL	Butterschmalz
2 Scheiben	frische Gänseleber à 20 g
1 TL	Mehl
1	Schalotte
125 ml	Madeira
125 ml	Kalbsfond
1 TL	kalte Butter
ca. 50 g	Trüffel aus dem Perigord (kann man auch weglassen)

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 170 Grad, Gas Stufe 1)vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, in feine Scheiben hobeln und in eine gebutterte Auflaufform schichten, mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gemüsebrühe und Sahne angießen und mit Käse bestreuen. Im auf 180 Grad (Heißluft) vorgeheizten Ofen das Gratin ca. 20 Minuten garen.

Die Rinderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne mit 1 EL Butterschmalz von beiden Seiten je 5 Minuten bei geringer Hitze braten.

Dann auf einen Teller geben und mit Alufolie abdecken.

Die Gänseleber mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. In einer heißen Pfanne mit 1 EL Butter von beiden Seiten je 1 Minuten braten, aus der Pfanne nehmen und im Ofen warm stellen.

Die Schalotte schälen, fein würfeln und in der Fleischpfanne anschwitzen, mit Madeira ablöschen, Kalbsfond angießen und um die Hälfte einkochen. Die Sauce mit kalter Butter binden.

Das Fleisch anrichten, darauf die Gänseleber geben und frischen Trüffel darüber hobeln. Mit der Sauce umgießen und servieren.

Pro Portion: 802 kcal / 3356 kJ
42 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiß, 37 g Fett

Wochenthema: Gerichte mit Geschichte

Vincent Klink

Donnerstag, 09.02.2006

Carpaccio von Kohlrabi und gebratenem Ziegenkäse

Rezept für 2 Personen

2	Kohlrabi
1	Zitrone, unbehandelt
1 TL	Puderzucker
	Salz, Pfeffer
200 g	schnittfester Ziegenfrischkäse
1 EL	Mehl
1	Ei
5 EL	Weißbrotbrösel
2 EL	Olivenöl
1 EL	Kürbiskernöl
1/2 Bund	Schnittlauch

Kohlrabi schälen, im ganzen in Salzwasser weich kochen und auskühlen lassen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und ca. 1 TL Schale abreiben. Dann die Zitrone auspressen. Den Saft mit der Schale und Puderzucker vermischen. Die Kohlrabi in dünne Scheiben schneiden und auf zwei Tellern fächerartig verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Zitronensaft beträufeln.

Den Ziegenkäse in ca. 3 cm starke Scheiben schneiden. Wie ein Schnitzel in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und mit den Brotbröseln panieren. In einer Pfanne mit Olivenöl die Käsescheiben von beiden Seiten goldbraun braten. Den Ziegenkäse auf die Kohlrabi in der Tellermitte legen und mit Kürbiskernöl beträufeln. Schnittlauch waschen, trocknen und fein schneiden. Über die Teller streuen und servieren.

Pro Portion: 649 kcal / 2715 kJ

29 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 50 g Fett

Wochenthema: Gerichte mit Geschichte

Otto Koch

Freitag, 10.02.2006

Schillerlocken-Souffle mit feinen Linsen

Rezept für 2 Personen

100 g	schwarze kleine Linsen
200 g	Schillerlocken
100 g	Fischfilet, z.B. Zander, Hecht
1	Eiweiß
30 ml	Gin
250 g	Sahne
	Salz, Pfeffer
4 EL	Butter
2	Schalotten
250 g	Fischfond
100 g	Crème double
1 Spritzer	Sherryessig
1/2 Bund	Schnittlauch
2 Scheiben	geräucherter Speck

Die Linsen einige Stunden in reichlich Wasser einweichen.

Schillerlocken und das Fischfilet durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen.

Dann in einen Cutter geben, langsam Eiweiß, Gin und Sahne zugeben und zu einer Farce verarbeiten. Wichtig ist, dass alle diese Zutaten gut gekühlt verarbeitet werden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Souffléformen fetten, die Farce einfüllen und im 80 Grad heißen Wasserbad etwa 20 Minuten pochieren. (Das Wasser darf nicht kochen.)

Die Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter

anschwitzen. Eingeweichten Linsen dazugeben und mit dem Fischfond aufgießen.

Die Linsen unter gelegentlichem Rühren weich kochen. Zum Schluss Crème double zugeben, 1 EL Butter unterarbeiten und mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Schnittlauch waschen, abtrocknen und fein schneiden. Speckscheiben in einer Pfanne kross braten.

Die Linsen auf Teller verteilen und die Soufflés in die Mitte stürzen, mit Schnittlauch und Speckscheiben garnieren.

Pro Portion: 1070 kcal / 4477 kJ

17 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 88 g Fett

Wochenthema: Köstliche Innereien
Jacqueline Amirfallah Dienstag, 14.02.2006

Entenlebermousse mit karamellisierten Äpfeln und Zwiebelkompott

Rezept für 2 Personen

200 g	frische Entenleber
2 EL	Butterschmalz
2 EL	Ahornsirup
	Salz, Pfeffer
100 g	weiche Butter
1	Eigelb
2	rote Zwiebeln
2 TL	brauner Zucker
3 EL	Rotweinessig
200 ml	Johannisbeersaft
1	Apfel (z.B. Boskop)
1- 2 EL	Butter

Die Entenleber in einer sehr heißen Pfanne mit 1 EL Butterschmalz kurz anbraten. Herausnehmen, mit Ahornsirup begießen, mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Anschließend mit einem Stabmixer fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Langsam die weiche Butter und Eigelb darunter ziehen. Dies geht sehr gut mit einem Stabmixer. Die Masse in eine Form geben, mit einem Deckel verschließen und im konstant 80 Grad warmen Wasserbad ca. 20 Minuten pochieren. Anschließend auskühlen lassen.

Zwiebel schälen, in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anraten. Mit Salz und 1 TL braunem Zucker würzen, mit Essig und Johannisbeersaft ablöschen. Solange köcheln, bis die Flüssigkeit verkocht ist.

Apfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden. In einer Pfanne mit Butter anbraten, mit 1 TL braunem Zucker bestreuen und karamellisieren.

Entenlebermousse aufschneiden und mit den Zwiebeln und den Äpfeln servieren.

Pro Portion: 898 kcal / 3757 kJ
47 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 68 g Fett

Wochenthema: Köstliche Innereien

Vincent Klink

Mittwoch, 15.02.2006

Kalbsnieren mit Rosmarin

Rezept für 2 Personen

300 g	Knollensellerie
3	Schalotten
1 EL	Butter
75 ml	Milch
75 ml	Sahne
	Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker
2	Schalotten
1	kleine Karotte
1	Petersilienwurzel
1/2 Stange	Lauch
2 Zweige	Rosmarin
350 g	Kalbsnieren
3 EL	Olivenöl
1 TL	Mehl
200 ml	Rotwein
1 TL	Balsamico
1 TL	kalte Butter

Die Sellerieknolle gut waschen, schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Schalotten schälen und fein schneiden. Eine Schalotte in einem Topf mit Butter anschwitzen, Sellerie dazugeben, kurz durchschwenken und mit Milch und Sahne aufgießen. Sellerie weich kochen, alles in einen Mixer geben, mit Salz, Pfeffer, einer Prise Muskat und Zucker würzen und fein pürieren. Nach Belieben kann das Püree noch durch ein Sieb gestrichen werden.

Karotte, Petersilienwurzel und Lauch putzen bzw. schälen und in feine Würfel schneiden. Rosmarinnadeln so fein wie möglich hacken.

Die Nieren unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen, horizontal durchschneiden und den in der Mitte verlaufenden Fettstrang mit einem feinen Messer ausschneiden. Nieren in dünne Scheiben schneiden, mit Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl von beiden Seiten jeweils 2 Minuten anbraten. Anschließend auf einen Teller geben.

In der Fleischpfanne mit 1 EL Olivenöl restliche Schalotten anschwitzen, Karotte, Petersilienwurzel und Lauch zugeben und anrösten. Rosmarin zufügen, mit Mehl bestäuben und mit Wein und Balsamico ablöschen. Die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen. Die kalte Butter unterarbeiten und abschmecken. Die Nierenscheiben zugeben und nochmals kurz in der Sauce erhitzen.

Pro Portion: 661 kcal / 2766 kJ

18 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 43 g Fett

Wochenthema: Pfannkuchen, Puffer und Co. – Köstlichkeiten aus der Pfanne
Vincent Klink **Mittwoch, 22.02.2006**

Apfel-Kartoffel-Puffer mit Specksauce

Rezept für 2 Personen

400 g	Kartoffeln, mehlig kochend
1	Apfel (Boskop)
2	Eigelb
30 g	frisch geriebener Parmesan
1 EL	gemahlene Haselnüsse
	Salz
3 EL	Butterschmalz
1	Schalotte
50 g	Speckwürfel
250 ml	Fleischbrühe
1/2 Bund	Blattpetersilie
1 TL	Mehlbuttermischung (weiche Butter und Mehl zu gleichen Teilen gemischt)

Die Kartoffeln und Apfel schälen und fein reiben. In ein Küchentuch geben und gut ausdrücken, sodass eine trockene Masse entsteht. Eigelb, Parmesan und Haselnüsse unter die Kartoffelmasse geben, mit Salz abschmecken. In eine heiße Pfanne mit 2 EL Butterschmalz mit einem Esslöffel die Kartoffelmasse geben, etwas platt drücken und von beiden Seiten goldbraune Puffer ausbacken. Anschließend auf Küchenkrepp abtupfen.

Für die Sauce Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden. In einer heißen Pfanne mit 1 EL Butterschmalz die Schalotte anschwitzen, Speck zugeben, kurz anbraten und mit Brühe ablöschen, ca. 5 Minuten kochen. Petersilie waschen, abtrocknen und fein hacken. Die Sauce mit Mehlbuttermischung binden, Petersilie untermischen und abschmecken.

Kartoffelpuffer mit der Specksauce anrichten.

Pro Portion: 664 kcal / 2778 kJ
40 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 45 g Fett

Wochenthema: Pfannkuchen, Puffer und Co. – Köstlichkeiten aus der Pfanne
Vincent Klink **Donnerstag, 23.02.2006**

Kaiserschmarrn mit Apfel-Birnen-Kompott

Rezept für 2 Personen

2	Äpfel (z.B: Boskop)
1	Birne
6 EL	Butter
1 EL	Puderzucker
2 EL	Zitronensaft, frisch gepresst
60 ml	Wasser oder Apfelsaft
1 Prise	Zimt
1 EL	Rosinen
20 g	Mandelblättchen
4	Eier
130 g	Mehl
130 ml	Milch
1 Prise	Salz
1 TL	flüssige Butter
25 g	Zucker
etwas	Puderzucker zum Bestreuen

Äpfel und Birne schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Butter kurz anbraten, mit Puderzucker bestäuben und mit Zitronensaft und Wasser ablöschen. Mit einer Prise Zimt abschmecken und auskühlen lassen.

Rosinen in etwas Wasser einweichen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Eier trennen. Mehl, Milch, Salz, flüssige Butter, Zucker und die Eigelbe mit dem Schneebesen verrühren und 10 Minuten ruhen lassen. Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben. Ausgedrückte Rosinen untermischen. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Teig hinein geben und bei mittlerer Hitze langsam goldbraun braten. Den Pfannkuchen wenden, die restliche Butter zugeben und die andere Seite ebenfalls goldbraun braten. Dann den Pfannkuchen mit zwei Gabeln in Stücke reißen und nochmals kurz braten. Vor dem Servieren mit den Mandeln und etwas Puderzucker bestreuen.

Pro Portion: 958 kcal / 4008 kJ
100 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 50 g Fett

Wochenthema: Pfannkuchen, Puffer und Co. – Köstlichkeiten aus der Pfanne
Otto Koch **Freitag, 24.02.2006**

Rösti-Pizza

Rezept für 2 Personen

400 g	Kartoffeln, fest kochend
4	Tomaten
100 g	Champignons
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
1 Prise	Oregano, gerebelt
	Salz, Pfeffer
2 EL	Butterschmalz
4	eingelegte milde Peperoni
6	schwarze Oliven
100 g	Mozzarella
2 Stiele	Basilikum

Die Kartoffeln bissfest kochen, anschließend pellen und auskühlen lassen.
Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten, entkernen und würfeln. Die Champignons in feine Scheiben schneiden.
Knoblauch schälen, fein hacken und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen, Tomaten zugeben und einige Minute köcheln lassen. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.
Die Kartoffeln auf der groben Reibe reiben, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz zu kleinen Rösti ausbacken.
Die Rösti auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Tomatensauce bestreichen, mit Champignons, Peperoni und Oliven belegen. Mozzarella in Scheiben schneiden, auf Rösti geben und unter Grillschlange überbacken. Mit Basilikumblättern belegen und servieren.

Pro Portion: 486 kcal / 2033 kJ
35 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 30 g Fett

ARD-Bufferet Rezepte März 2006

Wochenthema: Köstliche Krusten

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 28.02.2006

Kalbsrücken mit Olivenkruste

Rezept für 2 Personen

5	getrocknete Tomaten
15	schwarze Oliven
2 Scheiben	Toastbrot vom Vortag
50 g	weiche Butter
1	Eigelb
	Salz, Pfeffer
1 Msp	getrockneter Thymian
300 g	Kalbsrücken
3 EL	Butterschmalz
1	kleine Zwiebel
250 ml	Kalbsfond
200 g	Blattspinat
1	Schalotte
2 EL	Butter
1 Prise	Muskat

Die getrockneten Tomaten über Nacht in Wasser einweichen.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 170 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Eingeweichte Tomaten abtropfen und fein hacken. Die Oliven entsteinen und fein hacken, das Toastbrot fein zerbröseln oder reiben. Brotbrösel, Tomaten und Oliven vermischen, weiche Butter und Eigelb darunter ziehen und mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken.

Das Fleisch salzen und in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz von allen Seiten anbraten. Dann in eine feuerfeste Form geben, mit der Olivenmasse (einen Teil davon zurückbehalten) bestreichen und im Backofen noch ca. 10 Minuten fertig garen.

Die Zwiebel schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen. Kalbsfond zugeben und um die Hälfte einkochen. Die restliche Olivenmasse zugeben und mit einem Pürierstab fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Schalotte schälen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Butter die Schalotte anschwitzen, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskat würzen.

Das Fleisch aufschneiden und mit der Sauce und Spinat anrichten. Dazu passen Bandnudeln.

Pro Portion: 768 kcal / 3213 kJ
17 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 57 g Fett

Wochenthema: Köstliche Krusten

Vincent Klink

Mittwoch, 01.03.2006

Rotbarsch mit Gewürzpanade und Paprikamarmelade

Rezept für 2 Personen

4	Paprika (rot und gelb)
1	Peperoni
1/2 Zehe	Knoblauch
7 EL	Olivenöl
1 EL	brauner Zucker
1/2	Limette, unbehandelt
1 EL	Paprikapulver, süß und mild
	Salz, Pfeffer
2	Rotbarschfilets à 200 g
1/2 EL	Thymianblättchen
2 Msp	Koriander
2 Msp	Piment
2 Msp	Kreuzkümmel
1 TL	abgerieben Zitronenschale
4 Scheiben	Toastbrot vom Vortag
3 EL	Mehl
1	Ei

Paprika und Peperoni halbieren, entkernen und in Streifen, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Paprika in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anrösten, bis die Streifen braune Flecken bekommen. Peperoni und Knoblauch dazugeben, Zucker hinzufügen und karamellisieren. Von der Limette Schale abreiben (ca. 2 Msp) und den Saft auspressen.

Mit Limettensaft ablöschen. Paprikapulver, Limettenschale dazugeben, noch mal kurz durchkochen und soweit reduzieren, dass der gesamte Saft vom Gemüse verkocht ist. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Fischfilets waschen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian, Koriander, Piment, Kreuzkümmel und Zitronenabrieb vermischen. Das Toastbrot entrinden, dann fein reiben oder zerbröseln und die Gewürze darunter mischen. Die Fischfilets in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und mit den Brotbröseln panieren. In einer Pfanne mit 4 EL Olivenöl von beiden Seiten braten. Fisch anrichten, mit 1 EL Olivenöl beträufeln und dem Paprika servieren.

Pro Portion: 897 kcal / 3753 kJ

53 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 54 g Fett

**Jakobsmuscheln mit Apfel-Chilikruste auf weißem Bohnenpüree im
Knusperblatt mit Olivenkompott**

Rezept für 4 Personen

150 g	weiße Bohnenkerne
1/4	Rote Chilischote
80 g	Apfel
70 g	Butter
20 g	Honig
100 g	Semmelbrösel, frisch gerieben
4 Blatt	Feuille de Brick (dünne Teigblätter aus dem Feinkostgeschäft oder Asia Laden)
	Öl zum Ausbacken
50 g	Frisee
50 g	Asia Shiso Kresse
1	Schalotte
1 EL	Champagner Essig
60 ml	Sahne
	Salz, Muskat
3 EL	kleine schwarze Oliven, entsteint
20 ml	trockener Wermut
40 ml	Fischfond
	Pfeffer
1 EL	fein gehackte Blattpetersilie und Kerbel
8	ausgelöste frische Jakobsmuscheln
1 TL	Mehl
2 EL	Olivenöl
1 EL	alter Balsam-Essig

Die Bohnen am Vortag in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Chilischote halbieren, die Kerne entfernen, dann fein würfeln, in Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Den Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen, dann fein würfeln. Die Hälfte davon in leicht gezuckertem Wasser kurz blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

40 g Butter schaumig aufschlagen mit Honig, Chili, blanchiertem Apfel und Semmelbröseln vermengen, zu einer 3 cm dicken Rolle formen und in Alufolie wickeln. Im Kühlschrank ca. 4 Std. durchkühlen lassen.

Die eingeweichten Bohnen in reichlich Salzwasser weich kochen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Die dünnen Teigblätter mit einem Ausstecher (ca. 12 cm Durchmesser) rund ausstechen. Danach in einem Topf mit heißem Öl zu einer Schale rund ausbacken. Hierfür das Teigblatt flach in das Öl legen und mit Hilfe eines kleinen Schöpflöffels das Teigblatt nach unten drücken bis es goldbraun ist und ein Körbchen entsteht.

Frisee und Kresse putzen, waschen, trocken schleudern und fein zupfen.

Die Schalotte schälen und fein würfeln. In einem Topf 20 g Butter erhitzen, Schalotte darin anschwitzen, mit Champagneressig ablöschen und einkochen lassen. Die gekochten Bohnenkerne mit Sahne zugeben und mit einem Mixstab fein pürieren. Das Bohnenpüree anschließend durch ein Sieb streichen und mit Salz und Muskat abschmecken.

Für das Olivenkompott die Oliven mit 10 g Butter anschwitzen, mit Wermut und Fischfond ablöschen. Dann die Apfelwürfel zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackten Kräutern verfeinern.

Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen. Die Jakobsmuscheln salzen und in wenig Mehl wenden. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Jakobsmuscheln kurz von beiden Seiten anbraten. Herausnehmen und auf ein Backblech setzen. Die gewürzte Butter aus der Folie wickeln, dünne Scheiben davon abschneiden und diese auf die Jakobsmuscheln geben. Im Backofen die Muscheln leicht überbacken, im Kern sollen sie noch saftig sein.

Auf vorgewärmten Tellern in der Mitte die Knusperschale anrichten. Frisee und Kresse hineingeben, mit Essig beträufeln, mit Bohnenpüree auffüllen. Rechts und links der Knusperschale je 1 Jakobsmuschel legen und mit Olivenkompott napieren.

Pro Portion: 498 kcal / 2084 kJ

34 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 32 g Fett

Wochenthema: Köstliche Krusten

Otto Koch

Freitag, 03.03.2006

Entenbrust mit Knusperhaut auf Polenta

Rezept für 2 Personen

2	Entenbrüste à 150 g
	Salz, Pfeffer
2 EL	Entenschmalz
1	Romanesco
3 EL	Butter
500 ml	Geflügelbrühe
100 g	Polenta (Branata)

Den Ofen auf 70 Grad (Umluft 60 Grad, Gas Stufe1) vorheizen. In der Zwischenzeit die Entenbrüste enthäuten und die Haut von Fleisch und Fettresten befreien.

Die Entenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne mit 2 EL Entenschmalz sachte von allen Seiten anbraten und im Ofen warm stellen.

Den Romanesco putzen, in Salzwasser blanchieren, abtropfen und in einer Pfanne mit 1 EL Butter kurz anschwelen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Polenta 400 ml Geflügelbrühe aufkochen und Polentagrieß mit dem Schneebesen einrühren. Die Polenta unter Rühren ca. 1/2 Stunde kochen lassen, dabei immer wieder mit der restlichen Brühe auffüllen. Polenta mit Salz und restlicher Butter abschmecken.

Die Entenhaut mit Salz und Pfeffer würzen und in ein Pfanne braten. Dabei mit einer kleinen Pfanne beschweren (oder einem alten Bügeleisen). Wenn die Haut schön kross ist das Fett abschütten und warm stellen.

Zum Servieren die Entenbrüste in dünne Scheiben schneiden und auf der Polenta anrichten, die kross gebratene Entenhaut darauf geben und Romanesco dazu reichen.

Pro Portion: 928 kcal / 3883 kJ

41 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 64 g Fett

Wochenthema: Pasteten, Terrinen und Co.

Rainer Strobel

Montag, 06.03.2006

Variationen von Fingerfood-Pasteten

Rezept für 2 Personen

150 g	Blattspinat
1	Schalotte
2 EL	Butter
	Salz, Pfeffer
1 Prise	Muskat
5	Eigelb
2 EL	Semmelbrösel
80 g	Schafskäse (Feta)
50 g	Emmentaler, gerieben
75 g	getrocknete Tomaten, in Olivenöl eingelegt
1/2 Bund	frische Minze
80 g	Ziegenfrischkäse
250 g	Blätterteig (TK oder aus dem Kühlregal)
2 EL	Mohn
2 EL	Sesam

Für die Spinatfüllung den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Schalotte schälen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Butter die Schalotte anschwitzen, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und leicht abkühlen lassen. Dann unter die Masse ein Eigelb und Semmelbrösel mischen.

Für eine weitere Füllung den Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken. Geriebenen Käse und ein Eigelb zugeben, mit Pfeffer würzen und alles gut vermischen.

Für die dritte Füllung die getrockneten Tomaten und die Minze fein hacken. Mit Ziegenfrischkäse, einem Eigelb und einer Prise Pfeffer gut vermischen.

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad, Gas Stufe 4-5) vorheizen.

Den Blätterteig ca. 4 mm dick ausrollen und mit einer Ausstechform Kreise von 10 cm Durchmesser ausstechen und auf ein Backpapier setzen.

2 Eigelb mit 1 EL Wasser vermischen und die Teigkreise damit bestreichen. Darauf jeweils 1 EL der verschiedenen Füllung geben, zusammenklappen und die Ränder gut andrücken. Mit Eigelb wieder bestreichen und mit Mohn oder Sesam bestreuen. Mit einer Gabel die Teigtaschen mehrmals einstechen und im Backofen etwa 15-20 Minuten goldbraun backen.

Die Fingerfood-Pasteten lauwarm servieren.

Pro Portion: 1220 kcal / 5104 kJ

48 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 99 g Fett

Wochenthema: Pasteten, Terrinen und Co.

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 07.03.2006

Ragout vom Maishuhn in Blätterteig gebacken

Rezept für 4 Personen

1-2 Pakete	TK-Blätterteig
1-2	Eigelb
	Alufolie
2	Maishuhnbrüste à ca. 250 g
5	Champignons
2 EL	Butterschmalz
300 ml	Hühnerbrühe
50 ml	Sahne
1 TL	Speisestärke
1 TL	weiche Butter
	Salz, Pfeffer
1 Spritzer	Zitronensaft
1 EL	Kapern
50 g	Krabben

Den Backofen auf 210 Grad (Umluft 190 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Den gut gekühlten Blätterteig auswellen. 4 Kreise (Durchmesser ca. 8 cm) und insgesamt 12 Ringe (ebenfalls 8 cm Durchmesser) ausstechen. Die Kreise mit einer Gabel einstechen und mit der Einstichseite nach unten auf ein mit Wasser befeuchtetes Backblech legen. Mit verquirltem Eigelb bepinseln.

Dann je 3 Ringe auf die Kreise setzen. Den obersten Ring mit Eigelb bestreichen. Einen 2-3 flach gefalteten Alufolienring als Backhilfe um den Teiginnenrand geben. Im vorgeheizten Backofen ca. 5 Minuten anbacken, dann die Hitze auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 2-3) reduzieren und goldgelb fertig backen.

Aus dem restlichen Teig 4 Kreise als Deckel mit einem Durchmesser von 10 cm ausstechen.

Fleisch in Stücke schneiden, ca. 50 g Fleisch beiseite stellen. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Hähnchenstreifen in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz anbraten, die Pilze zugeben und mit Hühnerbrühe und 20 ml Sahne auffüllen. Ca. 3-5 Minuten kochen lassen. Stärke mit weicher Butter mischen und unter das Ragout rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zuletzt Kapern und Krabben untermischen.

Das restliche Fleisch mit restlicher Sahne zu einer Farce pürieren, mit Salz abschmecken. Die vorgebackenen Pastetchen mit der Farce austreichen und das Ragout einfüllen. Mit einem Teigdeckel verschließen, mit verquirltem Eigelb bestreichen und im heißen Backofen erneut 3-5 Minuten backen.

Die Pastetchen servieren, dazu passt sehr gut ein frischer Blattsalat.

Pro Portion: 869 kcal / 3636 kJ

40 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 60 g Fett

Wochenthema: Pasteten, Terrinen und Co.

Vincent Klink

Mittwoch, 08.03.2006

Wildschweinpastete

Rezept für 1 Pastete (für ca. 6 Personen)

500 g	Mehl
180 g	Butter
1	Ei
100 ml	Wasser
	Salz
10 g	getrocknete Steinpilze
500 g	Wildschweinschulter
250 g	grüner Speck (vom Schwein)
2 EL	gehackte Pistazien
250 ml	Sahne
1 Msp	Piment
1/2 TL	Wacholder, gemörsert
1 TL	Thymian, gerebelt
20 ml	Cognac
	Pfeffer
1.2	Eigelb
8 Blatt	Gelatine
250 ml	Fleischbrühe
250 ml	Portwein

Mehl, Butter, Ei, Wasser und eine gute Prise Salz zu einem Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie verpacken und 1 Stunde kühl stellen.

Die Steinpilze 15 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen, dann abtropfen und fein hacken.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3).

Eine Kastenkuchenform mit Backpapier auslegen oder gut ausfetten, den Teig dünn ausrollen und die Form damit auslegen. Etwas Teig für den Deckel der Pastete zurück behalten.

Wildschweinschulter und den grünen Speck durch den Fleischwolf drehen und in eine Schüssel geben. Gehackte Pilze, Pistazien, Sahne, Piment, Wacholder, Thymian, Cognac, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles mindestens 10 Minuten mit den Händen gut vermischen, zu einer sämig-festen Brätmasse.

Die Masse auf den Teig in der Kastenform geben, mit einer Teigbahn verschließen. Als Kamin zwei Löcher in die Teigabdeckung stanzen. Mit dem restlichen Teig kann man Verzierungen modellieren und auf dem Teigdeckel anbringen. Die Teigoberfläche mit verquirltem Eigelb bestreichen. Im heißen Ofen die Pastete ca. 40 Minuten backen. Die Pastete über Nacht auskühlen lassen.

Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Portwein und Brühe aufkochen. Topf vom Herd ziehen, die Gelatine ausdrücken und in der heißen Brühe auflösen. Dann etwas abkühlen lassen, kurz bevor das Gelee fest zu werden beginnt, vorsichtig an den Kaminöffnungen in die Pastete eingießen und fest werden lassen. Dann die Pastete aufschneiden und servieren.

Pro Portion: 1150 kcal / 4812 kJ

67 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 78 g Fett

Wochenthema: Pasteten, Terrinen und Co.

Vincent Klink

Donnerstag, 09.03.2006

Lachsterrine mit Dillsauce

Rezept für 2 Personen

100 g	frischer Blattspinat
	Salz
400 g	Lachsfilet ohne Haut (gut gekühlt)
1 TL	Koriander, gemahlen
	weißer Pfeffer
300 ml	Sahne (gut gekühlt)
	Butter zum Ausfetten
1 Bund	Dill
100 g	Joghurt
70 g	Crème fraîche

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 2-3) vorheizen. Die Spinatblätter blanchieren, gut abtropfen lassen und auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Das Lachsfilet in Streifen schneiden und mit Koriander, Salz und Pfeffer in einen Cutter geben und gut zerkleinern. Dann die Sahne zugeben und weitermixen, bis die Masse schön glatt ist und glänzt. (Wichtig ist, dass Fisch und Sahne gut gekühlt verarbeitet werden.)

Eine Terrinen- oder Kastenkuchenform (ca. 1,25 l Inhalt) ausfetten, mit den Spinatblättern auskleiden. Die Fischfarce vorsichtig darauf geben und mit Spinat abdecken. Die Terrine ins Wasserbad setzen und im Ofen ca. 35-45 Minuten garen. Herausnehmen, 15 Minuten ruhen lassen, aus der Form nehmen und vorsichtig anschneiden. Die Terrine kann auch kalt gegessen werden.

Für die Sauce den Dill waschen, trocken und fein hacken. Joghurt, Crème fraîche und Dill gut miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce zur Terrine reichen.

Pro Portion: 866 kcal / 3623 kJ

9 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 73 g Fett

Geflügelleberparfait mit Gelee

Rezept für 4 Personen

200 g	Butter
je 1 Prise	Muskat, Majoran, Thymian und Knoblauch (oder fertig gemischtes Pastetengewürz)
200 g	Hühner- oder Geflügelleber
1	Ei
	Salz, Pfeffer
3 Blatt	Gelatine
250 ml	klare Geflügelbrühe
15 ml	Madeira
150 g	grüne Bohnen
1 EL	alter Balsamico
2 EL	Olivenöl
2	Champignons
etwas	frischer Kerbel
4 Scheiben	Toastbrot

Den Ofen auf 85 Grad (95 Grad Ober-Unterhitze, Gas Stufe 1) vorheizen. Die Butter mit den Kräutern aufkochen und abschäumen. Die Leber durch die feinste Scheibe des Fleischwolfes drehen. Butter, Leber und Ei in den Mixer geben, gut vermischen und anschließend durch ein feines Sieb passieren. Mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken, in eine glatte Form bis zur Hälfte einfüllen. Im Wasserbad im Ofen 30 Minuten pochieren, dann kalt stellen.

Für das Gelee die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Brühe erwärmen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Mit Madeira abschmecken und auf Eis abkühlen lassen. Kurz vor dem Festwerden das Gelee etwa 1 cm hoch über das Parfait füllen.

Dann alles nochmal einige Stunden gut kühlen.

Die Bohnen am oberen und untern Ende putzen und 5 Minuten in Salzwasser blanchieren. Herausnehmen, abschrecken und abtropfen. Dann in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Balsamico und Olivenöl anmachen. Die Champignons putzen und in feine Streifen schneiden.

Zum Anrichten einen Löffel in heißes Wasser tauchen und Nocken aus dem Parfait abstechen. Mit einigen Blättern Kerbel garnieren. Den Bohnensalat dazu anrichten und mit den frisch geschnittenen Champignons garnieren. Dazu frisch gerösteten Toast reichen.

Pro Portion: 647 kcal / 2707 kJ
18 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 56 g Fett

Wochenthema: Leckere Frühlingsküche

Rainer Strobel

Montag, 13.03.2006

Kalbsschulter mit Frühlingskräutersauce

Rezept für 2 Personen

80 g	Sellerie
80 g	Karotte
1/2 Stange	Lauch
200 ml	Weißwein
500 ml	Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
5	Pfefferkörner
1	Sternanis
3	Gewürznelken
3	Pimentkörner
500 g	Kalbsschulter
2	Schalotten
1 EL	Butter
100 ml	Sahne
je 3 Stiele	Kerbel, Estragon, Petersilie, Schnittlauch und Pimpinelle
1 TL	abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)
30 g	kalte Butter
	Salz, Pfeffer, Muskat

Sellerie, Karotte und Lauch putzen bzw. schälen und grob würfeln. 100 ml Weißwein, Gemüsebrühe in einen großen Topf geben, Gemüsewürfel, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Sternanis, Nelken und Piment zugeben und aufkochen. Das Fleisch zugeben und in dem Fond ca. 1,5 Stunden weich kochen.

Die Schalotten schälen und fein schneiden. 100 ml vom Fleischkochfond abnehmen und durch ein Sieb passieren. In einer Sauteuse Schalotten mit 1 EL Butter anschwitzen, mit restlichem Weißwein und dem passierten Fond aufgießen, um die Hälfte einkochen. Dann Sahne zugeben und nochmals um die Hälfte einkochen.

Die Kräuter waschen, abtrocknen und von den Stielen zupfen. In einen Mixer geben, Zitronenschale und die heiße Sauce darauf geben. Kalte Butter zufügen und gut durchmixen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Das weich gekochte Fleisch quer zur Faser aufschneiden, anrichten und mit der Sauce überziehen. Dazu schmeckt sehr gut Reis.

Pro Portion: 600 kcal / 2510 kJ

5 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiß, 41 g Fett

Wochenthema: Leckere Frühlingsküche

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 14.03.2006

Bärlauch-Törtchen

Rezept für 2 Personen

70 g	Quark , abgetropft oder Schichtkäse
1	Ei
8 EL	Olivenöl
	Salz
125 g	Mehl
	Butter zum Ausfetten
	Mehl zum Ausrollen
500 g	Linsen zum Blindbacken
100 g	Bärlauch
200 g	Ricotta
3	Eigelb
200	Lachsfilet ohne Haut
80 g	Kopfsalat
2 EL	Pinienkerne
2 EL	Balsam-Essig
1 TL	Senf
	Pfeffer

Quark, mit Ei, 2 EL Olivenöl, einer Prise Salz und Mehl zu einem Teig mischen. Die Teigkugel in Folie wickeln und eine Stunde kalt stellen.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 2-3) vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen.

2 kleine Tarteförmchen (ca. 15 cm Durchmesser) oder eine große Tarteform (ca. 26 cm Durchmesser) ausbuttern und mit dem Teig auslegen. Alufolie darüber legen, mit Linsen füllen und im Backofen ca. 5 Minuten blind backen. Anschließend die Linsen mit Hilfe der Folie ausschütten und für späteres Blindbacken in einer Blechdose lagern.

Bärlauch waschen, abtrocknen und mit 2 EL Olivenöl fein pürieren. Ricotta und 2 Eigelbe darunter mischen und mit Salz abschmecken.

Lachs in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten kurz braten.

Die Bärlauchmasse in die vorgebackenen Tarteförmchen geben, den Fisch hineindrücken, vorsichtig mit verquirltem Eigelb bepinseln und nochmals ca. 5 Minuten backen.

Den Kopfsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Aus Essig, 3 EL Olivenöl, Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing mischen, den Salat damit anmachen und die Pinienkerne darüber streuen.

Die Bärlauchtörtchen mit dem Salat servieren.

Pro Portion: 1310 kcal / 5481 kJ

55 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß, 99 g Fett

Wochenthema: Leckere Frühlingsküche

Vincent Klink

Mittwoch, 15.03.2006

Gemüse-Tortilla

Rezept für 2 Personen

- 3 Kartoffeln
- 4 EL Olivenöl
- 1 Karotte
- 1/2 Kohlrabi
- 1/2 Fenchelknolle
- 1 Zwiebel
- 80 g Erbsen (frisch oder TK)
- 3 Eier
- Salz, Pfeffer, Muskat

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben hobeln. In einer Pfanne mit Olivenöl ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze mit Deckel braten.

In der Zwischenzeit Karotte und Kohlrabi waschen, schälen. Fenchel putzen und abspülen. Alles in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hobeln. Alles zu den Kartoffeln geben und zugedeckt weitere 5 Minuten braten. Dann die Erbsen untermischen und noch ca. 5 Minuten braten.

Die Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Über die Kartoffeln gießen und stocken lassen. Dann wenden und auch von der anderen Seite goldbraun braten.

Die Tortilla wie einen Kuchen aufschneiden. Dazu passt ein Kräuterquark-Dip.

Pro Portion: 472 kcal / 1975 kJ

29 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 31 g Fett

Wochenthema: Leckere Frühlingsküche

Vincent Klink

Donnerstag, 16.03.2006

Risotto mit Frühlingskräutern

Rezept für 2 Personen

2	Schalotten
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
200 g	Risottoreis (z.B. Arborio)
ca. 100 ml	Weißwein
ca. 500 ml	Geflügelbrühe
50 g	Butter
50 g	Parmesan
	Salz, Pfeffer
2 Bund Pimpinelle)	frische Kräuter (z.B. wilder Schnittlauch, Bärlauch, Kerbel,

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem Topf mit Olivenöl anschwitzen, den Risottoreis zugeben und ebenfalls mitrösten. Anschließend mit Weißwein ablöschen, nach und nach mit heißer Brühe aufgießen. Der Reis sollte immer mit Flüssigkeit bedeckt sein und leicht kochen. Nach 12 bis 15 Minuten ist der Reis weich und hat noch Biss. Butter und frisch geriebenen Parmesan unterziehen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kräuter waschen, trocknen und fein schneiden. Kräuter unter das Risotto mischen und servieren.

Pro Portion: 958 kcal / 4008 kJ

82 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 54 g Fett

Wochenthema: Leckere Frühlingsküche

Otto Koch

Freitag, 17.03.2006

Kartoffel-Spinat-Nocken in Knoblauchbutter

Rezept für 2 Personen

300 g	Kartoffeln, mehlig kochend
	Salz
100 g	Blattspinat
20 g	Parmesan
200 g	Mehl
1 EL	flüssige Butter
1	Eigelb
	Muskat
2	Tomaten
4 EL	Butter
6	Knoblauchzehen
1/2 Bund	Blattpetersilie
6 Blatt	Salbei

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Den Spinat putzen, waschen und in Salzwasser blanchieren. Herausnehmen, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und anschließend hacken. Parmesan fein reiben.

Die Kartoffeln abschütten, im Topf wieder kurz auf die heiße Herdplatte geben und ausdampfen lassen. Dann durch die Kartoffelpresse drücken, mit Mehl, flüssiger Butter, Eigelb, Parmesan und Spinat mischen. Mit einer Prise Muskat würzen. Aus dem Teig Nocken formen und diese in siedendem Salzwasser ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Die Nocken sind gar, wenn sie an der Oberfläche schwimmen.

Nocken mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, abziehen, entkernen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie fein hacken.

In einer Pfanne mit 2 EL Butter Knoblauch und Salbei kross braten. Die Tomatenwürfel in einer separaten Pfanne erwärmen. Die Nocken in einer Pfanne mit 2 EL Butter goldbraun braten, anrichten, mit der Salbei-Knoblauchbutter übergießen. Mit Tomatenwürfel und Petersilie bestreuen.

Pro Portion: 727 kcal / 3042 kJ

95 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 29 g Fett

Wochenthema: Kulinarische Deutschlandreise

Rainer Strobel

Montag, 20.03.2006

Gefillde (Gefüllte Kartoffelklöße – Saarland)

Rezept für 4 Personen

850 g	Kartoffeln, mehlig kochend
	Salz
2 Scheiben	Toastbrot
3 EL	Milch
1/2 Stange	Lauch
2 EL	Butterschmalz
150 g	Hackfleisch
1	Eigelb
	Pfeffer
1	Ei
60 g	Mehl
1 Prise	Muskat
3 Stiele	Blattpetersilie
1/2 Bund	Schnittlauch
1	Zwiebel
80 g	Speck
80 g	Crème fraîche

350 g Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.

Toastbrot würfeln und in warmer Milch einweichen. Lauch putzen, waschen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz Lauch anschwitzen, Hackfleisch zugeben, kurz anbraten, anschließend abkühlen lassen. Das eingeweichte Brot und Eigelb zugeben und gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die gekochten Kartoffeln pellen und noch heiß durch eine Presse drücken.

Die restlichen Kartoffeln schälen, waschen und reiben. In ein sauberes Küchentuch geben und gut ausdrücken. Gekochte und rohe Kartoffeln mit einem Ei und Mehl gut vermengen und mit Salz und Muskat würzen. Aus der Masse ca. 8 Klöße formen, etwas Hackmasse in die Mitte drücken, Knödel gut verschließen und in kochendes Salzwasser geben. Die Klöße ca. 25 Minuten bei schwacher Hitze gar ziehen.

In der Zwischenzeit Petersilie waschen, abtrocknen und fein hacken. Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Zwiebel schälen und fein schneiden. Speck fein würfeln und mit der Zwiebel in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen. Crème fraîche hinzufügen, erhitzen und die Kräuter untermischen.

Die Klöße aus dem Wasser nehmen, abtropfen, anrichten, mit der Sauce überziehen und servieren.

Dazu passt sehr gut Sauerkraut.

Pro Portion: 496 kcal / 2075 kJ

48 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 23 g Fett

Wochenthema: Kulinarische Deutschlandreise
Susanne Hornikel Dienstag, 21.03.2006

Himmel und Erd (Rheinland-Pfalz)

Rezept für 2 Personen

350 g	Kartoffeln, mehlig kochend
150 ml	Milch
8 EL	Butter
	Salz, Muskat
2	Äpfel (z.B. Boskop)
2 TL	Zucker
2	rote Zwiebeln
2 EL	Rotwein
2 EL	Rotweinessig
	Pfeffer
150 g	Entenleber

Die Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser weich kochen. Noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Milch aufkochen und zusammen mit 2 EL Butter zu den Kartoffeln geben und zu einem Püree vermischen. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse ausstechen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Butter langsam braten, mit Zucker bestreuen und diesen karamellisieren.

Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Butter anschwitzen, mit Rotwein und Essig ablöschen und weich kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Entenleber putzen, in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Butter ca. 3 Minuten braten. Erst zum Schluss mit Salz würzen.

Kartoffelpüree anrichten, darauf die Enteleber, die Äpfel und die Zwiebeln geben.

Pro Portion: 698 kcal / 2920 kJ
60 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 40 g Fett

Wochenthema: Kulinarische Deutschlandreise

Vincent Klink

Mittwoch, 22.03.2006

Gaisburger Marsch (Baden-Württemberg)

Rezept für 4 Personen

500 g	Suppenfleisch aus der Rinderwade
2	Zwiebeln
200 g	Mehl
4	Eier
	Salz
4	Kartoffeln
1	Karotte
1/4	Sellerieknolle
5	Pfefferkörner
1 Prise	Muskat
1/2 Stange	Lauch
	Pfeffer
2 EL	Butterschmalz
1/2 Bund	Schnittlauch

Das Fleisch in einen Topf mit ca. 2 l kochendem ungesalzene Wasser geben und eine gute Stunde sanft kochen. Den dabei entstehenden Schaum immer wieder abschöpfen. In der ersten halben Stunde des Kochens muss sehr darauf geachtet werden, dass der Schaum abgehoben wird. Eine Zwiebel mit der Schale halbieren, in einer Pfanne ohne Fett auf den Schnittstellen dunkel rösten und mit in den Topf geben.

Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte des Mehlbergs eine Kuhle eindrücken, Eier einschlagen und eine Prise Salz zugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigschüssel mit einer Klarsichtfolie verschließen und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen. In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. 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. Wenn die Spätzle gar sind, steigen sie nach oben. Mit einem Sieblöffel die Spätzle 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.

Die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. In Salzwasser weich kochen und anschließend abtropfen.

Karotte und Sellerie putzen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Nach 1,5 Stunden Kochzeit die Gemüsewürfel, Pfefferkörner und Muskat zum Fleisch in den Topf geben. Noch ca. 30 Minuten weiterkochen, bis das Fleisch weich ist. Den Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die letzten fünf Minuten in der Fleischbrühe mitkochen. Das Fleisch und die Gemüsewürfel aus der Brühe nehmen. Diese durch ein Sieb passieren, wieder aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden, diese in einer Pfanne mit Butterschmalz braun anschwitzen. Das Fleisch in 1 cm große Würfel, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Spätzle, Gemüsewürfel, Kartoffeln und Fleisch in eine Suppenterrine geben, mit der heißen Fleischbrühe auffüllen und den Eintopf mit Zwiebeln und Schnittlauch garnieren.

Pro Portion: 711 kcal / 2975 kJ

50 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 35 g Fett

Wochenthema: Kulinarische Deutschlandreise

Vincent Klink

Donnerstag, 23.03.2006

Rahmgeschnetztes vom Schwäbisch Hällischen Schwein mit grünem Pfeffer (Baden-Württemberg),

Rezept für 2 Personen

2	Schalotten
1/2 Bund	Blattpetersilie
350 g	Schweinefilet vom Schwäbisch Hällischen Schwein
2 EL	Butterschmalz
	Salz, Pfeffer
1 EL	Butter
200 ml	Rotwein
5 EL	braune Sauce
2 TL	grüner Pfeffer
1/4 l	Sahne

Die Schalotten schälen und fein schneiden. Petersilie waschen, abtrocknen und fein hacken.

Das Fleisch in feine Scheiben schneiden und bei großer Hitze in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. (Es macht nichts, wenn einige Stückchen noch etwas roh durchschimmern.)

In der Pfanne mit 1 EL Butter die Schalotten goldbraun anschwitzen, mit Rotwein und brauner Sauce ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen. Dann grünen Pfeffer zugeben. Den aus dem Fleisch ausgetretenen Fleischsaft hinzufügen und gut einkochen. Die Sahne halbsteif schlagen, vor dem Anrichten Petersilie, Sahne und das Fleisch zugeben, kurz erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Es ist wichtig, dass das Fleisch nicht völlig durchgekocht wird. So bleibt es zart und saftig. Zum Geschnetztes passen sehr gut Rösti, Nudeln oder Spätzle.

Pro Portion: 771 kcal / 3226 kJ

11 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 56 g Fett

Wochenthema: Kulinarische Deutschlandreise
Otto Koch **Freitag, 24.03.2006**

Kartoffelsuppe mit Speckstreifen (Rheinland-Pfalz)

Rezept für 4 Personen

1	Schalotte
300 g	Kartoffeln, mehlig kochend
2 EL	Butter
50 g	Speckschwarte
750 ml	Rinderbrühe
	Salz, Pfeffer
1 Prise	Muskat
1 Prise	Majoran
60 g	Sellerie
60 g	Karotten
60 g	Petersilienwurzel
60 g	Lauch
80 g	geräucherter Speck
1/2 Bund	Schnittlauch
100 ml	Sahne
2 EL	Crème fraîche

Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und grob würfeln.

Schalotte in einem Topf mit Butter und der Speckschwarte anschwitzen. Die Kartoffeln dazugeben, mit der Brühe auffüllen und weich kochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Majoran würzen.

Sellerie, Karotte, Petersilienwurzel schälen und in feine Würfel schneiden. Lauch waschen und fein würfeln. Die Gemüswürfel in Salzwasser blanchieren und abtropfen lassen.

Den Speck in dünne Streifen schneiden und in einer Pfanne kross ausbraten. Das Fett abschütten und den Speck auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Schnittlauch waschen, trocknen und fein schneiden.

Wenn die Kartoffeln weich sind, die Sahne zugeben und die Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Nochmals abschmecken.

Gemüswürfel zur Suppe geben und noch eine Minute kochen lassen.

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten. Je ein Löffel Crème fraîche obenauf geben und mit den Speckstreifen garnieren. Mit dem Schnittlauch bestreuen.

Pro Portion: 406 kcal / 1699 kJ
15 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 31 g Fett

Wochenthema: Salate zum satt essen

Rainer Strobel

Montag, 27.03.2006

Pasta-Rucola-Salat

Rezept für 4 Personen

2 Bund	Rucola
150 g	Kirschtomaten
100 g	getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
100 g	schwarze Oliven
1	Knoblauchzehe
	Salz, Pfeffer, Zucker
3 EL	Balsamico
5 EL	Olivenöl
300 g	Spaghettini
50 g	Parmesan

Rucola waschen, trocken schleudern und die Blätter einmal halbieren. Die Tomaten vierteln, von den getrockneten Tomaten das Öl abtropfen lassen und in 1 cm starke Streifen schneiden. Die Oliven in Ringe schneiden.

Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker, Balsamico und Olivenöl zu einem Dressing vermischen.

Die Spaghettini in Salzwasser al dente kochen. Abgießen und noch warm mit den vorbereiteten Tomaten, Oliven und dem Dressing mischen. Zuletzt den Rucola untermischen und mit frisch gehobeltem Parmesan bestreuen.

Pro Portion: 570 kcal / 2385 kJ

56 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 32 g Fett

Wochenthema: Salate zum satt essen

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 28.03.2006

Geflügel-Kokos-Salat

Rezept für 4 Personen

1	kleines frisches Hähnchen
2 Stangen	Zitronengras
2	Kaffirlimettenblätter
150 ml	gesüßte Kokosmilch
1 TL	Speisestärke
1 TL	weiche Butter
	Salz, Pfeffer
150 g	Zuckerschoten
4	Orangen
2 EL	getrocknete Kokoschips

Das Hähnchen in einem Topf mit ca. 2 l Salzwasser ca. 1-1,5 Stunden langsam kochen. Ins Kochwasser eine grob gehackte Stange Zitronengras und Kaffirlimettenblätter geben.

Das gekochte Huhn aus der Brühe nehmen, erkalten lassen, dann die Haut abziehen, Fleisch vom Kochen lösen und in kleine Stücke schneiden.

Vom Hühnerkochfond 150 ml abnehmen und diesen in einem Topf mit Kokosmilch und einer fein gehackten Stange Zitronengras um die Hälfte einkochen. Stärke mit weicher Butter mischen, unter die Sauce rühren und diese binden. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zuckerschoten putzen, in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Orangen filetieren.

Das Hähnchenfleisch mit Orangenfilets und Zuckerschoten mischen. Alles mit der Sauce mischen und abschmecken. Den Salat mit Kokoschips bestreuen und servieren.

Pro Portion: 425 kcal / 1778 kJ

20 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 27 g Fett

Wochenthema: Salate zum satt essen

Vincent Klink

Mittwoch, 29.03.2006

Bunter Gemüsesalat

Rezept für 2 Personen

80 g	grüne Bohnen
1	Fenchelknolle
1	Kohlrabi
2	Karotten
2 Stangen	Staudensellerie
1	Schalotte
5 EL	Olivenöl
1 EL	Sojasauce
1 EL	Balsamico-Essig
1 TL	Zucker
10	Cocktailtomaten
1/2 Bund	Schnittlauch
1/2 Bund	Blattpetersilie
1/2 Bund	Estragon
1/2 Bund	Pimpinelle
	Salz, Pfeffer

Die Bohnen putzen, in Salzwasser bissfest kochen, abschrecken und in Rauten schneiden. Fenchel putzen in Scheiben schneiden, blanchieren und abschrecken. Kohlrabi, Karotte und Staudensellerie putzen bzw. schälen, in 1 cm starke Stifte schneiden, blanchieren und abschrecken. Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 3 EL Olivenöl anschwitzen. Alle vorbereiteten Gemüse zugeben und kurz anbraten. Mit Sojasauce und Essig ablöschen, Zucker untermischen und alles in eine Schüssel umfüllen. Tomaten waschen, abtrocknen und halbieren. Die Kräuter waschen, trocknen und fein hacken. Zusammen mit den Tomaten unter das Gemüse mischen, das restliche Olivenöl darunter geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Portion: 326 kcal / 1364 kJ

15 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 26 g Fett

Wochenthema: Salate zum satt essen

Vincent Klink

Donnerstag, 30.03.2006

Eiersalat mit türkischen Tomaten

Rezept für 2 Personen

3	frische Bio-Eier
3	Tomaten
1	Lauchzwiebel
2 EL	Olivenöl
1EL	milder Essig
1 Msp	fein gemahlener Kreuzkümmel
	Pfeffer, Meersalz
1/2 TL	scharfer Senf
1 EL	Martini Dry
1	Eigelb
1/2 TL	Apfelessig
ca. 8 EL	Rapskernöl
1/4	Salatgurke

Die Eier zehn Minuten lang in kochendem Wasser hart kochen. Anschließend kurz in kaltes Wasser legen, herausnehmen und etwas auskühlen lassen.

Die Tomaten waschen, abtrocknen, den Stielansatz entfernen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Es ist nicht schlimm, wenn die Tomaten ein wenig zerfallen. Die Lauchzwiebel putzen und in feine dünne Ringe schneiden. Olivenöl mit Essig mischen und mit Kreuzkümmel, Pfeffer und Meersalz würzen. Mit den Tomaten und Lauchzwiebelringen gut vermischen.

Senf, Martini, Eigelb und Essig gut miteinander vermischen und mit dem Schneebesen nach und nach das Öl zu einer cremigen Mayonnaise unterrühren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Die Salatgurke fein hobeln und unter die Mayonnaise mischen. Die Eier schälen und in Scheiben schneiden.

Den Tomatensalat auf der Tellermitte anrichten, darum herum die Eierscheiben legen und diese mit der Mayonnaise beträufeln.

Pro Portion: 642 kcal / 2686 kJ

6 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 62 g Fett

Wochenthema: Salate zum satt essen
Otto Koch **Freitag, 31.03.2006**

Linsensalat mit Rührei und geräuchertem Aal

Rezept für 2 Personen

150 g	feine schwarze Linsen
2	Schalotten
3 EL	Olivenöl
250 ml	Gemüsebrühe
1/2 Bund	Schnittlauch
50 g	Sellerie
50 g	Karotten
50 g	Lauch
1 EL	Sherryessig
	Salz, Pfeffer
3	Eier
2 EL	Butter
150 g	Räucheraalfilet ohne Haut und Gräten

Die Linsen einige Stunden in reichlich kaltem Wasser einweichen. Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Die eingeweichten Linsen abschütten, unter die Schalotten mischen und mit Brühe auffüllen. Abgedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Schnittlauch waschen, trocknen und fein schneiden. Sellerie, Karotte schälen und in feine Würfel schneiden. Lauch waschen und fein würfeln. Die Gemüsewürfel zu den Linsen geben und noch ca. 3 Minuten mitkochen. Am Schluss sollte die Brühe verkocht bzw. von den Linsen aufgesogen sein.

Linsen in eine Schüssel geben und mit Sherryessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer beschichteten Pfanne mit 2 EL Butter zu Rührei garen.

Aal in Stücke schneiden und in einer Pfanne leicht anbraten.

Den Linsensalat auf Tellern anrichten, das Rührei in die Mitte geben und mit dem Räucheraal garnieren.

Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Pro Portion: 685 kcal / 2866 kJ
19 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 54 g Fett

ARD-Bufferet Rezepte April 2006

Wochenthema: Powerküche, vitaminreich, leicht und lecker

Gastkoch: Alexander Herrmann, Herrmann's Romantik Posthotel, Wirsberg

Montag, 03. April 2006

Lammfilets in Buttermilch mit grünen Bohnenkernen

Rezept für 2 Personen

4	Kartoffeln
1	kleine Zwiebel
3 Zweige	Thymian
1	Knoblauchzehe
6	Lammfilets (à 60–80 g)
	Salz, Pfeffer
2 EL	Öl
1 Spritzer	Brühe
300 ml	Buttermilch
1	Lorbeerblatt
120 g	grüne Bohnenkern (TK)
1 Hand voll	Brunnenkresse
2	Tomaten
1 EL	Butter
1Prise	grobes Meersalz
1 Spritzer	bestes Olivenöl

Die Kartoffeln schälen und mit einer Prise Salz im Wasser gar kochen.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Lammfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Im Öl rundum kräftig anbraten. Die Filets herausnehmen, die Zwiebeln im verbliebenen Öl andünsten und mit Brühe ablöschen. Buttermilch, Thymianzweige, Knoblauch und Lorbeerblatt dazugeben, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und den Sud aufkochen lassen.

Die Bohnenkern in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, in eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Außenhaut der Bohnen anritzen und die grünen Bohnenkern herausdrücken. Die Brunnenkresse putzen, waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen.

Die Tomaten kurz im kochenden Wasser brühen, in eiskaltem Wasser abschrecken, die Haut abziehen, das Kerngehäuse entfernen und das Tomatenfleisch in Würfel schneiden.

Die Lammfilets in den kochenden Buttermilchsud legen und vom Herd nehmen. Etwa 6 bis 7 Minuten ziehen lassen, bis die Filets innen rosa sind.

Die grünen Bohnenkern mit den Tomatenwürfeln in 1/2 EL Butter erwärmen. Die Kartoffeln auf den Tellern mit einer Gabel zerdrücken, mit dem Meersalz bestreuen, etwas Olivenöl darüber träufeln, die Brunnenkresse darauf legen. Die Bohnenkern und die Lammfilets darauf anrichten. Den Sud mit Salz und Pfeffer abschmecken, in ein Sieb abgießen, die restliche kalte Butter dazugeben und mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen. Den Schaum ohne Flüssigkeit über die Lammfilets und die Brunnenkresse geben.

Pro Portion: 578 kcal / 2418 kJ

35 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 25 g Fett

Wochenthema: Powerküche, vitaminreich, leicht und lecker

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 04. April 2006

Rotbarschfilet mit Pesto von Frühlingskräutern und Wurzelgemüse

Rezept für 2 Personen

1 großer Bund	frische Frühlingskräuter (Estragon, Kerbel, Basilikum, Petersilie und Bärlauch)
30 g	Pinienkerne
ca. 140 ml	Olivenöl
	Salz
2 kleine Knollen	Rote Bete
1 kleine Knolle	Sellerie
	Pfeffer
300 g	Rotbarschfilet
500 ml	Fischfond

Kräuter waschen, trocknen und grob zerpfeifen. Die Kräuter mit den Pinienkernen und ca. 80 ml Olivenöl in einen Mixer geben und fein pürieren. Das Pesto mit Salz abschmecken. Rote Bete abwaschen, dabei darauf achten, dass die Schale nicht verletzt wird und in Salzwasser weich kochen. Anschließend schälen und in Scheiben schneiden. Sellerie waschen schälen und in feine Stifte schneiden. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und Sellerie darin gar dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rotbarschfilet mit Salz würzen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Fisch darin von beiden Seiten kurz anbraten. Dann den Fischfond angießen und den Fisch darin gar dünsten. In einer weiteren Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Rote Bete darin kurz erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rotbarsch mit dem Pesto und dem Wurzelgemüse anrichten und servieren.

Pro Portion: 771 kcal / 3226 kJ

10 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 64 g Fett

Wochenthema: Powerküche, vitaminreich, leicht und lecker

Vincent Klink

Mittwoch, 05. April 2006

Dreierlei von Karotten mit Mandelreis

Rezept für 2 Personen

6	Karotten
3	Schalotte
	Salz
5 EL	Butter
1	Ei
	Zucker, Muskat, Pfeffer
1 EL	Olivenöl
120 g	Reis
750 ml	Gemüsebrühe
1/2 TL	Pudertzucker
10 ml	Anisschnaps
je 1 Msp	Cayennepfeffer, Kardamom, Koriander, Kümmel und Kreuzkümmel
1/2 Bund	Blattpetersilie
1 Msp	Speisestärke
50 g	Mandelstifte

Karotten waschen, schälen und vier in feine Scheiben schneiden, die restlichen fein raspeln. Schalotten schälen, fein schneiden.

Den Backofen auf 160 Grad (Umluft 150 Grad, Gas Stufe 2-3) vorheizen.

Die Hälfte der Karottenscheiben in Salzwasser gar kochen, abschütten und gut abtropfen lassen. Mit 2 EL Butter, Ei, einer Prise Zucker, Muskat, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und fein pürieren. Die Masse in kleine gefettete Souffléförmchen füllen und in eine feuerfeste Form setzen. In die Auflaufform Wasser gießen (ca. 2 cm hoch), in den Backofen geben und die Flans ca. 30 Minuten im Ofen stocken lassen. Die Förmchen aus dem Wasserbad nehmen, Unterseite abtrocknen und etwas abkühlen lassen. Zum anrichten, den Flan direkt auf Teller stürzen.

Eine Schalotte in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen, etwas Pfeffer zugeben und mit 1/2 l Gemüsebrühe ablöschen. Diese aufkochen und den gewaschenen Reis darin ca. 20 Minuten garen.

Für die Gewürzkarotten in einem Topf mit 1 EL Butter eine Schalotte und die übrigen Karottenscheiben andünsten. Pudertzucker darüber streuen und karamellisieren lassen. Mit Anisschnaps und 200 ml Brühe ablöschen, die Gewürze dazugeben und gut untermischen. Im geschlossenen Topf ca. 5 Minuten kochen. Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Stärke mit 1 TL Wasser vermischen und das Gemüse damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Petersilie untermischen.

Für das Karottenpüree in einem Topf mit 1 EL Butter eine Schalotte anschwitzen, die geraspelten Karotten zufügen, mit restlicher Brühe auffüllen, Muskat, Pfeffer und Salz würzen. Im geschlossenen Topf weich dünsten. Dann im offenen Topf die restliche Flüssigkeit einkochen. Das Püree durch ein Sieb streichen, 1 TL Butter unterziehen und abschmecken.

Die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Die Mandeln unter den gekochten Reis mischen und mit Salz abschmecken.

Dreierlei von Karotten mit dem Mandelreis anrichten.

Pro Portion: 784 kcal / 3280 kJ
63 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 52 g Fett

Wochenthema: Powerküche, vitaminreich, leicht und lecker

Vincent Klink Donnerstag, 06. April 2006

Spinatpfannkuchen mit Kräuterquark

Rezept für 2 Personen

300 g	Blattspinat
1	Schalotte
1 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer, Muskat
1 Bund	Frühlingskräuter
1/2 Bund	Schnittlauch
5	schwarze kernlose Oliven
250 g	Quark
1 Prise	Cayennepfeffer
100 g	Mehl
180 ml	Milch
2	Eier
1 EL	flüssige Butter
2-3 EL	Butterschmalz

Spinat gut waschen und abtropfen lassen. Schalotte schälen, fein würfeln, in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Spinat in ein Sieb geben und gut ausdrücken, dass er ziemlich trocken ist.

Die Kräuter waschen, trocknen und fein hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Oliven fein hacken.

Quark mit Kräutern und Oliven gut vermischen, mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mehl, Milch, Eier, flüssige Butter und eine Prise Salz gut miteinander vermischen. In einer Pfanne mit Butterschmalz aus dem Teig Pfannkuchen ausbacken. Den Spinat auf dem stockenden Teig verteilen.

Gebackene Pfannkuchen mit dem Kräuterquark anrichten.

Pro Portion: 625 kcal / 2615 kJ
48 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 32 g Fett

Wochenthema: Powerküche, vitaminreich, leicht und lecker

Otto Koch

Freitag, 07. April 2006

Perlhuhnbrust auf Kräutern gedämpft mit Verveinesabayon und Zucchinispaghetti

Rezept für 2 Personen

1 Bund	frische Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, Kerbel)
300 ml	Geflügelbrühe
2	Perlhuhnbrüste á 150 g
	Salz, Pfeffer
1-2	Zucchini
10 Blätter	Verveine (Zitronenverbene)
50 ml	trockener Wermut
2	Eigelb
2 EL	Olivenöl
1 TL	rosa Pfefferkörner

Kräuterstrauß waschen und abtrocknen. Die Geflügelbrühe in einem Topf mit Dämpfeinsatz erhitzen, den Kräuterstrauß zugeben und 2 Minuten mitkochen, dann wieder entfernen.

Die Perlhuhnbrüste parieren und mit Salz und Pfeffer würzen. In den Topf mit Dämpfeinsatz geben und ca. 10-15 Minuten zugedeckt dämpfen. Die Brühe sollte nur am Anfang kochen und dann nur noch leicht simmern.

Die Zucchini mit einem Sprialschneider oder einem scharfen Messer wie Spaghetti schneiden.

Für die Sauce ca. 50 ml der Brühe aus dem Dampftopf nehmen, mit Verveine aufkochen, den Wermut dazugießen und etwas einkochen lassen. Dann durch eine Sieb passieren und zusammen mit den Eigelben in einen Schlagkessel geben. Über dem Wasserbad mit einem Schneebesen zu einer Sabayon aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zucchinistreifen in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl kurz vor dem Servieren anschwitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Perlhuhnbrüste auf den Zucchini-Spaghetti anrichten und mit der Sauce übergießen. Mit rosa Pfeffer bestreuen und servieren.

Pro Portion: 408 kcal / 1707 kJ

6 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 21 g Fett

Wochenthema: Ostermenü 2006

Rainer Strobel

Montag, 10. April 2006

Räucherfischsülze mit Meerrettichschaum

Rezept für 6 Personen

200 g	Räucheraalfilet
200 g	Räuchermakrelenfilet
160 g	Räucherlachs
60 g	Möhre
60 g	Sellerie
60 g	Lauch
1 Bund	Dill
10 Blatt	Gelatine
600 ml	Fischfond
	Salz, Zucker
1 Spritzer	Weißwein
1 TL	rosa Pfeffer
40 g	frischer Meerrettich
100 g	Naturjoghurt
160 g	Crème fraîche
	Saft einer halben Zitrone
	Pfeffer

Die Haut der geräucherten Fischfilets abziehen und das Fleisch in kleine Würfel schneiden. Möhre, Sellerie und Lauch putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden, separat in Salzwasser blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Den Dill waschen, abtrocknen und fein hacken. Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Fischfond erhitzen, die Gelatine ausdrücken und im warmen Fond auflösen. Den Fond mit Salz, Zucker und Weißwein kräftig würzen.

Fisch- und Gemüsewürfel mit rosa Pfeffer und Dill mischen. In eine Terrinenform (ca. 500 ml) geben und mit der abgekühlten Fischbrühe auffüllen. Die Sülze einige Stunden kalt stellen.

Den Meerrettich schälen und fein reiben. Joghurt, Crème fraîche, Zitronensaft, Salz, Zucker, Pfeffer und Meerrettich mit einem Pürierstab schaumig aufmixen.

Die Sülze stürzen, in Scheiben aufschneiden und diese mit dem Meerrettichschaum anrichten. Dazu passt frischer Friseesalat und Baguette.

Pro Portion: 328 kcal / 1372 kJ

5 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 25 g Fett

Wochenthema: Ostermenü 2006

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 11. April 2006

Möhren-Safran-Suppe mit Hähnchenspieß

Rezept für 6 Personen

2	Schalotte
750 g	Möhren
3 EL	Butterschmalz
1 Msp	Safranfäden
1 TL	brauner Zucker
1 1/4 l	Hühnerbrühe
	Salz, Pfeffer
3 EL	kalte Butter
450 g	Hähnchenbrustfilet
40 ml	Sahne
	kleine Holzspieße

Schalotten schälen und fein schneiden. Die Möhren ebenfalls schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butterschmalz die Schalotte anschwitzen, Möhren zugeben, kurz anbraten, den Safran zugeben, mit Zucker bestreuen und diesen karamellisieren. Dann mit Hühnerbrühe ablöschen, und diese um 1/4 einkochen lassen. Die Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken, ein paar Möhrenscheiben herausnehmen und zur Seite stellen. Die Suppe pürieren, durch ein feines Sieb passieren und die kalte Butter untermixen.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 2-3) vorheizen.

Für die Einlage die Hühnerbrust leicht plattieren, die überhängenden Teile abschneiden (diese sollten ca. 40 g ergeben). Fleischabschnitte mit Sahne und einer Prise Salz mit dem Zauberstab pürieren, bis sich eine cremige Masse ergibt. Diese auf die plattierte und gesalzene Hühnerbrust streichen, die zurückgelegten Möhrenscheiben drauflegen und die Brust aufrollen. Mit Küchengarn verschnüren, in 1 EL Butterschmalz von allen Seiten anbraten und im heißen Backofen ca. 7 Minuten zu Ende garen. Herausnehmen, die Roulade aufschneiden auf Spieße stecken und zur Suppe reichen.

Pro Portion: 378 kcal / 1582 kJ

8 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 25 g Fett

Wochenthema: Ostermenü 2006

Vincent Klink

Mittwoch, 12. April 2006

Lammroulade mit grünen Bohnen gefüllt und weißem Bohnengemüse

Rezept für 6 Personen

200 g	grüne Bohnenkerne (TK)
8	Schalotten
5 EL	Olivenöl
2 Zweige	Bohnenkraut
500 ml	Fleischbrühe
2 EL	frisch geriebene Semmelbrösel
	Salz, Pfeffer
6-8	Lammschnitzel à 120 g
2	Knoblauchzehen
400 ml	Rotwein
2 EL	kalte Butter

Für das Gemüse von weißen Bohnen

2 Tassen	getrocknete Saubohnenkerne (ca. 250 g)
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
3 EL	Olivenöl
ca. 1l	Gemüsebrühe
1 Zweig	Rosmarin
	Salz, Pfeffer

Für das Gemüse von weißen Bohnen: Die Bohnen in reichlich Wasser (mindestens 5 Tassen) über Nacht einweichen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen. Die Bohnen abschütten, zugeben und mit der Brühe auffüllen. Ca. 1 bis 1 1/2 Stunden zugedeckt leicht kochen lassen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit den Rosmarinzweig einlegen und restliches Olivenöl hinzufügen. Das Bohnengemüse mit Salz und Pfeffer würzen, wenn es noch sehr flüssig ist, offen die Flüssigkeit etwas einkochen lassen.

Bohnenkerne auftauen und die Haut abstreifen. Die Schalotten schälen, zwei fein schneiden, die restlichen vierteln. Fein geschnittene Schalotten in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, die Bohnenkerne und die Brühe zugeben. Das Bohnenkraut hacken, untermischen und die Bohnen kochen, bis die Flüssigkeit fast ganz eingekocht ist. Semmelbrösel zugeben und mit einem Pürierstab zu einem Püree mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lammschnitzel zwischen einer Gefriertüte dünn plattieren. Mit einer Knoblauchzehe abreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Bohnenpüree bestreichen, fest aufrollen und mit Küchengarn festbinden. In einer Kasserolle mit 3 EL Olivenöl rundum anbraten, herausnehmen und warm stellen. In der Kasserolle die geviertelten Schalotten andünsten, mit Rotwein ablöschen und etwas einkochen. Dann die Sauce mit kalte Butter binden. Die Rouladen in die Sauce geben, einmal gut durchschwenken und anrichten. Dazu das weiße Bohnengemüse servieren.

Pro Portion: 618 kcal / 2586 kJ
15 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 43 g Fett

Wochenthema: Ostermenü 2006

Vincent Klink

Donnerstag, 13. April 2006

Gebackene Rhabarberbuserln mit Vanillecreme

Rezept für 6 Personen

Für die Rhabarberbuserln:

ca. 400 g	Rhabarber
6	Eier
120 g	Zucker
160 g	weiche Butter
100 g	Mehl
	Fett für die Tarteformen
	Puderzucker zum Bestäuben

Für die Vanillecreme:

1-2	Vanillestange
100 ml	Milch
40 g	Zucker
2	Eigelb
100 g	Mascarpone

Den Rhabarber schälen, in kleine Stücke schneiden und 8 EL davon zur Seite stellen. Restliche Rhabarberstücke in einem Topf mit sehr wenig Wasser zu Püree kochen. Das Püree auskühlen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 170 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Eier und Zucker in einen Schlagkessel geben und auf einem Wasserbad warm aufschlagen, anschließend wieder kalt schlagen.

240 g Rhabarberpüree, Butter und Mehl gut verrühren und unter die Ei-Zucker-Masse heben. In 6 kleine gefettete Tarteformen(Durchmesser ca. 10 cm) füllen, Rhabarberwürfel darauf streuen und im Ofen ca. 12 Minuten backen.

Die Vanillestange mit einem Messer aufschneiden und das Mark herausstreichen. Milch, Zucker und Vanillemark in einen Topf geben, aufkochen, vom Herd ziehen und das Eigelb mit einem Schneebesen unterschlagen. Diese Masse erkalten lassen und anschließend unter den Mascarpone ziehen.

Die Rhabarbertörtchen aus der Form stürzen, auf einem Teller anrichten, mit Puderzucker bestäuben und mit der Creme servieren.

Pro Portion: 511 kcal / 2138 kJ
35 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 36 g Fett

Wochenthema: Regionale Spezialitätenküche Deutschlands

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 18. April 2006

Leipziger Allerlei

Rezept für 2 Personen

6-10	Flusskrebse
	Salz
250 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Weißwein
200 g	Spargel
3 EL	Butter
	Zucker
300 g	frische Erbsen in der Schote
200 g	junge Möhren
10	frische Morcheln (ersatzweise Champignons)
100 ml	Sahne
20 g	kalte Butterwürfel
	Pfeffer, Muskat

Einen großen Topf mit Salzwasser aufkochen. Die Flusskrebse in das kochende Wasser legen, aufkochen lassen, 1-2 Minuten kochen, dann den Topf zur Seite stellen, 5 Minuten ziehen lassen. Krebse herausnehmen und die Schwänze auslösen.

Gemüsebrühe und Weißwein in einen Topf geben und um etwas mehr als die Hälfte einkochen.

Spargel schälen. Die Schalen mit 1 TL Butter, einer Prise Salz und Zucker in einen Topf mit Wasser geben und 10 Minuten kochen. Dann die Brühe passieren und darin den Spargel bissfest kochen (ca. 7-8 Minuten), herausnehmen und kalt abschrecken. Die frischen Erbsen ausspülen und ebenfalls in Salzwasser bissfest garen, herausnehmen und kalt abschrecken. Die Möhren waschen, schälen und in einer Pfanne mit 1 EL Butter gar dünsten. Die Morcheln sorgfältig waschen (am besten 3 mal) und ebenfalls in einer Pfanne mit restlicher Butter andünsten.

Zur eingekochten Gemüsebrühe die Sahne geben und nochmals etwas einkochen lassen, dann mit kalter Butter binden und abschmecken. Alle vorbereiteten Zutaten dazu geben und vorsichtig erwärmen. Zuletzt mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und servieren.

Pro Portion: 635 kcal / 2657 kJ
24 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 40 g Fett

Wochenthema: Regionale Spezialitätenküche Deutschlands

Vincent Klink

Mittwoch, 19. April 2006

Eingemachtes Kalbfleisch mit Schupfnudeln

Rezept für 2 Personen

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
500 g	Kalbsschulter
2 EL	Butterschmalz
	Salz, Pfeffer
4 EL	Mehl
300 ml	Weißwein
300 ml	Kalbsfond
60 g	Karotte
60 g	Sellerie
60 g	Lauch
1	Lorbeerblatt
2	Gewürznelken
300 g	Kartoffeln, mehlig kochend
3	Eigelb
	Muskat
1/2 Bund	Blattpetersilie
150 g	Champignons
150 ml	Sahne
	Zucker

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Das Kalbfleisch in große Würfel schneiden und in einem Schmortopf mit Butterschmalz von allen Seiten kurz anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und anschwitzen.

Das Gericht sollte hell bleiben und nicht bräunen. Alles salzen und pfeffern, mit 1 TL Mehl bestäuben und mit Wein und Kalbsfond aufgießen. Karotte, Sellerie, Lauch schälen bzw. waschen und in feine Würfel schneiden. Zusammen mit Lorbeerblatt und Nelken das Ganze zugedeckt ca. 1 Stunde bei milder Hitze weich dünsten.

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in reichlich Salzwasser weich kochen, abschütten, dann wieder auf den Herd stellen und so lange gut schütteln, bis sie zerfallen sind und möglichst viel Wasser verdampft ist. Die Kartoffeln durch die Presse drücken und schnell die Eigelbe untermengen. Wenn der Teig zu flüssig ist, noch Mehl untermischen. Die Masse mit Salz,

Pfeffer und Muskat würzen. Aus der Masse kleine Schupfnudeln formen und diese in siedendem Salzwasser ca. 7 Minuten ziehen lassen, herausnehmen und abtropfen. Petersilie waschen, abtrocknen und fein hacken. Die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Kurz vor dem Servieren die Sauce im offenen Topf sirupartig einkochen, die Sahne und Champignons zufügen und noch ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken und Petersilie untermischen. Das eingemachte Kalbfleisch mit den Schupfnudeln anrichten.

Pro Portion: 1060 kcal / 4435 kJ
44 g Kohlenhydrate, 73 g Eiweiß, 54 g Fett

Wochenthema: Regionale Spezialitätenküche Deutschlands

Vincent Klink

Donnerstag, 20. April 2006

Frikadellen mit Kohlrabigemüse

Rezept für 2 Personen

1 Bund	Petersilie, fein gehackt
2 Zweige	Thymian, fein gehackt
500 g	Kohlrabi
1	Brötchen vom Vortag
ca. 80 ml	Milch
1	Zwiebel, fein gewürfelt
1	Knoblauchzehe, gepresst
300 g	Hackfleisch vom Schweinehals
1 TL	scharfer Senf
1	Ei
	Salz, Pfeffer
1-2 EL	Butter
1 TL	Zucker
70 ml	Gemüsebrühe
	Muskat

Petersilie und Thymian waschen, trocken und fein hacken
Das Brötchen in Scheiben schneiden und mit heißer Milch übergießen. Zwiebelwürfel mit Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, dann in eine Schüssel umfüllen. Dazu Hackfleisch, Senf, Ei, die Hälfte der Petersilie, Thymian und das eingeweichte Brötchen geben. Alles gut miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kohlrabi waschen, schälen und in Streifen schneiden. In einem Topf Butter erhitzen Kohlrabi zugeben, mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Aus der Hackfleischmasse Frikadellen formen und diese in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten braten.

Die Frikadellen mit dem Gemüse anrichten und servieren.

Pro Portion: 504 kcal / 2109 kJ
21 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 29 g Fett

Wochenthema: Regionale Spezialitätenküche Deutschlands

Otto Koch

Freitag, 21. April 2006

Schwammerl-Gröstl

Rezept für 2 Personen

500 g	Kartoffeln
1	Zwiebel
150 g	Champignons
150 g	Austernpilze
100 g	geräucherter Speck
1/2 Bund	Blattpetersilie
1/2 Bund	Schnittlauch
2 EL	Butterschmalz
	Salz, Pfeffer
1-2	Eier

Kartoffeln abwaschen, weich kochen und anschließend pellen. (Kann auch schon am Vortag gemacht werden.) Zwiebel schälen und fein schneiden. Pilze putzen und in feine Scheiben, Speck in feine Streifen schneiden. Petersilie und Schnittlauch waschen, trocknen und fein schneiden.

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. In einer Pfanne 2 EL Butterschmalz erhitzen und die Kartoffeln mit dem Speck darin goldbraun braten.

In einer zweiten Pfanne 2 EL Butterschmalz erhitzen, Zwiebel darin andünsten, Pilze zugeben und scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Dann Zwiebeln und Pilze zu den Kartoffeln geben, alles mischen und ein verquirltes Ei darunter mischen. Noch kurz braten, abschmecken und mit den Kräutern bestreut anrichten.

Pro Portion: 514 kcal / 2151 kJ
37 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 30 g Fett

Wochenthema: Pasta-Küche

Roberto Carturan, Ristorante Alfredo, Köln

Montag, 24. April 2006

Pasta e Cavolo

Rezept für 4 Personen

200 g	Grieß
200 g	Mehl
150 ml	Wasser
1	Eigelb
1	Ei
	Salz
300 g	Brokkoli
300 g	Blumenkohl
2	Knoblauchzehen
1-2	Peperoni
1/2 Bund	Blattpetersilie
2 EL	Olivenöl
6	Sardellenfilets
	Pfeffer
30 g	Pecorino

Gries, Mehl, Wasser, Eigelb, Ei und eine Prise Salz zu einem glatten Teig kneten, diesen in Frischhaltefolie verpackt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Brokkoli und Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser 4 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Knoblauch schälen und hacken, Peperoni halbieren, die Kerne entfernen, dann in feine Streifen schneiden. Blattpetersilie waschen, abtrocknen und fein hacken.

Den Nudelteig dünn ausrollen, in kleine Vierecke schneiden und mit einem Holzspieß über einem Brettchen ausrollen. In reichlich Salzwasser die Pasta bissfest kochen und abgießen

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Knoblauch, Sardellenfilets und Peperoni zugeben. Blumenkohl, Brokkoli untermischen und zuletzt die Nudeln in die Pfanne geben. Einmal kurz durchschwenken, Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anrichten und nach Belieben frischen Pecorino darüber hobeln.

Pro Portion: 500 kcal / 2092 kJ
74 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 12 g Fett

Wochenthema: Pasta-Küche

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 25. April 2006

Grüne Pasta mit Spargel

Rezept für 2 Personen

250 g	Blattspinat
150 g	Hartweizengrieß
150 g	Mehl
1	Eigelb
1 EL	Olivenöl
	Mehl zum Ausrollen
300 g	grüner Spargel
2-3 EL	Butter
	Salz, Zucker, Pfeffer
30 g	Parmesan

Den Spinat mit reichlich Wasser (ca. 1-2 l) im Mixer gründlich pürieren, durch ein Sieb drücken und die grüne Flüssigkeit aufkochen. Den entstehenden Schaum (sog. Spinatmatte) abschöpfen. Dann Spinatmatte mit Grieß, Mehl, Eigelb, Olivenöl zu einem glatten Nudelteig kneten. Evtl. noch etwas Wasser zugeben. Den Teig in Frischhaltefolie verpackt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Dann mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz dünne Teigbahnen ausrollen (Mehl dazwischen streuen, damit nichts anklebt) und diese zu breiten Bandnudeln schneiden. Spargel am unteren Ende schälen. Die Schalen mit 1 TL Butter, einer Prise Salz und Zucker in einen Topf mit Wasser geben und 10 Minuten kochen. Dann die Brühe passieren und darin den Spargel bissfest kochen (ca. 5-6 Minuten), herausnehmen und kalt abschrecken. Die grünen Nudeln in Salzwasser bissfest kochen, herausnehmen, abtropfen und zusammen mit dem Spargel in einer Pfanne mit 2 EL Butter anschwanken, mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten und mit frisch gehobelten Parmesan bestreuen.

Pro Portion: 755 kcal / 3159 kJ

109 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 24 g Fett

Wochenthema: Pasta-Küche

Vincent Klink

Mittwoch, 26. April 2006

Gemüselasagne

Rezept für 2 Personen

50 g	Karotten
50 g	Sellerie
50 g	Petersilienwurzel
50 g	Zwiebel
300 g	Tomaten
1-2	Zucchini
2 EL	Olivenöl
150 ml	Gemüsebrühe
2 Zweige	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
	Salz, Pfeffer
2 EL	Butter
1 EL	Mehl
300 ml	Milch
	Muskat
80 g	Mozzarella
ca. 8	Lasagnenudelplatten

Karotten, Sellerie und Petersilienwurzel schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein schneiden. Die Tomaten häuten, entkernen und fein würfeln. Zucchini waschen, abtrocknen und fein würfeln.

Zwiebel in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen, Karotten, Sellerie und Petersilienwurzel hinzufügen und gut durchschwenken. Tomaten und Zucchini zugeben noch einmal gut durchschwenken. Mit Gemüsebrühe aufgießen, Thymian- und Rosmarinzwige einlegen und ca. 10 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Kräuterzweige wieder heraus nehmen.

Für die Bechamelsauce 1 EL Butter in einem Topf erhitzen, Mehl zugeben, hellgelb anrösten und mit dem Schneebesen nach und nach die Milch einrühren. Die Sauce ein paar Minuten kochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Mozzarella klein schneiden. Eine Auflaufform mit restlicher Butter ausfetten und die Lasagne wie folgt einschichten. Bechamelsauce, eine Schicht Nudelplatten, Gemüsesauce. In dieser Reihenfolge noch 2 –3 Schichten weiter machen, mit Nudelplatten und Bechamelsauce abschließen. Käse darauf geben und im heißen Ofen die Lasagne ca. 35 Minuten backen.

Pro Portion: 727 kcal / 3042 kJ
72 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 36 g Fett

Wochenthema: Pasta-Küche

Vincent Klink

Donnerstag, 27. April 2006

Spaghettini mit gerösteten Tintenfischen

Rezept für 4 Personen

400 g	Calamaretti
2	Knoblauchzehe
1	rote Chilischote
3	Tomaten
1/2 Bund	Basilikum
300 g	Spaghettini
	Salz
2-3 EL	Olivenöl
	Pfeffer

Calamaretti gut ausspülen und die dunkle Außenhaut abziehen. Die Fangarme aus dem Körper ziehen und über den Augen abschneiden. Die Kauwerkzeuge, zwischen den Fangarmen liegend, herausdrücken und abschneiden. Aus dem Körper (Tube) das transparente Fischbein herausziehen. Fangarme und Tube noch mal gut abspülen und trocken tupfen.

Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Chilischoten halbieren, die Kerne entfernen, Chili in feine Streifen schneiden. Tomaten häuten, entkernen und würfeln.

Basilikum waschen, abtrocknen und fein schneiden.

Spaghettini in Salzwasser bissfest kochen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Knoblauch, Chili und Calamretti darin ca. 2 Minuten anbraten. Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, noch ca. 2 Minuten weiterbraten. Nudeln abschütten, mit den Calamaretti mischen, mit Basilikum bestreuen und anrichten.

Pro Portion: 412 kcal / 1724 kJ
56 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 8 g Fett

Wochenthema: Pasta-Küche

Jörg Sackmann

Freitag, 28. April 2006

Bärlauch-Ravioli mit Schinken und geschmälzten roten Zwiebeln

Rezept für 4 Personen

1	Ei
7	Eigelb
100 g	feiner Nudelgrieß
200 g	Mehl
2 TL	Öl
	Salz
3 EL	Wasser
150 g	Bärlauch
150 g	Blattspinat
3	Schalotten
3 EL	Butter
100 g	gekochter Schinken
100 g	Hähnchenbrustfilet
1	Eiweiß
260 ml	Sahne
	Pfeffer
200 g	rote Zwiebeln
2 EL	Olivenöl
20 ml	Rotweinessog
80 ml	roter Portwein
1 TL	Johannisbeergelee
300 ml	kräftiger Rotwein
1 Zweig	Thymian
1	Knoblauchzehe
10 g	kalte Butterwürfel
125 ml	Weißwein

200 ml	Geflügelfond
40 g	Crème fraîche
	Muskat
1 Spritzer	Zitronensaft
250 g	Champignons

Für den Nudelteig Ei, 6 Eigelbe, Grieß, Mehl, Öl, eine Prise Salz und Wasser in eine Schüssel geben und ca. 10 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Ist der Teig zu hart, noch etwas Wasser oder Öl zugeben. Den Teig in Frischhaltefolie verpackt etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung Bärlauch und Spinat waschen, abtrocknen und in feine Streifen schneiden. Diese in Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Zwei Schalotten schälen und fein hacken. In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Anschließend auskühlen lassen. Schinken in feine Würfelchen schneiden. Hähnchenbrust grob würfeln, mit Eiweiß und 100 ml Sahne in einen Cutter geben und zu einer Farce verarbeiten. Schalotten, Bärlauch und Spinat mit in den Cutter geben. Die Farce mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Schinkenwürfel unterheben.

Den Nudelteig auf einer bemehlten Fläche gleichmäßig dünn ausrollen. Die Farce aufstreichen, die Ränder mit verquirltem Eigelb bestreichen, den Teig übereinander schlagen und Raviolis abtrennen. Diese in kochendem Salzwasser 5-7 Minuten ziehen lassen. Die roten Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, diese darin andünsten. Zuerst mit Essig dann mit Portwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Dann das Johannisbeergelee zugeben, mit Rotwein auffüllen, Thymian und Knoblauchzehe zugeben und bei geringer Hitze langsam einkochen, bis der Wein von den Zwiebeln aufgenommen wurde und diese gar sind. Zum Schluss die kalte Butter einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce die übrige Schalotte schälen und fein hacken. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen, Schalotte darin anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Geflügelfond, 160 ml Sahne und Crème fraîche zugeben und auf 1/3 einkochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Vor dem Servieren die Sauce mit dem Mixstab aufschäumen.

Champignons in feine Streifen schneiden, in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, mit Salz und Zitronensaft würzen und der Sauce zufügen.

Sauce in die Teller geben, Raviolis und die geschmälzten Zwiebeln darauf anrichten.

Pro Portion: 1000 kcal / 4184 kJ
67 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 55 g Fett

ARD-Bufferet Rezepte Mai 2006

Wochenthema: Bio? – Logisch!

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 02. Mai 2006

Joghurtterrine mit dicken Bohnen und Garnelen

Rezept für 2 Personen

1 Bund	Dill
1 Bund	Schnittlauch
1	Fleischtomate
3 Blatt	Gelatine
300 g	Naturjoghurt
	Salz, Pfeffer
1 Spritzer	Zitronensaft
4 EL	Gemüsebrühe (z.B. instant)
400 g	grüne Bohnenkerne (TK)
1 EL	Butter
6	Garnelen
2 EL	Olivenöl

Dill und Schnittlauch waschen, trocknen und fein schneiden. Tomate enthäuten, die Kerne entfernen und fein würfeln. Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Joghurt glatt rühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. 2 EL Gemüsebrühe erhitzen, die eingeweichte Gelatine ausdrücken und in der warmen Gemüsebrühe auflösen.

Dann unter den Joghurt ziehen. Die Hälfte der Kräuter und 1 EL Tomatenwürfel untermischen, die Masse in kleine Souffleförmchen füllen und kalt stellen.

Grüne Bohnenkerne auftauen lassen, die Haut abstreifen und ca. 5 Minuten in Salzwasser blanchieren, anschließend kalt abschrecken.

Garnelen schälen und den Darm auslösen. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl die Garnelen ca. 3 Minuten braten, das Fett abschütten, die Bohnenkerne, restliche Tomaten und Kräuter zugeben. Mit 2 EL Gemüsebrühe ablöschen, Butter unterziehen und abschmecken. Die gekühlten Joghurtterrinen vorsichtig aus der Form stürzen (dafür die Schälchen kurz in warmes Wasser tauchen) und das heiße Bohnen-Garnelen-Ragout dazu anrichten.

Pro Portion: 455 kcal / 1904 kJ
16 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 24 g Fett

Wochenthema: Bio? – Logisch!

Vincent Klink

Mittwoch, 03. Mai 2006

Schweinekotelett mit Salbeipolenta

Rezept für 2 Personen

10 Blätter	Salbei
1	Zwiebel
30 g	Butter
1	Knoblauchzehe
ca. 400 ml	Fleischbrühe
100 g	Polentagrieß
2	Schweinekoteletts à 150 g
	Salz, Pfeffer
2 EL	Butterschmalz
50 g	geriebenen Parmesan

Salbeiblätter in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln und in einem Topf mit Butter anschwitzen. Knoblauch zugeben und mit Brühe auffüllen. Wenn diese kocht, den Grieß langsam einrieseln lassen und unter Rühren aufkochen. Salbei zugeben und bei milder Hitze und unter Rühren ca. 15 Minuten den Grieß ausquellen lassen.

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kümmel einreiben. In einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten je 5 Minuten bei mittlere Hitze braten. Polenta mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Parmesan unterrühren. Schweinekoteletts mit Polenta anrichten.

Pro Portion: 792 kcal / 3314 kJ
41 g Kohlenhydrate, 57 g Eiweiß, 45 g Fett

Wochenthema: Bio? – Logisch!

Vincent Klink

Donnerstag, 04. Mai 2006

Weinsuppe mit verlorenem Ei

Rezept für 2 Personen

1	Brötchen vom Vortag
2 EL	Butterschmalz
1 Msp	Zimt
1/4 l	Fleischbrühe
150 ml	Riesling
150 ml	Sahne
3	Eigelb
	Salz, Pfeffer
2	frische Eier
1 EL	Essig

Das Brötchen in kleine Würfel schneiden, diese in einer Pfanne mit Butterschmalz knusprig rösten, mit Zimt bestreuen.

In einem Topf Fleischbrühe und Wein aufkochen. Sahne mit Eigelb verquirlen und unter die kochende Brühe rühren. Dann den Topf sofort vom Herd ziehen und mit dem Schneebesen noch ca. drei Minuten kräftig weiterschlagen, bis der Topfboden die Hitze abgegeben hat.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen.
Eier einzeln in Tassen aufschlagen. Salzwasser bis kurz unter den Siedepunkt bringen, Essig zugeben und Eier ins Wasser gleiten lassen. Mit einem Schaumlöffel immer wieder kontrollieren, dass sich die Eier nicht berühren. Aufkochen, Topf vom Herd ziehen und ca. 3 Minuten ziehen lassen.
Suppe in Suppenteller verteilen, verlorenes Ei mit einer Schaumkelle vorsichtig einlegen und mit den Brotwürfeln bestreuen.

Pro Portion: 668 kcal / 2795 kJ
16 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 52 g Fett

Wochenthema: Bio? – Logisch!

Armin Karrer, Zum Hirschen, Fellbach

Freitag, 05. Mai 2006

Bachsaibling mit Ingwerspargel und Brunnenkressepüree

Rezept für 4 Personen

3 EL	Mandelblättchen
25 g	Ingwerwurzel
2	Bachsaiblinge
6 EL	Olivenöl
	Meersalz
	abgeriebene Limettenschale
1 EL	roter Pfeffer
300 ml	Milch
1/2	Knoblauchzehe
1 Zweig	Thymian
1 Bund	Brunnenkresse (ca. 300 g)
400 g	Spargel
1 EL	Butter
1 Prise	Zucker
1 EL	brauner Zucker
1 EL	Balsam-Essig
	Cayennepfeffer
50 ml	Geflügelbrühe
1 EL	flüssige Butter
	abgeriebene Muskatnuss
5	weiße Champignons

Den Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad, Gas Stufe 2-3) vorheizen.
Die Mandelblättchen auf ein Backblech geben, im Backofen goldgelb rösten und herausnehmen. Anschließend die Backofentemperatur auf 80 Grad (Umluft 70 Grad, Gas Stufe 1) reduzieren.

Ingwer schälen und fein reiben.

Saiblinge filetieren, entgräten und die Haut abziehen. Fischfilets mit wenig Olivenöl beträufeln und mit Meersalz, etwas Ingwer, Limettenschale und rotem Pfeffer kräftig würzen und anschließend ca. 30 Minuten kühl stellen.

Für die Sauce Milch mit Knoblauch und Thymian aufkochen, die Mandelblättchen zugeben und 20 Minuten leicht köcheln lassen.

Brunnenkresse abspülen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Dann diese in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut ausdrücken.

Spargel schälen. Salzwasser aufkochen, mit 1 EL Butter und einer Prise Zucker würzen.

Spargel darin ca. 4 Minuten kochen, anschließend in Eiswasser abschrecken und trocken tupfen. Spargel in gleich lange Stücke schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anschwitzen. Mit braunem Zucker bestreuen, hellbraun karamellisieren und mit Essig ablöschen. Mit Salz und Ingwer würzen.

Die Fischfilets auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 6 Minuten garen.

Die Sauce mit einem Pürierstab mixen, durch ein Sieb passieren und mit Salz, Cayennepfeffer, Limettenschale und 3 EL Olivenöl abschmecken.

Brunnenkresse mit Geflügelbrühe und flüssiger Butter fein mixen und mit Salz, Zucker und Muskat abschmecken, kurz erwärmen.

Die Champignons in feine Scheiben hobeln.

Fisch anrichten, mit Spargel, Brunnenkressepüree und heißem Mandelschaum anrichten. Darüber die Champignonblättchen verteilen.

Pro Portion: 437 kcal / 1828 kJ

12 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 29 g Fett

Wochenthema: Lust auf Spargel!

Rainer Strobel

Montag, 08. Mai 2006

Salat von Spargel, Melone, Avocado und gegrilltem Lachs

Rezept für 2 Personen

300 g	frischer Spargel
	Salz, Zucker
1 EL	Butter
1	Gallia Melone
1	reife Avocado
1	Zitrone
1	Orange
1 EL	Weißweinessig
3 EL	Olivenöl
1 EL	Zitronenöl
	Pfeffer
300 g	Lachsfilet ohne Haut
1/2 Bund	Kerbel

Den Spargel sorgfältig schälen, die unteren Enden kurz abschneiden. Spargel portionsweise mit einer Küchenschnur zusammenbinden. Die Spargelbündel in Salzwasser, das mit etwas Zucker und einer Butterflocke gewürzt wurde, ca. 8

Minuten kochen (der Spargel soll noch ein klein wenig Biss haben). Herausnehmen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Melone und Avocado halbieren und die Kerne entfernen. Mit einem Kugel-Ausstecher von beiden Kugeln ausstechen. Spargelstangen dritteln und mit den Kugeln mischen. Von der Zitrone und Orange den Saft auspressen. Zitronensaft, Orangensaft, Essig, 2 EL Olivenöl und Zitronenöl zugeben, gut vermengen und den Salat mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Grillschlange des Backofens auf der höchsten Stufe einschalten. Lachsfilet in Portionsstücke schneiden, mit Olivenöl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Lachs unter der Grillschlange im Ofen von jeder Seite ca. 3 Minuten garen.

Kerbel fein zupfen und unter den Salat mischen. Den Salat mit dem Lachs anrichten.

Pro Portion: 719 kcal / 3008 kJ

17 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 58 g Fett

Wochenthema: Lust auf Spargel!

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 09. Mai 2006

Huhn im Spargelmantel

Rezept für 2 Personen

2	Hähnchenbrustfilets á 180 g
200 ml	Sahne
1	Eiweiß
	Salz
etwas	Schweinenetz (beim Metzger vorbestellen)
200 g	weißer Spargel
200 g	grüner Spargel
	Zucker
1-2 EL	Butter
2 EL	Butterschmalz
1 EL	Mehl

Die Hähnchenbrüste zurechtschneiden und die losen Enden abschneiden.

Hähnchenabschnitte mit 20 ml Sahne und Eiweiß und einer Prise Salz zu einer feinen Farce pürieren (darauf achten das alle Zutaten kalt sind).

Das Schweinenetz sehr sorgfältig auswaschen und ausdrücken.

Den Spargel schälen (Schalen aufheben), dann mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden, dabei die Köpfe ganz lassen.

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, mit Salz, einer Prise Zucker und 1 TL Butter würzen. Darin die Spargelschalen ca. 5 Minuten kochen. Den Fond passieren und darin die Spargelköpfe ca. 6 Minuten gar kochen, herausnehmen und abtropfen. Den Fond aufbewahren.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 2-3) vorheizen. Hähnchenbrüste salzen und in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Das Schweinenetz ausbreiten, darauf die Spargel streifen verteilen, vorsichtig die Farce darauf streichen und die gebratenen Fleischstücke darauf legen und einwickeln. In der Pfanne von allen Seiten braten und im heißen Backofen noch ca. 5 Minuten fertig backen.

1 EL Butter in einem Topf erhitzen, Mehl zugeben und hellbraun anschwitzen. Mit einem Schneebesen die restliche Sahne unterrühren und mit 150 ml Spargelfond aufgießen, alles 5 Minuten köcheln lassen, abschmecken und die Spargelköpfe darunter geben.

Hähnchen im Spargelmantel mit der Sauce anrichten und servieren. Dazu passen neue Kartoffeln

Pro Portion: 683 kcal / 2858 kJ

13 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 48 g Fett

Wochenthema: Lust auf Spargel!

Vincent Klink

Mittwoch, 10. Mai 2006

Gebratener Spargel mit Parmesan-Sabayon und Flädle

Rezept für 2 Personen

130 g	Mehl
1	Ei
250 ml	Milch
	Salz
1 TL	zerlassene Butter
600 g	grüner Spargel
2 EL	Butter
	Zucker
100 ml	Gemüsebrühe
	Pfeffer
1	Schalotte
2 Zweige	Estragon
1/2 Bund	Kerbel
1 TL	Essig
125 ml	Weißwein
4	Eigelb
100 ml	braune flüssige Butter
2 EL	Parmesan

Den Backofen auf 70 Grad (Umluft 60 Grad, Gas Stufe 1) vorheizen. Mehl und Ei gut vermischen, die Milch unterrühren, mit einer Prise Salz würzen und zuletzt zerlassene Butter einrühren. In einer Pfanne mit Butterschmalz aus dem Teig nach und nach dünne Flädle ausbacken. Die Flädle auf einen Teller geben und im Backofen warm halten.

Den Spargel ab dem unteren Drittel schälen, die Enden kurz abschneiden. Spargel, diagonal in dünne Scheiben schneiden. In 1 EL Butter mit einer Prise Zucker anbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen. Ca. 5 Minuten garen. Dann 1 EL Butter zugeben und den Spargel nochmals Farbe annehmen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schalotte schälen und fein schneiden.

Kräuter waschen, abtropfen und fein hacken.

Schalotte in einem Topf mit Essig und Weißwein aufkochen, leicht abkühlen, Eigelbe mit einem Schneebesen einrühren. Topf wieder auf dem Herd geben und so lange unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Sauce sich andickt. Dann den Topf sofort vom Herd ziehen, immer weiterschlagen und die braune Butter hineinrühren. Kräuter untermischen und die Saue mit Parmesan, Pfeffer und Salz abschmecken.

Pro Portion: 1110 kcal / 4644 kJ

61 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 78 g Fett

Wochenthema: Lust auf Spargel!

Vincent Klink

Donnerstag, 11. Mai 2006

Spargelsalat mit Büsumer Krabben

Rezept für 2 Personen

500 g	frischer Spargel
	Salz, Zucker
1 TL	Butter
1	Orange, unbehandelt
2 EL	frisch gepresster Zitronensaft
1 EL	Mandelöl
1 EL	Puderzucker
1/2 Bund	Kerbel
2 Zweige	Estragon
3 Stiele	Blattpetersilie
	Pfeffer
1	Schalotte
1/4 Stange	Lauch
1 EL	Butterschmalz
300 g	Nordseekrabben (Büsumer Krabben)
80 g	Crème fraîche

Den Spargel sorgfältig schälen, die unteren Enden kurz abschneiden. Spargel portionsweise mit einer Küchenschnur zusammenbinden. Die Spargelbündel in Salzwasser, das mit etwas Zucker und einer Butterflocke gewürzt wurde, ca. 12 Minuten kochen (nicht zu weich). Herausnehmen und gut abtropfen lassen. Von der Orange ca. 1/2 TL Schale abreiben. Dann die Orange filetieren und auch den Saft auffangen.

Orangensaft- und schale mit 1 EL Zitronensaft, Mandelöl und Puderzucker vermischen. Kerbel, Estragon und Petersiliewaschen, gut trocknen und fein hacken. Kerbel und Estragon mit den Orangenfilets unter die Sauce mischen. Den lauwarmen Spargel zugeben und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schalotte schälen und fein hacken. Lauch putzen und waschen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz Schalotte und Lauch anschwitzen. In eine Schüssel umfüllen und mit den Krabben, Crème fraîche, Petersilie und restlichem Zitronensaft vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spargelsalat anrichten und die Krabben dazu reichen.

Pro Portion: 498 kcal / 2084 kJ

25 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 28 g Fett

Wochenthema: Lust auf Spargel!

Jörg Sackmann

Freitag, 12. Mai 2006

Gebackener Spargel im Algenblatt mit Wasabi-Dip

Rezept für 2 Personen

150 g	Mehl
150 g	Speisestärke
2 Msp	Backpulver
340 ml	Eiswasser
	Salz, Pfeffer
1 Prise	Koriander, gemahlen
1 Spritzer	Zitronensaft
100 g	Sauerrahm
4 EL	Passionsfruchtmark oder ungesüßter Saft
1 TL	Wasabipaste
2 EL	Olivenöl
	Zucker
1 Msp	abgerieben Orangenschale
350 g	Spargel (ca. 6 Stangen)
100 g	Schalotten
3 Stiele	frischer Koriander
300 g	Lachsforellenfilet
50 g	Champignons
1 Prise	Cayennepfeffer
1 EL	Limonenöl
6	Algenblätter (Noriblätter)
1,5 l	Frittierfett

Für den Tempurateig das Mehl mit Speisestärke und Backpulver vermischen. Mit einem Schneebesen das Eiswasser unterrühren, bis ein leicht dickflüssiger Teig entsteht. Mit Salz, Pfeffer, Koriander und Zitronensaft abschmecken, dann den Teig kalt stellen.

Für den Dip Sauerrahm mit Passionsfruchtmark glatt rühren, Wasabipaste und 1 EL Olivenöl zugeben und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Orangenschale abschmecken. Spargel schälen und in kochendem Salzwasser bissfest kochen, dann kalt abschrecken. Schalotten schälen und fein schneiden. Koriander waschen, abtropfen und in Streifen schneiden.

Lachsforelle und Champignons in feine Würfel schneiden, mit den Schalotten in eine Schüssel geben und mit Cayennepfeffer, Salz, Zitronensaft, Limonen- und 1 EL Olivenöl abschmecken und marinieren.

Die Masse gleichmäßig auf die Algenblätter verteilen und den blanchierten Spargel darauf legen. Die Blätter aufrollen, so dass die Spargelspitzen ca. 2-3 cm heraus schauen.

Den Tempurateig noch mal mit einem Löffel durchrühren, die Spargelröllchen damit begießen und in einem Topf mit heißem Fett ca. 1 Minute ausbacken. Mit Salz würzen.

Zum Anrichten den Dip als Saucenspiegel auf dem Teller mittig verteilen. Die Spargelrollen in ca. 1,5 cm dicke Röllchen aufschneiden und auf dem Dip anrichten. Mit Koriander bestreuen.

Pro Portion: 1190 kcal / 4979 kJ

133 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 51 g Fett

Wochenthema: Frisches aus dem Meer

Rainer Strobel

Montag, 15. Mai 2006

Finkenwerder Maischolle

1/2 Bund	Blattpetersilie
2	Schollen à 350-400 g
	Salz, Pfeffer
1/2	Zitrone (Saft)
2 EL	Mehl
60 g	Frühstückspeck
3 EL	Butterschmalz
2 TL	Worcestersauce

Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Die Schollen küchenfertig putzen, abspülen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und ein paar Tropfen Zitronensaft würzen und in Mehl wenden.

Den Ofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad, Gas Stufe 2) vorheizen. Den Speck in feine Streifen schneiden, in einer Pfanne mit dem Schmalz anbraten. Die Schollen zugeben und bei mittlere Hitze von beiden Seiten braten. Im vorgeheizten Ofen noch ca. 5 Minuten ziehen lassen. Ins Bratfett der Fischpfanne Petersilie, Zitronensaft und Worcestersauce geben, aufkochen lassen. Die Schollen anrichten, die Sauce darüber geben und servieren. (Wer mag kann über die Schollen noch frische Nordseekrabben geben.) Dazu passen sehr gut Salzkartoffeln.

Pro Portion: 455 kcal / 1904 kJ

11 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß, 22 g Fett

Wochenthema: Frisches aus dem Meer

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 16. Mai 2006

Dorade Royal mit Sauerampfersauce und Erbsenpüree

Rezept für 2 Personen

1	Dorade Royal (ca. 600 g)
1/2 Bund	Sauerampfer
50 g	zimmerwarme Butter
1	Schalotte
1 EL	Butter
300 ml	Weißwein
300 ml	Fischfond
500 g	frische Erbsen in der Schote
20 ml	Sahne
	Salz, Pfeffer
2 EL	Butterschmalz

Dorade schuppen und filetieren (kann auch vom Fischhändler vorbereitet werden).

Sauerampfer waschen, trocknen und hacken. Mit der zimmerwarmen Butter in einen Cutter geben und fein pürieren. Schalotte schälen und fein schneiden.

Die Schalotte in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, mit Weißwein und Fischfond ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen.

Erbsen aus der Schote pulen, in Salzwasser weich kochen, das Wasser abschütten, Sahne zugeben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen.

Fischfilets salzen und in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten braten.

Die Sauerampferbutter unter die Sauce montieren, abschmecken. Fischfilets anrichten, Sauce und Erbspüree zugeben.

Pro Portion: 817 kcal / 3418 kJ

23 g Kohlenhydrate, 53 g Eiweiß, 46 g Fett

Wochenthema: Frisches aus dem Meer

Vincent Klink

Mittwoch, 17. Mai 2006

Seeteufel provencale mit gekochter Aubergine

300 g	Auberginen
4	Schalotten
3	Knoblauchzehe
2	Tomaten
60 g	Champignons
5 EL	Olivenöl
1 EL	geriebenes Weißbrot
	Salz, Pfeffer
	Cayennepfeffer
1 Spritzer	weißer Balsamico
125 ml	Gemüsebrühe
30 ml	Sahne
400 g	Seeteufelfilet
1 TL	gehackter Rosmarin
200 ml	Fischfond
100 ml	Weißwein
1 TL	kalte Butter

Die Auberginen schälen, halbieren und in kleine Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten häuten, entkernen und würfeln. Champignons fein schneiden.

Für die Garnitur provencale 1 gehackte Schalotte und 1 gehackte Knoblauchzehe in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Champignons und Tomaten zugeben, kurz durchkochen und die Brotbrösel untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 EL Olivenöl erhitzen, Auberginen, je eine Schalotte und Knoblauch darin andünsten ohne zu bräunen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen, Balsamico und Gemüsebrühe aufgießen. 5 Minuten kochen lassen, dann in einen Mixer geben, pürieren, wieder in den Topf gießen, die Sahne zugeben und unter Rühren erneut aufkochen und abschmecken.

Den Backofen auf 60 Grad (Umluft 50 Grad , Gas Stufe 1) vorheizen. Den enthäuteten Seeteufel in Medaillons schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl die Medaillons von jeder Seite 4 Minuten braten, aus der Pfanne nehmen und im Ofen warm stellen.

In der Pfanne die restlichen Schalotten mit dem Knoblauch anschwitzen. Rosmarin zugeben und mit Fischfond und Weißwein ablöschen. Alles um die Hälfte einkochen, dann mit kalter Butter binden und abschmecken.

Die Fischfilets mit der Paste bestreichen und der heißen Sauce umgießen. Die Auberginenpüree dazu reichen.

Pro Portion: 573 kcal / 2397 kJ

12 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 38 g Fett

Wochenthema: Frisches aus dem Meer

Vincent Klink

Donnerstag, 18. Mai 2006

Jakobsmuscheln mit Safransauce

1	Schalotte
60 g	Champignons
100 ml	Sahne
150 g	frische ausgelöste Jakobsmuscheln
2 EL	Butter
1 Msp	Safranfäden
1/2 TL	Mehl
125 ml	Weißwein
1 EL	gehackter Estragon
2	Eigelb
	Salz, Pfeffer

Schalotte schälen und fein schneiden, Champignons in dünne Scheiben schneiden. Sahne halbsteif schlagen. Die Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit 2 EL Butter rundum sanft anbraten. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Safranfäden mit 1 EL kochendem Wasser vermischen. Im Bratfett der Muscheln Schalotte anschwitzen, Pilze zugeben kurz anbraten, mit Mehl bestäuben und den Wein angießen. Estragon und in Wasser gelösten Safran zugeben. Jakobsmuscheln wieder zugeben, Sahne unterheben, die Sauce aufkochen. Dann Pfanne vom Herd ziehen und schnell die Eigelbe unterrühren, abschmecken mit Salz und Pfeffer, dann anrichten. Dazu Baguette reichen.

Pro Portion: 416 kcal / 1741 kJ

7 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 31 g Fett

Wochenthema: Frisches aus dem Meer

Otto Koch

Freitag, 19. Mai 2006

Gebratenes Tunfischtatar auf Tomaten-Oliven-Vinaigrette

1/2 Bund	Blattpetersilie
1/2 Bund	Schnittlauch
120 g	Tomaten
50 g	schwarze, kernlose Oliven
1	Schalotte
1	Cornichon
1 TL	Kapern
	Salz, Pfeffer
1 Spritzer	Balsamico
250 g	Tunfischfilet (Sushiqualität)
70 ml	Olivenöl
1 Spritzer	Zitronensaft
2 Blätter	Filoteig
6 Blätter	Basilikum

Petersilie und Schnittlauch waschen, trocknen und fein schneiden. Tomaten häuten, entkernen und würfeln. Oliven in feine Scheiben schneiden. Schalotte schälen und fein hacken. Cornichon und Kapern ebenfalls fein hacken.

Tomaten mit Oliven und der Hälfte der Kräuter mischen. Mit Salz und Pfeffer und Balsamico abschmecken.

Das Tunfischfilet mit einem scharfen Messer in feine Würfel schneiden (damit das Tatar schön locker bleibt, sollte man den Fisch nicht hacken). Tunfischwürfel mit restlichen Kräutern, Schalotte, Cornichon und Kapern und 1 TL Olivenöl vorsichtig mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Aus der Masse kleine Plätzchen formen. Den Filoteig in feine Streifen schneiden, die Tatarplätzchen darin wälzen und in einer Pfanne mit restlichem Olivenöl scharf anbraten, dass der Teig schön kross wird. Das Tatar soll innen jedoch kalt bleiben.

Basilikum hacken und unter die Tomaten-Oliven-Vinaigrette mischen. Zusammen mit dem Tunfischtatar anrichten.

Pro Portion: 660 kcal / 2761 kJ

6 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 58 g Fett

Wochenthema: Aufgespießte Köstlichkeiten

Rainer Strobel

Montag, 22. Mai 2006

Kabeljauspieß mit Kräutern und Rauchspeck

600 g	Kabeljaufilet ohne Gräten
1/2 Bund	Bärlauch
1/2 Bund	Blattpetersilie
1/2 Bund	Kerbel
3 EL	Olivenöl
2	Tomaten
	Salz, Pfeffer
8 dünne Scheiben	Frühstücksspeck

Das Fischfilet in acht gleich große Teile schneiden. Alle Kräuter abspülen, trockenschütteln, fein hacken und mit 2 EL Olivenöl vermischen. Die Tomaten häuten, vierteln und die Kerne entfernen. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und im Kräuteröl wenden. Je ein Stück Tomate auf jedes Fischfilet legen und mit einer Speckscheibe umwickeln. Jeweils 4 Stücke auf einen Grillspieße stecken. Die Grillschlange des Backofens maximal vorheizen. Die Spieße auf ein gefettetes Blech legen und unter der Grillschlange von jeder Seite ca. 3-4 Minuten grillen. Dazu passt sehr gut ein frischer Blattsalat oder Baguette

Pro Portion: 468 kcal / 1958 kJ
3 g Kohlenhydrate, 68 g Eiweiß, 20 g Fett

Wochenthema: Aufgespießte Köstlichkeiten

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 23. Mai 2006

Geflügel auf Kräuterspießen

Rezept für 2 Personen

3 dicke Zweige	Rosmarin
3 dicke Zweige	Thymian
1	Entenbrus
1	Hähnchenbrust
1 Bund	Frühlingszwiebeln
80 g	Champignons
	Salz
5 EL	Olivenöl
1 TL	Zucker
50 g	Crème fraîche
	Pfeffer

Die Kräuterzweige zu Spießen vorbereiten. Abgestreifte Thymianblättchen zur Seite stellen.

Enten- und Hähnchenbrust in daumendicke Streifen schneiden, diese halbieren und Ente auf die Rosmarinspieße, Hähnchen auf die Thymianspieße stecken. (Falls es schwierig ist, das Fleisch auf den Kräuterspieß zu stecken, mit einem Schaschlikspieß Löcher vorbohren.) Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden, Champignons in Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad / Gas Stufe 3) vorheizen.

Die Fleischspieße mit salzen, dann in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl zuerst die Entenspieße von allen Seiten anbraten, anschließend noch ca. 7 Minuten im Ofen fertig garen. Die Hähnchenspieße ebenfalls von allen Seiten in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anbraten und dann im Ofen noch ca. 4 Minuten fertig garen.

In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl die Frühlingszwiebeln anschwitzen, mit Zucker bestreuen, karamellisieren und aus der Pfanne nehmen. Anschließend die Champignons zugeben und anschwitzen. Crème fraîche und Thymian untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spieße mit der Lauch-Champignon-Sauce anrichten.

Pro Portion: 754 kcal / 3155 kJ
7 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 60 g Fett

Wochenthema: Aufgespießte Köstlichkeiten

Vincent Klink

Mittwoch, 24. Mai 2006

Gemüsespieß mit Frischkäse-Tomaten-Dip

Rezept für 2 Personen

1	Fleischtomate
1	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
2 Zweige	Thymian
200 g	Frischkäse
3 EL	Milch
1/2 TL	Cayennepfeffer
	Salz, Pfeffer
8	kleine Kartoffeln, fest kochend
1	Zucchini
1	rote Paprika
8	Kirschtomaten

Die Tomate häuten, entkernen grob würfeln. Knoblauch schälen, grob hacken und mit den Tomatenstücken und 1 EL Olivenöl fein pürieren. Thymian fein hacken. Käse zerbröseln, mit Milch und Cayennepfeffer glatt rühren. Die pürierten Tomaten und Thymian untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln waschen, bissfest garen und pellen. Zucchini putzen, waschen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Paprika putzen, entkernen, waschen und in Rauten (ungefähr so groß wie die Zucchinischeiben) schneiden. Kirschtomaten waschen. Gemüse abwechselnd auf Grillspieße stecken, mit Salz und Pfeffer würzen und mit restlichem Olivenöl bestreichen.

Auf dem heißen Grill die Spieße auf beiden Seiten je 3-5 Minuten grillen. Spieße mit dem Dip servieren.

Pro Portion: 574 kcal / 2402 kJ

20 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 48 g Fett

Wochenthema: Aufgespießte Köstlichkeiten

Otto Koch

Freitag, 26. Mai 2006

Rosmarinspieß mit Lamm und Ziegenfrischkäse

Rezept für 2 Personen

50 g	Fenchel
50 g	Zucchini
1	roter Paprika
1	Tomate
50 g	schwarze Oliven ohne Stein
3 EL	Olivenöl
	Salz, Zucker
1 Spritzer	Chiliöl
300 g	Lammrücken, pariert
250 g	Ziegenfrischkäse
6 Scheiben	Speck (Pancetta), dünn aufgeschnitten
4	Dörrpflaumen
2 Zweige	Rosmarin (werden als Spieß verwendet)
80 ml	Olivenöl, kalt gepresst
1 Msp	Thymian, fein geschnitten
1 Msp	Rosmarin, fein geschnitten
	Pfeffer
1 EL	schwarze Oliventapenade

Fenchel, Zucchini und Paprika putzen und in feine Würfel schneiden. Tomate enthäuten, die Kerne entfernen und in feine Würfel schneiden. Oliven fein hacken.

In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl Fenchel, Paprika und Zucchini anschwitzen, Tomaten und Oliven zugeben, mit Salz, Zucker und Chiliöl würzen und kalt stellen.

Den Lammrücken der Länge nach zum Füllen aufschneiden. Die Hälfte des Gemüses mit 100 g Ziegenkäse vermischen, die andere Hälfte wird als Garnitur verwendet. Die Füllung mit einem Spritzbeutel in das Fleisch füllen und ca. 30 Minuten kalt stellen. Dann in 6 gleichmäßige Stücke aufteilen und mit je einer Scheibe Speck umwickeln, so dass die Füllöffnung verschlossen ist. Je 3 Fleischstücke abwechselnd mit den Dörrpflaumen auf die beiden Rosmarinzweige aufspießen.

Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 2-3) vorheizen.

Restlichen Ziegenkäse in kleine Stücke zupfen und mit kalt gepresstem Olivenöl, Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl die Spieße von allen Seiten kurz anbraten, dann im Backofen noch 3-4 Minuten garen, bis der Speck schön knusprig ist.

Die Spieße mit dem übrigen Gemüse, dem marinierten Käse und etwas Tapenade anrichten.

Pro Portion: 1280 kcal / 5356 kJ

17 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß, 108 g Fett

Wochenthema: Regionale Spezialitätenküche Deutschlands

Rainer Strobel

Montag, 29. Mai 2006

Geschmorte Thüringer Schweineroulade

350 g	Kartoffeln
	Salz
2 Scheiben	Schweinekamm ohne Knochen à 200 g
	Pfeffer, Majoran, Kümmel
1	Möhre
1	Gewürzgurke
2 Zweige	Dill
150 g	Sauerkraut, frisch aus dem Fass
3 EL	Senf, mittelscharf
4 dünne Scheiben	Frühstücksspeck
2 EL	Butterschmalz
250 ml	Fleischbrühe
1/2 Bund	Schnittlauch
150 ml	Milch
	Muskat

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad / Gas Stufe 3) vorheizen.

Das Fleisch dünn plattieren, mit Salz, Pfeffer, Majoran und Kümmel würzen.

Möhre schälen und fein raspeln, Gurke vierteln. Dill abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Das Sauerkraut gut ausdrücken und auf eine Größe von 3-4 cm schneiden. Sauerkraut, Möhre, Dill und Senf gut vermischen.

Speck auf die Fleischscheiben legen, darauf etwas Sauerkrautmischung und zwei Gurkenviertel geben, alles gut zusammenrollen und mit einem Zahnstocher oder Küchengarnt fixieren. In einer Pfanne mit Butterschmalz die Rouladen von allen Seiten anbraten, mit Brühe ablöschen und im Ofen ca. 30 Minuten schmoren. Dabei immer wieder mit dem Bratfond übergießen.

Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und in fein schneiden.

Die Kartoffeln abgießen und durch eine Presse drücken. Die Milch aufkochen und mit den Kartoffeln zu einem Püree verrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken und mit Schnittlauch bestreuen.

Die Rouladen aus dem Bräter nehmen, die entstandene Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und die kalte Butter unterrühren.

Rouladen mit der Sauce und dem Püree anrichten.

Pro Portion: 744 kcal / 3113 kJ

35 g Kohlenhydrate, 61 g Eiweiß, 39 g Fett

Wochenthema: Regionale Spezialitätenküche Deutschlands

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 30. Mai 2006

Düsseldorfer Senfbraten

Rezept für 2 Personen

2 EL	scharfer Senf
2 EL	süßer Senf
3	Zwiebeln
150 g	Stielmus
2 Scheiben	Rinderrücken à 150 g
	Salz, Pfeffer
1 TL	Mehl
2 EL	Butterschmalz
4 EL	Butter
1	Lorbeerblatt
1 TL	Zucker
50 ml	Sahne
300 ml	Fleischbrühe

Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad / Gas Stufe 2-3). Die beiden Senfsorten gut vermischen. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Stielmus waschen, putzen, die Strünke in grobe Stücke schneiden, die Blätter leicht zerzupfen.

Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen, auf beiden Seiten mit etwas Senfmischung bestreichen, in Mehl wenden und in einer Pfanne mit Butterschmalz von allen Seiten anbraten, dann im Ofen noch ca. 10 Minuten fertig garen.

In einer Pfanne mit 2 EL Butter die Zwiebeln anschwitzen, das Lorbeerblatt zugeben und langsam weich schmoren. Zucker zugeben, karamellisieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Stielmusstrünke in einer Pfanne mit 2 EL Butter anschwitzen, dann die Blätter zugeben und weich dünsten. 2 EL Sahne untermischen und kurz köcheln lassen.

Fleisch aus dem Ofen nehmen, nochmals dünn mit Senf bestreichen und das Zwiebelpüree darauf geben. Den Bratensatz in der Pfanne mit Brühe ablöschen und um die Hälfte einkochen. Restliche Sahne untermischen, kurz aufkochen und die Sauce abschmecken. Fleisch mit Sauce und Stielmus anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln.

Pro Portion: 678 kcal / 2837 kJ

14 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 49 g Fett

Wochenthema: Regionale Spezialitätenküche Deutschlands

Vincent Klink

Mittwoch, 31. Mai 2006

Kräuterkäse-Knöpfe mit Rettichsalat

Rezept für 2 Personen

200 g	Rettich, rot
	Salz
1 EL	Essig
2 EL	Sonnenblumenöl
	Pfeffer
1/2 Bund	Schnittlauch
60 g	Schabziger-Käse
150 g	Mehl
6	Eier
1,5 EL	Semmelbrösel, frisch gerieben
5 EL	Butter

Den Rettich waschen, putzen und in fein hobeln, auf einen Teller geben, leicht salzen, einen zweiten Teller darauf setzen und gut schütteln. Dann mit Essig und Öl marinieren und mit Pfeffer abschmecken. Schnittlauch waschen, trocknen, in feine Ringe schneiden und unter den Rettichsalat mischen.

Für die Knöpfe den Käse reiben, das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte des Mehlbergs eine Kuhle eindrücken, Eier einschlagen, den geriebenen Käse und eine Prise Salz zugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigschüssel mit einer Klarsichtfolie verschließen und den Teig eine halbe Stunde 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.

Semmelbrösel in einem Topf mit 3 EL Butter anschmälzen. Die Knöpfe in einer Pfanne mit 2 EL Butter warm schwenken und anrichten. Mit Brösel schmälze beträufeln und mit dem Salat servieren.

Pro Portion: 848 kcal / 3548 kJ

62 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 51 g Fett

Wochenthema: Regionale Spezialitätenküche Deutschlands

Vincent Klink

Donnerstag, 01.06 2006

Matjes nach Hausfrauenart

Rezept für 2 Personen

8 kleine	Frühkartoffeln
1 TL	scharfer Senf
1	Eigelb
1 EL	Weißwein
1 Msp	Koriander, gemörsert
ca. 6 EL	Sonnenblumenöl
2	Kapern
	Salz, Pfeffer
1 Bund	Schnittlauch
1	Schalotte
1	Apfel
4	Matjesfilets

Die Kartoffeln gut waschen und weich kochen.

Senf mit Eigelb, Weißwein und Koriander gut verrühren. Sonnenblumenöl mit dem Schneebesen nach und nach unterschlagen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Gehackte Kapern untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Schalotte in feine Ringe, den Apfel in feine Streifen schneiden. Mayonnaise mit Apfelstreifen, Schalottenringen und Schnittlauchröllchen darunter mischen.

Die Matjes auf ihren Salzgehalt prüfen, ev. noch wässern. Matjes (gut gekühlt) anrichten und die Mayonnaise darüber geben. Die heißen Kartoffeln mit der Schale dazu reichen.

Pro Portion: 893 kcal / 3736 kJ

33 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 70 g Fett

Wochenthema: Regionale Spezialitätenküche Deutschlands

Jörg Sackmann

Freitag, 02. Juni 2006

Forellenschlupfer mit Brunnenkressejoghurt

Rezept für 4 Personen

100 g	Zwiebel
100 g	Lauch
2	Äpfel (Delicious)
30 g	Weißbrotwürfel
4 EL	Butter
	Butter und Mehl für die Förmchen
4 Blätter	Strudelteig (z.B. aus dem Kühlregal)
2	Eier
160 ml	Milch
180 g	Saure Sahne
	Salz, Pfeffer
1 kl. Bund	Majoran
ca. 10 g	frischer Meerrettich
1 Bund	Brunnenkresse
1 EL	Olivenöl
100 g	Joghurt
1 Msp	abgeriebene Zitronenschale
1 Spritzer	Zitronensaft
200 g	geräuchertes Forellenfilet

Zwiebel schälen, Lauch waschen und putzen, Äpfel waschen und schälen und alles in feine Würfel schneiden. Die Brotwürfel in einer Pfanne mit 2 EL Butter rösten.

8 Aluförmchen (Durchmesser 7,5 cm) gut ausbuttern und mit etwas Mehl bestäuben. Vom Strudelteig 8 Kreise mit einem Durchmesser von 18 cm ausstechen. Strudelteig in die Förmchen setzen und zu Körbchen formen.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 2-3) vorheizen. Eier, Milch und 80 g Saure Sahne gut vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Majoran abspülen, trocken schütteln und fein hacken. In einer Pfanne mit 2 EL Butter Zwiebel, Lauch und Apfel anschwitzen, mit Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eier-Rahmmischung zugeben und etwas stocken lassen (die Masse soll jedoch noch saftig beleiben). Etwas Meerrettich darüber reiben und die Brotwürfel unterheben. Die Masse in die Förmchen füllen und ca. 5 Minuten im Ofen anbacken. (Der Teig soll schön goldbraun und die Füllung saftig sein.)

Brunnenkresse abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. In einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, würzen, aus der Pfanne nehmen und fein schneiden.

Joghurt, restliche Saure Sahne, Zitronenschale und –saft vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und Brunnenkresse untermischen.
Brunnenkressejoghurt auf Tellern verteilen, Strudeltörtchen aufsetzen und je ein Stück geräuchertes Forellenfilet obenauf setzen.

Pro Portion: 398 kcal / 1665 kJ
23 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 24 g Fett

ARD-Buffer Rezepte Juni 2006

Wochenthema: Einfach klasse – junges Gemüse

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 06. Juni 2006

Gefüllte Kräutercrêpes gefüllt mit Ziegenfrischkäse

Rezept für 2 Personen

2 Zweige	Estragon
2 Zweige	Blattpetersilie
1/4 Bund	Schnittlauch
80 g	Mehl
1	Ei
100 ml	Milch
	Salz
1 TL	Olivenöl
2 EL	Butterschmalz
1 kg	frische Erbsen in der Schote
1,5 EL	Butter
	Pfeffer
200 g	Zuckerschoten
1	Schalotte
1 EL	Mehl
1 Spritzer	Wermut
150 ml	Sahne
1 Prise	Muskat
80 g	Ziegenfrischkäse

Die Grillschlange des Backofens vorheizen.

vorheizen. Die Kräuter abwaschen, trocken schütteln und fein hacken. Mehl und Ei gut vermischen, die Milch untermischen, mit einer Prise Salz würzen, Olivenöl einrühren und Petersilie und Schnittlauch untermischen.

In einer Pfanne mit Butterschmalz aus dem Teig 4 dünne Crêpes ausbacken.

Die Erbsen aus der Schote lösen und in Salzwasser gar kochen. 2 EL beiseite stellen, den Rest mit 1 TL Butter pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Wunsch das Erbspüree durchs Sieb streichen. Die Zuckerschoten ebenfalls in Salzwasser gar kochen, dann kalt abschrecken.

Die Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, Mehl zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Wermut ablöschen und mit der Sahne aufkochen. Mit Salz und Muskat abschmecken, gehackten Estragon zugeben.

Crêpes mit Erbsenpüree bestreichen, einen Teil der Zuckerschoten hacken, darauf geben und aufrollen. Crêpes in eine Auflaufform geben, den Ziegenkäse zerbröseln und darauf

verteilen. Kurz unter der Grillschlange überbacken und mit den restlichen Zuckerschoten, Erbsen und der Sauce servieren.

Pro Portion: 1010 kcal / 4226 kJ
76 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 61 g Fett

Wochenthema: Einfach klasse – junges Gemüse
Vincent Klink **Mittwoch, 07. Juni 2006**

Zucchini-Kartoffelpuffer mit Radieschen-Dip

Rezept für 2 Personen

1 Bund	Radieschen
150 g	Magerquark
70 ml	Milch
3 EL	Olivenöl
1/2 Beet	Kresse
	Salz, Pfeffer
250 g	Zucchini
250 g	Kartoffeln
1 Prise	Muskat

Für den Dip Radieschen waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Quark mit Milch und 1 TL Olivenöl glatt rühren. Kresse abschneiden und mit den Radieschen untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zucchini waschen und in feine Julienstreifen von ca. 3 cm Länge schneiden. Die Kartoffeln schälen und grob raspeln. In ein sauberes Küchentuch geben und gut ausdrücken. Mit den Zucchinistreifen vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Aus dieser Masse in einer Pfanne mit Olivenöl kleine Puffer ausbacken. Damit die Garzeit nicht zu lange wird, sollten die Puffer möglichst dünn sein.

Die Puffer mit dem Dip servieren.

Pro Portion: 335 kcal / 1402 kJ
27 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 17 g Fett

Wochenthema: Einfach klasse – junges Gemüse
Vincent Klink Donnerstag, 08. Juni 2006

Lammkoteletts mit mediterranem Bohnengemüse

Rezept für 2 Personen

50 g	getrocknete Tomaten
3	Schalotten
1	Knoblauchzehe
1 Zweig	Rosmarin
6	schwarze kernlose Oliven
6	kleine Lammkoteletts
	Salz, Pfeffer
5 EL	Olivenöl
100 ml	Rotwein
1 TL	Mehlbutter (Mehl und weiche Butter zu gleichen Teilen vermischt)
400 g	breite Bohnen oder Buschbohnen
1	Zwiebel
1	Tomate
1 TL	Tomatenmark
80 ml	Gemüsebrühe

Die Tomaten 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen.

Backofen auf 60 Grad (Umluft 50 Grad, Gas Stufe 1) vorheizen.

Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. Rosmarinnadeln fein hacken.

Tomaten abtropfen und fein hacken. Oliven halbieren.

Die Lammkoteletts pfeffern, salzen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl von beiden Seiten jeweils 4 Minuten anbraten, dann im Ofen warm stellen.

In der Fleischpfanne mit 1 EL Olivenöl die Schalotte anschwitzen, Knoblauch und die Hälfte des Rosmarin zugeben. Mit Rotwein ablöschen, mit Mehlbutter binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Bohnen putzen und in 3 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden, Tomate waschen und würfeln.

In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl Zwiebelringe anschwitzen, Tomatenmark untermischen. Bohnen und getrocknete Tomaten zugeben, Gemüsebrühe angießen und ca. 15 Minuten dünsten. Dann frische Tomaten, Oliven und Rosmarin untermischen. Noch 5 Minuten köcheln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Koteletts in einer Pfanne mit Butter noch einmal kurz rundum anbraten, mit der Sauce und den Bohnen anrichten.

Pro Portion: 677 kcal / 2833 kJ
15 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 50 g Fett

Wochenthema: Einfach klasse – junges Gemüse
Christian Scharrer, Schlosshotel Bühlerhöhe

Freitag, 09. Juni 2006

Pochiertes Kalbsfilet an Salsa verde mit jungem Gemüse

Rezept für 4 Personen

6	große Kartoffeln
	Meersalz
12 Stangen	weißer Spargel
12 Stangen	grüner Spargel
12	junge Möhren
8	junge Navetten (Mairübchen)
8	Mini-Lauchstangen
12	Zuckerschoten
40 g	Möhren
30 g	Sellerie
20 g	Stangensellerie
1	Zwiebel
2	Lorbeerblätter
1 TL	Pfefferkörner
2, 125 l	Geflügelbrühe
1	Kalbsfilet (ca. 600 g)
6	Schalotten
125 ml	trockener Weißwein
1/2 Bund	Schnittlauch
8 EL	Butter
1 EL	Zucker
	Pfeffer, Muskat
2 EL	Sahne
80 g	kalte Butter
3 EL	Pesto

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Die Kartoffeln waschen. Auf ein Backblech ca. 1 cm hoch Meersalz streuen, die Kartoffeln darauf setzen und ca. 1 – 1,5 Stunden im Backofen garen.

Spargel, junge Möhren, Navetten, Mini-Lauch und Zuckerschoten putzen bzw. schälen, separat in Salzwasser blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Möhre, Sellerie, Stangensellerie und Zwiebel schälen bzw. putzen und in feine Blätter schneiden. Gemüse mit einem Lorbeerblatt und Pfefferkörnern in 1,5 l Geflügelbrühe geben und einmal aufkochen. In der Zwischenzeit das Fleisch parieren, das heißt von allen Sehnen befreien.

Im Gemüsesud das Fleisch bei einer Temperatur von 80 Grad 15 Minuten pochieren.

Für die Salsa verde Schalotten schälen, in feine Scheiben schneiden und einem Lorbeerblatt in einen Topf mit Weißwein geben. Die Flüssigkeit fast einkochen lassen, dann 500 ml Geflügelbrühe zugeben und um 2/3 einkochen lassen.

Schnittlauch abspülen, trockenschütteln und fein schneiden. Gegarte Kartoffeln mit einem Löffel auskratzen. Dann Kartoffelstücke mit 5 EL Butter und Schnittlauch gut vermischen (z.B. mit einem Kartoffelstampfer) und abschmecken.

In einer Pfanne 1 EL Zucker schmelzen, das blanchierte junge Gemüse zugeben, 125 ml Geflügelbrühe angießen und kurz durchschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zuletzt 3 EL Butter unterarbeiten.

Zur Sauce Sahne zufügen, kurz aufkochen und mit einem Pürierstab die kalte Butter unterarbeiten. Abschmecken, durch ein Sieb passieren und das Pesto unter die heiße Sauce mixen.

Die Kartoffeln in einem Ring auf dem Teller anrichten, das Gemüse darum herum geben, das Fleisch aufschneiden und darauf geben. Mit der Sauce umgießen.

Pro Portion: 904 kcal / 3782 kJ

37 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 59 g Fett

Wochenthema: Stärkung vor dem Anpfiff

Otto Koch

Samstag, 10.Juni 2006

Penne-Salat all'arrabbiata

Rezept für 2 Personen

300 g	Tomaten
1	Zwiebel
50 g	gerauchter Speck
3 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
1 Zweig	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
2	rote Chilischoten
	Salz, Pfeffer
300 g	Penne
30 g	Pecorino
1/2 Bund	Basilikum

Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, die Haut entfernen, Tomaten vierteln, Kerne herausstreichen und würfeln. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, den Speck ebenfalls. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl Speck und Zwiebeln anschwitzen. Tomatenwürfel, gepressten Knoblauch und die Kräuterzweige zugeben. Die Chilischoten entkernen, fein schneiden und zu den Tomaten geben. Ca. 5 Minuten köcheln und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuterzweige entfernen.

Penne in reichlich Salzwasser al dente kochen, abschütten und abschrecken. Mit der scharfen Tomatensauce vermischen, zusätzlich 2 EL Olivenöl untermischen und abschmecken. Scharfen Nudelsalat anrichten, mit frisch geriebenen Pecorino bestreuen und mit frischen Basilikumblättern ausgarnieren.

Pro Portion: 812 kcal / 3397 kJ

110 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 27 g Fett

Wochenthema: Stärkung vor dem Anpfiff

Rainer Strobel

Montag, 12. Juni 2006

Tagliatelle mit Lachs in Kressesauce

Rezept für 2 Personen

400 g	Lachsfilet ohne Haut
2 Bund	Brunnenkresse
200 g	Tagliatelle
1	Schalotte
2 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
1 Spritzer	Zitronensaft
80 ml	Weißwein
50 ml	Gemüsebrühe
50 ml	Sahne
1 EL	Butter

Das Lachsfilet kurz abspülen, trocken tupfen, dunkle Fettstellen abschneiden und alle Gräten entfernen. Dann in 3 cm große Würfel schneiden.

Brunnenkresse abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen.

Die Schalotte schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anschwitzen. Die Lachswürfel zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Mit Weißwein ablöschen, mit Brühe und mit Sahne auffüllen. Zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln. Anschließend den Fond abgießen, mit der Brunnenkresse und Butter in einen Mixer geben und aufmixen.

Die Nudeln abgießen anrichten. Fisch und Saucе nochmals erhitzen, abschmecken und über die Nudeln geben.

Pro Portion: 872 kcal / 3648 kJ

73 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß, 38 g Fett

Wochenthema: Stärkung vor dem Anpfiff
Jacqueline Amirfallah Dienstag, 13. Juni 2006

Bratwurst im Brötchen

Rezept für 2 Personen

200 g	Mehl
	Zucker, Salz
Ca. 300 ml	Wasser
15 g	Hefe
1	Zwiebel
1/2 Bund	frischer Majoran
500 g	Schweinehack
	Pfeffer
etwas	Wurst darm (vom Metzger)
2 EL	Butterschmalz
1 EL	Senf

Aus Mehl, 1 Prise Zucker und Salz, lauwarmem Wasser und der Hefe einen geschmeidigen Teig kneten. Der Teig sollte sich gut von den Händen bzw. dem Schüsselrand lösen. Ist er zu trocken, noch einen Spritzer Wasser untermischen, ist er zu feucht, noch etwas Mehl zugeben. Den Teig ca. 30 Minuten gehen lassen, nochmals durchkneten und kleine Brötchen daraus portionieren. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und nochmals 10 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad, Gas Stufe 3 vorheizen).

Die Brötchen dünn mit Wasser bepinseln und im Ofen ca. 10 Minuten backen.

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Majoran abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Zwiebel und Majoranblättchen unter das Hackfleisch geben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut durchkneten.

Den Wurst darm sorgfältig auswaschen. Hackfleisch in einen Spritzbeutel mit einer langen Tülle geben und in den Darm füllen. Kleine Würstchen abdrehen und diese in einer Pfanne mit Butterschmalz braten.

Die Brötchen aufschneiden, mit Senf bestreichen und die Würstchen reinlegen.

Pro Portion: 892 kcal / 3732 kJ
74 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß, 39 g Fett

Pro Portion: 852 kcal / 3565 kJ
75 g Kohlenhydrate, 67 g Eiweiß, 24 g Fett

Wochenthema: Stärkung vor dem Anpfiff
Vincent Klink **Donnerstag, 15. Juni 2006**

Feuriges Schweinehalssteak

Rezept für 2 Personen

- 1 rote Paprika
- 2 magere Schweinehalssteaks à 150 g
- Salz, Pfeffer
- 5 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Peperoni
- 2 Brötchen mit Kruste
- 2 EL Mayonnaise oder Ketchup

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft 150 Grad, Gas Stufe 2-3).

Paprika halbieren, entkernen, auf ein Backblech legen, mit Olivenöl bepinseln und im Ofen ca. 15-20 Minuten weich schmoren. Unter einem feuchten Tuch erkalten lassen und dann von oben nach unten die Haut abziehen.

Anschließend die Backofentemperatur auf 80 Grad vorheizen (Umluft 70 Grad, Gas Stufe 1). Die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten scharf anbraten. Dann im Ofen warm stellen.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in hauchdünne Scheiben schneiden. Peperoni halbieren, die Kerne herausstreichen und die Schote in feine Streifen schneiden. Paprikahälften in feine Streifen schneiden.

Zwiebel in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl goldbraun rösten, Peperoni und Paprika zugeben, kurz mit anschwitzen und abschmecken.

Die Brötchen aufschneiden, auf beiden Seiten mit Mayonnaise oder Ketchup (je nach Geschmack) bestreichen, mit den Steaks belegen und die Zwiebeln darauf geben.

Brötchenscheiben zusammenklappen und servieren.

Pro Portion: 645 kcal / 2699kJ
30 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 42 g Fett

Wochenthema: Stärkung vor dem Anpfiff

Burkard Schork, Restaurant Friedrich von Schiller, Bietigheim Freitag, 16. Juni 2006

Der „Bietigheimer“ auf Salat von zweierlei gebratenem Spargel

Rezept für 4 Personen

2	Schalotten
100 ml	Rinderbrühe
1 Spritzer	Sherry medium
2 EL	Dijonsenf
15 ml	Sherryessig
40 ml	Walnussöl
30 ml	Haselnussöl
6 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer, Zucker
4 EL	Crème fraîche
1	Brötchen vom Vortag
1/2 Bund	Blattpetersilie
1/2 Bund	Schnittlauch
2 Stiele	frischer Liebstöckel
200 g	Hackfleisch (gemischt vom Schwein und Rind)
1 Prise	Muskat
1 Prise	Cayennepfeffer
2 EL	Butterschmalz
12	Kirschtomaten
8 Stangen	weißer Spargel
8 Stangen	grüner Spargel
2	Laugenbrötchen
1	Kopfsalatherz
4	Radieschen

Die Schalotten schälen und fein hacken. Eine gehackte Schalotte mit der Rinderbrühe und Sherry einmal aufkochen, abkühlen lassen. Dann mit 1/2 TL Senf glatt rühren. Essig, Walnuss-, Haselnuss- und 6 EL Olivenöl unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker

das Dressing abschmecken. (Nach Belieben können noch frisch gehackte Kräuter untergemischt werden.)

Restlichen Senf und Crème fraîche glatt rühren, abschmecken und kalt stellen.

Das Brötchen in lauwarmen Wasser einweichen. Kräuter abspülen, trockenschütteln und fein hacken. Das eingeweichte Brötchen ausdrücken und mit Hackfleisch, Kräutern, restlicher Schalotte gut vermischen. Die Hackmasse mit einer Prise Muskat, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse kleine Frikadellen abdrehen und diese in einer Pfanne mit Butterschmalz braten. Dann auf einen Teller geben und mit Alufolie abgedeckt warm halten. Die Kirschtomaten am Strunkansatz kreuzförmig einritzen, ca. 10 Sek. In kochendes Wasser geben, in Eiswasser abkühlen und dann die Haut abziehen.

Weißer Spargel schälen und die unteren Enden abschneiden. Grünen Spargel am unteren Drittel schälen und die unteren Enden abschneiden. Dann die Spargelstangen in ca. 5 cm lange Stifte schneiden.

Die Laugenbrötchen in 1 cm dicke Scheiben schneiden und im Toaster (oder einer Pfanne mit wenig Butter) rösten.

Blätter des Kopfsalatherzes waschen und trocken schleudern. Radieschen, putzen und in feine Stifte schneiden.

Kurz vor dem Anrichten, die Spargel in der Pfanne mit 3 EL Olivenöl anbraten, und leicht Farbe nehmen lassen, mit 1 TL Zucker bestreuen und karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die noch warmen Spargelstifte auf dem Teller anrichten. In der Mitte des Tellers mit Kopfsalatherzen einen Sockel bilden, eine Scheibe Laugenbrötchen darauf setzen, mit etwas Senfcreme Frikadelle fixieren und als Deckel eine weitere Scheibe Laugenbrötchen mit etwas Senfcreme aufdrücken. Die abgezogenen Tomaten in etwas Salatdressing rollen und auf dem Teller garnieren. Die Kopfsalatblätter mit Hilfe eines kleinen Löffels oder Backpinsels mit der Salatsauce aromatisieren. Zur Garnierung die dünnen Radieschenstifte auf den Salatblättern verteilen.

Pro Portion: 637 kcal / 2665 kJ

24 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 50 g Fett

Wochenthema: Spezialitäten der Weltmeisternationen

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 20. Juni 2006

Lamm in Minzsauce

Rezept für 2 Personen

1 Bund	Minze
300 ml	Lammfond
1	Zwiebel
4 EL	Butterschmalz
10 ml	Minzlikör
1 EL	kalte Butter
1 TL	Speisestärke
300 g	grüne Bohnen
1	Schalotte
60 ml	Gemüsebrühe
300 g	Lammrücken
	Salz, Pfeffer

Minze abspülen, trockenschütteln und 3/4 davon grob hacken. Gehackte Minze mit 100 ml Lammfond in einen Topf geben, einmal aufkochen, 10 Minuten ziehen lassen und anschließend passieren.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.

Die Zwiebel schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen. Mit Minzlikör ablöschen, restlichen Lammfond sowie den Lamm-Minz-Fond zugeben und um die Hälfte einkochen. Kalte Butter untermischen und falls nötig, mit Stärke binden. Die Sauce passieren.

Bohnen abspülen und putzen. Schalotte schälen und fein würfeln. 1 EL Butterschmalz erhitzen, Schalotte darin anschwitzen, Bohnen zugeben kurz mit andünsten und Gemüsebrühe angießen. Ca. 10 Minuten dünsten und abschmecken.

Den Lammrücken mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz von beiden Seiten scharf anbraten und im Ofen noch ca. 7 Minuten fertig garen. Restliche Minze fein hacken und ganz am Schluss unter die Sauce geben. Lamm mit der Sauce und den Bohnen anrichten. Dazu passt Kartoffelpüree.

Pro Portion: 610 kcal / 2552 kJ

11 g Kohlenhydrate, 56 g Eiweiß, 37 g Fett

Die Empanadas schmecken warm und kalt.

Pro Portion: 736 kcal / 3079 kJ
58 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 44 g Fett

Wochenthema: Spezialitäten der Weltmeisternationen
Vincent Klink **Donnerstag, 22. Juni 2006**

Feijoada

Rezept für 4 Personen

250 g	Feuerbohnen
500 g	geräucherter Speck
	Salz
1	rote Paprika
1	grüne Paprika
1	rote Chilischote
100 g	Sellerie
3	Tomaten
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
600 ml	Fleisch- oder Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
1/2 Bund	Blattpetersilie
1	Zitrone, unbehandelt
1 Msp	Piment
	Pfeffer

Die Bohnen über Nacht in reichlich kaltem Wasser (ca. vierfache Menge) einweichen. Dann abschütten und in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 50 Minuten kochen, so dass sie fast weich sind.

Speck in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 1 Stunde kochen.

Paprika und Chili waschen, abtrocknen, halbieren, die Kerne entfernen und das Gemüse würfeln. Sellerie waschen, putzen und fein würfeln. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen, dann würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem Topf mit Olivenöl Schalotten anschwitzen, Knoblauch und Sellerie dazugeben und anrösten. Mit

Brühe auffüllen und aufkochen. Vorgekochte Bohnen, Paprika, Chili und das Lorbeerblatt zugeben und alles weich kochen.

Die Petersilie abspülen, trockenschütteln und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Tomaten, Petersilie, etwas Zitronenschale und Piment zu den Bohnen geben. Den Speck in grobe Scheiben schneiden, ebenfalls untermischen. Den Bohnentopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren. Dazu passt sehr gut Reis.

Pro Portion: 1130 kcal / 4728 kJ

29 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 105 g Fett

Wochenthema: Spezialitäten der Weltmeisternationen

Gregor Wittmann, Gut Moierhof, Walting

Freitag, 23. Juni 2006

Artischockencremesuppe

Rezept für 4 Personen

10	mittelgroße Artischocken
etwas	Zitronensaft
2	Zwiebeln
1/4	Sellerieknolle
1 EL	Pflanzenöl
1,5 l	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer
1 Prise	Muskat
1 Prise	Cayennepfeffer
400 ml	Sahne
1-2 EL	kalte Butter
1 Bund	Kerbel

Artischocken waschen und die Stiele abbrechen (dabei lösen sich auch die harten Fasern vom Blütenboden). Mit einem Messer oder einer Schere die oberen Blattspitzen abschneiden (große Artischocken werden so um ein bis zwei Drittel gestutzt). Die äußeren harten Blätter um den Blütenboden entfernen, die Blattansätze und harten Stellen am Rand und an der Bodenunterseite mit einem scharfen Küchenmesser abschälen. Die hellen Herzblätter, die über dem „Heu“ liegen, herausziehen oder abzupfen. Das „Heu“ mit einem Esslöffel entfernen. Die vorbereiteten Böden sofort in Zitronenwasser legen.

Zwiebeln und Sellerie schälen und fein würfeln. Artischockenböden ebenfalls würfeln. In einem Topf mit Öl die Zwiebeln anschwitzen, Sellerie und Artischockenböden zugeben, kurz mitanschwitzen lassen und mit der Brühe aufgießen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer würzen und 20 Minuten köcheln. Sahne zugeben und

weitere 15 Minuten köcheln. Mit einem Pürierstab die Suppe fein mixen und die kalte Butter unterarbeiten.

Suppe anrichten und mit Kerbel garnieren. Als Einlage zur Suppe passen sehr gut gebratene Jakobsmuscheln.

Pro Portion: 470 kcal / 1966 kJ

14 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 42 g Fett

Lauwarme Kirschtarte mit Vanilleeis

Rezept für 4 Personen

ca. 800 g	frische Süßkirschen
ca. 200 g	Blätterteig
	Butter zum Ausfetten
6 EL	Kirschmarmelade
ca. 150 g	Rohmarzipan
4 Kugeln	Vanilleeis
	Puderzucker
4 Blätter	frische Minze

Die Kirschen halbieren und entkernen.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3 vorheizen):

Den Blätterteig ausrollen und 4 Kreise mit einem Durchmesser von 12 cm ausstechen. Vier Tarteförmchen (Durchmesser 10 cm) mit Butter ausfetten. Jeweils mit Blätterteig auslegen und mit einer Gabel einstechen. Teige mit der Hälfte der Marmelade bestreichen. Marzipan ca. 2 mm dick ausrollen und 4 Kreise mit einem Durchmesser von 10 cm ausstechen. Marzipan auf die Teigböden geben und mit restlicher Marmelade bestreichen. Törtchen mit Kirschen belegen und im heißen Ofen ca. 10 Minuten backen.

Aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und aus den Förmchen stürzen.

Kirschtarte anrichten, eine Kugel Vanilleeis darauf geben, mit Puderzucker bestäuben und mit einem Minzeblatt ausgarnieren.

Pro Portion: 650 kcal / 2720 kJ

90 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 28 g Fett

Brezenknödel mit Rahmpfifferlingen

Rezept für 2 Personen

5	Laugenbrezeln vom Vortag
250 ml	Milch
1 Bund	Blattpetersilie
300 g	frische Pfifferlinge
2	Schalotten
2	Eier
2	Eigelb
	Salz, Pfeffer, Muskat
30 g	Frühstücksspeck
2 EL	Butter
1 Prise	Majoran, getrocknet
80 ml	Sahne

Die Laugenbrezeln in Stücke schneiden bzw. zerbrechen. Die Milch aufkochen, über die Brezeln gießen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Petersilie abwaschen, trockenschütteln und fein hacken. Pfifferlinge gut putzen und evtl. etwas klein schneiden.

Schalotten schälen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Butter eine gewürfelte Schalotte anschwitzen. Anschließend zu den Brezeln geben, Eier, Eigelb und die Hälfte der Petersilie zufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles gut verkneten. Aus der Masse mit feuchten Händen Knödel formen und diese in siedendem Salzwasser ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. (Es empfiehlt sich einen Probeknödel zu machen, wenn er im Wasser zerfällt noch etwas Semmelbrösel unter den Teig mischen.)

Den Speck fein würfeln und mit den restlichen Schalotten in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Die Pfifferlinge zugeben, mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen und alles gut durchschwenken. Sahne angießen und 4-5 Minuten köcheln lassen. Petersilie untermischen und abschmecken. Rahmpfifferlinge anrichten und die Knödel dazu reichen.

Pro Portion: 726 kcal / 3038 kJ
61 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 41 g Fett

Wochenthema: Das Runde muss in's Eckige

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 27. Juni 2006

Gefüllte Tomaten

Rezept für 2 Personen

4	Tomaten
	Salz, Pfeffer
1 Bund	Basilikum
50 g	Büffelmozzarella
250 g	Naturjoghurt
4 Scheiben	Toastbrot

Die Tomaten am Strunk einritzen, kurz in kochendes Wasser geben, in Eiswasser abschrecken und anschließend die Haut abziehen. Dann einen Deckel abschneiden und vorsichtig aushöhlen. Innen und außen salzen und pfeffern.

Basilikum abspülen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und die Hälfte davon fein schneiden. Den Mozzarella in kleine Stücke schneiden, geschnittenen Basilikum darunter mischen, mit grobem Meersalz würzen und in die Tomaten füllen. Restliche Basilikumblätter mit 2/3 vom Joghurt mischen und mit einem Pürierstab fein mixen. Mit Salz abschmecken. Restlichen Joghurt in eine Spitzflasche geben und ein Rechteck auf den Teller zeichnen. Mit der Basilikumsauce ausstreichen und mit dem restlichen Joghurt ein Spielfeld aufzeichnen. Das Brot toasten, daraus zwei kleine Tore basteln(eventuell mit Hilfe von Zahnstochern) und die Tomaten strategisch günstig auf dem Spielfeld verteilen.

Pro Portion: 303 kcal / 1268 kJ

34 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 12 g Fett

Wochenthema: Das Runde muss in's Eckige
Vincent Klink **Mittwoch, 28. Juni 2006**

Kaninchenroulade mit Grießklößchen

Rezept für 2 Personen

250 ml	Milch
60 g	Butter
80 g	Weichweizengrieß
1	Ei
1	Eigelb
	Salz, Pfeffer, Muskat
400 ml	Gemüsebrühe
2	Kaninchenkeulen
50 g	Pfifferlinge oder Champignons
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
5 Zweige	Thymian
3 Stängel	Blattpetersilie
3 EL	Olivenöl
250 ml	Weißwein
1 EL	kalte Butter

Die Milch aufkochen, Butter darin auflösen und den Grieß einrieseln lassen. Solange rühren, bis die Masse recht dick wird und fast am Topfboden anbrennt. In eine Schüssel umfüllen, Ei und Eigelb schnell unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Gemüsebrühe aufkochen. Aus der Grießmasse mit einem Löffel Nocken abstechen und diese in der siedenden Brühe ca. 8 Minuten sanft garen.

Die Kaninchenkeulen entbeinen und zwischen einem Gefrierbeutel dünn plattieren.

Die Pilze putzen und fein hacken. Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl Schalotten anschwitzen, Knoblauch und Pilze zugeben und anbraten. Zuletzt die Hälfte der Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pilzmasse auf die Fleischscheiben geben, aufrollen, mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl die Rouladen von allen Seiten kurz sanft anbraten. Mit Wein ablöschen und ca. 5 Minuten schmoren lassen. Die Sauce mit kalter Butter binden, Thymian und Petersilie untermischen und abschmecken.

Die Rouladen aufschneiden, mit den Klößchen anrichten und mit der Sauce überziehen.

Pro Portion: 1030 kcal / 4310 kJ
37 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 70 g Fett

Wochenthema: Das Runde muss in's Eckige
Vincent Klink **Donnerstag, 29. Juni 2006**

Rote Grütze mit Quark-Vanille-Mousse

Rezept für 4 Personen

500 g	gemischte Beeren (Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren usw.)
2	Vanilleschote
6 TL	Speisestärke
250 ml	Orangensaft
120 g	Zucker
40 ml	Orangenlikör
2 Blatt	Gelatine
1	Limette, unbehandelt
250 g	Magerquark
250 g	Sahne, geschlagen

Die Beeren gut verlesen, evtl. vorsichtig waschen, von Rispen oder Stielen befreien. Vanilleschoten längs aufschneiden und das Mark herausstreichen. Stärke mit 5 EL Orangensaft anrühren. 50 g Zucker in einen Topf geben und karamellisieren. Mit Orangenlikör und Orangensaft ablöschen und zum Kochen bringen. Das Mark einer Vanilleschote, alle Beeren und die angerührte Stärke hinzufügen und kurz unter Rühren aufkochen lassen. Die Grütze in eine kalt ausgespülte Form oder rechteckige Schälchen füllen und mindestens 1 Stunde kalt stellen.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Limette heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Restliches Vanillemark mit Quark, restlichem Zucker und Limettenschale glatt rühren. Die Gelatine in wenig heißem Wasser auflösen, mit der Quarkmasse glatt rühren und zum Schluss die geschlagene Sahne unterarbeiten. Die Mousse in eine Schüssel abfüllen und im Kühlschrank fest werden lassen.

Die Rote Grütze anrichten und mit einem Eiskugelausstecher aus der Mousse Kugeln abstechen.

Pro Portion: 558 kcal / 2335 kJ
76 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 19 g Fett

Wochenthema: Das Runde muss in's Eckige

Lothar Eiermann

Freitag, 30. Juni 2006

Im Ganzen gebratene Lammkeule mit Ratatouille und Risoléekartoffeln

Rezept für 4 Personen

12	Drillinge (Minikartoffeln)
1 TL	Kümmel
1	Lorbeerblatt
4	Knoblauchzehen
	Meersalz
5 Zweige	Rosmarin
5 Zweige	Thymian
8	getrocknete Tomatenfilets
10 EL	Olivenöl
1	hohl ausgelöste Milchlammkeule (ersatzweise Lammkeule) (ca. 800 g)
	Salz, Pfeffer
3 EL	Butter
3	Tomaten
2	Zucchini
1	Aubergine
2	rote Paprika
	Zucker
1 EL	Tomatenmark
1/2 Bund	Basilikum
1/2 TL	roter Pfeffer

Die Drillinge am besten am Vortag mit Kümmel, Lorbeerblatt, einer Knoblauchzehe und Meersalz gar kochen. Heiß pellen und auskühlen lassen.

Den Ofen auf 220 Grad Ober-Unterhitze (200 Grad Umluft, Gas Stufe 3) vorheizen.

Knoblauch schälen und zwei mit wenig Salz zu einem feinen Püree zerreiben. Je zwei Zweige Rosmarin und Thymian zupfen und fein hacken. Die getrockneten Tomatenfilets ebenfalls fein hacken und mit den Kräutern und dem Knoblauch in einen Mörser geben. Mit wenig Olivenöl zu einer Würzpaste verarbeiten.

Die Lammkeule innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen und innen mit der Würzpaste einreiben, eventuell binden. In einem Bräter mit 3 EL heißem Olivenöl die Lammkeule von allen Seiten knusprig braun anbraten, dann Keule in vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten rosa braten. Die Kerntemperatur sollte 56° betragen. Keule aus dem Ofen nehmen und mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

Tomaten am Strunk einritzen, kurz in heißes Wasser tauchen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Dann vierteln und die Kerne entfernen. Das Gemüse waschen, in Würfel von 0,5 cm Kantenlänge schneiden und getrennt aufbewahren. Eine Knoblauchzehe fein hacken. 3 EL Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen und die Auberginenwürfel darin anschwitzen. Je einen Rosmarin- und Thymianzweig zugeben. Nach ca. 2 Minuten die Zucchiniwürfel dazugeben und mit anschwitzen. Nach weiteren 2 Minuten die Paprikawürfel und den Knoblauch hinzufügen. Das Ratatouille mit Salz, Pfeffer und wenig Zucker abschmecken. Kurz bevor das Ratatouille fertig ist, die Tomatenfilets und das Tomatenmark unterziehen.

Basilikum in feine Streifen schneiden. Ratatouille erneut abschmecken und mit den Basilikumstreifen verfeinern.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin langsam goldbraun braten. Je 1 Zweig Rosmarin und Thymian fein hacken und die rosa Pfefferbeeren in einem Mörser ausdrücken. Kräuter mit samt der Pfefferbeeren zu den Kartoffeln geben. Mit Salz abschmecken.

In einer Pfanne 3 EL Butter aufschäumen lassen, Rosmarin- und Thymianzweig dazugeben und die Keule in der Aromatenbutter nachbraten. Den Bindfaden entfernen und die Lammkeule aufschneiden. Mit den Kartoffeln, dem Ratatouille und dem Jus servieren

Pro Portion: 730 kcal / 3054 kJ

23 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß, 43 g Fett

ARD-Bufferet Rezepte Juli 2006

Wochenthema: Hobby-Koch WM

Karin Saldsieder

Montag, 03. Juli 2006

Maibock-Kotelett mit Macadamia-Kruste und gebratenem Spargel

Rezept für 4 Personen

80 g	Macadamianüsse
1 Bund	Bärlauch
3	große Kartoffeln, mehlig kochend
300 g	Butter
3 EL	Semmelbrösel
125 ml	Portwein
1	Vanilleschote
250 ml	Wildfond
8	Maibock-Koteletts
4 EL	Pflanzenfett
500 g	Spargel
4	ausgelöste Kaisergranate
	Salz
	Pfeffer

Macadamianüsse fein hacken. Bärlauch fein schneiden.

100 g weiche Butter mit Semmelbröseln, gehackten Macadamianüssen, der Hälfte der fein geschnittenen Bärlauchblätter gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paste zwischen 2 Lagen Backpapier ca. 1 cm dick ausrollen und kühl stellen.

Die Kartoffeln schälen, in Salzwasser weich kochen, abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. 80 g Butter hellbraun erhitzen, die Molke abgießen und diese Nussbutter zusammen mit dem restlichen klein geschnittenen Bärlauch zu dem Kartoffelpüree mischen. Eventuell nachsalzen.

Den Portwein erhitzen und auf ein Drittel reduzieren. Vanillestange aufschneiden und das Mark herausstreichen. Den Wildfond zum Portwein gießen, das Vanillemark unterrühren und köcheln lassen bis die Flüssigkeit nochmals reduziert ist. 40 g kalte Butter in Würfel schneiden und zum Binden in die Sauce rühren. Eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Koteletten von beiden Seiten salzen und pfeffern. In einer Pfanne 2 EL Pflanzenfett erhitzen und das Fleisch darin beidseitig scharf anbraten. Danach in dem auf 60 Grad vorgeheizten Backofen nachgaren lassen.

Grillschlange vorheizen.

Die abgekühlte Nusspaste rund ausstechen, die Koteletten damit belegen und unter dem Grill überbacken, bis eine schöne Kruste entsteht.

Spargel schälen, die trockenen Enden entfernen und in 80 g Butter braten. Danach salzen und pfeffern.

Die Kaisergranatschwänze salzen und pfeffern und in 2 EL Pflanzenfett braten.

Auf zwei vorgewärmten Tellern die überbackenen Koteletten mit den Kaisergranatschwänzen und Kartoffelpüree anrichten, mit den gebratenen Spargelstangen und Sauce garnieren

Pro Portion: 1140 kcal / 4770 kJ

24 g Kohlenhydrate, 57 g Eiweiß, 89 g Fett

Seezunge mit Basilikumbutter und Pfefferspitzkohl

Rezept für 2 Personen

300 g	Spitzkohl
20	grüne Pfefferkörner
5 g	frisch geriebener Ingwer
10	weiße kernlose Trauben
4 EL	Butter
	Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
1	Schalotte
20 ml	Wermut
100 ml	trockener Weißwein
300 ml	Fischfond, vornehmlich aus Seezungengräten
100 g	kalte Butter
10-15 Blätter	Basilikum
4	Seezungenfilets à 80 g
1 EL	Olivenöl
2 EL	Mehl

Den Spitzkohl putzen, halbieren, den Strunk entfernen. Kohl in 1 cm breite Streifen schneiden. Grüne Pfefferkörner in einem Mörser zerkleinern. Ingwer schälen und reiben. Trauben halbieren.

3 EL Butter in einem Topf schmelzen. Darin die zerdrückten Pfefferkörner und den Ingwer anschwitzen. Die Kohlstreifen zugeben, glasig werden lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren die Trauben unterheben.

Für die Sauce Schalotten schälen, fein würfeln und in Wermut und Wein aufkochen. Den Fischfond dazugeben und auf ca. 1/3 der Flüssigkeitsmenge reduzieren. Die Reduktion durch ein Sieb gießen. Sauce mit 100 g kalter Butter montieren. Die Sauce würzen. Kurz vor dem Servieren nochmals erhitzen und mit dem Mixstab aufschäumen. Zum Schluss die in Streifen geschnittenen Basilikumblätter zufügen.

Die Seezunge filetieren, salzen, pfeffern und leicht mit Mehl bestäuben. 1 EL Butter und 1 EL Olivenöl in einer Pfanne bei milder Hitze schmelzen lassen. Die gewürzten Fischfilets von beiden Seiten bei milder Hitze kurz braten.

Auf zwei vorgewärmten Tellern den Fisch mit dem Spitzkohl anrichten und mit der Sauce überziehen.

Pro Portion: 879 kcal / 3678 kJ

18 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 69 g Fett

Rindsfilet mit Cochu Sauce, Fava Bohnen und Süßkartoffel

Rezept für 2 Personen

2	Süßkartoffeln
	Meersalz
20 St.	Fava Bohnen (grüne Saubohnen)
1 Stange	Lauch
10 EL	Öl
2	Black Angus Rinderfilets á 150 g
	schwarzer Pfeffer
50 g	Knoblauch
1/2 TL	getrocknete Oreganowürzmischung
1 Msp	Kreuzkümmel
220 ml	Sake (Japanischer Reiswein)
130 ml	Weißer Reisessig
30 g	Aji Panca (rote Chillipaste)
100 ml	Traubenkernöl
60 ml	Sojasauce
40 g	Aji Amarillo (orange Chillipaste)

Die Süßkartoffeln gut waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen und darin die Kartoffelscheiben auf den Punkt kochen. Die weichen Kartoffelscheiben abseihen und auf Küchentuch trocknen.

Die Fava Bohnen ebenfalls in Salzwasser al dente kochen, abseihen und zur Seite stellen. Die äußeren Blätter und die Wurzel vom Lauch entfernen. Die Lauchstange halbieren und unter fließendem Wasser gut waschen, so dass der Schmutz zwischen den einzelnen Lauchblättern entfernt wird. Lauch der Länge nach vierteln und in feine Streifen schneiden. In 3 EL heißem Öl die Gemüsestreifen knusprig frittieren bis sie leicht Farbe annehmen, herausnehmen und auf Küchentuch abtropfen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad/Gasheerd: Stufe 3) vorheizen.

In einer Steakpfanne mit feuerfestem Griff 2 EL Öl erhitzen. Die Fleischstücke salzen und pfeffern und von jeder Seite scharf anbraten. Danach das Bratgut in der Pfanne für 6 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen. Nach 3 Minuten das Fleisch wenden. Danach die gebratenen Filetstücke aus der Pfanne nehmen, in Alufolie packen und 5 Minuten darin ruhen lassen.

Knoblauch schälen und fein hacken. Oregano und Kreuzkümmel in einer Mühle oder in einem Mörser sehr fein mahlen, mit Sake, 65 ml weißem Reisessig, Knoblauch, frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer, Meersalz und roter Chilipaste vermischen und so lange stehen lassen, bis sich das Salz aufgelöst hat. Die Hälfte des Traubenkernöls in kleinen Mengen, wie bei einer Mayonnaise, langsam einrühren.

Restlichen Reisessig, Sojasauce, Orange Chili Paste und restliches Traubenkernöl in einer Schüssel kräftig verrühren.

Die beiden Saucen in zwei verschiedenen Töpfchen erhitzen. Danach zwei Teller erwärmen und jeweils die Hälfte der Saucen in die Mitte der Teller gießen. Die Fleischstücke jeweils auf die Saucen legen. Den frittierten Lauch darauf verteilen.

Die Kartoffelscheiben in 3 EL Öl kurz anbraten. Die gekochten Bohnen salzen und in 2 EL heißem Öl schwenken. Kartoffeln und Bohnen auf den beiden Tellern zum Fleisch anrichten.

51 g Kohlenhydrate, 58 g Eiweiß, 109 g Fett

Wochenthema: Hobby-Koch WM
Anne Reschke

Donnerstag, 06. Juli 2006

Fußball-Himmel und Erde auf meine Art

Rezept für 2 Personen

1 Scheibe	Blätterteig
500 g	mehligkochende Kartoffeln
200 ml	Sahne
1	Kopfsalat
4	Schalotten
3 EL	Öl
1 TL	Zucker
50 ml	Calvados (Apfelbrand aus der Normandie)
100 ml	Hühnerbrühe
500 ml	naturtrüber Apfelsaft
2	Kalbsmedaillons
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
2 Zweige	Rosmarin

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen.

Eine kleine, eckige Auflaufform außen mit Alufolie belegen und einfetten. Blätterteig etwas ausrollen, halbieren und so einritzen, dass ein Gitter entsteht. Die Gitter über beide Enden der Form legen, so dass eine Rundung (ähnlich einem Tor) entsteht. Diese mit Sahne bepinseln und ca. 15 Minuten im Ofen goldbraun backen. Danach zur Seite stellen.

Die Backofenhitze auf 120 Grad (Umluft: 80 Grad/Gasherd: 1 bis 2 Grad) reduzieren.

Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf mit Sahne und 1 Prise Salz weich kochen und zu einem Püree verarbeiten.

Vom Kopfsalat die grünen Blattteile abtrennen, kurz in kochendes Wasser geben und in Eiswasser abschrecken. Die so blanchierten Blätter pürieren und zu dem Kartoffelpüree mischen.

Schalotten schälen, in Spalten schneiden und in 1 EL Öl anschwitzen. Den Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen. Mit Calvados ablöschen. Die Flüssigkeit etwas reduzieren lassen. Danach die Hühnerbrühe zugeben und wieder einkochen lassen. Nach und nach den Apfelsaft angießen und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit zu einem Sirup verkocht ist.

In 2 EL heißem Öl die Kalbsmedaillons von beiden Seiten braun anbraten. Danach das Fleisch salzen und pfeffern, etwas von dem Zwiebeljus darüber träufeln und im Backofen fertig garen.

Die Teiggitter vorsichtig von der Form lösen und als Fußballtor auf jeweils einen Teller stellen. Das Kartoffelpüree in rechteckiger Form davor anrichten und darauf das Medaillon legen. Den Zwiebel-Jus darüber träufeln und mit Rosmarin garnieren.

Pro Portion: 1110 kcal / 4644 kJ

77 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 61 g Fett

Lamm-Medaillons mit Stampfkartoffeln

Rezept für 2 Personen

250 g	Kartoffeln
	Salz
1	Schalotte
1/2 Bund	Schnittlauch
1 Bund	Basilikum
1	Knoblauchzehe
50 g	Parmesan
1 EL	Pinienkerne
110 ml	Olivenöl
	Pfeffer
2	Tomaten
2	Lamm-Medaillons à 80g (ohne Fett und Sehnen)
2	mittelgroße Champignons
1	Artischocke

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Schalotte schälen und fein schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Knoblauch schälen und grob hacken. Parmesan reiben und zusammen mit Knoblauch, Basilikum, Pinienkernen und ca. 50 ml Olivenöl in einen Cutter geben und zu einem Pesto mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 60 Grad Ober-Unterhitze (Gas Stufe 1) vorheizen

Die Tomaten heiß abschrecken, die Haut abziehen, dann vierteln, die Kerne herausstreichen. Tomatenviertel auf ein Backblech geben und im Ofen leicht trocknen.

Die Kartoffeln abschütten, mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zerdrücken und mit Schalotte, Schnittlauch, Pfeffer und 2 EL Olivenöl abschmecken. Im Ofen warm stellen.

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anbraten, dann im Ofen warm stellen.

Die Champignons tournieren und in Salzwasser abkochen.

Artischocke waschen und den Stiel abbrechen (dabei lösen sich auch die harten Fasern vom Blütenboden). Mit einem Messer oder einer Schere die oberen Blattspitzen abschneiden (große Artischocken werden so um ein bis zwei Drittel gestutzt). Die äußeren harten Blätter um den Blütenboden entfernen, die Blattansätze und harten Stellen am Rand und an der Bodenunterseite mit einem scharfen Küchenmesser abschälen. Die hellen Herzblätter, die über dem „Heu“ liegen, herausziehen oder abzupfen. Das „Heu“ mit einem Esslöffel entfernen. Dann den Artischockenboden in Scheiben schneiden, in 2 EL Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf vorgewärmten Tellern Stampfkartoffeln in der Mitte ringförmig anrichten, Medaillons und Champignons darauf geben, Tomaten und Artischocken rundherum verteilen.

Mit dem Pesto einen Ring um das Ganze pro Teller ziehen.

Wochenthema: Quer durch den Gemüsegarten
Alexander Herrmann, Montag, 10. Juli 2006

Lauwarme Gurkennudeln mit Hähnchenbrust und Kartoffelcroutons

Rezept für 4 Personen

1/2 Bund	Thymian
1/2 Bund	Basilikum
4	Hähnchenbrustfilets à 150 g (Güteklasse 1a)
	Salz, Pfeffer
5 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
2 TL	Butter
1	Eiweiß
2-3	mittelgroße Kartoffeln
1	Rosmarinzweig
2	Gartengurken
1 1/2 EL	Crème fraîche
1 TL	Bio-Gemüsebrühpulver

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 2-3) vorheizen. Thymian und Basilikumblätter abzupfen. Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten kurz anbraten, dann in eine Auflaufform geben, die angedrückte Knoblauchzehe, Thymian, Basilikumblätter und 1 TL Butter hinzugeben. Einen Bogen Pergamentpapier am Rand mit Eiweiß einstreichen, die Auflaufform damit abdecken und Hähnchen im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten fertig garen, aus dem Ofen nehmen und noch 2 Minuten ruhen bzw. ziehen lassen.

Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden, 10 Minuten in kaltes Wasser legen, gut abtropfen, mit Küchenpapier trocken tupfen. In einer Pfanne mit 4 EL Olivenöl, Rosmarin und einer Prise Salz bei mittlerer Hitze kross braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Gurken schälen, anschließend mit dem Sparschäler lange breite Streifen abschälen. Diese mit Crème fraîche, Salz, Pfeffer und Brühpulver in einen Topf geben, bei wenig Hitze gut erwärmen, so dass die Gurken zusammenfallen aber knackig bleiben.

Die Gurken mit einer Gabel zu kleinen Nestchen aufdrehen, in die Mitte der Teller geben. Den entstandenen Gurkenfond mit 1 TL Butter aufmixen und dazugeben. Die Hähnchenbrüste aus der Auflaufform nehmen, in Tranchen schneiden und samt den Kräutern anrichten. Mit den Kartoffeln ausgarnieren.

Pro Portion: 377 kcal / 1577 kJ
11 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 20 g Fett

Wochenthema: Quer durch den Gemüsegarten
Jacqueline Amirfallah Dienstag, 11. Juli 2006

Kalte Gemüsesuppe

Rezept für 2 Personen

2	Knoblauchzehen
40 g	weiche Butter
	Salz
1 Spritzer	Zitronensaft
1	Eigelb
1 TL	scharfer Senf
ca. 60 ml	Olivenöl
	Pfeffer
2	reife Fleischtomaten
1	Gurke
1	rote Paprika
1 Prise	Cayennepfeffer
1/2 Bund	Schnittlauch
2 Scheiben	Toastbrot

Knoblauch schälen und fein hacken. Weiche Butter mit etwas Knoblauch vermischen, mit Salz und einem Spritzer Zitronensaft würzen.

Eigelb mit Senf mischen, langsam unter ständigem Rühren das Olivenöl zugeben, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen und die Tomaten fein würfeln. Gurke schälen, Paprika ebenfalls waschen, das Kerngehäuse entfernen und die Gemüse in Stücke schneiden. Einige Würfel Tomate und Paprika zur Seite stellen. Übrige Gemüsewürfel mit restlichem Knoblauch und der Mayonnaise in einen Mixer geben und pürieren. Die Suppe durch ein Sieb streichen, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken und kalt stellen. Grillschlange des Backofens einschalten.

Schnittlauch in feine Ringe schneiden.

Toastbrot mit der Knoblauchbutter bestreichen, mit den übrigen Gemüsewürfeln bestreuen und im Backofen unter der Grillschlange kross backen.

Die Suppe anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und das heiße Brot dazu servieren.

Pro Portion: 580 kcal / 2436 kJ

22 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 52 g Fett

Wochenthema: Quer durch den Gemüsegarten
Vincent Klink Mittwoch, 12. Juli 2006

Gefüllte Zucchini mit Aubergine

Rezept für 2 Personen

2	Auberginen
	Salz
2	Zucchini
1	Zwiebel
1/2 Bund	Blattpetersilie
1/2 Bund	Basilikum
5 EL	Olivenöl
1 TL	abgeriebene Zitronenschale
	Pfeffer
40 g	Parmesan
1	Ei
1	Knoblauchzehe
2 Zweige	Thymian

Die ungeschälten Auberginen in Salzwasser ca. 15 Minuten weich kochen. Die Zucchini der Länge nach halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher oder Löffel herauskratzen und dann fein hacken. Zwiebel schälen und fein schneiden. Petersilie und Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Eine gekochte Aubergine schälen und dann das Fruchtfleisch klein hacken. Zwiebel in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anbraten, gehackte Zucchini und Aubergine zugeben. Petersilie, Basilikum und Zitronenschale zugeben kurz durchschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles leicht abkühlen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober-Unterhitze (Heißluft 200 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Den Parmesan fein reiben und mit dem Ei unter die angeschwitzte Masse mischen. Damit die ausgehöhlten Zucchinihälften füllen und im Ofen ca. 15 Minuten garen.

Die übrige gekochte Aubergine längs halbieren und in einer Pfanne mit 3 EL Olivenöl anbraten. Knoblauch schälen, andrücken und mit Thymianzweigen in die Pfanne geben. Alles wenige Minuten schwenken.

Zucchinihälften mit gebratener Aubergine anrichten.

Pro Portion: 441 kcal / 1845 kJ

12 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 36 g Fett

Paprikaroulade in der Zucchini mit Banane und Erbsenrisotto

Rezept für 4 Personen

Für die Roulade:

2 rote Paprika
30 ml Olivenöl
 Salz, Pfeffer
3 Zucchini
1 Msp Curry
1 Msp Paprikapulver
1 Msp Orangenabrieb
1 TL Zucker
1 Banane

Für das Risotto:

1 Schalotte
3 EL Butter
1 Zweig Thymian
1 Lorbeerblatt
100 g italienischer Risottoreis
100 ml trockener Riesling
250 ml heller Geflügelfond
100 g Erbsen
 Salz
20 g Parmesan
30 g Sahne, geschlagen
25 ml trockener Sekt
 Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad Ober-Unterhitze (Umluft 150 Grad, Gas Stufe 2) vorheizen. Paprika mit einigen Tropfen Olivenöl einreiben und im Ofen ca. 15-20 Minuten weich schmoren, abziehen und entkernen. Anschließend auf Haftfolie flach auslegen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Zucchini quer halbieren und mit einem Apfelstecher aushöhlen. 20 ml Olivenöl mit Curry, Paprikapulver, Orangenabrieb und Zucker mischen. Die Banane in 10 cm lange Viertel schneiden und mit der Marinade würzen. Banane der Länge nach auf die Paprika auflegen, würzen und stramm mit Hilfe der Haftfolie zu einer Roulade einrollen. Vorsichtig die Haftfolie entfernen. Roulade zurechtschneiden, so dass sie in die ausgehöhlten Zucchini gefüllt werden kann. Zucchini von außen etwa 1 mm dick einschneiden, damit sie sich gleichmäßiger braten lässt. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln. In einer heißen Pfanne von beiden Seiten anbraten, dann im Ofen noch ca. 10 Minuten fertig garen. Für das Risotto Schalotte schälen, fein würfeln und in 2 EL Butter farblos anschwitzen, Thymian und Lorbeerblatt zugeben. Reis zugeben, mit Weißwein ablöschen und nach und nach mit Fond auffüllen, bis der Reis auf den Punkt gar ist. Erbsen 2 Minuten in Salzwasser kochen, das Wasser abgießen, in 1 EL Butter anschwitzen und zum Risotto geben. Anschließend würzen. Zum Schluss frisch geriebenen Parmesan und Sahne unterziehen, mit Sekt abrunden und abschmecken.

Die Roulade in Scheiben schneiden und auf dem Risotto anrichten.

Pro Portion: 434 kcal / 1816 kJ
39 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 23 g Fett

Wochenthema: Köstliches für Sommertage
Rainer Strobel Montag, 17. Juli 2006

Salat von Fisch und Meeresfrüchten

Rezept für 2 Personen

1/2 Stange	Lauch
1	Möhre
1 Stange	Staudensellerie
1	Seezunge (ca. 400 g)
150 g	Lachsforellenfilet
	Salz, Pfeffer
4	Jakobsmuscheln
4	Großgarnelen
2 EL	Olivenöl
100 g	Blattsalat
1 Bund	Rucola
50 g	Champignons
1/2 Bund	Schnittlauch
2 EL	Weinessig
1 Prise	Zucker
1 TL	scharfer Senf
2 TL	Zitronensaft
5 EL	Sonnenblumenöl

Lauch, Möhre und Staudensellerie waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Die Seezunge filetieren. Vom Lachsforellenfilet die Haut entfernen. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Gemüsestreifen mit wenig Wasser (nur ein Bodensatz) in einen Dämpftopf geben, die Filets darauf legen und dämpfen. Anschließend auskühlen lassen.

Jakobsmuscheln aus der Schale lösen und putzen. Garnelen schälen und die Därme auslösen. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl Garnelen und Jakobsmuscheln von beiden Seiten braten. Salat und Rucola putzen, gründlich waschen und trocken schleudern. Die Champignons in feine Scheiben schneiden und zusammen mit Salat und Rucola auf Tellern anrichten. Fischfilets und Muscheln darauf verteilen.

Für das Dressing Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Essig mit Salz, Pfeffer, Zucker, Senf und Zitronensaft verrühren. Mit einem Schneebesen das Öl darunter schlagen, Schnittlauch untermischen, die Sauce abschmecken und über den Salat träufeln.

Pro Portion: 666 kcal / 2787 kJ
9 g Kohlenhydrate, 64 g Eiweiß, 42 g Fett

Wochenthema: Köstliches für Sommertage
Jacqueline Amirfallah Dienstag, 18. Juli 2006

Melonensuppe mit gebratenen Garnelen

Rezept für 4 Personen

1	reife Honigmelone
8	Garnelen mit Schale
1	Zwiebel
2 EL	Butterschmalz
1l	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer, Zucker
1 Bund	Estragon

Die Melone halbieren und die Kerne herausstreichen. Dann mit einem Kugelausstecher einige Kugeln Fruchtfleisch zur Dekoration ausstechen. Restliches Fruchtfleisch auslösen. Garnelen schälen und den Darm entfernen.

Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anbraten. Die Garnelenschalen und ca. 3 EL Melone zugeben und mit anbraten. Mit der Brühe ablöschen. Die Schalen wieder entfernen. Restliche Melone zugeben, alles pürieren, durch ein Sieb streichen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Estragon fein hacken, unter die Suppe mischen und kalt stellen. Die Garnelen in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz braten. Melonenkugeln zugeben und kurz mit anschwenken. Die kalte Suppe anrichten und mit den heißen Garnelen und Melonenkugeln servieren.

Pro Portion: 233 kcal / 975 kJ
10 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 12 g Fett

Wochenthema: Köstliches für Sommertage
Vincent Klink Donnerstag, 20. Juli 2006

Rotbarbe mit Lavendel und Fenchel-Aprikosen-Salat

Rezept für 2 Personen

1	Zitrone
1/2 Bund	Schnittlauch
1/2 Bund	Blattpetersilie
1/2 Bund	Pimpinelle
1/2 Bund	Estragon
3	Aprikosen
2 EL	Butter
1 TL	Puderzucker
1	Fenchelknolle
5 EL	Olivenöl
	Zucker, Salz, Pfeffer
2 EL	Pistazien
1 TL	Lavendelblüten (frisch oder getrocknet)
4	Rotbarbenfilets à 80 g
1 EL	Mehl
1	Ei

Von der Zitronen den Saft auspressen. Kräuter abspülen und trocken schütteln.

Die Aprikosen mit heißem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Dann halbieren, Kern entfernen und Aprikosenhälften nochmals halbieren. In einer Pfanne mit Butter die Aprikosen anbraten, mit Puderzucker bestreuen und karamellisieren. Mit 1 TL Zitronensaft ablöschen.

Fenchel putzen und in feine Scheiben hobeln, mit den Aprikosen mischen.

Die Kräuter fein hacken und mit 3 EL Olivenöl, restlichem Zitronensaft gut vermischen. Mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Kräutersauce den Fenchel-Aprikosen-Salat marinieren.

Pistazien fein hacken und mit den Lavendelblüten im Mörser gut vermischen.

Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fleischseite mit Mehl bestäuben, durchs verquirlte Ei ziehen und mit der Lavendel-Pistazien-Mischung panieren. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl die Filets sowohl auf der Hautseite als auch auf der panierten Seite jeweils 2 Minuten braten.

Fischfilets mit dem Salat anrichten und servieren.

Pro Portion: 632 kcal / 2644 kJ

20 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 44 g Fett

Wochenthema: Köstliches für Sommertage
Otto Koch Freitag, 21. Juli 2006

Hähnchen in Limonensauce

Rezept für 2 Personen

1	Schalotte
4 EL	Olivenöl
150 g	Risottoreis
70 ml	Weißwein
450 ml	Geflügelbrühe
2 EL	Butter
40 g	Parmesan
	Salz, Pfeffer
1	Zwiebel
100 g	Karotte
4	Limonen
2	Hähnchenbrustfilets
1 EL	mittelscharfer Senf
1 EL	Mehl

Schalotte schälen und fein würfeln, in 2 EL Olivenöl anschwitzen, den Risottoreis zugeben und ebenfalls mitrösten. Anschließend mit Weißwein ablöschen und nach und nach mit heißer Brühe (ca. 350 ml) aufgießen. Der Reis sollte immer mit Flüssigkeit bedeckt sein und leicht kochen. Nach ca. 12 bis 15 Minuten ist der Risottoreis weich und hat noch Biss. Mit der Butter und dem frisch geriebenen Parmesan das Risotto fertig stellen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebel schälen und fein schneiden. Karotte schälen und in feine Scheiben schneiden. Von den Limonen den Saft ausdrücken. Hähnchenbrust in Würfel schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl Zwiebel anbraten, Karotten zugeben und mit anbraten, dann Fleischwürfel zugeben und von allen Seiten braten. Senf untermischen, mit Mehl bestäuben, mit Limonensaft und 100 ml Geflügelbrühe ablöschen. Alles ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Hähnchen mit dem Risotto anrichten.

Pro Portion: 1010 kcal / 4226 kJ
70 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß, 51 g Fett

Wochenthema: Kulinarischer Zauber aus dem Orient
Rainer Strobel Montag, 24. Juli 2006

Poularde mit Datteln gefüllt und Couscous

Rezept für 2 Personen

2	Orangen
50 g	getrocknete Aprikosen
100 g	frische Datteln
1	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
4 EL	Olivenöl
1 TL	Raz el hanout (orientalische Gewürzmischung)
	Salz, Pfeffer, Kurkuma
2	Poulardenbrüste mit Haut
200 ml	Gemüsebrühe
75 g	Couscous
1	rote Chilischote
4	Lauchzwiebeln
1/2 Bund	Koriander

Orangen halbieren und den Saft auspressen. Die Aprikosen in feine Würfel schneiden, mit Orangensaft begießen und ca. 1 Stunde ziehen lassen. Datteln halbieren und die Kerne auslösen. Datteln fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, Datteln zugeben und mit RAZ el hanout, Salz und Pfeffer würzen.

In die Poulardenbrüste mit einem scharfen Messer eine Tasche schneiden und die Dattelfüllung darin verteilen. Die Öffnung mit einem Zahnstocher verschließen. Fleisch mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl von beiden Seiten jeweils ca. 5 Minuten braten.

Gemüsebrühe aufkochen, Couscous unter Rühren einrieseln lassen und bei milder Hitze einige Minuten quellen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Chilischote und Lauchzwiebeln fein schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, die eingeweichten Aprikosen zugeben und aufkochen. Koriander grob schneiden und unter die Aprikosen mischen.

Poulardenbrüste aufschneiden, anrichten und die Aprikosensauce darüber geben. Mit Couscous servieren.

Pro Portion: 1100 kcal / 4602 kJ
114 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 52 g Fett

Wochenthema: Kulinarischer Zauber aus dem Orient
Jacqueline Amirfallah Dienstag, 25. Juli 2006

Lammschulter mit Kurkuma und sauren Pflaumen geschmort

Rezept für 4 Personen

1	Zwiebel
300 g	saure Pflaumen
1	Lammschulter mit Knochen (ca. 1,5 kg)
	Salz, Pfeffer, Kurkuma
2 EL	Butterschmalz
500 ml	Lamm- oder Gemüsebrühe
500 g	Blattspinat
1	Knoblauchzehe
300 g	griechischer Joghurt
evtl. 1 TL	Speisestärke

Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Pflaumen halbieren und entsteinen. Die Lammschulter mit Salz, Pfeffer und Kurkuma einreiben. In einem Bräter mit Butterschmalz von allen Seiten anbraten. Zwiebeln zugeben, kurz mit anschwitzen, dann 2/3 der Pflaumen zugeben. Ca. 1 cm hoch Brühe angießen und die Lammschulter zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 45 Minuten schmoren. Dabei immer wieder wenden und evtl. noch etwas Brühe angießen.

Den Spinat waschen, putzen und etwas abtropfen lassen. In einer heißen Pfanne den Spinat zusammenfallen lassen, abtropfen und grob hacken.

Knoblauch schälen und pressen. Joghurt mit Knoblauch glatt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den ausgekühlten Spinat darunter mischen.

Die weich gekochte Schulter herausnehmen, vom Knochen lösen und portionieren. Die Sauce pürieren, falls nötig mit 1 TL Stärke binden und abschmecken. Die restlichen Pflaumen unter die Sauce mischen.

Lamm mit der Sauce anrichten, dazu den Spinat-Joghurt servieren. Dazu passt gut Fladenbrot.

Pro Portion: 756 kcal / 3163 kJ

13 g Kohlenhydrate, 60 g Eiweiß, 51 g Fett

Wochenthema: Kulinarischer Zauber aus dem Orient
Vincent Klink Mittwoch, 26. Juli 2006

Gefüllte Pide mit Schafskäse

Rezept für 2 Personen

125 ml	Milch
20 g	Hefe
300 g	Mehl
	Salz, Zucker
1	Ei
25 g	weiche Butter
1 Bund	Blattpetersilie
1 Bund	Dill
10	schwarze Oliven, kernlos
250 g	weicher Schafskäse
	Pfeffer
1	Eigelb
2 EL	flüssige Butter

Milch (1 EL davon beiseite stellen) lauwarm erwärmen, darin die Hefe auflösen. Mehl in eine Schüssel geben, 1/2 TL Salz und eine Prise Zucker untermischen. Ei, weiche Butter und die Hefemilch zugeben und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig abgedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

Die Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken. Oliven ebenfalls fein hacken. Den Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Käse mit einer Gabel zerdrücken, mit Salz und Pfeffer würzen, die Kräuter und Oliven untermischen.

Aus dem Teig kleine Kugeln formen und diese oval ausrollen. In die Teigmitte jeweils 2 EL der Käsemischung geben. Die Längsseiten des Teiges einklappen, ohne dabei die Füllung ganz zu bedecken.

Eigelb mit 1 EL Milch verquirlen und die Teigoberfläche damit einstreichen.

Die Teigplatten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im Ofen ca. 20 Minuten backen. Nach dem Backen die Teigoberfläche mit flüssiger Butter bestreichen. Dazu passt sehr gut Tomaten- oder Gurkensalat.

Pro Portion: 1180 kcal / 4937 kJ
113 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 60 g Fett

Wochenthema: Kulinarischer Zauber aus dem Orient
Vincent Klink Donnerstag, 27. Juli 2006

Kebab Bendendschaan

Rezept für 4 Personen

500 g	Auberginen
1	Zwiebel
1	rote Paprika
1	grüne Paprika
1	Tomate
4 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
500 g	Lammhackfleisch
1 Msp	Zimt
1 Msp	gemahlene Nelke

Die Auberginen in 4 cm große Würfel schneiden und in Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Paprika waschen, halbieren die Kerne entfernen und das Gemüse in Streifen schneiden. Die Tomate würfeln. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl bei mittlere Hitze ca. 15 bis 20 Minuten die Paprikastreifen mit den Tomatenwürfeln braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Hackfleisch mit Salz, Zimt, Pfeffer, gemahlener Nelke und Zwiebel gut mischen. Mindestens 5 Minuten alles gut durchkneten. Dann zu Kugeln formen und abwechselnd mit den gekochten Auberginen auf Grillspieße stecken. Auf dem Grill oder einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl die Spieße braten. Die Spieße mit den Paprikastreifen anrichten.

Pro Portion: 418 kcal / 1749 kJ
8 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 32 g Fett

Garnelen mit Couscous orientalisch

Rezept für 4 Personen

4 EL	Pinienkerne
8	große Garnelen
3	Knoblauchzehen
10 g	frischer Ingwer
1	Limette, unbehandelt
1 TL	Sojasauce
1 TL	Honig
3 Msp	Currypulver
Meersalz	
1/2	kleine rote Zwiebel
1/2	gelbe Paprika
2	Datteln
100 g	Gurke
2	Kirschtomaten
5	Oliven ohne Kern
1 Msp	Safranfäden
4 EL	Olivenöl
100 ml	Hühnerbrühe
50 g	Couscous
1 Zweig	frischer Koriander
100 g	Sauerrahm
1 Prise	Chilipulver
1 TL	Aceto Balsamico

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Die Pinienkerne auf einem Backblech verteilen und im Ofen ca. 8 Minuten rösten.

Die Garnelen schälen und den Darm entfernen. Knoblauch schälen und fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die Ingwerwurzel schälen und auf einer Reibe zerkleinern. Von der Limette die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Aus einer gehackten Knoblauchzehe, Sojasauce, 1 Msp geriebenem Ingwer, Honig, 1 Msp Currypulver und einem Spritzer Limettensaft eine Marinade rühren und mit Salz abschmecken. Die geschälten Garnelen dazugeben und im Kühlschrank 30 Minuten ziehen lassen.

Zwiebel schälen und fein hacken. Die Paprikaschote kurz in kochendes Wasser tauchen, die Haut entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Datteln halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch ebenfalls fein würfeln. Gurke waschen, schälen und halbieren. Die Kerne herausstreichen und das Gurkenfleisch fein würfeln. Kirschtomaten halbieren, die Kerne entfernen und das Tomatenfleisch mitsamt der Haut in Würfel schneiden. Oliven fein hacken. Safranfäden mit 1 TL heißem Wasser übergießen.

In 2 EL heißem Olivenöl Zwiebel und eine gehackte Knoblauchzehe glasig werden lassen. Paprika- und Dattelwürfelchen dazugeben. Mit 1 Msp Currypulver bestreuen und die eingeweichten Safranfäden darüber gießen. Gut unterrühren und ca. 1 Minuten langsam dünsten lassen. Die Hühnerbrühe angießen, den Couscous zugeben und aufkochen lassen.

Wenn die Flüssigkeit kocht, den Topf vom Feuer nehmen, mit dem Deckel verschließen und ca. 10 Minuten quellen lassen.

Die Korianderblätter abzupfen und fein schneiden. 2 EL Gurkenwürfel, Tomaten, Oliven mit 1 Spritzer Limettensaft und 1 Msp abgeriebener Schale sowie 1/2 TL geriebenem Ingwer und die Hälfte des Korianders zum Couscous geben und gut mischen. Gegebenenfalls nochmals abschmecken.

Restliche Gurkenwürfel, 1 Msp Ingwer, restlichen Knoblauch, Sauerrahm, 1 Spritzer Limettensaft und 1 Msp abgeriebene Schale im Mixer zerkleinern. Kräftig mit Salz, 1 Msp Curry- und 1 Prise Chilipulver abschmecken. Zum Schluss gehackte Korianderblätter darunter mischen.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Garnelen ca. 2 Minuten von jeder Seite darin anbraten. Die Garnelen auf vorgewärmte Teller legen und mit Couscous, Sauerrahm-Gurkenschaum und Aceto Balsamico anrichten, die Pinienkerne darüber streuen.

Pro Portion: 394 kcal / 1648 kJ

21 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 22 g Fett

ARD-Bufferet Rezepte August 2006

Wochenthema: Essig und Öl, feine Tropfen für die aromatische Küche
Rainer Strobel Montag, 31. Juli 2006

Lammhüfte mit Pfifferlingen und Balsamicosauce

Rezept für 2 Personen

2	Lammhälften à 200 g
	Salz, Pfeffer
1 Bund	Wurzelgemüse (Möhre, Sellerie, Lauch)
1	Tomate
3	Schalotten
2	Knoblauchzehen
50 g	Frühstücksspeck
200 g	Pfifferlinge
1/2 Bund	Petersilie
3 EL	Olivenöl
2 Zweige	Rosmarin
1/4 l	Rotwein
60 g	Butter
50 ml	Balsamico

Das Lammfleisch von Haut, Sehnen und Fett befreien und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Wurzelgemüse putzen und in Würfel schneiden. Tomate kurz in heißes Wasser legen, herausnehmen, die Haut abziehen und die Kerne entfernen. Schalotten schälen und zwei davon in grobe Würfel hacken, eine fein schneiden. Knoblauchzehen schälen und etwas andrücken. Frühstücksspeck in feine Streifen schneiden. Die Pfifferlinge putzen, gegebenenfalls kurz abspülen und auf einem Küchentuch trocknen lassen. Petersilie fein hacken.

Die Lamm-Abschnitte scharf in 1 EL Olivenöl anbraten. Wurzelgemüse, Tomate, 1 Knoblauchzehe, ein Zweig Rosmarin und Schalottenwürfel zugeben und ebenfalls anbraten. Mit Rotwein ablöschen und 30 Minuten köcheln lassen.

Den Backofen auf 160 Grad (Umluft: 140 Grad/Gasherd: Stufe 2) vorheizen.

Speck und restliche Schalotte (fein gehackt) in 1 EL heißem Öl anbraten. Die Pilze zugeben und kurz mitbraten. Petersilie darüber streuen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte der Butter zugeben.

Das restliche Olivenöl heiß werden lassen und die Lammhälften darin von beiden Seiten anbraten. Rosmarinzweig und eine angedrückte Knoblauchzehe zufügen. Im vorgeheizten Backofen ca. 8 Minuten rosa braten. Danach das Fleisch herausnehmen und ruhen lassen. Die Sauce durch ein Sieb passieren, mit der restlichen Butter und Balsamico verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Lammhälften aufschneiden, auf vorgewärmten Tellern zusammen mit der Sauce und den Pfifferlingen anrichten. Nudeln oder gebratene Kartoffeln dazu servieren.

Pro Portion: 950 kcal / 3975 kJ

9 g Kohlenhydrate, 60 g Eiweiß, 68 g Fett

Wochenthema: Essig und Öl, feine Tropfen für die aromatische Küche
Otto Koch Freitag, 04. August 2006

Schnitzel mit Kartoffel-Gurkensalat

Rezept für 2 Personen

1	Ei
1/4 l	Fleisch- oder Gemüsebrühe
1	kleine Zwiebel
2 Zweige	Petersilie
150 g	Gurke
1	Zitrone
400 g	Kartoffeln
2	Kalbsschnitzel à 150 g (ohne Sehnen und ohne Fett)
	Salz, Pfeffer
2 EL	Mehl
4 EL	frisch geriebene Semmelbrösel
2 EL	Öl zum Braten
20 g	Butter
1 EL	Kräuteressig
1 EL	Olivenöl

Das Ei in einem Teller verquirlen. Die Brühe aufkochen. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Petersilie fein hacken. Die Gurke hobeln. Die Zitrone in Spalten schneiden. Die Kartoffeln weich kochen, schälen und in Scheiben schneiden.

Die Schnitzel sehr flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Durch das verquirlte Ei ziehen und mit Semmelbröseln panieren. Die Brösel mit der Hand andrücken. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die panierten Schnitzel darin goldbraun braten. Das Öl abgießen und die Schnitzel in Butter nachbraten und warm stellen.

Kartoffeln mit der heißen Brühe übergießen. Mit Essig, Olivenöl und den Zwiebeln anmachen. Gurkenstücke unter den Kartoffelsalat mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie darüber streuen.

Die Schnitzel auf vorgewärmten Tellern mit dem Kartoffelsalat anrichten und mit den Zitronenspalten garnieren.

Pro Portion: 717 kcal / 3000 kJ
55 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 35 g Fett

Wochenthema: Getreide-Kulinarik
Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 08. August 2006

Tomaten-Bulgur

Rezept für 2 Personen

1 große	Gemüsezwiebel
1 große	Fleischtomate
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1	Zucchini
1 Bund	Minze
1 Bund	Schnittlauch
1	Aubergine
	Salz
4 EL	Öl
	Cumin (Kreuzkümmel)
200 g	Bulgur
ca.200 ml	Gemüsebrühe
	Pfeffer
150 g	Naturjoghurt

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Fleischtomate mitsamt der Schale auf einer Reibe zerkleinern. Die Frühlingszwiebeln fein schneiden. Die Zucchini grob würfeln. Minze und Schnittlauch fein hacken. Aubergine längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und "weinen" lassen.

Zwiebel in 1 EL Öl anschwitzen. Cumin darüber streuen. Tomate und Bulgur dazugeben, Gemüsebrühe angießen und alles zusammen köcheln lassen. Nach etwa 15 Minuten ist der Bulgur weich und die Flüssigkeit sollte verkocht sein. 3 bis 4 Minuten vor Garende, die Frühlingszwiebeln in den Bulgur geben und mitköcheln lassen.

In einer Pfanne 1 EL Öl heiß werden lassen, die Zucchiniwürfel darin anbraten und ebenfalls zum Bulgur mischen. Mit Cumin, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Joghurt glatt rühren, mit Salz, Pfeffer und Cumin abschmecken, Minze und Schnittlauch darunter mischen.

Aubergine abtupfen und in 2 EL heißem Öl von beiden Seiten anbraten.

Auf vorgewärmten Tellern Tomaten-Bulgur mit Joghurt und gebratenen Auberginen anrichten.

Pro Portion: 635 kcal / 2657 kJ
82 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 27 g Fett

Wochenthema: Getreide-Kulinarik

Vincent Klink

Mittwoch, 09. August 2006

Buchweizenpfannkuchen mit Bückling gefüllt

Rezept für 2 Personen

1/8 l	Milch
10 g	Hefe
150 g	Buchweizenmehl
1	Ei
1 TL	Rapsöl
1	Schalotte
1/2 Bund	Blattpetersilie
1/2 Bund	Schnittlauch
1/2 Bund	Basilikum
1/2 Bund	Kerbel
3 EL	Butterschmalz
1	Bückling
	Pfeffer
1	Eigelb
2 TL	Meerrettichsenf
2 EL	Zitronensaft
ca. 1/4 l	Speiseöl (je nach Vorliebe und Geschmack Sonnenblumen-, Oliven- oder Distelöl)
	Salz

Die Milch erwärmen und die Hefe darin auflösen. Buchweizenmehl, Ei und Öl in eine Schüssel geben, die Hefemilch zufügen und alles gut vermengen. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Teig an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen. Schalotte schälen und fein schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Schalotte mit 1 EL mit Butterschmalz anschwitzen, etwas Petersilie untermischen und vom Herd ziehen. Den Bückling filetieren, Filets von der Haut trennen und in kleine Stücke zupfen, mit den Zwiebeln vermischen und mit Pfeffer abschmecken. Eigelb mit Senf und Zitronensaft in eine möglichst schmale Schüssel mit hohem Rand geben. Unter stetigem Rühren das Öl hineinlaufen lassen. Anfangs ist alles noch ziemlich wässrig, dann dickt das Ganze langsam an und man kann das Öl ziemlich unbekümmert hineingeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Mayonnaise mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Kräuter untermischen. Teig sanft umrühren, er sollte die Konsistenz von dickem Pfannkuchenteig haben, ist er zu dick, etwas Milch zugeben. In eine heiße Pfanne mit 2 EL Butterschmalz löffelweise Teig geben und die kleinen

Pfannkuchen auf einer Seite anbraten. Auf die ungebackene Seite mit einem Esslöffel etwas Bücklingfüllung geben, wieder etwas Teig obenauf setzen, die Pfannkuchen drehen und auf der anderen Seite fertig backen.
Die gefüllten Buchweizenpfannkuchen anrichten und die Kräutermayonnaise als Dip dazu reichen. Dazu passen sehr gut Blattsalate.

Pro Portion: 1660 kcal / 6945 kJ
66 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 143 g Fett

Wochenthema: Getreide-Kulinarik
Vincent Klink Donnerstag, 10. August 2006

Polenta mit Lammragout

Rezept für 4 Personen

4	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2	Möhren
6	Teltower Rübchen oder Navets
1/4 Knolle	Sellerie
1	Lammschulter, ausgelöst (ca. 800 g)
3 EL	Olivenöl
	Salz
1 Zweig	Rosmarin
1/2 Bund	Thymian
1 EL	Tomatenmark
1/2 l	Rotwein
	Pfeffer
1	Schalotte
1 Msp	Safranfäden
2 EL	Butterschmalz
ca. 500 ml	Fleisch- oder Gemüsebrühe
150 g	grober Maisgrieß
50 g	Parmesan, frisch gerieben

Zwiebeln schälen und in möglichst dünne Scheiben schneiden (es mögen erstaunlich viele Zwiebeln sein, aber wie bei einem Gulasch sollte das Verhältnis Zwiebel/Fleisch in gleichen Anteilen sein. Durch die zerfallenden Zwiebeln wird das Gericht gebunden, auf Mehlbutter kann verzichtet werden). Knoblauch schälen und pressen. Möhren, Rübchen und Sellerie schälen und halbieren. Lamm in 4 cm große Würfel schneiden.

Im heißem Olivenöl das Fleisch mit den Zwiebeln anschmoren. Mit Salz würzen. Knoblauch, Kräuter und Tomatenmark dazugeben und mitschmoren lassen bis alles schön braun ist. Rotwein zugießen und bei starkem Feuer aufkochen. Anschließend die Temperatur reduzieren, den Topf mit Deckel schließen und langsam schmoren lassen. Nach 40 Minuten die Rübchen, Möhren und Sellerie hinzugeben und noch ca. 10 Minuten weiterschmoren. Immer wieder Rühren, damit sich am Topfboden nichts festsetzt. Erst zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schalotte schälen und fein schneiden. Die Safranfäden mit etwas heißem Wasser übergießen.

Im heißen Butterschmalz Schalotte glasig werden lassen. Die Brühe angießen. Wenn die Brühe kocht, den Maisgrieß langsam einrieseln lassen. Den Safran darunter mischen und

unter Rühren (am besten Kochlöffel mit Loch benutzen) bei milder Hitze ausquellen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. (Die gerührte Polenta sollte relativ flüssig sein. Immer wieder Brühe oder wenn die Polenta zu salzig wäre, Wasser nachgießen. Gerne wird auch Sahne untergerührt, was aber in der italienischen Traditionsküche nicht gestattet ist). Zum Schluss Parmesan unterrühren.

Pro Portion: 845 kcal / 3535 kJ
42 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 50 g Fett

Wochenthema: Getreide-Kulinarik
Otto Koch Freitag, 11. August 2006

Grünkernrisotto mit Geflügelspießen

Rezept für 2 Personen

250 g	Grünkern
1 kleine	Zwiebel
1 Zweig	Petersilie
5 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
1 rote	Paprika
200 g	Hähnchenbrustfilet
1 Zweig	Thymian
	Salz, Pfeffer
1/4 l	Geflügelbrühe
100 ml	trockener Weißwein
1 EL	frisch geriebener Parmesan

Grünkern in reichlich Wasser ca. 2 Stunden einweichen. Dann abschütten. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Petersilie klein schneiden. Knoblauch schälen und pressen. Paprika halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in 3 cm große Stücke schneiden. Das Geflügelfleisch ebenso in 3 cm große Würfel schneiden.

3 EL Olivenöl mit Knoblauch vermischen, den Thymianzweig dazugeben und Salz und Pfeffer darüber streuen. Die Fleischwürfel darin 30 Minuten marinieren.

In 2 EL heißem Olivenöl die Zwiebel anschwitzen. Den Grünkern dazugeben und mit Brühe und Weißwein auffüllen. Nach etwa 10 Minuten den Parmesan darunter mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren die Petersilie darüber streuen.

Fleischstücke herausnehmen, abtropfen lassen und abwechselnd mit den Paprikastücken auf einen Holzspieß stecken. In einer Pfanne von allen Seiten anbraten.

Auf vorgewärmten Tellern Grünkernrisotto anrichten und darauf jeweils einen Geflügelspieß legen. Mit Thymianblättchen garnieren.

Pro Portion: 939 kcal / 3929 kJ
88 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 40 g Fett

Wochenthema: Vitale Küche
Rainer Strobel Montag, 14. August 2006

Rotbarschfilet auf Asia-Gemüse

Rezept für 2 Personen

1	rote Zwiebel
2	Knoblauchzehen
20 g	frischer Ingwer
1	Chilischote
6	Shiitake-Pilze
je 1/2	rote und grüne Paprika
1	Zucchini
1 Bund	Frühlingszwiebeln
150 g	Basmatireis
2 EL	Pflanzenöl
	Salz, Pfeffer, Zucker
100 g	Sojasprossen
2 EL	Weißwein
2 EL	Sesamöl
2 EL	Sojasauce
2 EL	Chilisauce
2	Rotbarschfilets à 200 g
1 Bund	Koriander

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chilischote entkernen und anschließend fein hacken. Die Pilze putzen und in Viertel schneiden. Paprika, Zucchini und Frühlingszwiebeln waschen, putzen, trocknen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Basmatireis in reichlich Salzwasser weich kochen.

In einem Wok oder einer tiefen Pfanne Öl erhitzen und Knoblauch, Ingwer und Chili kurz darin anbraten. Dann unter ständigem Schwenken und Rühren rote Zwiebel, Paprika, Zucchini, Pilze und Frühlingszwiebeln zugeben.

Alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Dann Sprossen, Weißwein, Sesamöl, Soja- und Chilisauce hinzufügen und unterrühren.

Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Gemüse in der Pfanne legen. Mit einem Deckel abdecken und ca. 3 Minuten dämpfen lassen.

Koriander abspülen, trockenschütteln, fein hacken und mit in die Pfanne geben. Nochmals ca. 5 Minuten zugedeckt bei geringer Hitze ziehen lassen.
Den Fisch mit dem Gemüse anrichten und den gekochten Reis dazu servieren.

Pro Portion: 753 kcal / 3151 kJ
78 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 25 g Fett

Wochenthema: Vitale Küche
Jacqueline Amirfallah Dienstag, 15. August 2006

Garnelen in Paprikasauce

Rezept für 2 Personen

2	rote Paprika
15 g	frischer Ingwer
1	kleine Zwiebel
4 EL	Olivenöl
1 TL	Zucker
500 ml	Gemüsebrühe
10-12	Garnelen
1/2 Bund	Basilikum
2	Zucchini Blüten
40 ml	Sahne
1	Eiweiß
	Salz
1	Knoblauchzehe
	Pfeffer

Paprika waschen, trocknen, den Stielansatz, Kerne und weiße Haut entfernen. Dann Paprika in Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl Zwiebel anschwitzen, Ingwer und Paprika zugeben und mit Zucker bestreuen. Diesen karamellisieren lassen, dann Gemüsebrühe angießen und köcheln lassen.

Garnelen schälen und die Därme entfernen. Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Von den Zucchini Blüten vorsichtig die Blütenstempel entfernen.

4 Garnelen zusammen mit Sahne, Eiweiß und einer Prise Salz in einen Mixbecher geben und fein pürieren. Gehacktes Basilikum untermischen und mit einer Spritztüte vorsichtig in die Zucchini Blüten füllen. Knoblauch schälen und andrücken.

In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl die Zucchini Blüten vorsichtig braten. Die restlichen Garnelen zugeben, salzen, Knoblauch zugeben und alles fertig braten.

Die Paprikasauce fein pürieren, durch eine Sieb streichen und abschmecken.

noch ca. 1 Minute braten. Herausnehmen, mit Alufolie abgedeckt noch ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Basilikum in feine Streifen schneiden. Das Tomatensugo mit Salz und Pfeffer abschmecken und Basilikum untermischen.

Auf vorgewärmten Tellern die Fischfilets mit dem Sugo anrichten. Dazu passt sehr gut frisches Baguette.

Pro Portion: 411 kcal / 1720 kJ

18 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 20 g Fett

Wochenthema: Vitale Küche

Vincent Klink

Donnerstag, 17. August 2006

Salat von lauwarmen Auberginen und Paprika-Gurken-Sauce

Rezept für 2 Personen

4	Auberginen
	Salz
1	Zitrone
1	rote Paprika
2	Fleischtomaten
1	Salatgurke
1 1/2 Bund	Schnittlauch
4 EL	Olivenöl
	grober, schwarzer Pfeffer
3 TL	Agavensirup
1 Bund	Petersilie
1 Msp	Cayennepfeffer

Die Auberginen vom dicken Ende zum Blütenansatz in Scheiben schneiden, so dass die Früchte am Blütenansatz zusammen bleiben. Die Früchte um 90 Grad drehen und die Scheiben in lange, dicke Streifen schneiden, die aber wie ein Bündel vom Blütenansatz zusammengehalten werden. Die Auberginen-Bündel 10 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Auf einem Tuch abtrocknen lassen. Die Zitrone auspressen. Paprika und Tomaten in heißes Wasser tauchen und die Haut abziehen. Die Früchte halbieren und die Kerne entfernen. Gurke schälen und in Stücke schneiden. Den Schnittlauch fein schneiden. Aus 2 EL Olivenöl, Zitronensaft, 1 Bund fein geschnittenen Schnittlauch und frisch gemahlenem Pfeffer eine Marinade herstellen und die Auberginen-Bündel darin 2 Stunden einlegen.

Paprika, Tomaten, Gurken, 2 EL Olivenöl, Agavensirup und Petersilie im Mixer pürieren und

mit Cayennepfeffer, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Zum Schluss mit Schnittlauch verfeinern.

Die lauwarmen Auberginen auf Tellern anrichten und mit der Paprika-Gurken-Sauce servieren.

Pro Portion: 324 kcal / 1356 kJ

25 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 22 g Fett

Wochenthema: Vitale Küche

Otto Koch

Freitag, 18. August 2006

Kalbsfilet aus dem Kräutersud mit Pilzpesto

Rezept für 2 Personen

25 g	getrocknete Steinpilze
2 Bund	Petersilie
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	Basilikum
1 Bund	Dill
2	Knoblauchzehen
2	Schalotten
20 g	Parmesan
100 g	Möhren
100 g	Sellerie
2	Frühlingszwiebeln
1/2 l	Kalbsfond
1/4 l	trockener Weißwein
1 Bund	Rosmarin
1 Bund	Thymian
4 frische	Lorbeerblätter
10	Pfefferkörner
300 g	Kalbsfilet
25 g	Walnüsse
60 ml	Olivenöl
	Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 EL Butter zum Glacieren
50 ml Gemüsebrühe

Getrocknete Steinpilze 30 Minuten in Wasser einweichen, dann abschütten und fein hacken. 1 Bund Petersilie, Schnittlauch, Basilikum und Dill fein schneiden. Knoblauchzehen schälen. Schalotten schälen und fein hacken. Parmesan reiben. Möhren und Sellerie waschen, schälen und in Stäbchen schneiden.

Das Gemüse und die Frühlingszwiebeln separat blanchieren. Den Kalbsfond zum Kochen bringen. Weißwein angießen und Rosmarin, Thymian, Lorbeerblätter, Pfefferkörner und Knoblauchzehen zugeben. Das Fleisch und die gehackten Kräuter in den Sud legen (es sollte gerade bedeckt sein) und 20 Minuten ziehen lassen (nicht mehr kochen).

Die Steinpilze zusammen mit Nüssen, Schalotten, Parmesan, 1 Bund Petersilie und Olivenöl im Mixer zu einem Pilzpesto zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das blanchierte Gemüse und die Kartoffeln in Butter mit etwas Brühe anschwanken und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Das Kalbsfilet aufschneiden und zum Gemüse geben. Mit der Brühe umgießen und mit einem schönen Tupfer Pilzpesto garnieren.

Pro Portion: 810 kcal / 3390 kJ
12 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 59 g Fett

Wochenthema: Wie im Urlaub – internationale Küche
Rainer Strobel Montag, 21. August 2006

Ossobucco

Rezept für 2 Personen

1 Bund Suppengemüse
1 Zwiebel
2 Tomaten
2 Knoblauchzehen
1 unbehandelte Zitrone
1 Bund Blattpetersilie
2 Kalbshaxenscheiben mit Knochen à 350 g
Salz, Pfeffer
1 TL Mehl
2 EL Olivenöl
1 Zweig Rosmarin
1/4 l Rotwein

Das Suppengemüse putzen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und grob hacken. Tomaten kurz in heißes Wasser legen, herausnehmen, die Haut abziehen und von den Kernen befreien. Knoblauchzehe schälen. Zitronenschale abreiben. Petersilie fein hacken. Die Kalbshaxenscheiben mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wälzen. Backofen auf 170 Grad (Umluft: 150 Grad/Gasheerd:2-3) vorheizen. In einem Topf das Olivenöl heiß werden lassen und das Fleisch darin von beiden Seiten anbraten. Gemüse, Tomaten, Zwiebel, eine Knoblauchzehe und Rosmarin dazugeben und anrösten. Rotwein und etwas Zitronenschale zugeben und im Ofen ca. 1 Stunde schmoren lassen. Während des Schmorvorgangs das Fleisch immer wieder mit dem Bratensaft übergießen. Das Fleisch aus dem Topf nehmen und warm stellen. Die Sauce durch ein Sieb passieren,

dabei das Gemüse durch das Sieb drücken. So wird die Sauce gleich gebunden. Das Fleisch auf vorgewärmten Tellern anrichten. Knoblauch fein hacken, zusammen mit etwas Zitronenschale zugeben, Petersilie über das Fleisch streuen und mit der sämigen Sauce servieren. Als Beilage breite Nudeln oder Polenta reichen.

Pro Portion: 462 kcal / 1933 kJ
11 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 19 g Fett

Wochenthema: Wie im Urlaub – internationale Küche
Jacqueline Amirfallah Dienstag, 22. August 2006

Paella mit Seeteufel, Garnelen und Kaninchen

Rezept für 4 Personen

1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Fleischtomate
1	grüne Paprika
2	Kaninchenkeulen (ersatzweise Hähnchenschlegel)
3 EL	Olivenöl
1 Prise	Safran
200 g	Bombareis (Paellareis) ersatzweise Risottoreis
600 ml	Gemüsebrühe
150 g	Seeteufelfilet
2	Garnelen
4	ausgelöste Jakobsmuscheln (ersatzweise Miesmuscheln)
100 g	Erbsen
	Salz, Pfeffer
1	Zitrone

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Tomate und Paprika waschen, trocknen, Sielansätze entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.

Die Kaninchenkeulen zerteilen. In einer großen tiefen Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und mit andünsten. Dann Tomaten, Paprika und Safran untermischen. Reis hinzufügen, alles gut verrühren und ca. die Hälfte der Gemüsebrühe angießen. Unter Rühren köcheln lassen und immer wieder etwas Brühe zugeben, bis der Reis fast bissfest ist.

Schere einige Male zerschneiden und beiseite legen. Die Garnelenschwänze schälen. Am dicken Ende in der Mitte längs etwas einschneiden.

In 30 g heißer Butter die Schalotten dünsten. Wein angießen. Die klein geschnittenen Garnelenköpfe in diesem Sud durchkochen und danach passieren. Die Sauce zum Kochen bringen.

Die Champignons, Crème fraîche, Lorbeerblatt und Knoblauch dazumischen. Mit Muskatblüte abschmecken. Sollte die Sauce nicht sämig sein, mit Mehlbutter abbinden. Sahne steif schlagen. Estragon, Garnelenschwänze und Seeteufelmedaillons in die Sauce geben und gut durchkochen. Schlagsahne und Eigelb unterheben und vorsichtig unter das Gericht mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Pro Portion: 620 kcal / 2594 kJ

6 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 46 g Fett

Wochenthema: Wie im Urlaub – internationale Küche

Otto Koch

Freitag, 25. August 2006

Mini-Gyros-Spieße mit Kräutertzatziki

Rezept für 2 Personen

3	Knoblauchzehen
2 Zweige	Thymian
1 Zweig	Petersilie
1 Bund	Schnittlauch
1 Zweig	Basilikum
250 g	Lammfleisch aus der Keule (mager und ohne Sehnen)
3 EL	Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle	
1 TL	Paprikapulver
100 g	Basmati-Reis
2	Holzspieße
150 g	griechischer Joghurt
	etwas Balsamicosirup oder Balsamico-Essig und etwas Zucker

Knoblauch schälen und fein hacken oder pressen. Thymian von den Zweigen entfernen. Petersilie hacken. Schnittlauch fein schneiden. Basilikum fein hacken. Lammfleisch in dünne Scheiben schneiden.

O l i v e n ö l , S a l z ,
 P f e f f e r a u s d e r M ü h l e ,
 P a p r i k a p u l v e r , 1
 K n o b l a u c h z e h e u n d d e n
 f r i s c h e n t r e b e l t e n
 T h y m i a n g u t
 v e r m i s c h e n u n d d i e
 F l e i s c h s t ü c k e d a r i n
 c a . 2 0 M i n u t e n
 m a r i n i e r e n .
 R e i s i n S a l z w a s s e r
 k o c h e n .
 D a s F l e i s c h a u s d e r
 M a r i n a d e n e h m e n ,
 a b t r o p f e n l a s s e n , a u f
 d i e H o l z s p i e ß e s t e c k e n
 u n d i n e i n e r P f a n n e
 o d e r a u f d e m G r i l l
 b r a t e n .
 F ü r d e n Z a z i k i
 J o g h u r t , P e t e r s i l i e ,
 S c h n i t t l a u c h ,
 B a s i l i k u m , 2
 K n o b l a u c h z e h e n g u t
 v e r r ü h r e n u n d m i t S a l z
 u n d P f e f f e r
 a b s c h m e c k e n .
 D e n w e i c h g e k o c h t e n
 R e i s a b s c h ü t t e n u n d
 l ä n g l i c h a u f
 v o r g e w ä r m t e T e l l e r
 a n r i c h t e n . Z a z i k i mit einer Spritztüte oder einer
 Spritzflasche um den Reis kreisförmig auftragen. Außerdem mit Balsamicosirup noch einen
 weiteren dünnen Kreis spritzen. Das Fleisch obenauf legen.

Pro Portion: 528 kcal / 2209 kJ
 45 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 24 g Fett

Rosa gebratene Hochrippe mit Frankfurter grüner Sauce

Rezept für 2 Personen

500 g	Hochrippe ohne Knochen und gut abgehangen
	Salz, Pfeffer
4 EL	Olivenöl
2	Eier
1	Schalotte
1 Bund	frische Kräuter: Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Sauerampfer, Dill, Borretsch, Kresse, Estragon, Liebstöckel, Zitronenmelisse
1 EL	Weinessig
150 g	Vollmilchjoghurt
100 g	Crème fraîche
1 Prise	Zucker

Den Backofen auf 160 Grad (Umluft: 140 Grad/Gasherd: 2-3) vorheizen.

Die Hochrippe mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Olivenöl in einer Kasserolle heiß werden lassen und das Fleisch von beiden Seiten anbraten. Danach im vorgeheizten Backofen rosa braten (12 bis 15 Minuten). Das Fleisch aus der Kasserolle nehmen und ruhen lassen. In eine Alufolie einschlagen und am besten über Nacht kalt stellen.

Eier hart kochen, abkühlen lassen, schälen und fein hacken.

Schalotte schälen und fein hacken. Kräuter waschen und fein hacken.

Für die Sauce Kräuter, Schalotte, das restliche Öl, Essig, Joghurt und Crème fraîche vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die gehackten Eier vorsichtig in die Sauce geben. Die Sauce 15 Minuten ziehen lassen.

Das Fleisch, am besten mit der Maschine in feine Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten und mit der Sauce überziehen. Frisch gemahlener Pfeffer darüber streuen. Als Beilage kleine gebratene Kartoffeln reichen.

Pro Portion: 814 kcal / 3406 kJ

6 g Kohlenhydrate, 59 g Eiweiß, 62 g Fett

Wochenthema: Saucen-Klassiker
Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 29. August 2006

Blumenkohl mit Kräuterhollandaise

Rezept für 4 Personen

1	Zwiebel
2	Blumenkohl
	Salz
2 Zweige	Estragon
2 Zweige	Kerbel
1/2 Bund	Schnittlauch
2 Zweige	Basilikum
4 große	Kartoffeln
	Butter zum Ausfetten
100 ml	Sahne
100 ml	Brühe
1	Ei
	Pfeffer
200 ml	weißer Balsamico
400 ml	Weißwein (eher mild)
5	Pfefferkörner
2	Eigelbe
200 g	Butter

Zwiebel schälen und klein schneiden. Den Blumenkohl waschen, in Röschen zerteilen und in Salzwasser gar kochen. Estragon, Kerbel, Schnittlauch und Basilikum fein hacken. Kartoffeln waschen, schälen und in Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen.

Eine Auflaufform einfetten und die Kartoffeln hineinschichten. Sahne und Brühe erwärmen, vom Feuer nehmen und das Ei gut darin verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen und über die Kartoffeln gießen. Im vorgeheizten Backofen 35 bis 40 Minuten garen.

Essig, Wein, Zwiebel und Pfefferkörner zum Kochen bringen und um die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren. Die Reduktion vom Feuer nehmen, durch ein Sieb in einen Schlagkessel passieren, Eigelbe hinzufügen und über dem Wasserbad aufschlagen, bis die Masse fest ist.

Butter schmelzen und langsam unter die Eimasse ziehen. Estragon und Kerbel untermengen. Nach Geschmack auch Schnittlauch und Basilikum zugeben.

Auf heißen Tellern Blumenkohlröschen mit Kräuterhollandaise anrichten und mit Kartoffelgratin servieren.

Pro Portion: 725 kcal / 3033 kJ

26 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 56 g Fett

Vitello Tonnato

Rezept für 4 Personen

300 g	Kalbsrücken
	grobes Meersalz
	Pfeffer
2 EL	Olivenöl zum Anbraten
2	Zitronen
2	Eigelbe
1 TL	scharfer Senf
ca. 100 ml	Sonnenblumenöl
ca. 100 ml	Olivenöl
	Cayennepfeffer
1 kleine Dose	Thunfisch (100 g)
100 ml	Kalbsbrühe
1 bis 2 EL	Kapern mit Saft

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen.

Kalbsrücken mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch in heißem Olivenöl von beiden Seiten stark anbraten. Im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten fertig garen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Eine Zitrone mit einem Messer schälen, so dass keine weiße Haut mehr zu sehen ist und in hauchdünne Scheiben schneiden. Von der anderen Zitrone den Saft auspressen.

Eigelbe mit Senf vermischen. Mit dem Schneebesen Sonnenblumen- und Olivenöl langsam dazurühren bis eine feste Mayonnaise entsteht. Mit Salz, einem Spritzer Zitronensaft und Cayennepfeffer abschmecken.

Thunfisch, Kalbsbrühe, Kapern und Kapernsaft mit der Mayonnaise in den Mixer geben und gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und fächerförmig auf Tellern anrichten. Mit grobem Meersalz bestreuen und etwas Thunfischsauce darüber geben. Den Rest der Sauce in einem Schälchen dazu reichen. Mit Zitronenscheiben und einigen Kapern dekorieren. Dazu Baguette und einen grünen Salat servieren.

Pro Portion: 709 kcal / 2966 kJ

7 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 66 g Fett

Wochenthema: Saucen-Klassiker

Vincent Klink

Donnerstag, 31 .August 2006

Königsberger Klopse

Rezept für 4 Personen

6 Scheiben	Toastbrot ohne Rinde
4 EL	Milch
400 g	gemischtes Hackfleisch (Rind und Schwein)
2	Schalotten
2	Sardellenfilets
3 Zweige	Blattpetersilie
1	Zwiebel
4	Nelken
2	Lorbeerblätter
2 EL	Butter
1	Ei
	Salz, Pfeffer
1 TL	Zucker
1/8 l	Weißwein
1/4 l	Rinderbrühe
1 TL	scharfer Senf
1 EL	kleine Kapern
1 TL	abgeriebene Zitronenschale
1 TL	Mehlbutter (Butter und Mehl zu gleichen Teilen gemischt)
60 g	geschlagene Sahne

Brot mit heißer Milch einweichen. Die Schalotten schälen und klein schneiden. Sardellenfilets klein hacken. Blattpetersilie fein schneiden. Die Zwiebel mit einem Lorbeerblatt und zwei Nelken spicken.

In 1 EL heißer Butter die Hälfte der klein geschnittenen Schalotten anschwitzen und mit Hackfleisch, Sardellen, Ei, Petersilie und dem eingeweichten und gut ausgedrücktem Brot vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus der Hackfleischmasse mit nassen Händen Klopse formen. Salzwasser mit der gespickten Zwiebel zum Kochen bringen, Hitze reduzieren. Die Klopse darin ca. 15 Minuten ziehen lassen. (Es sollte nicht mehr Wasser im Topf sein als nötig).

Für die Sauce die restlichen klein geschnittenen Schalotten in 1 EL heißer Butter anschwitzen. Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen. Mit Wein auffüllen und stark einkochen lassen. Mit Brühe, aber auch dem Klopsefond aufgießen, Senf und Kapern, 2 Nelken und ein Lorbeerblatt zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken. Mit Mehlbutter binden. Die Sauce ziemlich dick halten und 5 Minuten kochen. Kurz vor dem Servieren die geschlagene Sahne unterziehen. Dazu passen Salzkartoffeln.

Pro Portion: 506 kcal / 2117 kJ

22 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 32 g Fett

Wochenthema: Saucen-Klassiker

Otto Koch

Freitag, 01. September 2006

Hähnchen mit grüner Currysauce

Rezept für 2 Personen

1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	gelbe Tomate
1/2	Apfel
1/2	Banane
1 Bund	Petersilie
150 g	kleine Thai-Auberginen
1/2 rote	Paprika
2	Hähnchenbrustfilets
1/2 Bund	Thaibasilikum
2 EL	Öl zum Anbraten
1 TL	Currypulver
1 TL	grüne Currypaste
1 TL	Mehl
1/4 l	Geflügelbrühe
150 ml	ungesüßte Kokosmilch
150 g	Jasminreis
Salz, Pfeffer	
	Butter zum Ausfetten

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Tomate kurz in heißes Wasser legen, herausnehmen, die Haut abziehen und das Tomatenfleisch klein schneiden. Apfelhälfte schälen, Kerne entfernen und klein schneiden. Ebenfalls die Banane schälen und klein schneiden. Petersilie grob hacken. Die Thai-Auberginen vierteln. Die rote Paprika von der Haut und den Kernen befreien und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Die Hähnchenbrüste in Stücke schneiden. Das Basilikum in dünne Streifen schneiden.

In 1 EL heißem Öl Zwiebel, Knoblauch, Bananen-, Apfel- und Tomatenstücke anschwitzen. Currypulver und Currypaste dazugeben und mit anschwitzen. Die Petersilie darüber streuen und mit Mehl bestäuben. Geflügelbrühe und Kokosmilch aufgießen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Den Jasminreis in doppelter Menge Wasser kochen. Nach 15 bis 20 Minuten Garzeit ist der Reis fertig und die Flüssigkeit vom Reis komplett aufgenommen.

Sauce mit dem Mixer pürieren und durch ein Sieb passieren. Mit Salz abschmecken. Auberginen- und Paprikastücke in diese Sauce geben und nochmals einige Minuten köcheln lassen.

Das restliche Öl heiß werden lassen. Die Fleischstücke mit Salz und Pfeffer würzen, im heißen Öl kurz anbraten und in die Sauce geben. Das Basilikum darüber streuen und einige Minuten ziehen lassen.

Timbalförmchen mit Butter ausstreichen, den gekochten Reis hineindrücken und auf einen Teller stürzen. Mit Geflügelcurry umgießen.

Pro Portion: 762 kcal / 3368 kJ

86 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß, 23 g Fett

ARD-Buffer Rezepte September 2006

Wochenthema: Rouladen-Variationen

Rainer Strobel

Montag, 04. September 2006

Roulade von Lachs und Zander

Rezept für 2 Personen

200 g	Lachsfilet ohne Haut
200 g	Zanderfilet ohne Haut
1 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
2	Schalotten
2 EL	Butter
50 ml	Weißwein
50 ml	Sahne
1/2 Bund	Basilikum
1 EL	Crème fraîche

Die Fischfilets waschen, gut trocken tupfen und alle Gräten entfernen. Dann halbieren und die Seiten gerade schneiden, die Abschnitte aufbewahren. 2 Stücke Alufolie mit Olivenöl bestreichen. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen, je eine Stück Lachs und Zander übereinander legen, zu Rouladen aufrollen und fest in die Alufolie einpacken.

Die Schalotten schälen und fein würfeln. In einem Topf mit 2 EL Butter die Schalotten anschwitzen, die Fischabschnitte zugeben und kurz anbraten. Dann mit Weißwein und Sahne auffüllen und um die Hälfte einkochen.

Die Fischrouladen im siedenden Wasser (ca. 80 Grad) 10 bis 12 Minuten gar ziehen lassen. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Sauce durch ein Sieb passieren. Basilikumblätter und Creme fraîche zugeben und mit einem Pürierstab aufmixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rouladen aus der Folie wickeln und halbieren.

Sauce auf Teller geben, darauf die Rouladen anrichten. Dazu passen sehr gut Bandnudeln oder Reis.

Pro Portion: 463 kcal / 1937 kJ

3 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 31 g Fett

Wochenthema: Rouladen-Variationen

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 05. September 2006

Spitzkohlroulade mit Pilzfüllung

Rezept für 2 Personen

1	Zwiebel
300 g	Waldspeisepilze
2 Scheiben	Toastbrot
1 kleiner	Spitzkohl (ca. 400 g)
	Salz
1/2 Bund	Majoran
5 EL	Butterschmalz
1	Eigelb
	Pfeffer

100 ml Sahne
100 ml Gemüsebrühe

Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Pilze putzen und 3/4 davon fein schneiden. Das Brot zu Semmelbröseln reiben.

Von dem Spitzkohl vier schöne große Blätter ablösen, diese in Salzwasser kurz blanchieren, heraus nehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Den restlichen Kohl halbieren, den Strunk entfernen und das Gemüse fein schneiden. Majoran waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

In einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz die Hälfte der Zwiebel anschwitzen, die gehackten Pilze zugeben und mitbraten, mit Salz und etwas Majoran würzen. Die Pfanne vom Herd ziehen, Semmelbrösel und Eigelb untermischen.

Die restlichen Zwiebeln in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz anschwitzen, geschnittenen Spitzkohl zugeben und bei geringer Hitze ca. 15 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die blanchierten Spitzkohlblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten, die Pilzmasse darauf geben, zu Rouladen aufwickeln und diese in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz bei mittlerer Hitze anbraten. Dann mit der Sahne und Brühe ablöschen und bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten fertig garen. Die Sauce mit Salz und Majoran abschmecken. Die restlichen Pilze halbieren oder vierteln und ebenfalls in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Rouladen mit den Pilzen und dem gebratenen Kohl anrichten und mit der Sauce umgießen.

Dazu schmeckt sehr gut Kartoffelpüree.

Pro Portion: 545 kcal / 2280 kJ

22 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 46 g Fett

Wochenthema: Rouladen-Variationen

Vincent Klink

Mittwoch, 06. September 2006

Involtini vom Kalb mit Nudelfleck

Rezept für 2 Personen

250 g	Hartweizendunst (ersatzweise Weizenmehl)
2	Eier
1	Eigelb
1 TL	Olivenöl
	Salz
2	Schalotten
4	Kalbsschnitzel à 80 g
3 EL	Butterschmalz
1 TL	Dijonsenf
	Pfeffer
1 TL	Orangenmarmelade
1 EL	Orangenlikör
125 ml	Orangensaft, frisch gepresst
125 ml	Fleischbrühe
2 TL	kalte Butter
2 EL	Butter

Für den Teig das Mehl auf ein Brett häufen oder in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Die Eier, Eigelb, 1 TL Öl und eine Prise Salz zugeben und zu einem Teig kneten, in Frischhaltefolie einpacken und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Die Schalotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Schnitzel zwischen einem Gefrierbeutel dünn plattieren.

In einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz die Schalotten anschwitzen und Senf untermischen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, dünn mit Orangenmarmelade bestreichen. Schalotten darauf verteilen und zu Rouladen aufrollen. Evtl. mit Zahnstochern fixieren. Die Rouladen in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Dann einen Deckel darauf geben und die Pfanne vom Herd ziehen.

Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig sehr dünn ausrollen und in drei Zentimeter große Quadrate schneiden. In kochendem Salzwasser die Nudelfleck ca. 3 Minuten kochen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Involtini warm stellen und mit Orangenlikör und Orangensaft den Bratensaft lösen. Brühe zugeben und die Sauce um die Hälfte einkochen, dann mit kalter Butter binden und abschmecken. Involtini in der Sauce nochmals kurz erwärmen.

In einer Pfanne mit Butter die Nudelfleck anschwemmen. Mit Pfeffer würzen.

Involtini mit Nudelfleck und Sauce anrichten.

Pro Portion: 1050 kcal / 4393 kJ

99 g Kohlenhydrate, 59 g Eiweiß, 45 g Fett

Wochenthema: Rouladen-Variationen

Vincent Klink

Donnerstag, 07. September 2006

Würzige Rinderroulade in Rotweinsauce

Rezept für 2 Personen

1	Zwiebel
60 g	Karotte
60 g	Staudensellerie
60 g	Petersilienwurzel
30 g	getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
2	Schalotten
2	Knoblauchzehen
1 EL	Olivenöl
1 Zweig	Rosmarin
2	Rinderschnitzel von der Hochrippe à 160 g
1 EL	scharfer Senf
4 Scheiben	grüner Speck, dünn aufgeschnitten
4 Scheiben	Parmaschinken, dünn aufgeschnitten
	Salz, Pfeffer
2 EL	Butterschmalz
200 ml	Rotwein
200 ml	Fleischbrühe
ca. 1 TL	Mehlbuttermischung (weiche Butter mit Mehl zu gleichen Teilen gemischt)

Zwiebel schälen, Möhre, Sellerie und Petersilienwurzel waschen, putzen und grob würfeln. Eingelegte Tomaten fein hacken. Schalotten und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Rosmarin fein hacken und untermischen. Die Fleischscheiben zwischen einer Gefrierbeutel so dünn wie möglich plattieren, mit Pfeffer würzen und auf einer Seite dünn mit Senf bestreichen. Grüner Speck, Parmaschinken und die angeschwitzten Schalotten darauf geben. Fest aufrollen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Butterschmalz die Rouladen von allen Seiten rundum anbraten, Zwiebel, Gemüsewürfel und getrocknete Tomaten zugeben und andünsten. Mit etwas Rotwein ablöschen, diesen einkochen lassen, dann restlichen Wein und etwas Brühe zugeben, sodass der Topfboden mit einem Zentimeter Flüssigkeit bedeckt ist. Bei geringer Hitze mit Deckel die Rouladen ca. 1 Stunde schmoren, dabei immer wieder mit etwas Brühe ablöschen.

Die Rouladen herausnehmen, die Sauce durch ein Sieb passieren oder mit dem Mixstab fein pürieren. Zum Andicken etwas Mehlbuttermischung untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passen gut Bandnudeln, Kartoffelpüree oder Polenta

Pro Portion: 704 kcal / 2946 kJ

14 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß, 43 g Fett

Wochenthema: Rouladen-Variationen

Otto Koch

Freitag, 08. September 2006

Seezungenroulade auf Safranrisotto

Rezept für 2 Personen

2	Schalotten
2	Seezungenfilets à 80 g
2 Scheiben	Räucherlachs
6 Blätter	Basilikum
2 EL	Olivenöl
100 g	Risottoreis
350 ml	Weißwein
ca. 500 ml	Fischfond
30 g	Sahne
20 g	Butter
80 g	Crème fraîche
	Salz, Pfeffer
50 g	Parmesan, frisch gerieben
1 Msp	Safranfäden
1 Zweig	Blattpetersilie

Die Schalotten schälen und fein schneiden. Seezungenfilets mit den Lachsfilets und Basilikumblättern belegen, zu Rouladen aufrollen und mit Zahnstochern fixieren.

In einem Topf mit 2 EL Olivenöl eine fein geschnittene Schalotte anschwitzen, Reis zugeben und glasig dünsten. Dann mit 50 ml Wein und etwas Fond ablöschen und unter ständigem Rühren den Risotto ca. 18 Minuten köcheln, dabei immer wieder etwas Fond und 50 ml Wein angießen. In der Zwischenzeit die Sahne steif schlagen.

Übrige Schalotte in einem Topf mit Butter anschwitzen, 250 ml Wein angießen, die Rouladen einlegen und zugedeckt ca. 8 Minuten garen. Die Rouladen warm stellen, den Fond durch ein Sieb passieren, wieder in den Topf geben und etwas einkochen. Dann Crème fraîche untermischen und die Sauce abschmecken.

Ist der Reis bissfest Parmesan und Safran untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die Sahne untermischen.

Risotto auf Tellern anrichten, die Rouladen quer halbieren und aufs Risotto setzen, mit der Sauce umgießen und mit Petersilie garnieren.

Pro Portion: 946 kcal / 3958 kJ

46 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 50 g Fett

Wochenthema: Köstlichkeiten mit den Früchten des Spätsommers

Rainer Strobel

Montag, 11. September 2006

Apfel-Lamm-Ragout

600 g	Lammkeule ohne Knochen
1 Zweig	frischer Majoran
etwas	Salz, Pfeffer
1	Lorbeerblatt
300 ml	Cidre oder Apfelwein
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
3	große säuerliche Äpfel
30 g	Butterschmalz

Das Fleisch von allen Sehnen befreien, einen kleinen Fettrand stehen lassen und in 2 cm große Würfel schneiden. Majoran hacken. Die Fleischwürfel salzen und pfeffern, zusammen mit Lorbeerblatt und gehacktem Majoran in eine Schüssel geben und mit Apfelwein auffüllen bis das Fleisch bedeckt ist. Über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen. Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Knoblauch hacken. Äpfel schälen und in Spalten schneiden.

Das Fleisch abseihen und die Marinade auffangen.

20 g Butterschmalz in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin goldbraun anbraten. Zwiebel, Knoblauch und die Hälfte der Äpfel zugeben und mit der aufgefangenen Marinade auffüllen. Bei kleiner Hitze ca. 30 Minuten schmoren, anschließend abschmecken.

In der Zwischenzeit die restlichen Apfelspalten in dem restlichen Butterschmalz anbraten.

Auf vorgewärmten Tellern das Ragout anrichten, die Apfelspalten darüber legen und mit Baguette oder Würfelkartoffeln servieren.

Pro Portion: 770 kcal / 3222 kJ

31 g Kohlenhydrate, 69 g Eiweiß, 36 g Fett

Wochenthema: Köstlichkeiten mit den Früchten des Spätsommers

Otto Koch

Freitag, 15. September 2006

Gratinierte Birnen mit Kakaonudeln

Rezept für 2 Personen

2	feste Birnen (z.B. Williams) mit Stil
1	Zitrone
etwas	Zucker
1	Zimtstange
2	Gewürznelken
1 TL	Kakaobohnen
200 g	Mehl
100 ml	Wasser
1	Ei
etwas	Salz
1 TL	Öl
3 EL	Kakaopulver
3 EL	Butter
1	Orange
2	frische große Champignons
250 ml	Gemüsebrühe
250 ml	trockener Weißwein
1	Esspresso
etwas	Puderzucker
1 EL	kalte Butter
50 g	Sahne

Die Birnen schälen. Zitrone auspressen. Birnen in Zuckerwasser mit Zimt, Nelken und Zitronensaft geben, aufkochen, dann den Topf sofort vom Herd ziehen und die Birnen im Sud mindestens eine Stunde ziehen lassen. 1 TL Kakaobohnen grob mahlen

Für den Nudelteig Mehl, Wasser, Ei, 1 Prise Salz, Öl und 2 EL Kakaopulver vermischen und wenigsten 30 Minuten ruhen lassen. Danach den Nudelteig mit einer Nudelmaschine sehr dünn ausrollen und in Streifen schneiden. In Salzwasser die Nudeln al dente kochen, abschütten und kurz vor dem Servieren in einer Pfanne mit 2 EL Butter schwenken.

Orange auspressen, Champignons in feine Streifen schneiden, mit wenig Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.

Die Gemüsebrühe mit Weißwein, 50 ml Orangensaft und einem Espresso einkochen lassen. Die Birnen mit Stil halbieren und fächern. Mit Butter bepinseln und mit Puderzucker bestreuen. Bei starker Oberhitze goldbraun im Ofen überglänzen lassen.

1 EL Kakaopulver zur Sauce geben, kalte Butter unterrühren und abschmecken. Vor dem Servieren Sahne steif schlagen und unter die sehr heiße Sauce rühren.

Die Nudeln portionsweise zu einem Nest rollen. Auf vorgewärmten Tellern je zwei halbe Birnen mit den Nudeln anrichten, Sauce dazwischen gießen und mit den grob gemahlene Kakaobohnen bestreuen.

Vor dem Servieren die Champignonstreifen über die Nudeln streuen.

Pro Portion: 867 kcal / 3628 kJ

91 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 40 g Fett

Wochenthema: Gemüsespezialitäten à la Saison

Rainer Strobel

Montag, 18. September 2006

Zucchini Salat mit Poulardenspießen

2 kleine Zucchini
½ Salatgurke
1 Zweig Zitronenmelisse
1 Zweig Dill
½ Bund Schnittlauch
4 Rosmarinzweige
8 Perlzwiebeln
1 rote Paprikaschote
2 Poulardenbrüstchen
2 EL Weinessig
1 TL scharfer Senf
etwas Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
etwas Zitronenpfeffer
3 EL Olivenöl

Zucchini und Gurke waschen und der Länge nach halbieren. Mit einem Teelöffel die Kerne entfernen. Danach in dünne 4 cm lange Stifte schneiden. Zitronenmelisse, Dill und Schnittlauch hacken. Von den Rosmarinzweigen die Nadeln entfernen, diese hacken und die Ästchen als Spieße aufbewahren.

Perlzwiebeln schälen. Paprika halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden. Die Poulardenbrüstchen in 2 cm große Würfel schneiden.

Zucchini- und Gurkenstifte in eine Schüssel geben. Aus Essig, Senf, Salz, Pfeffer, Zucker ein Dressing rühren und über die Zucchini-Gurken geben. Die Kräuter darüber streuen.

Auf die Rosmarinzweige abwechselnd Fleisch, Perlzwiebeln und Paprika spießen. Mit Salz und Zitronenpfeffer würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl braten.

Auf Tellern den Salat mit den Spießen anrichten. Dazu passt sehr gut frisches Fladenbrot servieren.

Pro Portion: 349 kcal / 1460 kJ

15 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 17 g Fett

Wochenthema: Gemüsespezialitäten à la Saison

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 19. September 2006

Zweierlei von der Aubergine

etwas	grobes Salz
3	Auberginen
2	Knoblauchzehen
1	Chilischote
1/2 Bund	Koriander
1 Bund	glatte Petersilie
1	Zitrone
3 EL	Olivenöl
1 Prise	Kumin
2	Eier
150 g	Naturjoghurt
	etwas Pfeffer

Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad/Gasheerd: Stufe 2-3) vorheizen.

Eine Auflaufform mit grobem Salz bestreuen. Zwei Auberginen mehrfach anstechen und auf dem groben Salz für 30 Minuten in den Backofen schieben. Die übrige Aubergine längs in Scheiben schneiden, salzen und ca. 10 Minuten weinen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chili entkernen und sehr fein hacken. Koriander und Petersilie abspülen, trocken schütteln. Koriander fein hacken, Petersilie abzupfen. Zitrone auspressen.

Die gebackenen Auberginen aus dem Backofen nehmen, das Fruchtfleisch aus der Schale kratzen. Die Hälfte des Fruchtfleischs mit der Blattpetersilie, Salz und 1 EL Olivenöl pürieren. Die andere Hälfte mit Knoblauch, Salz und Kumin mit der Gabel zerdrücken. Beide Zubereitungsarten separat servieren.

Eier verquirlen. Mit Salz und Chili würzen. Die ausgetretene Flüssigkeit der Auberginenscheiben abtupfen, die Scheiben durch die Eimasse ziehen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl braten. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Koriander bestreuen.

Joghurt mit Salz, Pfeffer und 1 EL Olivenöl glatt rühren, eventuell mit Knoblauch abschmecken und mit den gebackenen Auberginen servieren.

Dazu passt Tomatensalat.

Pro Portion: 350 kcal / 1464 kJ

18 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 24 g Fett

Wochenthema: Gemüsespezialitäten à la Saison

Vincent Klink

Mittwoch, 20. September 2006

Mit Gemüsereis gefüllte Paprika

Rezept für 2 Personen

2	Zwiebeln
400 g	Blattspinat
150 g	Wurzelgemüse (Karotten, Sellerie, Pastinaken)
4	Paprika
1 Bund	Basilikum
1 Bund	glatte Petersilie
1 EL	Butter
4 EL	Olivenöl
1 Prise	Zimt
1 Prise	gemahlene Nelken
1 Prise	Kardamom
1 Prise	Kurkuma
etwas	Pfeffer
500 ml	Gemüsebrühe
150 g	Langkornreis
etwas	Salz
1 TL	Butterflocken

Zwiebeln schälen und fein hacken. Spinat waschen. Wurzelgemüse schälen und in Würfel schneiden. Paprikaschoten waschen, Deckel abschneiden und das Kerngehäuse entfernen. Basilikum und Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Auflaufform mit 1 EL Butter ausstreichen.

Backofen 180 Grad (Umluft 160 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen.

Die Hälfte der Zwiebeln in 2 EL Olivenöl anrösten, Spinatblätter dazu geben und zusammenfallen lassen.

Separat restliche Zwiebel und Gemüsewürfel in 2 EL Olivenöl anschwitzen. Zimt, Nelken, Kardamom, Kurkuma, Pfeffer hinzufügen und untermischen. 300 ml Gemüsebrühe zugeben, aufkochen. Reis in die Brühe geben und ca. 20 Minuten garen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken, die Spinatmasse gut untermengen, Petersilie und Basilikum hinzufügen und in die Paprikaschoten füllen.

Paprika in eine ausgefettete Auflaufform setzen, restliche Gemüsebrühe angießen, Butterflöckchen darüber streuen und im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten garen.

Pro Portion: 665 kcal / 2782 kJ

75 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 33 g Fett

Wochenthema: Gemüsespezialitäten à la Saison

Vincent Klink

Donnerstag, 21. September 2006

Steinbeißerfilet mit gebratenen Fleischtomaten

Rezept für 2 Personen

1 EL	gesalzene Kapern
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
1/2 Bund	Basilikum
2	Fleischtomaten
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz und Pfeffer
2 EL	Semmelbrösel
2	Steinbeißerfilets à 180 g

Kapern ca. 20 Minuten in viel Wasser einweichen, damit das Salz entzogen wird. Abspülen und gut abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Basilikum fein schneiden. Tomaten in Scheiben schneiden.

In 1 EL Olivenöl Schalotten und Kapern dünsten und zur Seite stellen.

Tomatenscheiben salzen und pfeffern und jeweils eine Seite in Semmelbröseln drücken. Die panierte Seite in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl kräftig bräunen.

Umdrehen und auf vorgewärmte Teller mit der Krustenseite nach oben setzen.

In der Zwischenzeit die Fischfilets pfeffern, salzen und in 1 EL Olivenöl von beiden Seiten braten.

Kapern-Schalotten-Masse nochmals erwärmen und Basilikum darunter mischen.

Fischfilets mit den Tomaten anrichten und mit den Kapern-Schalotten bestreuen.

Pro Portion: 410 kcal / 1715 kJ

15 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 21 g Fett

Wochenthema: Gemüsespezialitäten à la Saison

Otto Koch

Freitag, 22. September 2006

Blumenkohl-Couscous mit Zandergulasch

Rezept für 2 Personen

1/2 Bund	Petersilie
4	Schalotten
1	Knoblauchzehe
2	rote Paprika
100 g	Tomaten
250 g	Blumenkohl
1 Msp	Safranfäden
400 g	Zanderfilet (nicht zu dünn)
250 ml	trockener Weißwein
etwas	Salz, Pfeffer
3 EL	Butter
1 TL	Rosenpaprikapulver
1 TL	kalte Butter
1 Prise	gemahlener Kümmel
100 ml	Gemüsebrühe

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Paprikaschoten vierteln, entkernen und in Wasser weich kochen. Tomaten enthäuten, entkernen und würfeln. Blumenkohl putzen und in dem Cutter so klein hacken, dass er wie Couscous aussieht. Safranfäden in 2 EL Wasser legen. Zander in gulaschgroße Stücke schneiden.

Den Weißwein mit der Hälfte der Schalotten in einen Topf geben, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischstücke in dem Sud aufkochen lassen, Hitze reduzieren und zwei Minuten ziehen lassen. Den Fisch herausnehmen, mit Pergamentpapier abdecken und warm stellen. Den Sud einkochen lassen.

Für die Sauce restliche Schalotten und Knoblauch in 1 EL Butter anschwitzen und die Tomaten zugeben. Mit Paprikapulver bestreuen, mit der Hälfte des Fischsuds auffüllen und einige Minuten kochen lassen.

Die weich gekochten Paprikaschoten im Mixer pürieren, dabei so viel Fischsud zugeben, dass eine leicht flüssige Sauce entsteht. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren, zu den Tomaten mischen und alles nochmals erhitzen. Mit dem Schneebesen kalte Butter unterrühren, mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kümmel abschmecken.

Blumenkohl in einer Pfanne mit 2 EL Butter anschwitzen, mit der Brühe ablöschen und etwas köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Safran mitsamt dem Wasser zugeben. Den Zander in der Sauce erwärmen. Couscous ringförmig in die Mitte eines vorgewärmten Tellers setzen, den Zander mit der Sauce dazu anrichten. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Pro Portion: 514 kcal / 2151 kJ

18 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 19 g Fett

Wochenthema: Kochen mit Käse

Rainer Strobel

Montag, 25. September 2006

Birnenauflauf mit Roquefort

20 g Butter
6 Scheiben Toastbrot
3 reife Birnen
70 g Edamer
150 g Roquefort
80 ml trockener Weißwein
2 Eier
100 ml Sahne
100 ml Milch
1 Prise Muskatnuss
etwas Salz, Pfeffer

Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen. Vom Toastbrot die Rinde abschneiden. Die Birnen schälen, vom Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden. Edamer reiben und Roquefort in 1 cm große Würfel schneiden.

Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2-3) vorheizen. Boden der Auflaufform mit den Brotscheiben belegen und mit Weißwein beträufeln. Beide Käsesorten darüber streuen. Darüber wieder Brotscheiben schichten, mit Birnen belegen und Käse darüber streuen.

Eier, Sahne und Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und über den Auflauf gießen. Im Backofen ca. 25 Minuten goldbraun backen. Mit einer Gabel prüfen, ob alle Flüssigkeit gestockt ist.

Pro Portion: 1040 kcal / 4351 kJ
64 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 67 g Fett

Wochenthema: Kochen mit Käse

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 26. September 2006

Mit Gruyère gefüllte Nudeltaschen

Rezept für 2 Personen

150 g	Hartweizengrieß
150 g	Mehl Type 405
2 EL	Olivenöl
1	Ei
etwas	Salz
1	Zwiebel
100 g	Gruyère Käse
2	Toastbrotsciben
1/2 Bund	Basilikum
1/2 Bund	Estragon
100 g	Spinat
2	Eigelbe
1 EL	Butter

Aus Grieß, Mehl, 1 EL Olivenöl, Ei und einer Prise Salz einen Nudelteig kneten, in Folie einschlagen und ruhen lassen. Zwiebel schälen und fein hacken. Den Käse fein reiben (zum Bestreuen 1 EL beiseite legen). Toastbrot reiben. Basilikum und Estragon abwaschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Zwiebel in 1 EL Olivenöl anbraten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Den Topf vom Feuer nehmen und etwas abkühlen lassen. Den Spinat gut ausdrücken und mit dem Käse vermischen. Ein Eigelb und die Toastbrotbrösel drunter mischen. Mit der Nudelmaschine Teigplatten auswallen, Kräuter zwischen zwei Teigplatten legen und nochmals durch die Maschine ziehen. Teig in viereckige Stücke schneiden. Die Ränder mit Eigelb bepinseln. Auf jedes Teigstück 1 EL der Spinatmasse setzen, zusammenfallen und die Ränder sorgfältig verschließen. In reichlich Salzwasser kochen, abtropfen lassen und in flüssiger Butter schwenken. Vor dem Servieren mit dem zurückbehaltenen Käse bestreuen.

Pro Portion: 1020 kcal / 4268 kJ

119 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 42 g Fett

Wochenthema: Kochen mit Käse

Vincent Klink

Mittwoch, 27. September 2006

Kartoffel-Ziegenkäse-Gratin mit Apfelmus

Rezept für 2 Personen

4	Äpfel (z.B. Boskop)
100 ml	Apfelsaft
50 g	Zucker
1	Zimtstange
1	Knoblauchzehe
1 EL	Butter
2	Schalotten
400 g	Kartoffeln
200 g	Lauch
etwas	Salz und Pfeffer
1 Prise	Muskat
1/8 l	Gemüsebrühe
1/8 l	Sahne
2 Zweige	Thymian
1/2 Bund	glatte Petersilie
1	Brötchen
200 g	Ziegenfrischkäse
1 TL	Butterflocken

Die Äpfel mit Schale und Kerngehäuse in grobe Würfel oder Spalten schneiden.

In einen Topf Apfelsaft, Äpfel, Zucker und Zimtstange geben und aufkochen lassen. Bei geschlossenem Topf alles 15 Minuten dünsten.

Dann die weichen Äpfel durch die Flotte Lotte drehen oder durch ein Sieb streichen.

Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen.

Eine Auflaufform mit der Knoblauchzehe einreiben und danach mit 1 EL Butter austreichen.

Schalotten schälen und fein schneiden.

Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Kartoffeln und Lauch schuppenförmig in die Auflaufform schichten. Die Schalotten dazwischen streuen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gemüsebrühe und Sahne über die Kartoffeln geben. Im Backofen ca. 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Thymian und Blattpetersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Brötchen reiben. Ziegenfrischkäse mit den Kräutern und den Brotkrumen gut vermengen. Auf das Gratin streichen, mit Butterflöckchen bestreuen und nochmals ca. 10 Minuten im Backofen gratinieren.

Das Gratin mit dem Apfelmus servieren.

Pro Portion: 1060 kcal / 4435 kJ

106 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 60 g Fett

Wochenthema: Kochen mit Käse

Vincent Klink

Donnerstag, 28. September 2006

Käsegnocchi mit Feigen

Rezept für 2 Personen

500 g	mehlige Kartoffeln
etwas	Salz
50 g	Parmesan
5	Eigelb
ca. 2 EL	Mehl
1 Prise	Muskat
etwas	Pfeffer
1	Schalotte
5	frische Feigen
3 EL	Butter
80 g	Peccorino

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen, abschütten und gut ausdampfen lassen. Parmesan reiben.

Die Kartoffeln noch heiß durch eine presse drücken. Unter ständigem Rühren die Eigelbe darunter heben. Parmesan dazumischen. So viel Mehl darunter kneten (die Menge hängt davon ab, wie gut die Kartoffeln ausgedampft wurden), bis eine feste Masse entsteht. Mit etwas Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Den Teig zu Gnocchi formen und mit einer Gabel auf einer Seite Rillen eindrücken.

In siedendem Wasser die Nocken garen, wenn sie an der Oberfläche schwimmen herausnehmen und abtropfen lassen.

Schalotte schälen und fein schneiden. Feigen waschen, trocknen und vierteln. Schalotte in einer Pfanne mit 3 EL Butter anschwitzen, Feigen und Gnocchi zugeben und gut durchschwenken.

Anrichten und mit frisch geriebenem Peccorino und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Pro Portion: 970 kcal / 4058 kJ

83 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 53 g Fett

Wochenthema: Kochen mit Käse

Otto Koch

Freitag, 29. September 2006

Schweinemedailion mit Gorgonzolasauce und Bäckerinkartoffeln

Rezept für 2 Personen

2	Schalotten
1/2 Bund	Petersilie
1/2 Bund	frischer Majoran
400 g	Kartoffeln
100 g	Gorgonzola
50 g	Butter
etwas	Salz und Pfeffer
etwas	Kümmel
120 ml	Fleisch- oder Gemüsebrühe
4	Medaillons vom Schweinefilet à 70g
1 EL	Öl zum Anbraten
100 ml	Weißwein
100ml	Kalbsfond
150 ml	Sahne

Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen.

Schalotten schälen und fein schneiden. Petersilie und Majoran abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Gorgonzola in kleine Stücke schneiden. 2 kleine Auflaufförmchen (Durchmesser ca. 9 cm) mit etwas Butter ausstreichen.

Schalotten in restlicher Butter anschwitzen. Mit den rohen Kartoffeln und den Kräutern vermischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Kümmel würzen und in die vorbereiteten Förmchen 3/4 voll füllen. Mit der Brühe auffüllen. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen. Wenn die Brühe verkocht ist, sind die Kartoffeln in der Regel fertig.

Die Medaillons würzen und in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten ca. 3 Minuten braten. Herausnehmen und mit Alufolie abdecken. Bratensatz mit Weißwein lösen, mit Kalbsfond auffüllen und etwas einkochen lassen. Sahne und Gorgonzola zugeben, aufkochen und abschmecken.

Die Bäckerinkartoffeln aus den Förmchen auf einen vorgewärmten Teller stürzen und die Medaillons mit der Sauce dazu anrichten.

Pro Portion: 992 kcal / 4151 kJ

34 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 69 g Fett

ARD-Bufferet Rezepte Oktober 2006

ARD-Bufferet Wandertag am Sonntag, 01. Oktober 2006

Rainer Strobel

Hirschmedaillons mit Waldpilzen

Rezept für 2 Personen

400 g	Hirschrücken ohne Knochen
300 g	frische Waldspeisepilze
1	Zwiebel
1/2 Bund	Petersilie
50 g	Frühstücksspeck in Scheiben
1 TL	Wildgewürz
etwas	Salz
1 EL	Speckwürfel
etwas	Pfeffer
etwas	Kümmel, gemahlen
30 g	Butter
3 EL	Öl

Den Hirschrücken von Sehnen und Fett befreien, in 4 Medaillons schneiden und leicht plattieren. Die Pilze putzen. Zwiebel fein hacken. Petersilie fein hacken.

Die Medaillons mit Frühstücksspeck umwickeln und mit Küchengarn festbinden. Mit Wildgewürz würzen. Etwas salzen.

Speckwürfel und Zwiebel in einer Pfanne anschwitzen. Pilze dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken. Gut durchschwenken und 5 bis 6 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss Butter und Petersilie zugeben.

Die Hirschmedaillons langsam in Öl braten. Nach 6 bis 7 Minuten an den Herdbrand ziehen und 5 Minuten ruhen lassen. Auf vorgewärmten Tellern Hirschmedaillons und Pilze anrichten. Als Beilage Bratkartoffeln reichen.

Tipp: Das Wildgewürz kann man selbst herstellen. Dafür einige Pfefferkörner mit Wacholderbeeren, Rosmarin, Nelken, Piment und etwas Zitronenschale in einem Mörser fein zerstoßen.

Pro Portion: 612 kcal / 2561 kJ

4 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 44 g Fett

Wochenthema: Gerichte mit Geschichte

Frank Bundschu

Montag, 02. Oktober 2006

Pizza Frutti di mare

Rezept für 4 Personen

15 g	Hefe
ca. 200 ml	Wasser
350 g	Weizenmehl
1 TL	Backpulver
1 Msp	Safran
1	Pellkartoffel
etwas	Salz
etwas	Zucker
3	Fleischtomaten
4	Schalotten
1	Knoblauchzehe
4 EL	Olivenöl
200 ml	Tomatensaft
etwas	Pfeffer
3 Zweige	Thymian
2 Zweige	Rosmarin
250 g	Mozzarella
50 g	kleine Garnelen, gekocht
50 g	Miesmuschelfleisch, gekocht
50 g	Tintenfischtube, gekocht

Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Mehl, Backpulver und Safran in einer Schüssel vermischen. Die Kartoffel durch eine Presse drücken, aufgelöste Hefe, eine Prise Zucker und eine Prise Salz zugeben und zu einem Teig verkneten. Ist der Teig zu trocken noch etwas Wasser zugeben, ist er zu feucht noch etwas Mehl zugeben. Den Teig bei Zimmertemperatur ca. 2 Stunden gehen lassen.

Die Fleischtomaten in kochendem Wasser kurz überbrühen, in kaltem Wasser abschrecken, anschließend die Haut abziehen und die Tomaten würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einem Topf mit 2 EL Olivenöl Schalotten und Knoblauch anschwitzen, Tomaten und Tomatensaft zugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und ca. 10 Minuten köcheln. Die Thymian und Rosmarin abspülen, trocken schütteln, fein hacken und unter die Tomaten mischen.

Den Backofen auf 250 Grad (Umluft 220 Grad, Gas Stufe 4) vorheizen. Den Teig nochmals durchkneten, dünn ausrollen und auf ein gefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Blech geben.

Mozzarella in Scheiben schneiden.

Gekochte Tomaten auf dem Teig verteilen und mit den Meeresfrüchten und dem Mozzarella belegen. Die Pizza im vorgeheizten ca. 10 Minuten backen. Vor dem Servieren etwas Olivenöl darüber träufeln und mit grob geschnittenen Basilikumblättern bestreuen.

Pro Portion: 653 kcal / 2732 kJ

72 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 27 g Fett

Wochenthema: Gerichte mit Geschichte

Martin Herrmann

Mittwoch, 04. Oktober 2006

Chateaubriand

Rezept für 2 Personen

3	Schalotten
100 g	Butter
400 g	Rinderfilet (aus der Mitte)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
2 EL	Butterschmalz
1 TL	frische Estragonblätter
1/2 TL	Pfeffer, zerstoßen
50 ml	Weißweinessig
250 ml	Weißwein
3	Eigelb
1 TL	frischer Kerbel

Schalotten fein schneiden. Butter in der Pfanne zerlassen (nicht über 50 Grad erwärmen) und abschäumen.

Backofen auf 120 Grad (Umluft: 100 Grad/Gasherd: Stufe 1-2) vorheizen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Butterschmalz von allen Seiten kräftig anbraten. Danach das Fleisch herausnehmen, auf eine Platte legen und im warmen Ofen ca. 45 Minuten gar ziehen lassen.

Für die Sauce Estragon, Schalotten, gestoßenen Pfeffer, Essig und Weißwein in einen Topf geben, auf ca. 80 ml einkochen lassen und anschließend durch ein Sieb passieren. Die Eigelbe in einen Schlagkessel geben, die lauwarme Reduktion zugießen und über dem heißen Wasserbad aufschlagen, bis die Eigelbe abgebunden sind und eine cremige Konsistenz entsteht. Die flüssige geklärte Butter in die Eigelbmasse einrühren.

Kerbel fein hacken, mit Salz und Pfeffer in die Sauce geben und warm halten, darf nicht mehr kochen (ca. 70 Grad).

Das Fleisch am Tisch tranchieren und mit der Sauce servieren.

Dazu passen verschiedene Gemüsesorten und Beilagen wie z.B.:

Blumenkohl, Broccoli, Tomaten, Bohnen oder Karotten, sowie Pommes dauphine, Pommes risollées oder Kroketten

Pro Portion: 935 kcal / 3912 kJ

4 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 71 g Fett

Wochenthema: Gerichte mit Geschichte

Vincent Klink

Donnerstag, 05. Oktober 2006

Kaiserschmarrn mit Apfel-Kompott

Rezept für 2 Personen

3	Äpfel (z.B: Boskop)
1/2	Zitrone, unbehandelt
125 ml	Weißwein
1	Zimtstange
1 TL	Ingwer, fein gehackt
1 EL	Zucker
1/2 TL	Johannisbrotkernmehl
20 g	Mandelblättchen
3	Eier
250 g	Mehl
250 ml	Milch
125 ml	Sahne
1 Prise	Salz
1 TL	flüssige Butter
25 g	Zucker
3 EL	Butter
etwas	Puderzucker zum Bestreuen

Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und mit der Schale in Scheiben schneiden.

Weißwein, Zitronenscheiben, Zimtstange, Ingwer, Zucker und Apfelspalten in einen Topf geben, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Das Johannisbrotkernmehl einstreuen und abbinden. Den Topf vom Herd ziehen und Zitronenscheiben und Zimtstange entfernen.

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Eier trennen. Mehl, Milch, Sahne, Salz, flüssige Butter, Zucker und die Eigelbe mit dem Schneebesen verrühren. Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Teig hinein geben und bei mittlerer Hitze langsam goldbraun braten. Den Pfannkuchen wenden, die restliche Butter zugeben und die andere Seite ebenfalls goldbraun braten. Dann den Pfannkuchen mit zwei Gabeln in Stücke reißen und nochmals kurz braten. Vor dem Servieren mit den Mandeln und etwas Puderzucker bestreuen. Mit dem Kompott servieren.

Pro Portion: 1280 kcal / 5356 kJ

146 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 57 g Fett

Wochenthema: Gerichte mit Geschichte

Vincent Klink

Freitag, 06. Oktober 2006

Cordon bleu

Rezept für 2 Personen

4 Blätter	Salbei
1	Brötchen vom Vortag
2	doppelte Kalbsschnitzel aus der Nuss à 180 g
etwas	Salz und Pfeffer
2 Scheiben	gekochter Schinken
2 Scheiben	Emmentaler
etwas	Mehl
1	Ei
4 EL	Butterschmalz

Salbeiblätter fein hacken. Das Brötchen grob würfeln und im Cutter fein zerkleinern. Die Schnitzel einschneiden, dünn plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Schinken, Käse und Salbei füllen und das Schnitzel fest zusammendrücken. Dann zuerst in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und in den Brotbröseln wenden. In reichlich Butterschmalz bei mäßiger Hitze goldbraun braten und auf Küchenkrepp abtropfen. Dazu passt sehr gut ein gemischter Salat.

Pro Portion: 830 kcal / 3473 kJ

15 g Kohlenhydrate, 79 g Eiweiß, 51 g Fett

Wochenthema: Leibgerichte aus dem ARD-Buffer, das Beste aus 2000 Sendungen
Rainer Strobel Montag, 09. Oktober 2006

Zanderfilet auf Rote Bete-Gemüse

Rezept für 2 Personen

1/2 Stange	Lauch
60 g	Sellerie
400 g	Kartoffeln
etwas	Salz
2	Schalotten
400 g	Rote Bete
1	unbehandelte Orange
1	Zander (ca. 700 g)
4 EL	Butter
250 ml	Gemüsebrühe
250 ml	Weißwein
80 ml	Sahne
etwas	Pfeffer
1 Bund	Kerbel
1	Apfel
1 Prise	Zucker
1 Spritzer	Weinessig
2 EL	Butterschmalz

Lauch und Sellerie putzen und in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser weich kochen. Schalotten schälen und würfeln. Rote Bete waschen und die Wurzeln entfernen. Orange in 3 bis 4 Scheiben schneiden. Zander entgräten und filetieren. In einem Topf 1 EL Butter schmelzen, Lauch, Sellerie und die Gräten darin anziehen lassen. Schalotten zugeben, Gemüsebrühe und Weißwein angießen und ca. 20 Minuten einköcheln lassen. Dann durch ein Sieb passieren, die Sahne hinzufügen und nochmals auf die Hälfte reduzieren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kerbel fein hacken .

Rote Bete und Orange in Salzwasser bissfest garen. Danach die Rote Bete schälen und auf einer groben Raffel reiben. Apfel schälen und reiben. Rote Bete zusammen mit dem Apfel in einer Pfanne mit 2 EL Butter schwenken. Mit Salz, Zucker und Essig abschmecken.

Das Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz die Filets, zuerst die Hautseite, anbraten.

Die Kartoffeln in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwenken und Kerbel untermischen.

Auf vorgewärmten Tellern die Fischfilets auf dem Rote-Bete-Gemüse anrichten und mit Sauce und Kartoffeln servieren.

Pro Portion: 953 kcal / 3987 kJ
58 g Kohlenhydrate, 59 g Eiweiß, 44 g Fett

Wochenthema: Leibgerichte aus dem ARD-Buffer, das Beste aus 2000 Sendungen

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 10. Oktober 2006

Hühnerfrikassee

Rezept für 2 Personen

1	Freilandhähnchen
1	Zwiebel
1	Schalotte
150 g	kleine Champignons
2	Zitronen
6 Stangen	Schwarzwurzeln
etwas	Salz
1 TL	Pfefferkörner
1	Lorbeerblatt
ca. 400 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Butter
1 EL	Mehl
40 ml	Sahne
1	Eigelb
etwas	Pfeffer
1 EL	Kapern mit Einlegeflüssigkeit

Das Huhn abspülen. Zwiebel schälen und in Achtel schneiden. Schalotte schälen und fein hacken. Champignons putzen und in Viertel schneiden. Zitronen auspressen. Schwarzwurzeln schälen, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und in eine Schüssel mit Wasser und 1 Spritzer Zitronensaft legen.

Das Hähnchen in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Salz, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Zwiebel zugeben. Alles zum Kochen bringen und das Hähnchen gar kochen (ca. 1 Stunde), anschließend den Topf vom Herd nehmen und das Hähnchen in der Brühe auskühlen lassen. Dann heraus nehmen und die Brühe durch ein Sieb passieren.

Das Fleisch von den Knochen ablösen und in mundgerechte Würfel schneiden. Gemüsebrühe aufkochen, die Hälfte des Zitronensaftes zugeben und die Schwarzwurzeln darin weich kochen. Champignons kurz in Salzwasser blanchieren. Die Schalotte in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, Mehl zugeben und kurz anrösten, mit Sahne ablöschen und gut verrühren. Mit 1/2 l passierter Geflügelbrühe aufgießen und 10 Minuten köcheln lassen.

Den Topf vom Herd ziehen, 1 EL kalte Butter und das Eigelb unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Champignons, Schwarzwurzeln, Kapern mitsamt der Kapernflüssigkeit und das Hühnerfleisch zugeben und nochmals erwärmen, nicht mehr kochen lassen. Das Hühnerfrikassee anrichten, dazu passt sehr gut Reis.

Pro Portion: 941 kcal / 3937 kJ

26 g Kohlenhydrate, 59 g Eiweiß, 67 g Fett

Wochenthema: Leibgerichte aus dem ARD-Buffer, das Beste aus 2000 Sendungen
Vincent Klink Mittwoch, 11. Oktober 2006

Maultaschen mit Kartoffelsalat

Rezept für 4 Personen

Für den Kartoffelsalat:

600 g	Kartoffeln, festkochend
1 kleine	Zwiebel
250 ml	kräftige Fleischbrühe
1/2 TL	scharfer Senf
2 Msp	Curry
etwas	Salz und Pfeffer
ca. 1 EL	Apfelessig
ca. 5 EL	Sonnenblumenöl

Für den Maultaschenteig:

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

Für die Maultaschenfüllung:

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

Für die Zwiebelschmälze:

2	Zwiebeln
3 EL	Butterschmalz

Die ungeschälten Kartoffeln weich kochen, abkühlen lassen, schälen und mit einem Hobel in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und sehr fein schneiden. Die Fleischbrühe aufkochen. Kartoffeln und Zwiebel in eine Schüssel geben, Senf, Curry, Salz, Pfeffer, Essig, Öl hinzufügen und mit der heißen Fleischbrühe übergießen.

Alles gut mischen. Den Kartoffelsalat eine halbe Stunde stehen lassen und dann nochmals abschmecken und nachwürzen.

Für den Teig das Mehl auf ein Brett häufen oder in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Die Eier, Öl und eine Prise Salz zugeben und zu einem Teig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie einpacken und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung die Brötchen in Scheiben schneiden, mit etwas heißer Milch begießen und einweichen (am besten Schüssel mit einem Deckel abdecken). Zwiebel schälen und fein schneiden, Speck fein würfeln. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Spinat waschen, putzen, blanchieren, abschütten, gut ausdrücken und fein hacken. Zwiebel, Speck und Petersilie in einer Pfanne mit Butterschmalz gut anschwitzen. Dann zu den eingeweichten Brötchen geben. Spinat, Hackfleisch und ein Ei hinzufügen. Mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen und alles gut durchmengen, damit die Farce eine gute Bindung bekommt.

Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig sehr dünn ausrollen und in zehn Zentimeter lange Rechtecke schneiden. Auf die Hälfte der Rechtecke Fleischfarce geben, die Ränder mit etwas verquirltem Ei bepinseln und mit einem weiteren Teigstück abdecken. Die Ränder gut andrücken und mit der flachen Hand die Maultaschen platt drücken, dass sich die Füllung gut verteilt.

In leicht kochendem Salzwasser die Maultaschen ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Für die Schmälze die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne mit Butterschmalz die Zwiebeln goldgelb anrösten.

Die Maultaschen anrichten, die geschmälzten Zwiebeln darauf geben und mit dem Kartoffelsalat servieren.

Pro Portion: 1100 kcal / 4602 kJ

69 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 72 g Fett

Wochenthema: Leibgerichte aus dem ARD-Buffer, das Beste aus 2000 Sendungen

Vincent Klink

Donnerstag, 12. Oktober 2006

Zwiebelrostbraten mit Spätzle

Rezept für 2 Personen

200 g	Mehl
2-3	Eier
etwas	Salz
2 EL	Butter
2 Scheiben	Rinderrücken à 180 g
etwas	Pfeffer
3 EL	Butterschmalz
1	Zwiebel
1/8 l	Rotwein
1 TL	Butter

Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte des Mehlbergs eine Kuhle eindrücken, Eier einschlagen und eine Prise Salz zugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigschüssel mit einer Klarsichtfolie verschließen und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen. In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. 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. Wenn die Spätzle gar sind, steigen sie nach oben. Mit einem Sieblöffel die Spätzle 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. Kurz vor dem Servieren die Spätzle in einer Pfanne mit Butter kurz anschwemmen.

Die Fleischscheiben flach klopfen, bis sie einen Zentimeter dick sind. Pfeffern und salzen. Eine große Bratpfanne erhitzen und in 2 EL Butterschmalz die Fleischscheiben von beiden Seiten jeweils zwei Minuten braten.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Die Zwiebel schälen halbieren, in dünne Scheiben schneiden und in der Fleischpfanne mit dem Bratensatz und 1 EL Butterschmalz goldbraun braten. Mit Salz würzen.

Die Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und auf die Fleischscheiben geben. Sofort die noch heiße Pfanne wieder aufs Feuer geben und mit dem Rotwein ablöschen. In den kochenden Wein die Butter geben und heftig rühren.

Die Fleischscheiben in die Pfanne geben. Die Oberseiten sollten nicht mit der Flüssigkeit in Berührung kommen. Den Fond ca. 2 Minuten reduzieren, so dass eine sämige Sauce entsteht. Rostbraten mit Sauce und den Spätzle anrichten.

Pro Portion: 1040 kcal / 4351 kJ

76 g Kohlenhydrate, 57 g Eiweiß, 52 g Fett

Wochenthema: Leibgerichte aus dem ARD-Buffer, das Beste aus 2000 Sendungen
Otto Koch Freitag, 13. Oktober 2006

Semmelknödelsouffle mit Waldpilzragout

Rezept für 4 Personen

125 ml	Milch
3	Brötchen vom Vortag
2	Schalotten
30 g	geräucherter Speck
1/2 Bund	glatte Petersilie
3 EL	Butterschmalz
1	Eigelb
etwas	Salz und Pfeffer
2	Eiweiß
2 Scheiben	geräucherter Speck, hauchdünn aufgeschnitten
1	Zwiebel
350 g	Waldspeisepilze
100 ml	Kalbsfond
50 ml	Weißwein
80 g	Crème fraîche
1/2 Bund	Schnittlauch

Die Milch aufkochen. Die Brötchen in feine Scheiben schneiden, mit der heißen Milch begießen und ca. 20 Minuten einweichen.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 2-3) vorheizen.

Die Schalotten schälen und fein schneiden. Speck fein würfeln. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. In einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz Schalotten und Speckwürfel anschwitzen, Petersilie untermischen und dann zu den Brotscheiben geben. Eigelb hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen. Sollte der Teig sehr trocken sein, noch etwas Milch dazugeben. Eiweiß zu Schnee schlagen und unter die Knödelmasse heben. Den Boden der vier Souffleformen (Durchmesser ca. 10 cm) mit den geschnittenen Speckscheiben auslegen und die Knödelmasse einfüllen. In ein Wasserbad stellen und im heißen Ofen ca. 20 Min. pochieren.

Zwiebel schälen und fein schneiden. Die Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Zwiebel in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz andünsten, die Pilze zufügen und kurz anbraten. Mit dem Fond und Wein ablöschen, Crème fraîche hinzufügen und etwas einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schnittlauch in feine Ringe schneiden.

Die Souffles auf Teller stürzen, mit der Pilzsauce umgießen und mit Schnittlauch bestreuen.

Pro Portion: 370 kcal / 1548 kJ

23 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 24 g Fett

Wochenthema: Herbstgenüsse

Rainer Strobel

Montag, 16. Oktober 2006

Wildschweinragout mit Preiselbeerklößen

Rezept für 2 Personen

1 TL	Rosmarin, getrocknet
1 TL	Wacholderbeeren
1 TL	Thymian, getrocknet
1	Lorbeerblatt
1 TL	abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
500 g	Wildschweinschulter
60 g	Frühstücksspeck
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
200 g	Waldspeisepilze
etwas	Salz, Pfeffer
	Öl zum Anbraten
2 EL	Mehl
200 ml	Rotwein
200 ml	Wildfond
50 g	Crème fraîche
50 g	Johannisbeergelee
400 g	mehlig kochende Kartoffeln
etwas	Muskatnuss
2	Eigelb
2 TL	Kartoffelstärke
50 g	Preiselbeeren aus dem Glas

Rosmarin, Wacholderbeeren, Thymian, Lorbeerblatt und Zitronenschale in einem Mörser gut zerstoßen. Fleisch in Ragoutstücke schneiden. Speck in Streifen schneiden. Zwiebeln würfeln. Knoblauch fein schneiden. Waldpilze grob würfeln. Fleischwürfel mit Salz, Pfeffer und der Gewürzmischung würzen. Speck in etwas Öl angehen lassen, das Fleisch zugeben und rundum anbraten. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen, mit Mehl bestäuben und mit Rotwein und Wildfond aufgießen. Das Ragout im geschlossenen Topf ca. 30 Minuten schmoren, dann die Pilze zugeben und weiter schmoren lassen bis das Fleisch weich ist (ca. 10 Minuten). Crème fraîche und Johannisbeergelee hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Klöße die Kartoffeln schälen in Salzwasser weich kochen. Danach gut abdampfen lassen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Das Püree mit Salz und Muskatnuss würzen und mit Eigelb und Kartoffelstärke gut durchkneten. Aus dieser Kartoffelmasse Klöße formen und in die Mitte Preiselbeeren geben. Die Klöße gut schließen, rund formen und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten gar ziehen. Zusammen mit dem Wildschweinragout anrichten.

Pro Portion: 1090 kcal / 4561 kJ

90 g Kohlenhydrate, 74 g Eiweiß, 40 g Fett

Wochenthema: Herbstgenüsse

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 17. Oktober 2006

Kalbsteak mit Steckrüben und Haselnüssen

Rezept für 2 Personen

10	Haselnüsse
1 Bund	glatte Petersilie
1	Toastbrotzscheibe
1	Zwiebel
1	Steckrübe
2 Zweige	Majoran
50 g	weiche Butter
etwas	Salz und Pfeffer
etwas	Haselnussöl
150 g	Kalbsrücken
2 EL	Butterschmalz
80 ml	Sahne
80 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Speisestärke

Backofen auf 220 Grad (Umluft: 190 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen. Haselnüsse hacken. Petersilie klein schneiden. Toastbrot zerreiben. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Steckrüben schälen, in Scheiben und danach in Rauten schneiden. Majoran hacken.

Gehackte Haselnüsse (1 TL aufbewahren zum Bestreuen), Petersilie und Brotkrumen mit der weichen Butter vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Haselnussöl abschmecken.

Kalbfleisch würzen von beiden Seiten mit 1 EL Butterschmalz anbraten. Die Butter-Nuss-Mischung auf das Fleisch streichen und 5 bis 7 Minuten im Backofen fertig garen.

In dem restlichen Butterschmalz Zwiebel anschwitzen, Steckrüben zugeben und langsam mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne und Gemüsebrühe zugeben, aufkochen lassen um mit etwas Speisestärke binden. Mit Majoran abschmecken. Restliche Haselnüsse darüber streuen. Dazu Polenta oder Kartoffelpüree servieren.

Pro Portion: 766 kcal / 3205 kJ

20 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 68 g Fett

Wochenthema: Herbstgenüsse

Otto Koch

Mittwoch, 18. Oktober 2006

Rehmedaillons mit Kürbischutney

Rezept für 2 Personen

400 g	gelber Kürbis ohne Haut und Kerne
2	Schalotten
2 kleine	Steinpilze (oder Steinchampignons)
300 g	Rehrücken
ein Stück	Schweinenetz
70 g	Butter
1/8 l	Wasser
1/8 l	Weißwein
5	Gewürznelken
1/2	Zimtstange
1 EL	Zucker
etwas	Salz und Pfeffer
1/8 l	Rotwein
1/8 l	brauner Wildfond
etwas	Himbeeressig

Kürbis in Würfel schneiden und in Wasser blanchieren. Schalotten schälen und fein hacken.

Steinpilze putzen und in Scheiben schneiden. Den Rehrücken parieren und in zwei Portionsmedaillons schneiden. Das Schweinenetz in zwei entsprechend große Stücke schneiden (so dass die Medaillons eingepackt werden können). Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen.

Für das Kürbischutney die Schalotten in 30 g Butter angehen lassen. Die Kürbiswürfel zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Wasser und Wein ablöschen. Nelken, Zimt und Zucker zugeben und abgedeckt zu einem Püree weich kochen. Am Schluss mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Zimtstange und Nelken wieder entfernen.

Den Rehrücken mit Salz und Pfeffer würzen, mit Steinpilzscheiben belegen und vorsichtig in das Schweinenetz hüllen.

30 g Butter in einer Pfanne (mit feuerfestem Griff) heiß werden lassen, die Rehmedaillons mit der Unterseite hinein legen und 8 Minuten im vorgeheizten Backofen rosa braten. Danach die Pfanne heraus nehmen und noch einige Minuten ziehen lassen.

Den Bratensatz in der Pfanne mit Rotwein und Wildfond einkochen lassen bis die gewünschte Saucenkonsistenz erreicht ist. Mit der restlichen kalten Butter montieren. Danach mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Himbeeressig abschmecken.

Die Medaillons mit der Sauce und dem Chutney anrichten.

Dazu passen in Scheiben geschnittenen und in Butter gebratenen Semmelknödel.

Pro Portion: 780 kcal / 3264 kJ

24 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 49 g Fett

Wochenthema: Herbstgenüsse

Vincent Klink

Donnerstag, 19. Oktober 2006

Schweinerücken mit Rotkraut gefüllt

Rezept für 2 Personen

300 g	Rotkohl
4	Schweinerückensteaks à 80 g
1	Zitrone
250 ml	kräftiger Rotwein
2 EL	Rotweinessig
250 ml	Apfelsaft
2 EL	Johannisbeergelee
2 EL	Preiselbeerkonfitüre
1 Msp	Piment, gemahlen
1 Msp	Koriander, gemahlen
1 Msp	Zimt, gemahlen
1 EL	Butter
etwas	Salz und Pfeffer
etwas	Butterschmalz
250 ml	Fleischfond
4 EL	Rosinen

Vom Kohl Strunk entfernen, dann fein hobeln. Schnitzel dünn klopfen.

Zitronenschale abreiben und Zitronensaft auspressen. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3)

Die Kohlstreifen mit Rotwein, Rotweinessig, Apfelsaft, Johannisbeergelee, Preiselbeerkonfitüre sowie Piment, Koriander und Zimt in einem geschlossenen Topf ca. 50 Minuten durchkochen. Den Kohl abschütten, den entstandenen Fond in eine heiße Pfanne gießen und zu Sirup einkochen.

Den gegarten Kohl in den Sirup geben und unter Beigabe von etwas Butter karamellisieren lassen bis die Restflüssigkeit verdampft ist.

Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Rotkraut darauf verteilen. Fleisch seitlich einschlagen und dann der Länge nach fest einrollen. Bei Bedarf mit einem Zahnstocher fixieren.

Rouladen im Butterschmalz anbraten. Mit Fleischfond ablöschen und 10 Minuten im Backofen braten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

In den Fleischfond die Rosinen geben und durchkochen. Mit Zitronensaft und –schale, sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Portion: 718 kcal / 3004 kJ

55 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 24 g Fett

Wochenthema: Herbstgenüsse

Vincent Klink

Freitag, 20. Oktober 2006

Kürbisravioli

Rezept für 2 Personen

150 g	Mehl
30 g	Hartweizenmehl (z.B. aus dem ital. Lebensmittelgeschäft)
5	Eigelb
1	Ei
1 TL	Olivenöl
etwas	Salz
350 g	Speisekürbis
3	Schalotten
1 EL	Butterschmalz
1/4 Bund	Kerbel
1/4 Bund	Basilikum
1/2 Bund	Blattpetersilie
1/2 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL	Bio-Gemüsebrühepulver
	Pfeffer
etwas	Mehl zum Ausrollen
	Pfeffer
3 EL	Butter

Für den Teig das Mehl auf ein Brett häufen oder in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. 3 Eigelbe, Ei, Öl und eine Prise Salz zugeben und zu einem Teig kneten, in Frischhaltefolie einpacken und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Mehl auf ein Nudelbrett häufen und in der Mitte ein Loch freischieben. Die Eier einschlagen, das Olivenöl dazugeben und alles zu einem glatten Teig kneten. Der Teig sollte fest sein und darf ruhig an Knetmasse erinnern. Es ist von Vorteil, zuerst etwas weniger Mehl zu nehmen und den Teig weich anzukneten, um anschließend immer wieder soviel Mehl hinzuzugeben bis die gewünschte Festigkeit erreicht ist.

Kürbis schälen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. In einen Topf geben, ca. 1 cm hoch Wasser angießen und im geschlossenen Topf weich kochen. Anschließend fein pürieren.

Die Schalotten schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz dünsten. Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Schalotten, gehackte Kräuter, 2 Eigelbe, Kreuzkümmel und Gemüsebrühpulver, unter das Kürbispüree mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig dünn ausrollen und in zehn Zentimeter lange Quadrate schneiden. Auf die Hälfte der Teigstücke etwas Fischfarce geben, die Ränder mit etwas Wasser bepinseln und mit einem weiteren Teigstück abdecken. Die Ränder gut andrücken, mit der flachen Hand die Ravioli platt drücken, damit sich die Füllung gut verteilt. Mit einem Zackenrädchen die Ränder verzieren und in leicht kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten ziehen lassen.

In einer Pfanne Butter schmelzen und die abgetropften Ravioli darin schwenken und servieren .

Pro Portion: 728 kcal / 3046 kJ
74 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 38 g Fett

Wochenthema: Internationale Blitzgerichte

Rainer Strobel

Montag, 23. Oktober 2006

Thailändisches Fischcurry mit Basmatireis

Rezept für 2 Personen

80 g	Basmatireis
etwas	Salz
1 Stange	Zitronengras
15 g	Ingwerwurzel
3	Knoblauchzehen
2	Chilischoten
1/2	Zitrone
2	Möhren
1 rote	Paprikaschote
1 Bund	Frühlingszwiebeln
400 g	Red Snapper-Filets
2 EL	Öl zum Anbraten
1 bis 2 EL	Currypaste
1 Dose	Kokosmilch
2 EL	Fischsauce
1 EL	Brauner Zucker
etwas	frischer Koriander
1 EL	Sesamöl

Reis in Salzwasser gar kochen.

Vom Zitronengras die äußeren harten Blätter entfernen, danach die Stange fein schneiden. Ingwerwurzel und Knoblauch schälen und fein hacken. Von Chilischote Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein hacken. Zitrone auspressen. Möhren schälen und in Stifte schneiden. Paprikaschote vom Kerngehäuse befreien und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln fein schneiden. Fisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden.

Ingwer, Knoblauch, Zitronengras und Chilischote in Öl angehen lassen. Currypaste untermischen und ca. 2 Minuten mit anschwitzen. Kokosmilch, Fischsauce, Zucker und Zitronensaft beifügen. Wenn es kocht, Möhren, Paprika, Frühlingszwiebeln und schließlich Fischstücke dazugeben. Ca. 5 bis 6 Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren frisch gehackten Koriander und ein paar Tropfen Sesamöl darüber geben. Mit Basmatireis servieren.

Pro Portion: 617 kcal / 2582 kJ

59 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 23 g Fett

Wochenthema: Internationale Blitzgerichte

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 24. Oktober 2006

Spaghetti Carbonara

Rezept für 2 Personen

50 g	Speck
1	Zwiebel
1/2 Bund	Schnittlauch
1/2 Bund	Petersilie
200 g	Spaghetti
2	Eier
50 ml	Sahne
etwas	Salz , Pfeffer
1 EL	Olivenöl

Speck in kleine Würfelchen schneiden. Zwiebel klein schneiden. Schnittlauch und Petersilie fein hacken.

Spaghetti in Salzwasser al dente kochen. Eier mit der Sahne vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Speck und Zwiebeln in Olivenöl anbraten. Spaghetti dazu mischen. Die Eier-Sahne-Mischung über die heißen Teigwaren geben und alles schnell durchmischen, damit die Eier binden. Vor dem Servieren mit den Kräutern bestreuen.

Pro Portion: 634 kcal / 2653 kJ

72 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 27 g Fett

Wochenthema: Internationale Blitzgerichte

Jörg Sackmann

Mittwoch, 25. Oktober 2006

Kabeljau auf Kartoffel-Aioli

Rezept für 2 Personen

100 g	Kartoffeln
50 g	Tomaten
30 g	Butter
etwas	zerstoßener bunter Pfeffer
300 g	Kabeljaufilet
etwas	Meersalz
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
65 ml	Olivenöl
1 Spritzer	Zitronensaft
60 ml	Erdnussöl
1	Knoblauchzehe
3	Anchovisfilet
2	Eigelb
200 ml	Fischfond
etwas	Chiliöl
1/4 Bund	Kerbelblättchen
2	Dillzweige
1 EL	Tapenade

Backofen auf 90 Grad (Umluft: 70/Gasheerd: Stufe 2) vorheizen.

Kartoffeln in der Schale kochen, schälen und grob würfeln. Tomaten von Haut und Kernen befreien und in Stücke schneiden. 4 Metallringe (5 cm Durchmesser) mit Butter ausstreichen und innen mit zerstoßenem buntem Pfeffer ausstreuen. Fischfilet in Stücke schneiden, mit Salz, Pfeffer, mit einigen Tropfen Olivenöl und Zitronensaft würzen.

Die Ringe mit den Kabeljaustücken auslegen und im vorgeheizten Backofen 10 bis 12 Minuten garen, dabei darauf achten, dass die Kerntemperatur des Fisches 35 Grad beträgt (eventl. mit Fleischthermometer prüfen).

Kartoffeln, Tomaten, restliches Olivenöl, Erdnussöl, Knoblauch Anchovis, Eigelb und Fischfond im Mixer zu einer feinen Creme pürieren und mit Meersalz und Chiliöl abschmecken.

Den Fisch aus den Formen nehmen und in der Mitte der Teller anrichten. Mit Meersalz, zerstoßenem buntem Pfeffer und Chiliöl würzen. Den Fisch mit einigen Kerbelblättchen, Dill und Tapenade dekorieren. Dazu passen geschmorte Tomaten mit Zwiebellauch.

Pro Portion: 981 kcal / 4105 kJ

13 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 89 g Fett

Wochenthema: Internationale Blitzgerichte

Vincent Klink

Donnerstag, 26. Oktober 2006

Schweinefleisch süß-sauer

Rezept für 2 Personen

300 g	Schweinefilet
300 g	Zwiebeln
1 rote	Paprikaschote
1 grüne	Paprikaschote
100 g	Tomaten
1	Knoblauchzehe
1/4	Zitrone
1 EL	Butterschmalz (evtl. auch Schweineschmalz)
1 EL	Rosenpaprika
1 EL	Zucker
2 EL	Essig
250 ml	Fleischbrühe
etwas	Salz
etwas	grober schwarzer Pfeffer

Fleisch in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Paprikaschoten waschen, halbieren, die Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Tomaten vierteln. (Nach Belieben können die Gemüse auch gehäutet werden, dafür Paprikaschoten ca. 20 Minuten schmoren, abziehen, putzen und Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Tomaten kurz in heißes Wasser legen, von Haut und Kernen befreien und das Fruchtfleisch vierteln.) Knoblauch schälen und halbieren. Zitronenschale abreiben.

In Butterschmalz die Zwiebeln glasig dünsten. Fleisch dazugeben, von allen Seiten anbraten und herausnehmen. Dann in die Pfanne, Tomaten und Knoblauch geben und dünsten. Rosenpaprika und Zucker darüber streuen. Mit Essig und Fleischbrühe ablöschen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten dünsten. Das Fleisch wieder zugeben, einmal kurz durchschwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passt sehr gut gekochter Reis.

Pro Portion: 455 kcal / 1904 kJ

27 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 18 g Fett

Wochenthema: Internationale Blitzgerichte

Vincent Klink

Freitag, 27. Oktober 2006

Steirische Kürbissuppe

Rezept für 2 Personen

500 g	Kürbis (Hokkaido oder franz. Muskatkürbis)
1 EL	geröstete Kürbiskerne
1 EL	Butter
1/2 l	Fleisch- oder Hühnerbrühe
etwas	Meersalz
etwas	Pfeffer
etwas	Thymian
1 Prise	Muskat
1/8 l	Sahne
1/2 TL	gemahlener Kümmel
einige Tropfen	Kürbiskernöl
1 TL	Dill

Kürbis vierteln, entkernen, eventl. Schale entfernen (beim Hokkaidokürbis wird Schale mitgekocht) und das Kürbisfleisch würfeln. Kürbiskerne in der Pfanne rösten. Butter erhitzen und die Kürbisstücke darin dünsten. Mit Brühe aufgießen und auf kleiner Flamme garen, bis das Kürbisfleisch weich ist. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Muskatnuss würzen. Sahne und Kümmel unterrühren. Im Mixer oder mit dem Mixstab pürieren und luftig aufschlagen. Nochmals abschmecken und auf vorgewärmte Teller verteilen. Auf jede Portion ein paar Tropfen Kürbiskernöl träufeln und mit Dill und Kürbiskernen garnieren.

Pro Portion: 507 kcal / 2121 kJ

19 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 39 g Fett

ARD-Bufferet Rezepte November 2006

Wochenthema: Kartoffelspezialitäten

Rainer Strobel Montag, 30. Oktober 2006

Thüringer Klöße mit Rehgulasch

Rezept für 4 Personen

Für die Klöße:

1 Brötchen
30 g Butter
1,5 kg Kartoffeln, mehlig kochend
etwas Salz

Für das Gulasch:

800 g Rehschulter ohne Knochen
50 g Rauchspeck
2 Zwiebeln
4 Wacholderbeeren
150 g Champignons
2 EL Butterschmalz
etwas Salz, Pfeffer
1 Lorbeerblatt
1 EL Mehl
300 ml Rotwein
400 ml Brühe
1 Spritzer Balsamico
50 g Preiselbeeren
1 Msp Zitronenabrieb

Brötchen in 1 cm große Würfel schneiden und in Butter anbraten. Die Kartoffeln schälen. Zwei Drittel der Kartoffeln sehr fein reiben. Die Kartoffelmasse in einem Küchentuch so trocken wie möglich auspressen und den Kartoffelsaft auffangen. Die restlichen Kartoffeln vierteln, weich kochen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Diese Kartoffelmasse leicht salzen und mit etwas Kochwasser zu einem Brei mischen.

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Die aus dem aufgefangenen Kartoffelsaft abgesetzte Kartoffelstärke auf die rohen Kartoffeln geben und gut vermischen.

Den Kartoffelbrei in einen Topf geben und zum Kochen bringen, dann die Masse zu den rohen Kartoffeln geben und mit einem Holzlöffel gut vermischen. Aus diesem Teig Klöße formen und die Brötchenwürfel in die Mitte geben. Die Klöße im Salzwasser ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen.

Die Rehschulter in 2 cm große Würfel schneiden. Speck in Streifen, Zwiebeln schälen und fein schneiden. Wacholderbeeren grob hacken. Champignons halbieren oder vierteln. Das Fleisch in Butterschmalz anbraten. Speck und Zwiebel zugeben und mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Wacholderbeeren und Lorbeerblatt würzen. Etwas Mehl darüber streuen und mit Rotwein und Brühe ablöschen. Pilze und Balsamico zugeben und 30 Minuten köcheln lassen. Dann mit Preiselbeeren und abgeriebener Zitronenschale abschmecken. Klöße mit dem Gulasch servieren.

Pro Portion: 815 kcal / 3410 kJ

76 g Kohlenhydrate, 57 g Eiweiß, 25 g Fett

Wochenthema: Kartoffelspezialitäten

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 31. Oktober 2006

Kartoffelcroissants mit Rahmwirsing

Rezept für 4 Personen

1 kg	große mehlig kochende Kartoffeln
1 kleiner	Wirsing
1	Zwiebel
1 Bund	Majoran
2	Eier
2 EL	Butterschmalz
250 ml	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Prise	Muskatnuss
ca. 2 EL	Kartoffelstärke
etwas	Kartoffelstärke zum Bestäuben

Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.

Die Kartoffeln mit der Schale auf ein Backblech geben und im Backofen ca. 1 Stunde backen. Den Strunk und die äußeren Blätter vom Wirsing entfernen. Wirsing in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Vom Majoran die Blättchen abzupfen. Die Eier trennen.

Für den Wirsing die Zwiebel in Butterschmalz angehen lassen, Wirsing dazugeben und bei kleiner Hitze langsam dämpfen. Mit Sahne ablöschen. Den Wirsing darin weich kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die noch sehr warmen Kartoffeln durchschneiden, das Kartoffelfleisch herauskratzen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Das Püree mit Salz und Muskatnuss würzen. Eigelb und Kartoffelstärke darunter mischen. Diesen Kartoffelteig mit dem Nudelholz ausrollen (das Nudelholz sollte immer mit Kartoffelstärke bestäubt sein, damit der Teig nicht klebt). Aus der Teigplatte lange Dreiecke ausschneiden, Majoran darauf streuen und von der breiten Seite her aufrollen. Die Enden zu einem Croissant hochbiegen und mit Eiweiß bestreichen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 7 Minuten backen.

Pro Portion: 483 kcal / 2021 kJ

46 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 28 g Fett

Wochenthema: Kartoffelspezialitäten

Vincent Klink

Mittwoch, 01. November 2006

Bauernfrühstück

Rezept für 2 Personen

400 g	Kartoffeln
100 g	durchwachsener Speck
1/2 Bund	Majoran
1/2 Bund	Schnittlauch
etwas	Salz
2	Eier
2 EL	Milch

Kartoffeln in der Schale weich kochen, etwas abkühlen lassen und schälen.

Speck in Würfelchen schneiden. Majoran und Schnittlauch fein schneiden.

Die abgekühlten Kartoffeln in Scheiben schneiden. Speckwürfel in der Pfanne glasig werden lassen. Kartoffelscheiben dazugeben, salzen und hellbraun rösten. Eier mit Milch, Majoran und Salz verquirlen und über die Kartoffeln gießen, stocken lassen. Vor dem Servieren mit Schnittlauch bestreuen.

Dazu passt gut ein grüner Salat.

Pro Portion: 651kcal / 2724 kJ

32 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 52 g Fett

Wochenthema: Kartoffelspezialitäten

Vincent Klink Donnerstag, 02. November 2006

Schweinemedallions mit Pommes Dauphin

500 g	Fleischtomaten
4	getrocknete Tomatenviertel
1	kleine Zwiebel
450 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
15 g	Butter
50 g	Mehl
1	Ei
10 g	Speisestärke
50 g	Parmesan, frisch gerieben
etwas	Pfeffer
1 Prise	Muskat
ca. 150 ml	Olivenöl zum Ausbacken
1	kleines Schweinefilet (350 g)
2 EL	Butterschmalz
1 TL	Kapern
1 Prise	Zucker

Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, anschließend häuten, entkernen und würfeln. Die getrockneten Tomaten in Wasser einweichen, dann ausdrücken und fein hacken. Zwiebel schälen und fein hacken.

Kartoffeln schälen, vierteln, in Salzwasser weich kochen, abschütten und im Topf ausdampfen lassen. In einem Topf 100 ml Wasser mit 15 g Butter aufkochen, das Mehl einrühren und solange gut rühren, bis die Masse „abgebrannt“ ist. Den Topf vom Herd nehmen und unter ständigem Rühren das Ei unterarbeiten. Die Kartoffeln noch heiß durch die Presse drücken und unter den Teig arbeiten, Stärke und Parmesan ebenfalls untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Aus dem Teig Nocken formen und diese in reichlich Olivenöl ausbacken (bzw. frittieren).

Das Schweinefilet in Medallions schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 5 Minuten braten. Dann aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Zwiebel in 1 EL Butterschmalz anschwitzen, Tomatenwürfel, getrocknete Tomaten und Kapern zugeben. Alles köcheln, bis die Tomaten zu einer dicken Sauce eingekocht sind, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Die Schweinemedallions anrichten, mit der Sauce umgießen und den Pommes Dauphines servieren.

Pro Portion: 1220 kcal / 5104 kJ

68 g Kohlenhydrate, 61 g Eiweiß, 78 g Fett

Wochenthema: Kartoffelspezialitäten

Otto Koch

Freitag, 03. November 2006

Kartoffelgulasch

Rezept für 4 Personen

1 kg	festkochende Kartoffeln
500 g	Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
200 g	Pelati (geschälte Tomaten in der Dose)
1/2	unbehandelte Zitrone
1/2 Bund	glatte Petersilie
50 g	Butter
50 g	Tomatenmark
1 EL	Rosenpaprikapulver
250 ml	Gemüsebrühe
1 EL	gemahlener Kümmel
etwas	Salz und Pfeffer
2 EL	Sauerrahm

Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Zwiebeln von der zusammenhängenden Wurzel befreien und in Scheiben schneiden. Knoblauch pressen. Pelati fein hacken. Zitronenschale abreiben. Petersilie fein hacken.

In heißer Butter die Zwiebeln anschwitzen. Tomatenmark darüber geben und mit Paprikapulver bestreuen. Pelati untermischen, mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Danach Kartoffelstücke zugeben. Mit Knoblauch, Kümmel Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze weiter köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. In vorgewärmte Suppenteller füllen, mit Sauerrahm und Petersilie garnieren. Dazu Weißbrot servieren.

Pro Portion: 348 kcal / 1456 kJ

48 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 12 g Fett

Wochenthema: Allerlei Geschnetztes

Rainer Strobel

Montag, 06. November 2006

Seelachs aus dem Wok

Rezept für 2 Personen

400 g	Seelachsfilet ohne Haut und Gräten
15 g	Ingwerwurzel
2	Knoblauchzehen
1	rote Zwiebel
1	Chilischote
1	Möhre
1/2 Bund	Koriander
100 g	Blattspinatspinat
100 g	Brokkoli
200 g	chinesische Eiernudeln
etwas	Salz, Pfeffer
3 EL	Sonnenblumenöl
100 g	Sojabohnenkeimlinge
2 EL	Fischsauce
2 EL	Sojasauce
3 EL	süße ChilisaUCE
1 EL	Sesamöl

Das Seelachsfilet in 3 cm große Würfel schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel schälen und würfeln. Chilischote von den Kernen befreien und fein schneiden. Möhre schälen und in Scheiben schneiden. Koriander fein hacken. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Brokkoli in Röschen teilen.

Nudeln in Salzwasser bissfest koch, anschließend abschütten und abtropfen.

Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte des Sonnenblumenöls im Wok erhitzen und ebenfalls die Hälfte von Ingwer, Knoblauch und Chili kurz darin anschwitzen. Den Fisch dazugeben und rasch anbraten. Alles aus dem Wok nehmen und im Ofen bei 60 Grad warm stellen.

Im Wok restliches Öl erhitzen und Zwiebel, den restlichen Ingwer, Knoblauch und Chili anschwitzen. Danach Spinat, Möhre, Brokkoli und Sojabohnenkeimlinge dazugeben und ca. 3 Minuten mitdämpfen. Mit Fisch-, Soja- und ChilisaUCE würzen.

Fisch, Nudeln, Koriander und ein paar Tropfen Sesamöl gut darunter mischen und auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Pro Portion: 631 kcal / 2640 kJ

44 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 27 g Fett

Wochenthema: Allerlei Geschnetztes

Douce Steiner

Dienstag, 07. November 2006

Gesnnetzete Seezungenfilets mit Riesengarnelen

Rezept für 2 Personen

3 Stück	kleine Artischocken (Poivrade)
1	Zitrone
3 EL	Olivenöl
1/2	Knoblauchzehe
1 Zweig	Thymian
etwas	Salz, Pfeffer
1 Prise	Piment d'Espelette
1 Prise	Safranfäden
125 ml	Geflügelbrühe
2	Seezungenfilets
1 EL	Mehl
4	Riesengarnelen
1 TL	Essig
1 Msp	Dijonsenf
2 EL	Traubenkernöl
30 g	Butter
6 Blättchen	glatte Petersilie

Von Artischocken alle grünen Blätter entfernen und mit einem Küchenmesser alle grünen Teile abschneiden, mit einem Kugelausstecher oder mit einem Kaffeelöffel das Heu entfernen. Die Zitrone halbieren, aus einer Hälfte den Saft auspressen und mit der anderen Hälfte die abreiben. Artischocken jeweils in vier Teile schneiden und mit 2 EL Olivenöl, 1/2 Knoblauchzehe, 1 Thymianzweig anbraten, mit Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette würzen, Zitronensaft und Safranfäden dazu geben, mit Geflügelbrühe (1 TL Brühe zurückbehalten) ablöschen und 8 Minuten zugedeckt bei niedriger Hitze weich dünsten.

Die Seezungenfilets in vier gleichgroße Streifen schneiden mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben.

Die von der Schale und Darm befreiten Garnelen der Länge nach halbieren, ebenfalls würzen und mit Mehl bestäuben.

Aus Essig, Senf, 1 EL Olivenöl, 1 TL Geflügelbrühe, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren.

Seezunge und Garnelen in einer heißen Pfanne mit Traubenkernöl kurz und scharf anbraten, die Artischockenviertel dazugeben, Traubenkernöl weg gießen, den verbliebenen Artischockenfond dazugeben. und kurz aufkochen.

Das Gargut auf einen tiefen Teller anrichten.

Den Fond mit frischer Butter binden, eventuell nachwürzen und über das Geschnetzte geben.

Blattpetersilie in die Vinaigrette tauchen und das Gericht damit garnieren.

36 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 43 g Fett

Wochenthema: Allerlei Geschnetzeltes

Vincent Klink

Donnerstag, 09. November 2006

Pastinaken-Hähnchen-Gchnetzeltes

Rezept für 2 Personen

2	Pastinaken
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
1/2	Chilischote
2	Hähnchenbrüste
etwas	Salz und Pfeffer
2 EL	Olivenöl
1 EL	Sesam
2 EL	Waldhonig
2 EL	Apfelessig
1/4 l	Geflügel- oder Gemüsebrühe
3	Lauchzwiebeln

Pastinaken schälen und würfeln. Schalotten fein schneiden, Knoblauch pressen. Chilischote von Kernen befreien und Fruchtfleisch fein schneiden. Fleisch in Streifen schneiden, leicht salzen und mit Pfeffer bestreuen

Hähnchenfleisch leicht salzen und pfeffern. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl kurz von allen Seiten anbraten (ca. 3 Minuten). Dann aus der Pfanne nehmen und im Ofen bei ca. 60 Grad warm stellen.

Schalotten, Pastinaken und Chilischote im restlichen Olivenöl anschwitzen. Knoblauch und Sesam dazugeben und kurz mitdämpfen. Schließlich Honig untermischen und solange weiter rösten bis der Honig karamellisiert. Mit Essig und Brühe ablöschen und um die Hälfte einkochen. In der Zwischenzeit Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und zur Sauce geben. Hähnchenfleisch darunter mischen und gut durchschwenken. Abschmecken und servieren. Dazu passt sehr gut Reis.

Pro Portion: 460 kcal / 1925 kJ

17 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 23 g Fett

Wochenthema: Allerlei Geschnetzeltes

Vincent Klink

Freitag, 10. November 2006

Boef Nizhny Novgorod

Rezept für 2 Personen

400 g	Rinderfiletspitzen
3	Schalotten
6	Champignons
1/2	gekochte Rote Bete
1/2 Bund	glatte Petersilie
etwas	Salz und Pfeffer
1 EL	Olivenöl zum Braten
1 EL	Butter
100 ml	Rotwein
6 EL	Bratenfond (Jus)
1 TL	Kalte Butter
1 EL	Sauerrahm
1	Dillzweigchen

Das Fleisch in fingerdicke Streifen schneiden. Schalotten fein hacken. Champignons in feine Scheiben schneiden. Die Rote Bete in Streifen schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Das Fleisch reichlich pfeffern, mäßig salzen und im heißen Olivenöl scharf anbraten. Auf einen Teller geben und warm stellen.

Schalotten und Champignons in Butter goldbraun rösten. Mit Rotwein ablöschen.

Den Bratenfond dazugeben und alles auf die Hälfte einkochen lassen. Die Rote Bete und den Saft der Filetspitzen dazu geben. Erneut etwas einkochen lassen. Dann die kalte Butter unter stetigem Rühren darin auflösen, so dass die Sauce gebunden wird.

Das Fleisch in die Sauce geben und nochmals kurz erhitzen. Das Geschnetzelte anrichten und mit einem Klecks Sauerrahm und Dill verzieren. Dazu passen sehr gut Ofenkartoffeln.

Pro Portion: 609 kcal / 2548 kJ
18 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 32 g Fett

Wochenthema: Kochen mit Brot

Rainer Strobel Montag, 13. November 2006

Steinbuttfilet mit Pumpernickelkruste

300 g	Steinbuttfilet ohne Haut
4 Scheiben	Pumpernickel
1	Schalotte
100 ml	Weißwein
etwas	Salz, Pfeffer
2 EL	Sahne
2 EL	Olivenöl
80 g	Butter
1	Eigelb
1 Prise	Zimt

Backofen auf 170 Grad (Umluft: 150 Grad/Gasherd: Stufe 2) vorheizen.
Das Steinbuttfilet von allen Gräten und Hautresten befreien. Den Pumpernickel grob hacken.

Die Fischabschnitte mit Schalotte in 1/2 l Wasser aufsetzen und köcheln lassen. Wenn die Flüssigkeit eingekocht ist, Weißwein dazu geben und weiter köcheln lassen. Dann durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mit Sahne verfeinern.

Das Steinbuttfilet salzen und pfeffern und in heißem Olivenöl von beiden Seiten nur kurz (1 Minute auf jeder Seite) anbraten. Danach abkühlen lassen.

Die Pumpernickel-Brösel mit der weichen Butter, Eigelb, Salz und Zimt in einem Cutter fein verarbeiten.

Die abgekühlten Steinbuttfillets mit der Pumpernickelmasse auf einer Seite (ca. 1/2 cm dick) bestreichen. Im vorgeheizten Backofen 6 bis 8 Minuten backen.

Danach mit der Sauce anrichten. Als Beilage kleine Butterkartoffeln servieren.

Pro Portion: 665 kcal / 2782 kJ
25 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 46 g Fett

Wochenthema: Kochen mit Brot

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 14. November 2006

French Toasts mit Walnuss, Rosmarin und Rote Bete Salat

Rezept für 2 Personen

1	Rote Bete
etwas	grobes Salz
1 EL	Honig
2 Zweige	Rosmarin
4 Scheiben	Toastbrot
10	geschälte Walnusskerne
1 kleine	Zwiebel
2	Eier
etwas	Pfeffer
2 EL	Butterschmalz
1 TL	Dijon-Senf
1 EL	Balsamico
3 EL	Walnussöl

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Die Rote Bete mit grobem Salz, Honig, und 1 Zweig Rosmarin in Alufolie packen und im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten weich garen. Danach abkühlen lassen.

Die Rinde der Toastbrotsscheiben entfernen. Walnüsse grob hacken. Von einem Zweig Rosmarin die Nadeln abstreifen und fein hacken. Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen, die fein gehackten Rosmarinnadeln und die Walnüsse zugeben. Die Toastbrotsscheiben durch diese Eimischung ziehen und in einer Pfanne mit Butterschmalz langsam braten.

Rote Bete aus der Folie nehmen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel zugeben. Aus Senf, Balsamico und Walnussöl eine Vinaigrette rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken unter die Rote Bete mischen und zusammen mit den goldbraunen Toastbrotsscheiben servieren.

Pro Portion: 763 kcal / 3192 kJ

41 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 59 g Fett

Wochenthema: Kochen mit Brot

Otto Koch

Mittwoch, 15. November 2006

Französische Zwiebelsuppe

Rezept für 2 Personen

200 g	Zwiebeln
100 g	Gruyère
2 Zweige	glatte Petersilie
50 g	Butter
1	Lorbeerblatt
1 Zweig	Thymian
150 ml	trockener Rotwein
400 ml	Bouillon
etwas	Madeira
etwas	Salz, Pfeffer
2 Scheiben	Weißbrot (franz. Stangenweißbrot bzw. Flûte)

Zwiebeln schälen und ohne Strünke in Scheiben schneiden. Käse reiben. 1 Petersilienzweig fein hacken.

Zwiebeln in einer großen Pfanne mit Butter anbraten. Lorbeerblatt, 1 Petersilienzweig und Thymian zugeben. Mit Rotwein ablöschen, mit Brühe auffüllen und 30 Minuten köcheln lassen. Danach die Kräuter herausnehmen und mit Madeira, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Brotscheiben im Ofen oder Toaster kross backen. Darauf geriebenen Käse streuen. Die Zwiebelsuppe klassisch in Löwenkopfterrinen füllen und die mit Käse bestreuten Brotscheiben darauf legen. Im Ofen überbacken, bis der Käse goldbraun ist. Gehackte Petersilie darüber streuen.

Pro Portion: 634 kcal / 2653 kJ

27 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 36 g Fett

Wochenthema: Kochen mit Brot

Vincent Klink

Donnerstag, 16. November 2006

Schweinefilet im Brotmantel

Rezept für 2 Personen

- 1 kleines Schweinefilet (ca. 450 g)
- 80 ml Sahne
- etwas Pfeffer und Salz
- 5 EL Olivenöl
- 6-8 hauchdünn aufgeschnittene Weißbrotscheiben
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL grober Senf
- 1 EL Johannisbeergelee
- 2 EL Balsamico
- 250 ml Fleischbrühe
- 1 TL Mehlbutter (weiche Butter mit Mehl zu gleichen Teilen gemischt)

Das Filet enthäuten und die Fleischabschnitte (ca. 80 g) mit Sahne, einer Prise Pfeffer und Salz in einem Cutter zu einer feinen Farce verarbeiten.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180, Gas Stufe 3-4) vorheizen. Das Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten je eine Minute scharf anbraten, dann abkühlen lassen. Die Brotscheiben dicht nebeneinander auslegen. Darauf die Farce streichen. Das Filet in die Brotscheiben wickeln und in einer Pfanne mit 3 EL Olivenöl von allen Seiten kross anbraten, in den vorgeheizten Ofen geben und 20 Minuten garen. Dann herausnehmen und noch ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Die Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl Schalotte und Knoblauch anschwitzen, Senf und Johannisbeergelee untermischen, mit Balsamico und Fleischbrühe ablöschen. Alles um die Hälfte einkochen, mit Mehlbutter die Sauce binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Schweinefilet im Brotmantel aufschneiden und mit der Sauce anrichten. Dazu passt sehr gut Blumenkohlgemüse.

Pro Portion: 976 kcal / 4084 kJ

60 g Kohlenhydrate, 66 g Eiweiß, 52 g Fett

Wochenthema: Kochen mit Brot

Vincent Klink Freitag, 17. November 2006

Serviettenknödel mit Sahnegemüse

Rezept für 2 Personen

300 g	Kastenweißbrot
100 ml	Milch
1/2 Bund	glatte Petersilie
2	Schalotten
80 g	gekochter Schinken
3	Eier
1 EL	gerebelter Majoran
etwas	Salz, Pfeffer
1 Prise	Muskat
1	Kohlrabi
2	Möhren
1	Zucchini
1	Petersilienwurzel
1 kleine	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Butterschmalz
100 ml	Sahne
2 EL	Butter

Das Kastenweißbrot entrinden, dann in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Milch aufkochen, über die Brotwürfel gießen und abgedeckt ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Schalotten schälen und fein schneiden, Schinken würfeln. In einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz die Schalotte anschwitzen, Schinken untermischen und zu den Brotwürfeln geben. Eier verquirlen und zusammen mit Petersilie und Majoran untermischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse auf eine kochfeste Klarsichtfolie oder

eine feine Stoffserviette geben, zu einer Rolle zusammenschlagen, die Enden eindrehen bzw. fest binden und in einem Topf mit leicht kochendem Wasser ca. 40 Minuten garen. Alle Gemüse schälen bzw. putzen und in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz anschwitzen, die Gemüsewürfel hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten dünsten. Dann mit Sahne aufgießen, nochmals kurz durchkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Butter in ein Töpfchen geben und bräunen.

Den Knödel aus der Folie wickeln, in Scheiben schneiden und anrichten. Mit der braunen Butter beträufeln und mit dem Gemüse servieren.

Pro Portion: 960 kcal / 4017 kJ

86 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 50 g Fett

Wochenthema: Garen in der Aromahülle

Rainer Strobel Montag, 20. November 2006

Lachsfilet im Gemüse-Kräutermantel (mit Schweinenetz)

30 g	Schweinenetz (beim Metzger vorbestellen)
600 g	Lachsfilet ohne Haut
1 Bund	Suppengemüse
2 Zweige	Dill
2 Zweige	Schnittlauch
2 Zweige	Petersilie
2 Zweige	Kerbel
etwas	Salz, Pfeffer
2 EL	Semmelbrösel
2	Eigelbe

Backofen auf 170 Grad (Umluft: 150 Grad/Gasherd: Stufe 2) vorheizen.

Das Schweinenetz ausreichend in lauwarmem Wasser wässern. Gut ausdrücken, auf ein Fleischbrett ausbreiten und dabei die groben Fettstücke abschneiden. Das Lachsfilet von allen Gräten befreien und die graue Fettschicht abschneiden. Das Suppengemüse schälen und ganz klein würfeln. Die Kräuter fein hacken.

Das Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsewürfel in kochendem Wasser kurz blanchieren, danach in Eiswasser abschrecken und auf einem Küchentuch trocknen.

Blanchiertes Gemüse mit den Kräutern vermischen. Semmelbrösel und Eigelbe gut unter das Gemüse mengen und auf die Oberseite des Filets streichen.

Das Lachsfilet mit dem vorbereiteten Schweinenetz vollkommen einschlagen und auf einem Backblech in dem vorgeheizten Backofen 10 bis 12 Minuten garen.

Danach in Scheiben schneiden und anrichten. Dazu passt ein frischer Salat.

Pro Portion: 668 kcal / 2795 kJ
15 g Kohlenhydrate, 63 g Eiweiß, 40 g Fett

Wochenthema: Garen in der Aromahülle

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 21. November 2006

Schweinebraten mit roten Zwiebeln und Honig im Tontopf

3 – 4	rote Zwiebeln
ca. 350 g	Schweinefleisch aus Oberschale
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
2	Pastinaken
1 – 2 EL	Kastanienhonig
6 – 8	gekochte und geschälte Maronen
2	Lorbeerblätter
1	Thymianzweig
1 – 2 TL	Speisestärke
1	Schalotte
1 EL	Butterschmalz
50 ml	Gemüsebrühe
etwas	Zucker

Den Tontopf in Wasser tauchen, damit sich die Poren voll saugen. Die roten Zwiebeln schälen und in feine Ringe geben. Das Schweinefleisch salzen und pfeffern. Die Pastinaken schälen und in Scheiben schneiden.

Die Zwiebelringe in den Tontopf geben, darauf das Fleisch legen und mit Honig beträufeln. Die Maronen, Lorbeerblätter und den Thymianzweig darüber geben. Topf verschließen und in den kalten Ofen geben. Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad, Gas Stufe 4) aufheizen, alles ca. 1,5 Stunden garen.

Das Fleisch herausnehmen und warm stellen. Den entstandenen Sud in einen Topf gießen

und abschmecken. Mit Stärke binden.

Die Schalotte schälen, fein hacken und in Butterschmalz anbraten, Pastinaken dazugeben und Gemüsebrühe angießen. Mit Salz und Zucker abschmecken. Wenn das Gemüse weich ist, zusammen mit dem aufgeschnittenen Fleisch und der Sauce servieren.

Pro Portion: 880 kcal / 3682 kJ

93 g Kohlenhydrate, 86 g Eiweiß, 17 g Fett

Wochenthema: Garen in der Aromahülle

Otto Koch

Mittwoch, 22. November 2006

Stubenküken in der Aromablase

Rezept für 2 Personen:

1 EL	getrocknete Morcheln
2	Stubenküken
	Innereien vom Stubenküken oder etwas Geflügelleber
1 Zweig	glatte Petersilie
1 /2 Bund	Schnittlauch
1	Schalotte
300 g	Kartoffeln
40 g	Butter
150 g	gekochter Reis
50 g	blanchierte Erbsen
etwas	Salz, Pfeffer
	Bratschlauch
250 ml	Geflügelbrühe
50 ml	Madeira
2 EL	Sahne
1 Prise	Muskat

Morcheln in Wasser einweichen. Die Stubenküken ausnehmen (wenn das nicht schon gemacht war). Die Leber mit den Morcheln in kleine Stücke schneiden. Petersilie fein hacken. Schnittlauch fein schneiden. Schalotte fein hacken. Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Die Hälfte der Butter zerlassen.

Leber und Morcheln mit Reis und Erbsen vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Stubenküken damit füllen.

Den Bratschlauch von einer Seite schließen, Brühe und Madeira einfüllen. Die feste Butter, Petersilie zugeben und zum Schluss die Küken in den Bratschlauch packen.

Die andere Seite schließen und in einem Topf mit kochendem Wasser 30 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Die Kartoffeln weich kochen, abgießen und zerstampfen. Kräuter und Schalotte untermischen. Zerlassene Butter und Sahne dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Zum Anrichten den Bratschlauch vor den Gästen aufmachen und das Küken mit dem Fond auf den Teller legen. Stampfkartoffeln dazu servieren.

Pro Portion: 737 kcal / 3084 kJ

53 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 39 g Fett

Wochenthema: Garen in der Aromahülle

Vincent Klink

Donnerstag, 23. November 2006

Kalbsfilet im Topf

Rezept für 2 Personen

Für den Teig zum Verschließen des Topfes

250 g	Mehl
90 g	Butter
1	Ei
ca. 30 ml	Wasser
1 Prise	Salz

Für den Fleischtopf:

1	große Kartoffel
1	Möhre
1	Pastinake
3	Schalotten
1	Knoblauchzehe
1/2 Bund	glatte Petersilie
1 Zweig	Rosmarin
1/2	Kalbsfilet (ca. 500 g)
etwas	Salz, Pfeffer
2 EL	Olivenöl

Mehl, Butter, Wasser, Ei und Salz zu einem festen homogenen Teig verkneten.
Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180, Gas Stufe 3-4) vorheizen.
Die Kartoffel, Möhre und Pastinake putzen bzw. schälen. Kartoffel der Länge nach in Achtel schneiden, Möhre und Pastinake der Länge nach vierteln. Schalotten schälen und vierteln. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Vom Rosmarin die Nadeln abzupfen. Das Kalbsfilet mit Salz und Pfeffer würzen. In einen feuerfesten Topf mit passendem Deckel 2 EL Olivenöl geben. Alle Gemüse hinzufügen, Schalotten, Knoblauch, Rosmarin und Petersilie, mit Salz und Pfeffer würzen und das Fleisch obenauf legen. Den Topf mit dem Deckel verschließen. Den Deckelrand gut mit dem zu einer dünnen Wurst gekneteten Teig verschließen, so dass Deckel und Topf gut verbunden und alles hermetisch dicht ist.
Den Topf in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 45 Minuten garen. Dann herausnehmen, noch 5 Minuten ziehen lassen und vorsichtig den harten Teigrand aufbrechen.
Das Filet herausnehmen, in Scheiben schneiden, mit dem Gemüse und dem im Topf entstandenen Fond anrichten.

Pro Portion: 407 kcal / 1703 kJ
18 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 17 g Fett

Wochenthema: Garen in der Aromahülle
Vincent Klink Freitag, 24. November 2006

Forelle in der Papirolotte

4	mittelgroße Kartoffeln
etwas	Salz
1	Schalotte
2 Zweige	Thymian
1/2	Zitrone, unbehandelt
2	Forellenfilets à 150 g
etwas	Pfeffer
2 EL	Olivenöl
6	schwarze Oliven, kernlos
	Pergament- oder Backpapier

Die Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser weich kochen.
Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.
Die Schalotte schälen und fein würfeln, vom Thymian die Blättchen abzupfen. Von der Zitrone etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen.
Ein breites Pergament- oder Backpapier zu einem großen Viereck zurechtschneiden, so dass ein Fischfilet hineinpasst und dann zu einer Tüte falten. Darin die Schalottenwürfel,

Thymian, jeweils ca. 1 TL Olivenöl, etwas Zitronenabrieb und je einen Spritzer Zitronensaft geben. Die Fischfilets obenauf legen und die Pergamenttüte gut verschließen. Die Tüten außen mit Olivenöl einpinseln und in einer feuerfeste Form geben. Im Ofen ca. 10 Minuten garen.

Die Oliven fein hacken. Die Kartoffeln abschütten und mit einer Gabel zerdrücken. 1 EL Olivenöl und die Oliven untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Fischfilets in der Tüte servieren und erst am Tisch öffnen, dazu die Kartoffeln reichen.

Pro Portion: 436 kcal / 1824 kJ

30 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 19 g Fett

Wochenthema: Himmlisches für die Vorweihnachtszeit

Rainer Strobel

Montag, 27. November 2006

Rehnüsschen mit Lebkuchensauce und Preiselbeertörtchen

Rezept für 2 Personen

400 g	Rehnüsschen aus der Keule
50 g	Saucenlebkuchen
50 g	Frühstückspeck
1 Bund	Suppengemüse
400 g	Kartoffeln
2 EL	Öl
100 ml	Rotwein
200 ml	Geflügel- oder Gemüsebrühe
4	Wacholderbeeren
1 Zweig	Rosmarin
1	Lorbeerblatt
20 g	Butter
2 EL	Preiselbeeren aus dem Glas
etwas	Salz, Muskatnuss
2	Eigelb
etwas	Pfeffer

Die Rehnüsschen von allen Sehnen und Abschnitten befreien. Lebkuchen fein hacken. Speck in Würfel schneiden. Suppengemüse schälen und ebenfalls würfeln. Kartoffeln schälen. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen.

Fleischabschnitte, Knochen der Keule, Speck und Suppengemüse in heißem Öl (1 EL) anbraten. Mit Rotwein ablöschen und der Brühe auffüllen. Wacholderbeeren, Rosmarinzwig und Lorbeerblatt dazugeben und ca. 2 Stunden kochen lassen. Danach die Flüssigkeit durch ein Sieb schlagen. In den passierten Fond die Lebkuchenkrümel geben und gut untermischen. Die Sauce mit der Hälfte der Butter und wenig Preiselbeeren abschmecken.

Die Kartoffeln kochen und pürieren. Mit Salz und Muskatnuss würzen und mit der restlichen Butter und Eigelb verfeinern. Das Püree in einen Spritzbeutel füllen und kleine Rosetten auf ein Backblech spritzen. Mit einem Holzlöffelstiel jeweils eine Vertiefung von 1/2 cm drücken. Preiselbeeren in die Vertiefung füllen. Die Törtchen in dem vorgeheizten Backofen 10 bis 12 Minuten backen.

Die Rehnüsschen mit Salz und Pfeffer würzen. Im restlichen heißen Öl von allen Seiten anbraten und danach im vorgeheizten Backofen 10 Minuten braten. Die Rehnüsschen aus dem Backofen nehmen und 6 bis 8 Minuten ruhen lassen. Vor dem Servieren die Rehnüsschen in Scheiben schneiden, mit Sauce überziehen und mit den Törtchen anrichten.

Pro Portion: 900 kcal / 3766 kJ
50 g Kohlenhydrate, 61 g Eiweiß, 47 g Fett

Wochenthema: Himmlisches für die Vorweihnachtszeit

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 28. November 2006

Pikanter Bratapfel

1	Zwiebel
1/2	Brötchen vom Vortag
2	Boskopäpfel
2	große mehlig kochende Kartoffeln
3 EL	Butterschmalz
100 g	Rinderhack
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Msp	Zimt
1	Eiweiß

Zwiebel schälen und fein hacken. Brötchen in Würfelchen schneiden und in Wasser einweichen. Äpfel gründlich waschen und das Kerngehäuse mit dem Apfelausstecher entfernen, jedoch nicht ganz durchstechen, so dass der Boden erhalten bleibt. Mit einem kleinen Löffel noch ein wenig Fruchtfleisch herausnehmen. Kartoffeln schälen.

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad, Gas Stufe 4) vorheizen. Zwiebel in 1 EL Butterschmalz anbraten. Brotwürfel ausdrücken und mit den angebratenen Zwiebeln zum Hackfleisch geben und gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Die Hackfleischmischung in die ausgehöhlten Äpfeln füllen und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen. Die Kartoffeln auf einer groben Reibe reiben, ausdrücken und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Eiweiß untermischen. Aus der Masse in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz kleine Rösti kross ausbacken und mit den Äpfeln servieren.

Pro Portion: 504 kcal / 2109 kJ
55 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 23 g Fett

Wochenthema: Himmlisches für die Vorweihnachtszeit

Claudia Hennicke-Pöschk

Mittwoch, 29. November 2006

Pralinensterne

150 g	Butter
120 g	Puderzucker
etwas	Salz
1 Prise	Zimt
240 g	Nougat
1	Ei
250 g	Mehl
ca. 100 g	Mandelstifte
etwas	dunkle Kuvertüre

Butter mit Puderzucker schaumig rühren. Mit Salz und Zimt würzen. 40 g weichen Nougat und das Ei untermischen und glatt rühren. Danach das Mehl durch ein Sieb dazugeben und gut unterkneten.

Den Teig zu einem Rechteck formen und im Kühlschrank mindestens 2 Stunden, besser über Nacht kühlen.

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3-4) vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig dünn ausrollen, mit einer entsprechenden Form Sterne

ausstechen und auf dem vorbereiteten Backblech 6 bis 8 Minuten backen. Die Sterne auskühlen lassen.

Mandelstifte auf ein Backblech geben und ca. 8 Minuten im Backofen rösten. Restlichen Nougat etwas anwärmen und auf die ausgekühlten Sterne streichen. Mit den Mandelstiften bestreuen und wieder kühl stellen.

Die Kuvertüre nach Verpackungsanleitung temperieren und die Sterne damit überziehen.

Pro 100 g: 448 kcal / 1874 kJ

52 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 23 g Fett

Gefüllte Datteln

30 g	Zucker
20 ml	Wasser
200 g	Datteln
30 g	Pistazien
200 g	Marzipanrohmasse
20 g	Puderzucker
200 g	dunkle Kuvertüre

Zucker und Wasser aufkochen und den so gewonnenen Läuterzucker abkühlen lassen. Die Datteln an einer Seite aufschneiden und entkernen. Pistazien hacken.

Marzipanrohmasse mit dem Puderzucker gut vermischen. Pistazien und Läuterzucker darunter mischen. Die Masse in einen Spritzbeutel mit einer Lochtülle Nr. 5 in die Datteln füllen. Nach Belieben die Datteln anschließend mit temperierter Kuvertüre überziehen.

Pro 100 g: 406 kcal / 1699 kJ

57 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 16 g Fett

Wochenthema: Himmlisches für die Vorweihnachtszeit

Vincent Klink Donnerstag, 30. November 2006

Hähnchenconfit mit weihnachtlichen Gewürzen

Rezept für 4 Personen

1	Freilandhähnchen, ca. 1 kg
etwas	Salz, Pfeffer
3 EL	Olivenöl
3 Blatt	Gelatine
2	Schalotten
2	Knoblauchzehen
1/2 l	Rotwein
1 Msp	Muskat
1 Msp	Kardamom
1 Msp	Nelkenpulver
1 Msp	Piment
1 TL	frisch gemahlene schwarze Pfeffer
1/2	abgeriebene Zitronenschale

1 TL Thymianblättchen

Das Hähnchen vollständig von den Knochen lösen und das Fleisch in kleine Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne mit 2 EL Olivenöl anbraten. Wenn das Fleisch halb gar ist, aus der Pfanne nehmen.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und klein schneiden, alles zusammen mit 1 EL Olivenöl in einer großen Pfanne anrösten. Mit Rotwein ablöschen, mit den Gewürzen, Zitronenschale und Thymian abschmecken, Fleisch samt Fleischsaft zugeben und weich kochen. Dann vom Feuer nehmen und die eingeweichte Gelatine untermischen

Eine Pastetenform mit Klarsichtfolie auskleiden und alles lauwarm einfüllen. Mit einem Brettchen beschweren und über Nacht im Kühlschrank auskühlen lassen.

Das Hähnchenconfit in Scheiben geschnitten servieren. Dazu passt sehr gut ein winterlicher Blattsalat.

Pro Portion: 609 kcal / 2548 kJ

5 g Kohlenhydrate, 57 g Eiweiß, 32 g Fett

Wochenthema: Garen in der Aromahülle

Claudia Hennicke-Pöschk

Freitag, 01. Dezember 2006

Glühweintaler

Für Mürbteig:

140 g Butter

60 g Puderzucker

1/2 Vanillestange

etwas Salz

1 Eigelb

190 g Mehl

Für Rand:

250 g Marzipanrohmasse

35 g Puderzucker

2 Eigelb

Für Gelee:

1 Blatt Gelatine
200 g Johannisbeergelee
100 ml Glühwein

Butter und Zucker schaumig rühren. Mit der ausgekratzten Vanille und Salz würzen. Das Eigelb glatt unterrühren. Das Mehl durch ein Sieb dazugeben und zu einem Mürbteig kneten. Den Teig flach drücken und in Klarsichtfolie eingepackt mindestens 2 Stunden im Kühlschrank durchkühlen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Den Teig dünn ausrollen, Taler ausstechen (ca. 3,5 cm Durchmesser) und auf das Backblech legen. Im Backofen 6 bis 8 Minuten backen.

Grill oder Oberhitze des Backofens auf 230 Grad vorheizen.

Für den Rand die Marzipanrohmasse mit dem Puderzucker und den Eigelben glatt verarbeiten. Die Masse in einen Spritzbeutel mit einer Sterntülle (Nr. 3) füllen. Damit auf die gebackenen Taler am äußersten Rand einen Ring aufspritzen. Kurz unter den Grill schieben bis das Gebäck goldgelb ist.

Für das Gelee Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Johannisbeergelee und Glühwein in einem Topf glatt rühren und 3 bis 5 Minuten gut durchkochen. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und in die heiße Geleemasse rühren. Wenn die Gelatine sich aufgelöst hat, die Geleemasse löffelweise in die Mitte der Taler füllen. Das Gebäck kühl stellen.

Pro 100 g: 406 kcal / 1699 kJ
46 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 21 g Fett

Eigelbmakronen

250 g Marzipanrohmasse
35 g Puderzucker
2 Eigelbe
Belegkirschen, Pistazien oder Nüsse

Backblech mit Backpapier belegen. Backofen auf 230 Grad vorheizen.

Marzipanrohmasse mit dem Puderzucker vermischen. Mit den Eigelben zu einem glatten Teig rühren. Die Masse in einen Spritzbeutel mit einer Sterntülle einfüllen und Bärenatzen, Rosetten oder „S“ auf das vorbereitete Backblech spritzen. Mit Belegkirschen, Pistazien oder Nüssen belegen und in dem vorgeheizten Backofen kurz goldgelb backen.

Pro 100 g: 336 kcal / 1406 kJ
61 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 8 g Fett

ARD-Bufferet Rezepte Dezember 2006

Wochenthema: Winterliche Gemüseküche

Rainer Strobel

Montag, 04. Dezember 2006

Salat von Rotkohl und Trauben mit Rehmedaillons

Rezept für 2 Personen

300 g	Rotkohl
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
150 g	weiße Weintrauben
20 g	Walnusskerne
4	Rehmedaillons à 50 g
etwas	Pfeffer

1 Prise	Wildgewürz
1 EL	Honig
2 EL	Walnussöl
2 EL	Himbeeressig
2 EL	Butterschmalz
1 EL	Preiselbeeren

Rotkohl putzen und den Strunk entfernen. Den Rotkohl fein hobeln und mit etwas Salz und Zucker 10 Minuten marinieren. Trauben von Haut und Kernen befreien und die Beeren halbieren. Die Walnuskerne fein hacken. Die Medaillons mit Salz, Pfeffer und Wildgewürz würzen.

Den Rotkohl mit Honig, Walnussöl und Himbeeressig anmachen. Walnuskerne und Weintrauben untermischen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Rehmedaillons in Butterschmalz langsam 5 bis 6 Minuten braten. Danach die Pfanne vom Feuer ziehen und ein paar Minuten ruhen lassen.

Den Rotkohlsalat auf Tellern anrichten. Die Rehmedaillons darauf setzen und jeweils 1 TL Preiselbeeren darüber geben. Dazu passt Baguettebrot.

Pro Portion: 472 kcal / 1975 kJ
29 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 28 g Fett

Wochenthema: Winterliche Gemüseküche
Jacqueline Amirfallah Dienstag, 05. Dezember 2006

Pot au feu vom Wintergemüse

Rezept für 4 Personen

1	Zwiebel
250 g	schieres Kasseler
1 EL	Butterschmalz
1, 5 l	Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
4	Schwarzwurzeln

1	Kartoffel
1	Petersilienwurzel
200 g	Steckrübe
6	Rosenkohlröschen
250 g	Hackfleisch vom Schwein
etwas	Salz und Pfeffer
1	Eigelb
etwas	Wurst darm (vom Metzger)
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Schnittlauch

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Kasseler ebenfalls in Würfel schneiden und in einem Topf mit Butterschmalz und der Zwiebel anbraten, mit der Gemüsebrühe ablöschen, Lorbeerblatt zugeben. Schwarzwurzeln, Kartoffel, Petersilienwurzel und Steckrübe schälen in Würfel schneiden, zugeben und in der Brühe gar kochen.

Den Rosenkohl putzen, vierteln in die Brühe geben und weich kochen. Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen, Eigelb darunter mischen und gut 5 Minuten die Hackmasse kneten. Dann in einen Spritzbeutel geben, in den Wurst darm füllen und kleine Würstchen abdrehen.

Diese kurz anbraten und anschließend noch 3-4 Minuten im Eintopf mitkochen. Die Kräuter fein hacken, in den Eintopf geben abschmecken und servieren.

Pro Portion: 438 kcal / 1833 kJ
12 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 31 g Fett

Wochenthema: Winterliche Gemüseküche
Vincent Klink Mittwoch, 06. Dezember 2006

Cannelloni vom Filderkraut

Rezept für 2 Personen

4 große	Spitzkohlblätter
etwas	Salz
50 g	getrocknete Steinpilze

2	Schalotten
100 g	Blattspinat
150 g	Champignons
½ Bund	glatte Petersilie
60 g	Lauch
2 EL	Butter
1 TL	Mehl
140 ml	Sahne
1	Schalotte feingehackt
1	Knoblauchzehe gequetscht
2 EL	feingewürfelten Lauch
1 EL	Butter
1 TL	Bio-Gemüsebrühenpulver
1/8 l	Milch
1	Eigelb
2 EL	Parmesan

Von den Kohlblättern den Strunk entfernen, dann die Blätter in Salzwasser blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen.

Pilze in kaltem Wasser 15 Minuten einweichen. Danach abtropfen lassen und grob zerkleinern. Schalotten fein hacken. Spinat waschen und abtropfen lassen.

Champignons putzen und fein würfeln. Petersilie fein hacken. Lauch putzen und fein würfeln. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen.

Für die Füllung eine Schalotte, Steinpilze und Champignons in einer Pfanne mit 1 EL Butter andünsten. Spinat dazu mischen und weiterdünsten bis die Blätter zusammenfallen. Mehl darüber stäuben und 2 EL Sahne darüber verteilen.

Für die Sauce die übrige Schalotte in 1 EL Butter dämpfen. Mit Gemüsebrühepulver würzen. Petersilie und Lauch dazugeben und mitdämpfen lassen. Restliche Sahne und Milch unterrühren und kurz aufkochen. Mit Salz abschmecken. Den Topf vom Herd nehmen und das Eigelb unterziehen.

Die Füllung auf die einzelnen Blätter verteilen und zusammenrollen. In eine gebutterte Auflaufform die Kraut-Cannelloni setzen und mit der Sauce übergießen. Im Ofen mindestens 20 Minuten garen.

Kraut-Cannelloni anrichten und mit etwas Parmesan bestreuen.

Pro Portion: 461 kcal / 1929 kJ

13 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 39 g Fett

Wochenthema: Winterliche Gemüseküche

Vincent Klink

Donnerstag, 07. Dezember 2006

Saiblingfilet auf Rosenkohl-Maronen-Gemüse

Rezept für 2 Personen

2 Saiblinge

400 g	Rosenkohl
etwas	Salz
1 EL	Butter
1/2 TL	Zucker
200 g	Esskastanien, gekocht und geschält
100 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Sahne
etwas	Pfeffer

Die Saiblinge filetieren und die Gräten entfernen. Den Rosenkohl in kochendem Salzwasser ca. 5-8 Minuten blanchieren, abgießen und kalt abschrecken. Dann Butter, Zucker und Kastanien in einen Topf geben und kurz anschwitzen, den Rosenkohl zugeben, gut vermengen und Brühe angießen. So lange im offenen Topf garen, bis die gesamte Flüssigkeit eingekocht ist. Sahne untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten ca. 2 Minuten braten.
Das Gemüse mit den Fischfilets anrichten.

Pro Portion: 508 kcal / 2125 kJ
44 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 17 g Fett

Flan von weißen Bohnen mit Speck-Zwiebelsauce

Rezept für 2 Personen

100 g	weiße Bohnenkerne
ca. 400 ml	Gemüsebrühe
1/2 Bund	glatte Petersilie
100 g	Zwiebeln
30 g	Butter
100 ml	Sahne
1	Ei
etwas	Salz, Pfeffer
2	feine Scheiben scharfe Salami
50 g	Speckwürfel
1	Tomate
100 g	frischer Blattspinat
1 Prise	Muskat

Bohnen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen, anschließend abgießen, mit ca. 300 ml Gemüsebrühe bedecken und ca. 45 Minuten weich köcheln, abgießen. Petersilie abwaschen, trocken schütteln und fein hacken. Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden. Soufflèförmchen (ca. 6 cm Durchmesser) mit etwas Butter einfetten.

Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad/ Gasherd: Stufe 2) vorheizen.

Die noch warmen Bohnen mit Sahne und Ei im Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In jedes Förmchen eine Salamischeibe legen und mit Bohnenmus auffüllen. In dem vorgeheizten Backofen 20 Minuten garen.

Speckwürfel in einer Pfanne anbraten. Zwiebeln zugeben und dünsten. Mit der restlichen Brühe ablöschen und etwas einkochen lassen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Die Tomate einritzen, kurz in heißes Wasser tauchen, herausnehmen und die Haut abziehen. Tomate entkernen, würfeln und vor dem Anrichten zur Sauce hinzufügen.

Spinat waschen, in einer Pfanne mit 2 EL Butter zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

In der Mitte der vorgewärmten Teller den Spinat anrichten und jeweils einen Bohnenflan darauf stürzen. Mit der Zwiebelsauce umgießen und mit der Petersilie bestreuen.

Pro Portion: 539 kcal / 2255 kJ

21 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 39 g Fett

Gelee von Entenbrust und Entenleber in Traminergelee

Rezept für 4 Personen

1	Entenbrust
etwas	Salz, Pfeffer
150 g	Entenleber
2 EL	Butterschmalz
200 g	Suppengemüse (Sellerie, Karotten, Lauch)
6 Blatt	Gelatine
200 ml	klare Geflügelbrühe
200 ml	Gewürztraminer
2 EL	Apfelessig
100 g	Feldsalat
3 EL	Olivenöl
1 EL	Himbeeressig
2 EL	Preiselbeeren aus dem Glas
1 Prise	Zucker

Den Backofen auf 170 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 2-3) vorheizen. Die Entenbrust auf der Hautseite über Kreuz einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer heißen Pfanne auf der Hautseite ca. 4 Minuten anbraten, dann drehen und im Backofen noch ca. 8 Minuten rosa garen. Anschließend kalt stellen.

Die Leber putzen, in einer Pfanne mit Butterschmalz rosa braten, mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen.

Suppengemüse putzen und in ganz feine Würfel schneiden. Diese in Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Gelatine in kaltem Wasser ca. 5 Minuten einweichen.

Gemüsebrühe mit dem Wein aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Apfelessig abschmecken und den Topf vom Herd ziehen. In der heißen Brühe die eingeweichte Gelatine auflösen und etwas abkühlen lassen.

Entenbrust und Entenleber in Scheiben schneiden. Vier Soufflécörmchen (ca. 8 cm Durchmesser) mit Entenbrust auslegen, darauf die Gemüsewürfel und die Entenleber legen. Alles wiederholen, bis die Cörmchen gefüllt sind. Mit der Geleebrühe auffüllen und mindestens 3 Stunden kalt stellen.

Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schütteln. Aus Olivenöl, Himbeeressig, Preiselbeeren, einer Prise Salz, Pfeffer und Zucker eine Vinaigrette mischen und den Salat kurz vor dem Servieren damit anmachen.

Das Gelee aus den Cörmchen stürzen und mit dem Salat anrichten.

Pro Portion: 449 kcal / 1879 kJ

7 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 30 g Fett

Wochenthema: ARD-Buffer Weihnachtsmenü

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 12. Dezember 2006

Hechtklößchen mit Safransauce und Dillreis-Plätzchen

Rezept für 4 Personen

50 g	Basmatireis
300 g	Hechtfilet
1 Bund	Dill
1	Ei
etwa	Salz
250 ml	Sahne
2 EL	Butterschmalz
1 l	Fischfond
1 l	Fischfond
1 Msp	Safranfäden

Basmatireis in Salzwasser kochen. Vom Hechtfleisch Haut und Gräten entfernen und in kleine Würfel schneiden. Dill fein schneiden. Das Ei trennen.

Hechtfleisch salzen, mit Eiweiß und Sahne vermischen und kurz im Froster kühl stellen. Unter den gekochten Reis Dill und Eigelb mischen. Davon kleine Portionen nehmen, zu Plätzchen formen und diese in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten beiden Seiten braten.

Den Fischfond erhitzen. Die gekühlte Fischmischung in einem Cutter zu einer Farce verarbeiten. Mit zwei Esslöffeln aus der Masse Nocken formen und diese im heißen Fischfond sieden lassen (der Fond darf nicht kochen, weil sonst die Nocken auseinander fallen). Wenn die Nocken an der Oberfläche schwimmen herausnehmen und warm stellen. In die übriggebliebene Flüssigkeit die Safranfäden geben und 10 Minuten ziehen lassen. Auf vorgewärmten Tellern Hechtklößchen mit Reisplätzchen und etwas Safransauce anrichten.

Pro Portion: 410 kcal / 1715 kJ

14 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 30 g Fett

Wochenthema: ARD-Buffer Weihnachtsmenü

Vincent Klink

Mittwoch, 13. Dezember 2006

Rinderbouillon mit Schinkenschöberl

Rezept für 4 Personen

1 kg Rinderfleischknochen (am besten Brustkern)

etwas	Salz
1	Zwiebel
1 Bund	Suppengemüse
etwas	Muskatblüte
1 EL	Pfefferkörner
50 g	gekochter Schinken
1	Schalotte
1/2 Bund	glatte Petersilie
1 Bund	Schnittlauch
50 g	Brötchen vom Vortag
2	Eier
30 g	Butter
2 EL	Mehl
2 EL	Milch
etwas	Pfeffer

Knochen unter fließend Wasser abwaschen, in einen großen Topf geben und mit ca. 2 l Wasser auffüllen (alles wird kalt angesetzt).

Etwas Salz dazu geben und alles zum Kochen bringen. Den entstehenden Schaum mit der Schaumkelle oder mit dem Schöpflöffel abheben. Es ist sehr wichtig, in der ersten halben Stunde des Kochvorganges den Schaum zu entfernen, so wird die Brühe später klar und nicht trüb.

Zwiebel mit der Schale halbieren und die Schnittstellen in einer Pfanne ohne Fett dunkel rösten.

Das Suppengemüse grob würfeln. Haben die Knochen eine Stunde gekocht, Suppengemüse und die gerösteten Zwiebelhälften zugeben. Etwas Muskatblüte und die Pfefferkörner zugeben, noch gut eine Stunde sanft weiterkochen.

Dann die Brühe passieren und abschmecken.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad/Gasherd: Stufe 2-3) vorheizen.

Schinken fein würfeln. Schalotte schälen und fein hacken, Petersilie und Schnittlauch, abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Das Brötchen fein reiben. Die Eier trennen. Eiweiß zu Schnee schlagen.

Butter cremig rühren, mit Eigelb, geriebenem Brötchen, Mehl, Milch, Schalotte, Petersilie und Schinken vermengen, salzen und pfeffern und zuletzt Eischnee unterheben.

Masse 1 cm dick auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und im vorgeheizten Ofen goldbraun (ca. 10 Minuten) backen.

Herausnehmen, auskühlen lassen und in Rauten oder Würfel schneiden.

Die Schöberl in Suppentassen geben, mit Bouillon aufgießen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Pro Portion: 236 kcal / 987 kJ

12 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 14 g Fett

Wochenthema: ARD-Buffer Weihnachtsmenü

Vincent Klink

Donnerstag, 14. Dezember 2006

Hasenrücken mit Pfefferkirschen, Schupfnudeln und Rosenkohl

Rezept für 4 Personen

Für den Hasenrücken:

150 g	entsteinte Kirschen
2 EL	Butter
1 EL	brauner Zucker
1 EL	Apfelessig
250 ml	Rotwein
125 ml	Cream Sherry (süßer Sherry)
etwas	Pfeffer
1	Hasenrücken, enthäutet mit Knochen
100 g	Suppengemüse ((Sellerie, Lauch, Karotte)
4 EL	Butterschmalz
1 EL	feine Speckwürfel
125 ml	Fleischbrühe
1 Msp	gemahlener Koriander
4	Wacholderbeeren
1	Lorbeerblatt
1 EL	Preiselbeeren aus dem Glas
1 TL	Weinessig
2 TL	Mehlbutter (weiche Butter und Mehl zu gleichen Teilen gemischt)
etwas	Salz

Für die Schupfnudeln:

300 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
3	Eigelb
2-3 EL	Mehl
etwas	Pfeffer, Muskat
2 EL	Butter

Für den Rosenkohl:

400 g	Rosenkohl
etwas	Salz
2 EL	Butter
etwas	Pfeffer, Muskat

Für den Hasenrücken:

Die Kirschen in 2 EL Butter anbraten, den Zucker hinzufügen und karamellisieren. Mit Apfelessig, 125 ml Rotwein und Sherry ablöschen und mit grob gemahlenem Pfeffer würzen. Alles solange köcheln, bis die Flüssigkeit sirupartig eingekocht ist. Den Hasenrücken entbeinen, die Knochen klein hacken. Suppengemüse putzen und würfeln. In einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz die Knochen mit Den Gemüse- und Speckwürfeln anbraten. Mit der Brühe ablöschen und um die Hälfte einkochen. Koriander, Wacholderbeeren, Lorbeerblatt, Preiselbeeren und Weinessig zugeben und weitere 5 Minuten durchkochen. Dann die Sauce passieren. Beim Passieren den restlichen Wein über die passierten Knochen gießen. Die Sauce nochmals um die Hälfte einkochen, dann mit Mehlbutter abbinden. Die Fleischstränge mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz von beiden Seiten braten, herausnehmen und in der Sauce noch 4 Minuten köcheln lassen.

Für die Schupfnudeln:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Die gekochten Kartoffeln abschütten, dann mit dem Topf auf die noch warme Herdplatte stellen und gut ausdampfen lassen.

Heiße Kartoffeln durch die Presse drücken, schnell Eigelb untermengen. 2 EL Mehl untermischen. Die Kartoffelmasse mit Pfeffer, Salz und einer Messerspitze Muskat würzen.

Daraus Schupfnudeln, ähnlich wie kleine Zigarren, formen. Die Schupfnudeln im siedenden Salzwasser ein paar Minuten ziehen lassen, herausnehmen und abtropfen.

Vor dem Servieren die Schupfnudeln in einer Pfanne mit Butter anschwanken.

Für den Rosenkohl:

Vom Rosenkohl die äußeren, beschädigten Blätter entfernen. Vorsicht, nicht zuviel abschälen. Den Strunkansatz kreuzweise einritzen und im kochenden Salzwasser 5-8 Minuten blanchieren, abgießen und kalt abschrecken. In einer Pfanne mit 2 EL Butter den Rosenkohl anschwanken und mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Hasenrücken mit den Kirschen und der Sauce anrichten, dazu Schupfnudeln und Rosenkohl reichen.

Pro Portion: 565 kcal / 2364 kJ

38 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 24 g Fett

Wochenthema: ARD-Bufferet Weihnachtsmenü

Otto Koch

Freitag, 15. Dezember 2006

Mandel-Panna-Cotta mit Himbeermark, Gewürzorangengranité und gezuckertem Rosmarin

Rezept für 4 Personen

4	Orangen
1 Prise	Zimt
etwas	Zucker
3	Gewürznelken
40 ml	Orangenlikör
200 g	Himbeeren (TK)
70 g	Honig
40 ml	Cognac
4 -6 Blatt	Gelatine
500 g	Sahne
60 g	Marzipan Rohmasse
2 Zweige	Rosmarin frisch
3 EL	Olivenöl
etwas	Puderzucker

Für das Gewürzorangengranité den Saft der Orangen auspressen und diesen mit einer Prise Zimt, etwas Zucker (je nach Geschmack und Säure der Orangen) und Nelken aufkochen. Dann durch ein Sieb passieren, mit dem Orangenlikör vermischen und im Gefrierfach fest werden lassen.

Die Himbeeren auftauen, pürieren, durch ein Sieb passieren und mit Honig und Cognac abschmecken. Das Fruchtmark im Kühlschrank kalt stellen.

Die Gelatine 6 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Für die Panna Cotta die Sahne aufkochen und den Marzipan in kleinen Stücken einrühren, kurz mit dem Pürierstab untermixen. Topf vom Herd ziehen, eingeweichte Gelatine ausdrücken und in der Marzipansahne auflösen. 4 EL Zucker zugeben und verrühren. Die Masse etwas abkühlen lassen und lauwarm in große Cocktailgläser einfüllen. Im Kühlschrank einige Stunden kalt stellen.

Die Rosmarinzweige in einer Pfanne mit heißem Olivenöl ausbacken und mit Puderzucker bestreuen.

Vor dem Servieren das Himbeermark auf der Panna Cotta verteilen.

Mit einem Löffel von dem gefrorenen Orangensaft das Granité abkratzen und in der Mitte des Cocktailglases auf die Himbeersauce anrichten.

Garnieren mit dem gepuderten Rosmarinzweig.

Pro Portion: 726 kcal / 3038 kJ

43 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 52 g Fett

Wochenthema: Kochen wie im Märchen

Rainer Strobel

Montag, 18. Dezember 2006

Cordon bleu vom Heilbutt

Rezept für 4 Personen

4 Scheiben	Weißbrot
6	Tomaten
2 Zweige	Basilikum
500 g	Heilbuttfilet
2 Scheiben	gekochter Schinken
2 EL	Frischkäse
etwas	Salz, Pfeffer
2 EL	Mehl
1	Ei
1	Knoblauchzehe
50 ml	Rapsöl
1 Prise	Zucker

Weißbrot zu Brösel reiben. Tomaten von Haut und Kernen befreien und Fruchtfleisch würfeln. Basilikum fein schneiden. Heilbuttfilet in 4 dünne Scheiben schneiden, zwischen Klarsichtfolie legen und leicht plattieren. Den Schinken in Würfel schneiden.

Die Schinkenwürfel mit dem Frischkäse, 2 EL Tomatenwürfel und der Hälfte des Basilikums mischen. Jeweils ein Esslöffel dieser Mischung auf zwei Heilbuttscheiben geben und leicht flach drücken. Die anderen Heilbuttscheiben darauf legen. Mit Salz und Pfeffer würzen, danach mehlieren, durch das verquirlte Ei ziehen und mit den frischen Bröseln panieren.

Restliche Tomatenwürfel mit Knoblauch und dem restlichen Basilikum in 1 EL Rapsöl anschwanken. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Panierten Fisch im restlichen Öl langsam 5 bis 6 Minuten braten, danach auf Küchenpapier setzen und abtropfen lassen.

Die geschmolzenen Tomaten auf Teller verteilen und Fisch darauf anrichten. Dazu passt gut Reis.

Pro Portion: 426 kcal / 1782 kJ

21 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 22 g Fett

Wochenthema: Kochen wie im Märchen

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 19. Dezember 2006

Kräuterpastete nach Zwerg Nase

Rezept für 4 Personen

3	Entenkeulen
200 g	grüner Speck
1	Zwiebel
2 Zweige	Rosmarin
1 EL	Butterschmalz
1 TL	Orangeat
2	Eigelb
etwas	Salz, Pfeffer
1 Spritzer	Orangenlikör
4 Scheiben	Blätterteig
4	Chicorée
1 EL	Butter
1 Prise	Zucker
1 TL	abgeriebene Orangenschale
1/8 l	Orangensaft
1/8 l	Hühnerbrühe

Den Ofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad, Gas Stufe 4) vorheizen.

Die Entenkeulen vom Knochen lösen und das Fleisch mit der Haut und dem fetten Speck durch den Fleischwolf drehen.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden, den Rosmarin fein hacken. In einer Pfanne mit Butterschmalz Zwiebel und Rosmarin kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen, zum Entenfleisch geben, Orangeat und ein Eigelb hinzufügen und gut durchmischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Orangenlikör abschmecken. Den Blätterteig ausrollen und Muffinförmchen damit auslegen. Für jede Form noch einen Deckel aus dem Blätterteig schneiden. Die Hackmasse in die mit Teig ausgelegten Formen füllen, mit dem Deckel verschließen. Aus jedem Deckel einen kleinen Kreis von 1 cm Durchmesser ausstechen und einen aus Alufolie geformten „Schornstein“ hineinstecken. Aus den Teigresten Verzierungen ausschneiden, diese auf den deckel geben und alles mit Eigelb bestreichen. Die Pasteten im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen.

Die Chicoreestauden der Länge nach halbieren und den bitteren Strunk entfernen. Chicoréehälften in Butter rundherum anschmoren. Mit Zucker bestreuen und kurz karamellisieren.

Mit Orangenschale, Saft und Hühnerbrühe aufgießen und zugedeckt rundherum bei milder Hitze 5-10 Minuten schmoren. Falls noch zuviel Flüssigkeit in der Pfanne ist, bei starker Hitze kurz einkochen lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und servieren.

Die Pasteten herausnehmen, kurz stocken lassen, dann vorsichtig aus der Form lösen und mit dem Chicoree servieren.

Pro Portion: 1000 kcal / 4184 kJ

22 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 91 g Fett

Wochenthema: Kochen wie im Märchen

Vincent Klink

Mittwoch, 20. Dezember 2006

Schweinefilet gesotten und gebraten (Tischlein deck dich)

Rezept für 2 Personen

300 g	Schweinefilet
4	Lauchzwiebeln
1/8 l	Fleisch- oder Gemüsebrühe
je 1 Zweig	Thymian, Rosmarin
1	Lorbeerblatt
1 Prise	grobes Meersalz
5	Pfefferkörner
etwas	Salz und Pfeffer
3 EL	Olivenöl
1 TL	Korianderkörner
1	Schalotte
1 TL	Mehl
100 ml	Sahne
1 Prise	Muskat

Das Schweinefilet in 4 Medaillons schneiden. Lauchzwiebeln putzen.

Die Brühe in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Kräuterzweige, Lorbeerblatt, Meersalz und Pfefferkörner zugeben, Lauchzwiebeln im Ganzen einlegen. Kurz aufkochen, zwei Medaillons hinzufügen und zugedeckt 2 Minuten kochen. Dann den Topf vom Herd ziehen und das Fleisch noch in der Brühe ruhen lassen.

Die anderen beiden Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten jeweils 2 Minuten braten.

Den Backofen auf 60 Grad erwärmen, die 4 Medaillons auf einen Teller geben und warm stellen. Die Brühe der gekochten Medaillons durch ein Sieb passieren.

Für die Sauce Koriander im Mörser zerstoßen, Schalotte schälen und fein hacken. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl die Schalotte anbraten, mit Mehl bestäuben, mit der Brühe ablöschen und um die Hälfte einkochen. Dann Sahne zugeben, die Sauce glatt rühren und nochmals kurz einkochen. Mit Koriander, Muskat, Pfeffer und Salz würzen.

Die Medaillons anrichten, mit grobem Meersalz und mit der Sauce umgießen.

Dazu passt gut ein Kartoffelgratin.

Pro Portion: 515 kcal / 2155 kJ

11 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 37 g Fett

Wochenthema: Kochen wie im Märchen

Vincent Klink Donnerstag, 21. Dezember 2006

Dicker fetter Pfannkuchen mit Parmesancreme gefüllt

Rezept für 2 Personen

300 g	Blattspinat
1	Schalotte
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Schnittlauch
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz, Pfeffer, Muskatnuss
150 g	Quark
80 g	Parmesan
1 Prise	Cayennepfeffer
100 g	Mehl
180 ml	Milch
2	Eier
1 EL	flüssige Butter
1 EL	Butterflocken

Spinat gut waschen und abtropfen lassen. Schalotte schälen und fein würfeln. Die Kräuter waschen, trocknen und fein hacken.

In einer Pfanne die Schalotte in 1 EL Olivenöl anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Spinat in ein Sieb geben und gut ausdrücken.

Quark mit Parmesan und den Kräutern gut vermischen. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mehl, Milch, Eier, flüssige Butter und eine Prise Salz gut miteinander vermischen. Aus diesem Teig im restlichen Olivenöl Pfannkuchen ausbacken. Die Pfannkuchen mit Spinat und Quark-Parmesancreme füllen und zusammenklappen. In eine gefettete Auflaufform geben, mit Butterflocken bestreuen und unter der Grillschlange kurz gratinieren.

Pro Portion: 857 kcal / 3586 kJ
45 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 56 g Fett

Wochenthema: Kochen wie im Märchen

Otto Koch Freitag, 22. Dezember 2006

Rapunzelsalat mit Streifen von der gebratenen Forelle

Rezept für 2 Personen

150 g	Rapunzelsalat (Feldsalat)
1/4 Bund	glatte Petersilie
1	Schalotte
1	Toastbrot
2 EL	Butterschmalz
3 EL	Olivenöl
1 EL	Weissweinessig
etwas	Salz und Pfeffer aus der Mühle
2	Forellenfilets à 200 g
2 EL	Butter

Salat gut putzen, waschen und abtropfen lassen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Toastbrot in Würfel schneiden und Butterschmalz goldbraun anbraten.

Die Schalotte schälen und fein schneiden.

Aus Öl, Essig, einer Prise Salz und Pfeffer eine Vinaigrette mischen und die Schalotte hinzufügen.

Forelle in etwa 2 cm breite Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

In Butter unter mehrmaligem Schwenken braten.

Den Salat anmachen und anrichten. Mit den Fischstreifen garnieren, mit den Weißbrotwürfeln und der Petersilie bestreuen.

Pro Portion: 599 kcal / 2506 kJ

13 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 41 g Fett

Wochenthema: Mitternachtssuppen

Vincent Klink Mittwoch, 27. Dezember 2006

Pikante Bohnensuppe

Rezept für 2 Personen

100 g	Saubohnen groß
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
300 g	Rindfleisch
1	rote Paprikaschote
1	Peperoni
8	Tomaten
3 EL	Olivenöl
1 EL	Tomatenmark
1/2 l	Brühe
je 1 Prise	Oregano, Kreuzkümmel
1 Spritzer	Tabasco
etwas	Salz und grober, schwarzer Pfeffer

Saubohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Bohnen abschütten und ohne Salz in reichlich frischem Wasser weich kochen (ca. 1 Stunde).

Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob hacken. Fleisch in feine Würfel schneiden. Paprikaschote und Peperoni von Strunk und Kernen befreien und Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Tomaten von Haut und Kerngehäuse befreien und fein hacken.

Zwiebeln und Fleisch in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anbraten. Tomatenmark, Knoblauch, Paprika, Tomaten und Peperoni dazugeben, mit Brühe auffüllen und bei geschlossenem Deckel 30 Minuten dünsten.

Die gekochten Bohnen abschütten und zur Suppe geben. Mit Oregano, Kreuzkümmel und Tabasco abschmecken. Am Schluss sollte die Suppe sämig sein, gegebenenfalls auf großem Feuer unter ständigem Rühren reduzieren. Vor dem Servieren mit Pfeffer und Salz nochmals abschmecken.

Pro Portion: 498 kcal / 2084 kJ

23 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 27 g Fett

Wochenthema: Mitternachtssuppen

Vincent Klink Donnerstag, 28. Dezember 2006

Gulaschsuppe

Rezept für 4 Personen

200 g	Kartoffeln
400 g	Schweinehals
400 g	Zwiebeln
100 g	Tomaten
2	Gemüsepaprika rot und grün
1 Zehe	Knoblauch
1 EL	Butterschmalz (evtl. auch Schweineschmalz)
1 EL	süßes Paprikapulver
1 TL	scharfes Paprikapulver
1 TL	Kümmel (feingehackt)
2 EL	Tomatenmark
1 l	Fleischbrühe
etwas	grober schwarzer Pfeffer, Salz

Kartoffeln in Würfel schneiden und in Salzwasser weich kochen.

Fleisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln in möglichst feine Scheiben schneiden.

Tomaten und Paprika von Haut und Kerngehäuse befreien und in Viertel schneiden.

Knoblauchzehe zerdrücken.

Zwiebel in Butterschmalz glasig dünsten. Fleisch zugeben und anbraten.

Tomaten, Paprika und Knoblauch zugeben. Mit Paprikapulver und Kümmel würzen.

Tomatenmark unterrühren. Die Brühe auffüllen und zugedeckt bei mittlerem Feuer etwa 60 Minuten köcheln lassen.

Danach das Fett mit einem Esslöffel abschöpfen. Die gekochten Kartoffelwürfel darunter mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Portion: 417 kcal / 1745 kJ

19 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 21 g Fett