

ARD-Buffet Rezepte August 2022**Antonina Müller
Pfannkuchen-Wraps mit zweierlei Füllung****Montag, 1. August 2022
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche

Zutaten:

Für den Pfannkuchenteig:

250 g Weizenmehl (Type 405)
6 g Backpulver
3 Eier
500 ml Milch
½ TL Salz
etwas Pflanzenöl zum Ausbacken

Für die Hähnchen-Füllung:

2 Hähnchenbrustfilets
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwas Paprikapulver, edelsüß
2 EL Olivenöl
1/4 Eisbergsalat-Kopf
1 Spitzpaprika, rot
1/2 Limette
1 Knoblauchzehe
2 reife Avocado

Für die Thunfisch-Füllung:

50 g Rucola
12 Kirschtomaten
½ Limette
250 g Thunfisch, naturell (Dose)
4 EL Mayonnaise
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
30 g Parmesan

Zubereitung:

1. Mehl und Backpulver in eine Rührschüssel sieben.
2. Eier mit Milch und Salz verschlagen und dann nach und nach mit dem Schneebesen unter das Mehl rühren, damit es keine Klümpchen gibt.
3. Zum Ausbacken der Pfannkuchen in einer Pfanne etwas Pflanzenöl erhitzen und darin nach und nach aus dem Teig Pfannkuchen ausbacken. Die gebackenen Pfannkuchen auf einen Teller geben und beiseitestellen, bis alle Pfannkuchen ausgebacken sind.
4. Für die Hähnchen-Füllung das Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden. Fleischstreifen mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
5. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Fleischstreifen darin braten.

6. Eisbergsalat putzen, waschen, die Blätter abtropfen lassen.
7. Spitzpaprika waschen, die Kerne entfernen.
8. Eisbergsalat und Spitzpaprika in Streifen schneiden.
9. Von der Limette den Saft auspressen.
10. Knoblauch schälen und fein schneiden.
11. Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale nehmen.
12. Avocadofruchtfleisch mit Knoblauch, Limettensaft, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und alles mit einer Gabel zerdrücken und vermengen.
13. Die Avocadocreme auf die Hälfte der Pfannkuchen streichen, dann jeweils etwas Eisbergsalatstreifen, gebratene Hähnchenbrust und Paprikastreifen darauf verteilen.
14. Pfannkuchen an den Seiten einklappen, aufrollen und servieren.
15. Für die Thunfischfüllung Rucola abbrausen, trocken schütteln.
16. Die Kirschtomaten waschen, abtrocknen und halbieren.
17. Von der Limette den Saft auspressen.
18. Thunfisch mit der Mayonnaise und Limettensaft in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles vermengen.
19. Parmesan grob reiben.
20. Die Thunfischcreme auf die Hälfte der Pfannkuchen streichen, dann jeweils etwas Rucola, Parmesan und Kirschtomaten darauf geben.
21. Pfannkuchen an den Seiten einklappen, aufrollen und servieren.

Pro Portion: 870 kcal/ 3640 kJ

58 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 51 g Fett

Kevin von Holt
Pasta mit Brokkoli und Salsiccia

Dienstag, 2. August 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Pasta, Mediterran, Schnelle Küche

Zutaten:

Für die Pasta:

- 1 rote Zwiebel
- 400 g Brokkoli
- 360 g Orecchiette, getrocknet (Öhrchennudeln)
- etwas Salz
- 160 g frische Salsiccia (grobe italienische Bratwurst)
- 2 EL Olivenöl
- 160 g Ricotta
- etwas Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:

- 1 Kopfsalat
- 2 EL griechischer Joghurt
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- etwas Salz
- etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Die rote Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Brokkoli waschen, putzen und in mundgerechte Röschen teilen.
3. Den Salat putzen, waschen und abtropfen lassen.
4. Die Orecchiette laut Packungsanleitung in reichlich Salzwasser kochen.
5. Salsiccia längs einschneiden, von der Pelle befreien und in kleine Stücke schneiden.
6. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Salsicciastücke darin scharf anbraten, die roten Zwiebeln hinzufügen und danach den Brokkoli hinzugeben. Das ganze 2 Minuten anbraten und mit ca. 80 ml Pastawasser ablöschen, leicht köcheln lassen.
7. Für das Salatdressing Joghurt, Olivenöl und Zitronensaft zu einem cremigen Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Sobald die Orecchiette bissfest sind, diese abgießen und direkt mit in die Pfanne geben, alles durchschwenken. Zum Schluss Ricotta hinzufügen und nicht mehr kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken
9. Nudelpfanne auf Teller geben und sofort servieren. Gezupfte Salatblätter mit dem Dressing marinieren und dazu reichen.

Pro Portion: 610 kcal/ 2540 kJ

67 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 26 g Fett

Sören Anders**One-Pot-Reis mit Huhn und Gemüse****Mittwoch, 3. August 2022****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Schnelle Küche, Feine Küche

Zutaten:

2 EL	Mandelblättchen
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
400 g	Hähnchenbrustfilet
3 EL	Raps- oder Olivenöl
Etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
200 g	Langkorn-Reis
100 ml	Weißwein, ersatzweiße weißer Traubensaft
500 ml	Hühnerbrühe
500 g	Möhren
2 Stängel	Basilikum
2 Stängel	Oregano
2 EL	Cranberrys, getrocknet oder Rosinen
60 g	Parmesan

Zubereitung:

1. Mandelblättchen im Topf ohne Fett rösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in etwa 4 cm große Würfel schneiden.
4. In einem Topf die Hälfte vom Öl erhitzen und die Fleischwürfel darin rundherum ca. 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und zur Seite stellen.
5. Zwiebeln und Knoblauch im selben Topf mit dem restlichen Öl anschwitzen, den Reis dazugeben und kurz mit anschwitzen.

6. Mit Wein und Hühnerbrühe ablöschen. Bei schwacher Hitze ca. 6 Minuten köcheln.
7. Inzwischen die Möhren putzen, waschen und schälen, anschließend in Rauten schneiden.
8. Möhren mit in den Topf geben und erneut 4 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren.
9. Anschließend das gebratene Fleisch wieder mit in den Topf geben und ca. 4 Minuten weiterköcheln. Sollte der Reis die Flüssigkeit schon vollständig aufgenommen haben, noch etwas Hühnerbrühe nachgießen.
10. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abnehmen und fein schneiden. Die Kräuter und Cranberrys unter den Reis-Karotten-Topf mischen und alles abschmecken.
11. Parmesan fein reiben. Reis-Topf anrichten, mit gerösteten Mandeln und Parmesan bestreut servieren.

Pro Portion: 685 kcal/ 2860 kJ
55 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 30 g Fett

Rainer Klutsch
Grillte Rindersteaks mit Zucchini und Ziegenkäse

Donnerstag, 4. August 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche, Schnelle Küche, Mediterran

Zutaten:

4 Zweige	Thymian
2	Knoblauchzehen
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4	Rinderhüftsteaks à 180 g
3 Stängel	glatte Petersilie
3 Stängel	Estragon
250 g	grüne Zucchini
250 g	gelbe Zucchini
150 g	Ziegenkäserolle
2 EL	Honig

Zubereitung:

1. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
2. Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
3. Thymian, Knoblauch und Olivenöl vermengen und leicht mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Steaks auf dem heißen Grill (oder in einer Pfanne auf dem Herd) auf beiden Seiten jeweils 30 Sekunden scharf anbraten. Dann in auf eine Platte geben und zugedeckt ruhen lassen.
5. Die Thymian-Öl-Marinade über das warme Fleisch geben und ziehen lassen.
6. Petersilie und Estragon abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
7. Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Zucchini in 3 cm dicke Scheiben schneiden.

8. Zucchinischeiben auf dem heißen Grill (oder in einer Pfanne auf dem Herd) kurz von beiden Seiten braten.
9. Gebratene Zucchinischeiben in eine Grill-Schale geben (oder in der Pfanne lassen) und mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Ziegenkäserolle in 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf die heißen Zucchini legen. Darum herum die Fleischscheiben geben und alles in der Grillschale nochmals ca. 4 Minuten auf den Grill geben (oder in der Pfanne bei milder Hitze auf dem Herd lassen).
11. Honig mit Petersilie und Estragon mischen, über den Ziegenkäse träufeln, alles noch 1 Minute auf dem Grill (oder in der Pfanne bei milder Hitze auf dem Herd) lassen.
12. Anschließend die Steaks mit den Käse-Zucchini servieren.

Pro Portion: 600 kcal/ 2490 kJ
9 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 40 g Fett

Daniele Corona
Sizilianischer Nudelsalat
(lauwarme Penne alla crudaiola)

Freitag, 5. August 2022

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Schnelle Küche, Mediterran, Pasta

Zutaten:

2	Ochsenherztomaten
1 EL	Pinienkerne
250 g	Mozzarella
400 g	Penne Rigate (Röhrennudeln)
etwas	Salz
6	schwarze Oliven
2	Knoblauchzehen
4 Stängel	Basilikum
50 g	Parmesan
1 EL	Kapern
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 ml	Olivenöl, kalt gepresst

Zubereitung:

1. Die Tomaten abwaschen, abtrocknen, den Strunkansatz entfernen und die Tomaten in kleine (etwa 5 mm) Würfel schneiden.
2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
3. Mozzarella abtropfen lassen.
4. Die Nudeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest kochen.
5. In der Zwischenzeit die Oliven fein hacken. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
6. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
7. Parmesan fein reiben.
8. Tomatenwürfel, Kapern, Oliven, Knoblauch und Pinienkerne in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, Olivenöl zugeben und alles vorsichtig vermengen.
9. Mozzarella und 2/3 der Basilikumblätter in die Schüssel zupfen und leicht unterheben.

10. Die Nudeln abschütten und direkt zu den anderen Zutaten in der Schüssel geben.

Parmesan überstreuen und alles vermischen.

11. Den Nudelsalat auf Tellern anrichten, mit restlichem Basilikum verzieren und möglichst lauwarm genießen.

Pro Portion: 860 kcal/ 3600 kJ

75 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 49 g Fett

Andreas Schweiger
Portobello-Burger mit Oxsenherztomate und Linsenpatty

Montag, 8. August 2022

Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: mittel

Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Für den Zwetschgensenf:

1	rote Zwiebel
10	Zwetschgen
20 g	Butter
40 ml	Sherryessig
etwas	Salz
½	rote Chilischote
4 EL	scharfer Senf

Für die Portobello Pilze:

8	Portobello-Pilze
etwas	Salz
2 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
3 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
1 EL	Sojasauce
20 g	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Oxsenherztomate:

2	Oxsenherztomaten
etwas	Salz
3 EL	Olivenöl
2 Stängel	Basilikum
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Linsenpatties:

250 g	Linsenmehl
50 g	Maisstärke
etwas	Salz

300 ml	Mineralwasser
50 ml	Weißweinessig
2	Eier
4 EL	Olivenöl zum Anbraten

Zum Anrichten:

1	kleiner Römersalat
---	--------------------

Zubereitung:

1. Für den Zwetschgensenf die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
2. Die Zwetschgen waschen, halbieren und den Kern entfernen.
3. Butter in einen Topf geben und schmelzen lassen.
4. Zwiebel und Zwetschgen in der Butter andünsten, mit dem Sherryessig ablöschen und salzen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen.
5. Chili waschen, die Kerne entfernen und Chili sehr fein würfeln.
6. Den Senf zu den Zwetschgen im Topf geben und mit einem Pürierstab fein mixen.
7. Chilistücke in die heiße Masse geben und abkühlen lassen.
8. Portobello-Pilze mit einem Tuch putzen, salzen und 10 Minuten stehen lassen.
9. Römersalat putzen, die Blätter abzupfen, waschen und trockenschleudern.
10. Für die Pilze Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.
11. Von den Pilzen den Stiel entfernen.
12. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Pilze darin kräftig anbraten. Nach ca. 1 Minute die Hitze etwas reduzieren. Rosmarin, Thymian und angerückte Knoblauchzehen zugeben.
13. Nach ca. 3 Minuten etwas Sojasauce zugeben, die Butter einrühren und mit Pfeffer würzen. Sobald die Butter geschmolzen ist, die Pfanne vom Herd ziehen.
14. Die Ochsenherztomaten waschen, den Strunkansatz entfernen. Tomaten in 5 mm dicke Scheiben schneiden, auf ein Blech geben und salzen. Mit dem Olivenöl marinieren.
15. Das Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Basilikumstreifen auf die Tomatenscheiben geben, mit etwas Pfeffer würzen.
16. Für die Linsenpatties das Linsenmehl mit der Maisstärke und einer Prise Salz in einer Schüssel vermischen.
17. Das Mineralwasser mit dem Essig vermengen und unter die Mehlmischung geben.
18. Die Eier trennen, das Eigelb zur Masse geben und unterrühren. Eiweiße mit einer Prise Salz schaumig schlagen und zuletzt unter die Teigmasse heben.
19. In einer Pfanne Öl erhitzen. Mit einem Esslöffel etwas Teigmasse in die Pfanne geben und kleine Linsenpatties darin bei mittlerer Hitze ausbacken.
20. Portobello, Tomate, Salat und Linsenpatties wie einen Burger stapeln, dazwischen etwas Zwetschgensenf geben. Mit schönen Spießern gegebenenfalls fixieren.

Pro Portion: 690 kcal/ 2880 kJ

51 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 43 g Fett

Rainer Klutsch
Parmesan-Schnitzel

Dienstag, 9. August 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche, Mediterran

Zutaten:

Für das Gemüse

4	Paprikaschoten, rot und gelb
200 g	Kirschtomaten
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1 Stiel	Rosmarin
2 Stiele	Zitronenthymian
2 EL	Olivenöl
etwas	Paprikapulver, edelsüß
1	Bio-Zitrone (Saft und etwas abgeriebene Schale)
75 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Honig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Für die Schnitzel

4	Schweineschnitzel, à ca. 120 g
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
80 g	Parmesan oder Pecorino
2	Eier (Größe M)
100 g	Mehl
100 ml	Milch oder Sahne
200 g	Semmelbrösel oder Pankomehl
200 g	Butterschmalz oder Pflanzenöl

Zubereitung

1. Paprikaschoten putzen, waschen, vierteln, entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
2. Tomaten waschen, trocken reiben und halbieren.
3. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln.
4. Kräuter waschen, trockenschütteln, Rosmarinnadeln und Thymianblättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Paprika zugeben und alles ca. 3 Minuten dünsten.
6. Thymian, Rosmarin, Paprikapulver, Zitronensaft und -schale, Brühe und Honig unterrühren.
7. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles ca. 20-25 Minuten schmoren.
8. Inzwischen die Schnitzel trocken tupfen und plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Parmesan fein reiben. Mit Eiern, Mehl und Milch zu einem zähflüssigen Teig verrühren.
10. Die Schnitzel durch den Teig ziehen und etwas abtropfen lassen.
11. Semmelbrösel auf einen Teller geben. (Tipp: Die gesündere Alternative zu den Semmelbröseln wären zartschmelzende Haferflocken) Schnitzel darin wenden und überschüssige Panade sacht abklopfen.
12. Butterschmalz oder Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin von beiden Seiten ca. 5-6 Minuten goldbraun ausbacken.
13. Paprikagemüse nochmals abschmecken. Mit den Schnitzeln anrichten und servieren.

Pro Portion: 710 kcal/ 2970 kJ

36 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 44 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Tomatensalat mit Auberginenpüree
und Feta

Mittwoch, 10. August 2022

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Mediterran, Leichte Küche

Zutaten:

2	Auberginen
etwas	Salz
1	rote Zwiebel
2 EL	Sonnenblumenöl
1 Prise	Kreuzkümmel, gemahlen
1	Knoblauchzehe, nach Belieben
4	Strauchtomaten mit Strunk
etwas	Zucker
6 EL	Olivenöl
800 g	bunte Tomaten
3	Lauchzwiebeln
1 Bund	Basilikum
300 g	Feta
3 Zweige	Thymian

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Auberginen waschen, der Länge nach aufschneiden, das Fruchtfleisch gitterförmig einritzen, salzen und in eine Auflaufform geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten garen, bis das Fruchtfleisch weich ist.
3. Dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen. Das weiche Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.
4. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln.
5. In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten, Kreuzkümmel zugeben.
6. Gedünstete Zwiebel zu den abgetropften Auberginen geben, alles auf ein Brett geben und fein hacken. Die Masse salzen und nach Wunsch auch fein gehackten Knoblauch untermischen.
7. Die Strauchtomaten waschen, mit dem grünen Strunk kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen und die Haut abziehen. Dann einen Deckel abschneiden und die Tomaten aushöhlen. Das Tomateninnere beiseite stellen.
8. Die ausgehöhlten Tomaten innen und außen mit Salz, Zucker und etwas Olivenöl würzen. Dann das Auberginenpüree einfüllen und den Deckel wieder aufsetzen.
9. Bunte Tomaten waschen, kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen und die Haut abziehen. Tomaten halbieren, den Strunkansatz entfernen, Tomaten in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.
10. Tomatenstücke mit Salz, Zucker und 3 EL Olivenöl würzen.

11. Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.
12. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
13. Zwiebellauch und Basilikum unter die bunten Tomaten mischen.
14. Den Feta zerbröseln, mit 2 EL Olivenöl und dem beiseite gestellten Tomateninneren mit einer Gabel zu einer cremigen Masse vermischen.
15. Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und unter den Feta mischen.
16. Gefüllte Tomaten, Tomatensalat und Fetacreme auf Teller arrangieren. Dazu passt Baguette oder Fladenbrot.

Pro Portion: 425 kcal/ 1770 kJ
14 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 38 g Fett

Zora Klipp
Tofu-Bällchen aus dem Ofen

Donnerstag, 11. August 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für das Gemüse:

1	Zucchini
1	Aubergine
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
etwas	Pflanzenöl zum Anbraten
1 EL	Tomatenmark
400 g	geschälte Tomaten aus der Dose
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker
2 EL	dunkler Balsamico

Für die Bällchen:

400 g	Tofu (natur)
200 g	Parmesan
1	Knoblauchzehe
25 g	Pankobrösel (ersatzweise Weißbrotbrösel ohne Rinde)
2	Eier
1 EL	Speisestärke
1 EL	Tomatenmark
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Hefeflocken

Zubereitung:

1. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.

2. Aubergine waschen, putzen, der Länge nach vierteln und ebenfalls in Scheiben schneiden.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.
4. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zucchini und Aubergine darin anschwitzen, Zwiebeln und Knoblauch dazu geben.
5. Nach 2-3 Minuten das Tomatenmark unterrühren und anschließend die Tomaten aus der Dose zugeben. Die Dose bis zur Hälfte mit Wasser füllen und dieses ebenfalls zum Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken, den Balsamico dazu geben und auf kleiner Stufe leicht köcheln lassen.
6. Den Ofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
7. Für die Bällchen den Tofu in einer Schüssel mit den Händen zerbröseln.
8. Den Parmesan reiben.
9. Den Knoblauch schälen und fein schneiden.
10. Die Hälfte vom geriebenen Parmesan mit Knoblauch zum zerbröselten Tofu geben. Ebenfalls die Eier, Speisestärke, Tomatenmark, etwas Salz, Pfeffer und die Hefeflocken zugeben. Alles zu einem Teig verkneten und daraus 8 etwa gleichmäßig große Bällchen formen.
11. Das gekochte Gemüse in eine Auflaufform umfüllen. Die Bällchen daraufsetzen und mit dem übrigen Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten garen, bis die Bällchen goldbraun gratiniert sind.
12. Anschließend die Auflaufform aus dem Ofen nehmen, geschmortes Gemüse und Bällchen auf Teller geben und noch heiß servieren.

Pro Portion: 530 kcal/ 2220 kJ
20 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 32 g Fett

Stephan Hentschel **Freitag, 12. August 2022**
Kohlrabitörtchen mit Apfelsauce und Kartoffelpüree **Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Vegetarisch, Leichte Küche

Zutaten:

Für die Kohlrabi

2	Kohlrabi (500-600 g)
250 ml	weißer Balsamico
250 ml	Sojasauce, salzarm
250 ml	Mirin (oder Riesling Auslese, Hauptsache süß)
1/2 TL	Speisestärke
20 ml	Wasser
¼	Bio-Apfel (z.B. Braeburn)

Für das Püree

300 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
etwas	Salz
100 g	Milch (vegan: Mandelmilch)
50 g	Butter (vegan: Margarine)

etwas Muskat

Für die Garnitur

2 Schalotten
1 EL Kartoffelstärke
300 ml Rapsöl
etwas Salz
1/2 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

1. Kohlrabi schälen und waagrecht in 4 Scheiben Medaillons schneiden.
2. Balsamico, Sojasauce und Mirin in einen Topf geben und einmal aufkochen.
3. Kohlrabi in den Fond einlegen, bei niedrigster Temperatur zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen. Dann den Herd ausschalten.
4. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in Salzwasser (da gilt immer die Regel: 10 g Salz pro Liter Wasser) ca. 20 Minuten weich garen.
5. Inzwischen die Schalotten schälen und in dünne Ringe schneiden.
6. Schalottenringe in einem tiefen Teller mit dem Kartoffelstärke bestäuben, mit den Fingern gut mischen und die Ringe voneinander lösen.
7. In einem kleinen, hohen Topf das Rapsöl auf 160-180 Grad erhitzen (einen Holzlöffel reinhalten, wenn sich Bläschen bilden, ist die Temperatur erreicht).
8. Schalotten ins Öl geben (Achtung, das schäumt kräftig auf!) und goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann salzen.
9. Kohlrabischeiben abtropfen lassen. 250 ml Fond abmessen, in eine kleine Pfanne geben. Tipp: Man kann den restlichen Fond im Kühlschrank aufbewahren und später zum Würzen von Saucen, Suppen und Eintöpfen verwenden.
10. Die Speisestärke und Wasser in einer Tasse glattrühren und den Fond köchelnd 2 Minuten damit andicken.
11. Den Apfel schälen, in kleine Würfel schneiden und unter den Fond rühren, ausgeschaltet ziehen lassen.
12. Kohlrabi-Medaillons einlegen und mit einem Löffel mehrmals die Sauce darüber schöpfen.
13. Gekochte Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken, 1 Prise geriebenen Muskat dazugeben.
14. Milch und Butter in einem Topf erwärmen und mit dem Teigschaber unter die Kartoffelmasse rühren (Achtung, mit dem Pürierstab bearbeitet, wird das Püree klebrig!). Mit Salz abschmecken.
15. Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
16. Kohlrabi in die Mitte der Teller setzen. Püree darauf verteilen. Mit Schnittlauch und Schalotten bestreuen. Die Sauce angießen und genießen.

Pro Portion: 330 kcal/ 1370 kJ
27 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 20 g Fett

Antonina Müller
Agrolotti mit Fleisch-Spinat-Füllung

Montag, 15. August 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche, Pasta, Mediterran

Zutaten:

Für den Pastateig:

4 Eier
400 g Weizenmehl (Type 405)
1 TL Olivenöl
1 Prise Salz

Für die Füllung:

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
300 g Schweineschulter
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 EL Butterschmalz
2 Zweige Thymian
150 ml Weißwein
200 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
100 g Risotto-Reis
80 g Blattspinat
1 Ei

Zusätzlich:

etwas Weizenmehl (Type 405) zum Ausrollen
1 Eigelb
3 Stängel Salbei
3 EL Butter
50 g Parmesan

Zubereitung:

1. Für den Nudelteig Eier, Mehl, Olivenöl und eine Prise Salz in eine Rührschüssel geben und mit der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ist der Teig zu trocken, noch wenige Esslöffel kaltes Wasser zugeben, ist er zu klebrig noch etwas mehr Mehl unterkneten. Den Teig eine Stunde zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Für die Füllung Schalotten und Knoblauch abziehen. Schalotten fein schneiden, den Knoblauch halbieren.
3. Das Fleisch in kleine Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Fleischwürfel darin rund herum anbraten.
5. Thymianzweige abbrausen, trocken schütteln und direkt zugeben.
6. Schalotten und Knoblauch zugeben und kurz mit anschwitzen.
7. Dann mit Weißwein ablöschen und etwa die Hälfte der Gemüsebrühe zugeben. Mit geschlossenem Deckel das Fleisch ca. 20 Minuten sacht köcheln lassen, dann das Lorbeerblatt zugeben. Wenn zu wenig Flüssigkeit im Topf ist, dann immer wieder etwas Brühe zugeben. Alles nochmals weitere 30 Minuten zugedeckt schmoren, bis das Fleisch weich ist.
8. In der Zwischenzeit den Reis in reichlich Salzwasser ca. 25-30 Minuten weichkochen, anschließend abschütten.

9. Spinat putzen, waschen. Anschließend in einem Topf mit Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.
10. Parmesan grob reiben.
11. Sobald das Fleisch weich geschmort ist, das Lorbeerblatt und die Thymianzweige entfernen und den Topf vom Herd ziehen
12. Gekochten Reis, blanchierten Spinat, Parmesan und Ei zugeben und alles mit dem Pürierstab fein mixen, die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Den Nudelteig portionsweise mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz auf einer bemehlten Fläche zu langen Bahnen ausrollen.
14. Die untere Hälfte der Teigbahnen mit verquirltem Eigelb bestreichen. Mit einem Löffel oder Spritzbeutel jeweils einen Klecks der Fleisch-Masse auf der unteren Hälfte gleichmäßig platzieren, zwischen der Füllung jeweils 2 cm Abstand lassen. Dann die obere Teighälfte darüber klappen und Zwischenräume mit den Fingern gut fest drücken, damit es keine Lufteinschlüsse gibt. Anschließend mit dem Teigrädchen die Teigtaschen (Agnolotti) schneiden.
15. Salbei abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
16. Die Agnolotti in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten garen.
17. In der Zwischenzeit in einer großen Pfanne Butter schmelzen und den Salbei zugeben.
18. Die gekochten Agnolotti mit einer Siebkelle aus dem Wasser nehmen und direkt kurz in der Salbeibutter schwenken.
19. Dann auf Teller geben, mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.

Pro Portion: 970 kcal/ 4070 kJ

94 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 46 g Fett

Dienstag, 16. August - Ausfall der Sendung

Christian Henze

Gemüse-Pfannkuchen mit Frischkäse und Rettichsalat

Mittwoch, 17. August 2022

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Asia & Weltküche, Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Pfannkuchen

- | | |
|--------|----------------------------|
| 4 | Mini-Pak Choi |
| 2 | Schalotten |
| 10 | Eier |
| 50 g | Doppelrahmfrischkäse |
| 1 EL | Tomatenmark |
| 1/2 TL | geräuchertes Paprikapulver |
| etwas | Salz |
| 2 EL | Butter |
| 4 EL | Feigensenf |

Für den Lack:

5 EL	Sojasauce
5 EL	Teriyaki-Sauce
1 EL	Mango-Chutney (aus dem Glas)
1 TL	Wasabipaste
2 EL	Butter

Für den Salat:

1	Rettich
1/2	Zitrone
2 EL	heller Balsamico
1 TL	scharfer Senf
1 EL	süße Chilisauce
3 EL	Olivenöl
1/2 Bund	Schnittlauch
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Den Pak Choi waschen, gut trocken tupfen und längs halbieren. Den Strunk leicht keilförmig entfernen und den Pak Choi in Streifen schneiden.
2. Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden.
3. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit dem Schneebesen verrühren. Frischkäse, Tomatenmark, Paprikapulver und eine gute Prise Salz unterquirlen.
4. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen, Schalotten und Pak Choi darin farblos anschwitzen und mit Salz würzen.
6. 3/4 vom Pak Choi aus der Pfanne nehmen, restlichen Pak Choi in der Pfanne gleichmäßig verteilen, 1/4 der Eiermischung gleichmäßig darüber gießen und garen, bis die Masse fast gestockt ist. Dann den Pfannkuchen mit einem Pfannenwender umdrehen und fertig braten.
7. In der Zwischenzeit den Feigensenf in einem kleinen Topf erwärmen.
8. Den gebackenen Pfannkuchen auf einen Teller geben, mit etwas warmen Feigensenf bespinseln oder im vorgeheizten Ofen warmhalten.
9. Auf die gleiche Weise weitere Pfannkuchen ausbacken.
10. In der Zwischenzeit für den Lack Sojasauce, Teriyaki-Sauce, Mango-Chutney, Wasabipaste und Butter in einen kleinen Topf geben und sirupartig einkochen.
11. Für den Salat Rettich waschen, schälen und in feine Scheiben hobeln.
12. Für das Dressing den Saft der Zitrone auspressen. Zitronensaft, Balsamico, Senf und Chilisauce in einer großen Schüssel verrühren, dann Olivenöl nach und nach unterrühren.
13. Schnittlauch abrausen, trocken tupfen, fein schneiden und unter das Dressing mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rettichscheiben untermischen.
14. Wenn alle Pfannkuchen gebacken sind, diese direkt vor dem Servieren mit dem heißen Lack bestreichen und genießen. Den Salat dazu reichen.

Pro Portion: 650 kcal/ 2730 kJ

18 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 52 g Fett

Donnerstag, 18. August - Ausfall der Sendung

Sören Anders**Freitag, 19. August 2022****Hähnchen-Paprikageschnetzeltes mit Nudeln****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Pasta, Feine Küche, Schnelle Küche

Zutaten

1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
1	Zwiebel
1	Chilischote
600 g	Hähnchenbrustfilets
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Butterschmalz
300 g	dünne Bandnudeln
300 ml	Geflügel- oder Gemüsebrühe
1/2 Bund	glatte Petersilie
50 g	Crème fraîche
1 EL	Butter

Zubereitung

1. Paprikaschoten, waschen, putzen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika würfeln.
2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Chilischote waschen, halbieren, von Kernen befreien und Fruchtfleisch fein schneiden.
3. Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden, leicht salzen und mit Pfeffer bestreuen.
4. In einer Pfanne die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen und die Fleischstreifen darin von allen Seiten anbraten (ca. 4 Minuten). Dann aus der Pfanne nehmen und zugedeckt warm halten.
5. Inzwischen die Nudeln in einem Topf in reichlich Salzwasser bissfest kochen, anschließend abtropfen lassen.
6. Restliches Butterschmalz in die Bratpfanne geben. Zwiebeln, Paprika und Chilischote darin ca. 5 Minuten anschwitzen. Dann mit Brühe ablöschen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.
7. In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
8. Crème fraîche zur Paprika geben, einmal aufkochen, das Fleisch wieder zugeben und alles abschmecken.
9. Nudeln in einer Pfanne mit 1 EL Butter schwenken, Petersilie untermischen.
10. Die Nudeln auf Teller geben und das Geschnetzelte darauf anrichten.

Pro Portion: 690 kcal/ 2880 kJ

57 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 28 g Fett

Rainer Klutsch
Grillkäse im scharfen Tomatenbett**Montag, 22. August 2022**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Vegetarisch, Feine Küche

Zutaten:**Für den Grillkäse:**

2 Stängel	Basilikum
2 Stängel	Estragon
2 Stängel	Thymian
1	Knoblauchzehe
1	rote Chilischote
½	Bio-Zitrone
100 ml	Olivenöl
1 TL	Honig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
500 g	Halloumi (Bratkäse)

Für die Tomaten

1 kg	Kirschtomaten
1/2	Bio-Zitrone
1	rote Chilischote
2	rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
4 EL	Olivenöl
1 EL	Honig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 Stängel	Basilikum

Zubereitung:

1. Für die Marinade Basilikum, Estragon und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.
2. Die Knoblauchzehe schälen und grob hacken.
3. Die Chilischote waschen, der Länge nach halbieren und die Kerne austreichen. Die Chilischote in feine Streifen schneiden.
5. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
6. Das Öl mit dem Zitronensaft, etwas Zitronenschale und dem Honig verrühren, Chili, Knoblauch und Kräuter dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Halloumi-Scheiben in eine Schale legen und mit dem Würzöl bedecken, ca. 2 Stunden marinieren.
8. Für die Pfannentomaten die Kirschtomaten waschen und halbieren.
9. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Chilischote waschen, der Länge nach halbieren und die Kerne austreichen. Die Chilischote in feine Streifen schneiden.
10. Die Zwiebeln schälen und in halbe Ringe schneiden.
11. Den Knoblauch schälen und mit dem Messerrücken flachdrücken.
12. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und zuerst die Zwiebeln, dann die Tomatenhälften mit Knoblauch und Chili ganz kurz, aber heiß anbraten. Die Tomaten sollten nicht zerfallen. Anschließend die Pfanne zur Seite stellen.

13. Den Zitronensaft und -abrieb, Rest Olivenöl, Honig, etwas Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verrühren. Kirschtomaten aus der Pfanne dazugeben und vorsichtig untermischen.
14. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, Basilikumblättchen von den Stielen zupfen und ebenfalls untermischen. Zur Seite stellen und ein paar Minuten ziehen lassen.
15. Den Grillkäse aus der Marinade heben, Kräuterblättchen abstreifen, damit sie nicht verbrennen und bitter werden.
16. Den Grillkäse in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
17. Die Scheiben in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten braten.
18. Das lauwarme Tomatengemüse auf Teller geben und den Grillkäse darauf anrichten.

Pro Portion: 715 kcal/ 3000 kJ

12 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 58 g Fett

Antonina Müller
Saté-Spieße mit lauwarmem Gemüsesalat

Dienstag, 23. August 2022
Rezept für 4 Personen

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

Zutaten

Für Marinade und Fleisch:

2	Knoblauchzehen
30 g	frischer Ingwer
1	Chilischote
50 ml	Sojasauce
½	Limette (Saft)
2 EL	Honig
2 EL	Tomatenketchup
50 ml	Bier (Pils)
600 g	Hähnchenbrustfilet
etwas	Erdnussöl zum Braten

Für die Erdnussauce:

100 g	Erdnüsse
½	Chilischote
200 g	Erdnussbutter
300 ml	Kokosmilch (Dose)
2 EL	Honig
2 EL	Currypaste (rot oder gelb)
30 ml	Sojasauce
½	Limette (Saft)

Für den Gemüsesalat:

2	Möhren
1	Zucchini
3	Lauchzwiebeln
6	Champignons
20 g	frischer Ingwer
etwas	Erdnussöl
20 ml	Sojasauce

40 g Butter
etwas Limettensaft
½ Bund Koriander

Zubereitung:

1. Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein hacken.
2. Chilischote putzen, entkernen, waschen und ebenfalls fein hacken.
3. Knoblauch, Ingwer, Chili und Ingwer, Sojasauce, Limettensaft, Honig, Ketchup und Bier in einem Schälchen glatt vermischen.
4. Hähnchenbrust kalt waschen, gründlich trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Hähnchen und Marinade mischen. Mindestens 1 Stunde (gern aber auch 1 Tag) ziehen lassen
6. Inzwischen für die Soße Erdnüsse z. B. in einem Universalzerkleinerer fein mahlen.
7. Chilischote putzen, entkernen, waschen und fein hacken.
8. Erdnüsse, Erdnussbutter, Kokosmilch, Honig, Currypaste, Sojasauce, Limettensaft und Chili in einen Topf geben. Unter Rühren erhitzen und kurz aufkochen lassen. Sauce warm halten.
9. Für den Gemüsesalat Möhren und Zucchini putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen hobeln bzw. schneiden.
10. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Champignons putzen, eventuell vorhandenen Sand abreiben. Pilze in Scheiben schneiden.
11. Ingwer schälen und fein hacken.
12. Die marinierten Fleischstücke auf Schaschlikspieße spießen.
13. Etwas Erdnussöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Spieße darin unter Wenden rundherum braun braten.
14. Für den Salat in einer weiteren großen Pfanne etwas Erdnussöl erhitzen. Gemüsestreifen darin unter Wenden kurz anbraten.
15. Butter in Stückchen und Sojasauce zugeben, alles kurz durchschwenken. Mit Limettensaft aromatisieren, abschmecken.
16. Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
17. Lauwarmen Gemüsesalat und Spieße auf Teller verteilen, mit Koriander garniert anrichten.

Pro Portion: 855 kcal/ 3580 kJ
22 g Kohlenhydrate, 59 g Eiweiß, 59 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Rollmops von der Forelle mit Gurkensalat

Mittwoch, 24. August 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Leichte Küche, Feine Küche

Zutaten:

Für die Forellen:

1 Zwiebel
1 Möhre
4 frische Forellenfilets ohne Haut, entgrätet
400 ml Wasser
200 ml Weißweinessig

80 g Zucker
12 g Salz
1 EL Senfkörner

Für den Salat:

1 Salatgurke
1 Zitrone
etwas Salz
1 Prise Zucker
2 EL Olivenöl
1 Bund Dill
200 g Schmand

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
2. Die Möhre waschen, schälen und in feine Streifen schneiden.
3. Die Forellenfilets abwaschen und trocken tupfen.
4. Jeweils einige Zwiebel- und Möhrenstreifen auf die Forellenfilets legen und der Länge nach wie eine Roulade aufrollen. Die Rouladen jeweils mit einem Zahnstocher fixieren.
5. In einem flachen Topf Wasser, Weißweinessig mit Zucker, Salz und Senfkörnern aufkochen.
6. Die Forellenrollen in den kochenden Sud geben, einmal aufkochen lassen, dann den Topf vom Herd ziehen und die Forellenrollen darin kalt werden lassen.
7. Für den Salat die Gurke waschen, trocken tupfen. Die Gurke mit dem Sparschäler in lange Streifen schneiden, alternativ einfach in Stücke schneiden.
8. Von der Zitrone etwas Saft auspressen.
9. Gurkenstreifen mit Salz, Zucker und etwas Zitronensaft würzen, alles in ein Sieb geben, 5 Minuten ziehen und abtropfen lassen.
10. Dann die Gurkenstreifen in eine Schüssel geben und das Olivenöl untermischen.
11. Dill abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
12. Dill unter den Schmand mischen und mit Salz abschmecken.
13. Die Forellenrollen aus dem Sud nehmen und mit Gurkensalat und Dill-Schmand auf Teller geben. Dazu passt geröstetes Graubrot.

Pro Portion: 365 kcal/ 1530 kJ
5 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 24 g Fett

Christian Henze
Süß-scharfes Tomaten-Carpaccio
mit Burrata

Donnerstag, 25. August 2022

Rezept für 4 Personen

Dauer: 15 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche, Schnelle Küche, Vegetarisch

Zutaten:

400 g bunte Tomaten
1 rote Zwiebel
6 EL heller Balsamico

1 TL	Honig
3 EL	süße Chilisauce
8 EL	Olivenöl, kalt gepresst
1	rote Chili
4 Stängel	Basilikum
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Bio-Zitrone
2	Burrata-Kugeln à 150 g

Zubereitung:

1. Die Tomaten waschen, abtrocknen, den Stielansatz ausschneiden. Die Tomaten in möglichst dünne Scheiben schneiden und rosettenartig auf vier großen Tellern anrichten.
2. Die Zwiebel schälen und in feinste Würfel schneiden, auf den Tomaten verteilen.
3. Balsamico, Honig, Chilisauce und 3 EL vom Olivenöl gut verrühren.
4. Chili waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili sehr fein würfeln.
5. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und 2/3 davon in feine Streifen schneiden.
6. Chili und Basilikumstreifen unter die Marinade mischen und diese mit Salz und Pfeffer würzen. Die Marinade mit einem Pinsel auf den Tomatenscheiben verstreichen.
7. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
8. Zitronensaft und -schale in eine kleine Schüssel geben und das restliche Olivenöl kräftig unterrühren.
9. Burrata halbieren und jeweils mit den Schnittflächen nach oben auf die Tomaten setzen.
10. Die Burratahälften mit zwei Gabeln leicht auseinanderziehen und mit etwas Salz bestreuen. Dann mit dem Zitronenöl beträufeln und mit den restlichen Basilikumblättern garnieren.

Pro Portion: 565 kcal/ 2360 kJ

11 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 51 g Fett

Exotische Tomatensuppe mit Kokosmilch**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Feine Küche, Schnelle Küche, Vegetarisch, Leichte Küche

Zutaten:

2	kleine Zwiebeln
3	Knoblauchzehen
400 g	Strauchtomaten
1	rote Chilischote
10 g	frischer Ingwer
2 EL	Butter
2 EL	Kokosraspel
2 EL	Currypulver
400 ml	Kokosmilch
200 ml	Gemüsebrühe

150 ml	Sahne
8 EL	süße Chilisauce
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker (nach Geschmack)
4 Stängel	frischer Koriander

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauchzehen fein würfeln.
2. Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen, Tomaten grob würfeln.
3. Chili waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne ausstreichen und Chili fein schneiden. Ingwer schälen und fein reiben.
4. Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebeln und Knoblauch darin farblos anschwitzen.
5. Tomaten, Chili, Ingwer, Kokosraspel und Currypulver dazugeben und 3-4 Minuten weiterbraten, bis alles aromatisch duftet.
6. Dann mit Kokosmilch ablöschen. Gemüsebrühe und Sahne dazu gießen und 10 Minuten sanft köcheln lassen.
7. Chilisauce hinzufügen, mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und je nach Geschmack mit Zucker abschmecken.
8. Koriander abrausen, trockenschütteln und die Blättchen fein schneiden.
9. Die Tomatensuppe in Suppenschalen füllen und mit Koriander garniert servieren

Pro Portion: 390 kcal/ 1620 kJ
15 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 34 g Fett

Sören Anders
Pasta vongole

Freitag, 26. August 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche, Mediterran

Zutaten:

Für den Nudelteig:

250 g	Hartweizenmehl (aus dem ital. Lebensmittelgeschäft)
2	Eier
2	Eigelb
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Mehl

Für die Muscheln

1,2 kg	Venusmuscheln
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
3	Staudenselleriestangen
2	Fleischtomaten
3 EL	Olivenöl
250 ml	Weißwein

1 Zweig Thymian
1 Lorbeerblatt
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für den Teig das Hartweizenmehl, Eier, Eigelbe, 1 EL Olivenöl und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig kneten. (Wird er zu fest, noch 1-2 EL warmes Wasser unterkneten.) Den Teig in eine Schüssel geben, zugedeckt im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen.
2. Dann den Nudelteig portionsweise zu dünnen Bahnen ausrollen. Diese gut mit Mehl bestäuben, zusammenrollen und in feine Streifen schneiden.
3. Die Muscheln gründlich mit kaltem Wasser abspülen, dabei darauf achten, dass die Schalen geschlossen sind. Offene und beschädigte Muscheln unbedingt aussortieren und wegwerfen.
4. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Staudensellerie und Tomaten waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden.
5. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Staudensellerie und Tomatenstücke zugeben und kurz anbraten. Die Muscheln zugeben, mit Weißwein ablöschen, Thymian und Lorbeerblatt zugeben und zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch gelegentlich umrühren.
6. Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, aussortieren und wegwerfen.
7. Anschließend alles im offenen Topf etwas einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Bandnudeln in Salzwasser ca. 3 Minuten bissfest kochen.
9. Gegarte Nudeln abgießen und dann sofort zu den Muscheln geben, alles gut durchschwenken und servieren. Mit grobem Pfeffer bestreuen und genießen.

Pro Portion: 860 kcal/ 3600 kJ
60 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 40 g Fett

Andrea Safidine
Schmorgurken mit Bratwurst und
Kartoffelwürfeln

Montag, 29. August 2022

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Schnelle Küche, Heimatküche

Zutaten:

1 kg	Schmorgurken
etwas	Salz
600 g	festkochende Kartoffeln
1	Zwiebel
2 EL	Butter
1 EL	Mehl
400 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
4	grobe Bratwürste
1 EL	Senf

etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Zucker
150 g	saure Sahne
1 Bund	Dill

Zubereitung:

1. Die Schmor Gurken waschen, schälen, der Länge nach halbieren, die Kerne mit einem Löffel ausstreichen. Gurkenhälften in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Gurken gut salzen und zur Seite stellen.
2. Die Kartoffeln waschen, schälen, in 2 cm große Würfel schneiden und in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 10-12 Minuten garen.
3. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
4. In einem Topf Butter erhitzen und die Zwiebelscheiben darin glasig dünsten, mit Mehl bestäuben, unterrühren und noch einmal kurz anschwitzen. Dann unter Rühren mit Brühe ablöschen und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen.
5. Inzwischen das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratwürste bei milder Hitze rundherum knusprig braten.
6. Die Sauce mit Senf, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und die saure Sahne unterrühren.
Tipp: Ca. 20 ml trockener Wermuth zugeben, das gibt der Sauce ein ganz besonderes Aroma.
7. Die gesalzenen Gurken trockentupfen, in die Sauce geben und 5 Minuten bei kleiner Hitze mit garen.
8. Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Dann unter die Schmor Gurken mischen.
9. Die gekochten Kartoffeln abgießen.
10. Kartoffeln, Schmor Gurken und Bratwurst anrichten und servieren.

Pro Portion: 485 kcal/ 2020 kJ
31 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 28 g Fett

Jörg Sackmann
Knusperstulle mit Roastbeef**Dienstag, 30. August 2022**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche

Zutaten:

150 g	Salatgurke
100 g	weißer Rettich
100 ml	Wasser
60 ml	weißer Balsamico
1,5 EL	Zucker
etwas	Salz
600 g	Roastbeef
1 EL	Butterschmalz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
600 g	Bauernbrot (Holzofenbrot)
60 g	Butter
1	kleiner Romanasalat
1	Ochsenherztomate

8 Kirschtomaten
120 g Frühstücksspeck (Bacon), in dünnen Scheiben

Für die Würzsauce:

1 rote Chilischote
4 Stängel Basilikum
4 Stängel glatte Petersilie
2 Eigelbe
1 EL Senf, mittelscharf
1 EL Worcestershiresauce
1 EL Tomatenmark
3 EL Balsamico
200 ml Olivenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Gurke waschen, halbieren, die Kerne austreichen. Gurkenhälften in etwa 5 mm feine Scheiben schneiden.
2. Rettich waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.
3. In einem Topf Wasser, Balsamico, Zucker und eine Prise Salz aufkochen. Gurken- und Rettichscheiben zugeben und untermischen. Den Topf vom Herd ziehen und das Gemüse 1 Stunde im Sud ziehen lassen.
4. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Das Roastbeef parieren (Fett und Sehnen entfernen), leicht salzen.
6. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und das Roastbeef darin rundherum anbraten. Dann auf ein Backofengitter geben und im vorgeheizten Ofen 5 Minuten garen. Anschließend herausnehmen, mit Pfeffer würzen und zugedeckt auskühlen lassen.
7. Das Brot in 12 ca. 7 mm feine Scheiben schneiden. Die Brotscheiben dünn mit Butter bestreichen.
8. Eine große Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin nacheinander von beiden Seiten knusprig braten, herausnehmen und auf einer Platte verteilen.
9. Für die Würzsauce die Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden.
10. Basilikum und Petersilie abbrausen trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Einige Kräuterblätter für die Garnitur beiseitelegen. Restliche Blätter grob schneiden.
11. Eigelbe, Senf, Worcestershiresauce, Tomatenmark, Balsamico, Chilischote und geschnittene Kräuter in einen Pürierbecher geben und zu einer feinen Creme mixen.
12. Anschließend das Olivenöl langsam zu einer dickflüssigen Sauce mit dem Pürierstab oder Schneebesen unterrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Den Romanasalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
14. Die Ochsenherztomate waschen, halbieren, den Strunkansatz entfernen und die Tomatenhälften in Scheiben schneiden.
15. Kirschtomaten waschen, abtropfen lassen.
16. Die Speckscheiben in einer Pfanne knusprig braten, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
17. Im Bratfett in der Pfanne die Kirschtomaten kurz warm schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen.
18. Die Hälfte der gebratenen Speckscheiben in Streifen schneiden.
19. Gurke und Rettich aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen.
20. Das Roastbeef in dünne Scheiben aufschneiden.

21. Zum Anrichten 2/3 der gerösteten Brotscheiben mit der Würzsauce bestreichen. Die bestrichenen Brotscheiben jeweils mit Roastbeef, Speckstreifen, Salatblatt, Tomatenscheibe, Gurke und Rettich belegen, darauf noch etwas Würzsauce geben. Dann jeweils 2 belegte Brotscheiben aufeinanderlegen und darauf jeweils eine unbelegte Scheibe geben. Auf jede Stulle eine Scheibe Speck und 2 Kirschtomaten geben, diese mit einem Zahnstocher fixieren. Restliche Kräuter überstreuen und servieren.

Pro Portion: 1330 kcal/ 5590 kJ
73 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 94 g Fett

Jaqueline Amirfallah
Gebratene Zucchini mit Mandelsauce und
Berberitzen-Reis

Mittwoch, 31. August 2022

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche, Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Sauce:

200 g	Mandeln
2 EL	Sonnenblumenöl
20 g	Maisstärke
500 ml	Haferdrink
etwas	Salz
2 Zweige	Thymian
1	Knoblauchzehe

Für den Reis:

etwas	Salz
250 g	Basmatireis
2 EL	Sonnenblumenöl
50 g	getrocknete Berberitzen (ersatzweise Cranberries)

Für das Gemüse:

3	grüne Zucchini, mittelgroß
2	gelbe Zucchini, mittelgroß
2	rote Zwiebeln
2 Stängel	Salbei
3 Zweige	Thymian
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz

Zubereitung:

1. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Anschließend erkalten lassen und fein zermahlen.

2. Für den Reis in einem breiten Topf ungefähr 3 l Wasser zum Kochen bringen und salzen.
Hinweis: Der Reis verdreifacht sein Volumen beim Kochen und braucht viel Platz.
3. Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen, dann in ein Sieb abschütten und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.
4. Inzwischen die Zucchini waschen, putzen und in Stücke schneiden. Wenn die Zucchini viele Kerne haben, diese einfach weg schneiden.
5. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.
6. Salbei und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
7. Sonnenblumenöl in einen Kochtopf erhitzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben. Die Temperatur auf kleine Stufe reduzieren, einen Deckel auf den Topf auflegen und den Reis bei sehr niedriger Temperatur ca. 15-20 Minuten gar dämpfen.
8. In der Zwischenzeit in einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zucchinistücke darin anbraten und salzen. Dann Salbei und Thymian zugeben und zuletzt die Zwiebelringe zugeben und mitbraten.
9. Für die Mandelsauce Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und darin die Maisstärke anschwitzen. Mit Haferdrink ablöschen, gut umrühren. Mit Salz würzen, die abgebrausten Thymianzweige und eine angedrückte Knoblauchzehe zugeben. Alles aufkochen, dann ca. 5 Minuten ziehen lassen.
10. Die Thymianzweige und die Knoblauchzehe wieder herausnehmen, die gerösteten, gemahlene Mandeln zugeben und die Sauce abschmecken.
11. Unter den Reis die Berberitzen mischen.
12. Berberitzenreis mit den gebratenen Zucchini auf Teller geben, die Sauce angießen und genießen.

Pro Portion: 890 kcal/ 3720 kJ
67 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 58 g Fett