

ARD-Buffet Rezepte September 2022**Zora Klipp
Süßkartoffel-Tortilla mit dreierlei Dips****Donnerstag, 1. September 2022
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:**Möhrendip**

500 g	Möhren
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1 TL	Kümmelsamen
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
5 EL	Olivenöl

Rote Bete-Dip

4	Rote Bete-Knollen, gekocht und geschält
1	Knoblauchzehe
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Kreuzkümmel, gemahlen
3 EL	griechischer Joghurt
1	Limette

Basilikum-Hummus

1 Bund	Basilikum
1	Knoblauchzehe
1 Dose	Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
1	Limette
1TL	Tahin (Sesammus)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL	gemahlener Kreuzkümmel
4 EL	Olivenöl

Für die Tortilla

400 g	Süßkartoffeln
400 g	Kartoffeln, fest kochend
etwas	Salz
40 ml	Olivenöl
2	Zwiebeln
1 Bund	glatte Petersilie
etwas	Pfeffer aus der Mühle
8	Eier (Größe M)
100 ml	Milch
1 Msp.	geräuchertes Paprikapulver

Zubereitung:

1. Für den Möhrendip den Backofen auf Ofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Die Möhren schälen und in Stücke schneiden.

3. Zwiebeln und den Knoblauch schälen und ebenfalls in Stücke schneiden.
4. Möhren, Zwiebeln und Knoblauch in eine Schüssel geben, mit etwas Kümmel bestreuen, salzen, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln. Alles vermischen und in eine Auflaufform geben. Im vorgeheizten Ofen das Gemüse ca. 20 Minuten weich garen.
5. Für die Tortilla die Süßkartoffeln waschen, schälen, der Länge nach halbieren. Süßkartoffelhälften in eine Auflaufform geben, salzen und mit etwas Olivenöl bestreichen. Dann ebenfalls in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 20 Minuten weich garen, je nach Größe auch etwas länger.
6. Die Kartoffeln schälen, waschen und in einem Topf mit gesalzenem Wasser weich garen. Anschließend abschütten und etwas ausdampfen lassen.
7. Für den Möhrendip die gegarten Möhren und Zwiebeln mit dem Stabmixer pürieren und falls nötig noch ein wenig nachwürzen. Der Dip wird besonders cremig, wenn man noch etwas Wasser dazu gibt und ihn in einem Smoothie-Maker oder Standmixer püriert.
8. Für den Rote Bete-Dip die gegarten Roten Bete-Knollen klein schneiden.
9. Den Knoblauch schälen und beides in eine Auflaufform geben. Mit Öl beträufeln, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und 10 Minuten bei 180 Grad im Ofen garen.
10. Anschließend Gemüse mit einem Stabmixer pürieren und den Joghurt dazugeben.
11. Die Limette auspressen und etwas Limettensaft unterrühren, nochmals abschmecken. Tipp: Wer sowohl Möhren als auch Rote Bete-Dip zubereiten möchte, kann den Backofen auf 180 Grad Umluft stellen und beides zeitgleich in den Ofen geben.
12. Fürs Basilikum-Hummus Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
13. Knoblauch schälen.
14. Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und unter kaltem Wasser abspülen.
15. Den Saft der Limette auspressen.
16. Kichererbsen, Limettensaft, Knoblauch, Basilikumblätter, Tahin, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Olivenöl in einen Pürierbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Falls nötig noch etwas Wasser für eine bessere Sämigkeit dazugeben.
17. Für die Tortilla die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
18. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
19. Das Öl in zwei großen Pfannen erwärmen und Zwiebeln hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.
20. Die Eier mit der Milch verquirlen. Salz, Pfeffer, Paprikapulver und die Petersilie hinzufügen und verquirlen.
21. Die gegarten Süßkartoffeln und Kartoffeln vorsichtig in Scheiben schneiden und zu den Zwiebeln in die Pfannen geben und jeweils mit der Eimasse begießen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten garen.

Tipp: Besonders gut haftet das Ei, wenn man die Kartoffeln und Zwiebeln direkt in die Eimasse gibt und dann erst alles zusammen in die Pfanne gießt.

22. Dann die Tortilla wenden. Das geht am besten mit einem Teller, der genau so groß ist wie die Pfanne. Ein Brett oder Blech geht aber auch. Teller auf die Pfanne legen, Pfanne umdrehen und das umgedrehte Omelette wieder in die Pfanne schieben, sodass es von der anderen Seite nochmal 5 Minuten garen kann.

23. Anschließend die Tortilla aus der Pfanne nehmen und entweder warm oder kalt mit den Dips genießen.

Pro Portion: 1210 kcal/ 5070 kJ
96 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 78 g Fett

Rainer Klutsch Spareribs mit Gurken-Quark-Dip

Freitag, 2. September 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für die Spareribs:

2,5 kg	Spareribs, vom Schwein
1 Bund	Suppengemüse
3	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
3 EL	Rapsöl
½ TL	Kümmelsamen
1	Zimtstange
½ TL	Kreuzkümmel
½ TL	Fenchelsamen
3	Wacholderbeeren
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Zucker

Für den Dip

1	Salatgurke
etwas	Salz
1	Knoblauchzehe
250 g	Quark, 20 % Fett
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat

2	Romanasalatherzen
2 EL	Himbeeressig oder Balsamessig, hell
1 TL	Honig
1 TL	Senf

etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
3 EL Rapsöl

Zubereitung :

1. Die Spareribs trockentupfen und evtl. parieren.
2. Das Suppengemüse putzen, abbrausen und grob zerkleinern.
3. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und ebenfalls grob zerkleinern.
4. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Das Suppengemüse, Zwiebeln und Knoblauch darin anrösten.
5. Die Spareribs zugeben und kurz mitanrösten. Dann mit soviel Wasser auffüllen, dass die Ribs bedeckt sind, aufkochen.
6. Kümmel, Zimtstange, Kreuzkümmel, Fenchelsamen und Wacholder zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles etwa 90 Minuten leicht köcheln lassen, bis sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen lässt.
7. In der Zwischenzeit für den Dip die Gurke waschen, nach Belieben schälen, halbieren, entkernen. Gurkenhälften fein reiben, mit etwas Salz bestreuen und kurz ziehen lassen.
8. Knoblauch abziehen. Knoblauch und etwas Salz zu einer Paste verarbeiten und mit dem Quark verrühren.
9. Gurke evtl. ausdrücken und ebenfalls unter den Quark mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bis zum Servieren kaltstellen.
10. Die gegarten Spareribs aus dem Topf nehmen, in einen Bräter geben und etwas abkühlen lassen.
11. Den Sud durch ein Sieb passieren und ca. 200 ml davon abmessen. (Tipp der restliche Sud kann eingefroren werden und z. B. als Basis für deftige Eintöpfe verwendet werden.)
12. Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Den abgeseibten Sud nach und nach zugeben und einköcheln lassen, sodass eine leicht sämige, sirupartige Konsistenz entsteht, evtl. nachwürzen.
13. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
14. Die Spareribs mit dem reduzierten Sud bestreichen und auf ein Backblech verteilen. Auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten braten (die so vorbereiteten Spareribs kann man auch auf eine Grillschale legen und grillen).
15. Die Ribs herausnehmen. Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze einstellen. Die Spareribs erneut mit dem reduzierten Sud bestreichen und im Ofen kurz knusprig braten.
16. Den Romanasalat putzen, abbrausen, trockenschütteln und klein schneiden.
17. Essig, Honig, Senf, Salz, Pfeffer und Öl zu einem Dressing verrühren und mit dem Salat mischen.
18. Spareribs in Portionen teilen. Mit Quark und Salat anrichten und servieren.

Pro Portion: 1180 kcal/ 4950 kJ
12 g Kohlenhydrate, 117 g Eiweiß, 74 g Fett

Sören Anders
Kartoffel-Tomaten-Auflauf vom Blech**Montag, 5. September 2022**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche, Leichte Küche, Vegetarisch

Zutaten:

1 kg	festkochende Kartoffeln
3 Zweige	Thymian
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	rote Zwiebel
500 g	gemischte Tomaten (z. B. rote, gelbe, orangefarbene)
2	Ochsenherz-Tomaten
250 g	Mozzarella
8 Stängel	frischer Majoran

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln.
2. Thymian abbrausen und trockenschütteln.
3. Etwas Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin portionsweise unter Wenden ca. 5 Minuten leicht bräunen. Die Thymianzweige dazugeben und Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
5. Ein Backblech dünn mit Olivenöl bestreichen, die vorgebratenen Kartoffeln darauf verteilen und im heißen Ofen ca. 5 Minuten vorbacken.
6. Inzwischen die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
7. In einer Pfanne die Zwiebel in etwas Olivenöl kurz andünsten.
8. Alle Tomaten waschen und den Strunkansatz entfernen, Tomaten in Scheiben schneiden.
9. Mozzarella in Würfel schneiden
10. Majoran abbrausen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.
11. Das Blech mit den Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und die Thymianzweige entfernen. Die gedünsteten Zwiebeln, Tomaten und die Hälfte des Majorans auf den Kartoffeln verteilen. Nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Käse darüberstreuen.
12. Alles wieder in den Ofen geben und ca. 10 Minuten fertigbacken.
13. Den fertigen Auflauf aus dem Ofen nehmen, mit den restlichen Majoranblättern bestreuen und genießen.

Pro Portion: 440 kcal/ 1840 kJ
45 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 20 g Fett

Kevin von Holt Kürbiskernschnitzel mit Kartoffelsalat und Pfifferlingen

Dienstag, 6. September 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche, Feine Küche

Zubereitung:

Für den Salat:

300 g	Kartoffeln, fest kochend
etwas	Salz
400 g	Pfifferlinge (ersatzweise Kräuterseitlinge)
1 Spritzer	Zitronensaft
1	Birne (oder Quitte)
1 EL	Rapsöl
2	Schalotten
80 ml	Apfelessig
100 ml	Apfelsaft
1 EL	Dijonsenf, grob
4 EL	Walnussöl
1 EL	Kürbiskernöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Schnitzel:

100 g	Kürbiskerne, geschält
100 g	Pankobrösel oder Semmelbrösel
2	Bio-Eier
100 g	Weizenmehl Type 550
4	dünne Kalbsschnitzel à 150 g
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
150 g	Butterschmalz
1	Bio-Zitrone

Zubereitung:

1. Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln unter fließendem kaltem Wasser abbürsten und anschließend in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten weich kochen.
2. Die gekochten Kartoffeln abgießen, etwas ausdampfen lassen und pellen.
3. Die Kartoffeln vollständig abkühlen lassen (kann auch schon am Vortag gemacht werden).
4. Die Pellkartoffeln in nicht zu dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.
5. Die Pilze putzen, je nach Größe evtl. halbieren.
6. Eine Schüssel mit etwas kaltem Wasser und 1 Spritzer Zitronensaft bereitstellen.
7. Die Birne schälen, vierteln, entkernen und die Birnenviertel in 2 cm große Würfel schneiden und ins Zitronenwasser geben.
8. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die geputzten Pilze darin für 2 Minuten heiß anbraten.
9. In der Zwischenzeit die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und zu den Pfifferlingen in die Pfanne geben.
10. Dann die Birnenwürfel aus dem Wasser nehmen, gut abtropfen und zu den Pilzen in die Pfanne geben. Kurz mit anschwitzen lassen.
11. Pilze und Birne mit dem Apfelessig und Apfelsaft ablöschen und einmal aufkochen lassen.
12. Den Senf einrühren und alles noch heiß zu den Pellkartoffelscheiben geben und vorsichtig gut vermengen. Walnuss- und Kürbiskernöl unterrühren. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

13. In der Zwischenzeit für die Schnitzel die Kürbiskerne mit den Pankobröseln mischen und in eine flache Schale geben.
14. Eier in einen tiefen Teller aufschlagen und verquirlen.
15. Das Mehl ebenfalls in einen tiefen Teller geben.
16. Die Fleischscheiben trocken tupfen und gegebenenfalls etwas plattieren.
17. Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen, dann in Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. Anschließend durchs verquirlte Ei ziehen und in der Kürbiskern-Brösel-Mischung wenden.
18. In einer großen Pfanne reichlich Butterschmalz erhitzen und die panierten Schnitzel darin goldgelb ausbacken.
19. Den Salat nochmals abschmecken und zusammen mit den Schnitzeln servieren. Die Zitrone vierteln und zu den Schnitzeln reichen.

Pro Portion: 760 kcal/ 3180 kJ
36 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 48 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Semmelknödel mit Spinat und Käse
auf Tomaten-Chili-Sauce

Mittwoch, 7. September 2022

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

Für die Knödel

500 g	Blattspinat
1 EL	Butterschmalz
etwas	Salz
etwas	Zucker
300 g	trockenes Weißbrot vom Vortag
250 ml	Milch
150 g	Manchego
3	Eier
etwas	Paprikapulver

Für die Sauce:

4	Fleischtomaten
1	rote Zwiebel
1	rote Chilischote
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Zucker
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Butter

Zubereitung:

1. Für die Knödel den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.
2. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen.
3. Anschließend den Spinat in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
4. Das Weißbrot (es sollte gut durchgetrocknet sein) in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

5. Die Milch in einem Topf erhitzen, dann die heiße Milch über die Brotwürfel gießen und 10 Minuten ziehen lassen.
6. In der Zwischenzeit für die Sauce die Haut der Tomaten einritzen, Tomaten kurz in heißes Wasser tauchen, herausnehmen und die Haut abziehen. 3/4 der Tomaten grob würfeln.
7. Zwiebel abziehen und fein würfeln.
8. Chili abwaschen, der Länge nach halbieren, die Kerne ausstreichen und Chili kleinschneiden.
9. In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen.
10. Je nach gewünschtem Schärfegrad entsprechend Chili zugeben, ebenfalls die grob geschnittenen Tomaten.
11. Die restliche Tomate vierteln, das Fruchtfleisch ausstreichen und mit in den Topf geben. Tomatenviertel beiseitelegen.
12. Tomatensaucenansatz mit Salz und einer Prise Zucker würzen und ein paar Minuten leicht köcheln lassen.
13. Für die Knödel einen großen Topf mit Salzwasser aufkochen.
14. Den Spinat sehr gut ausdrücken und grob hacken. Den Käse in kleine Würfel schneiden.
15. Spinat und Käse zum eingeweichten Brot geben.
16. Die Eier verschlagen, mit Salz und Paprikapulver würzen und ebenfalls zum Brot geben. Alles gut vermengen. Aus der Masse Knödel von ca. 3 cm Durchmesser formen.
17. Knödel in den Topf mit siedendem Salzwasser geben und bei milder Hitze ca. 15 Minuten garen.
18. Die Tomatenviertel fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
19. Die Tomaten-Chilisauce fein pürieren und Butter untermixen, abschmecken.
20. Tomatensauce auf Teller geben, Knödel darauf anrichten und mit den gebratenen Tomatenwürfeln bestreut servieren.

Pro Portion: 640 kcal/ 2680 kJ

48 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 35 g Fett

Rainer Klutsch Linsen mit Spätzle und Würstchen

Donnerstag, 8. September 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für die Linsen

200 g	Berglinsen oder kleine Alblinsen
100 g	Suppengemüse (Sellerieknolle, Möhre, Lauch)
1	Zwiebel
1	Kartoffel, mehligkochend
50 g	Speck, durchwachsen, geräuchert
1 EL	Butterschmalz
2 EL	Butter
2 EL	Weizenmehl, Type 405
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
50 ml	Balsamico-Essig

Für die Spätzle

200 g	Weizenmehl, Type 405
3	Eier (Größe M)
etwas	Salz
50 ml	Mineralwasser mit Kohlensäure
2 EL	Butter

Für die Würstchen

4 Paar	Saitenwürstchen (Wiener Würstchen)
--------	------------------------------------

Zubereitung:

1. Die Linsen ca. 4 Stunden in einer Schüssel reichlich kaltem Wasser einweichen, dann abgießen.
2. Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben. Eier und eine Prise Salz zugeben. Alles mit einem Kochlöffel verrühren und so lange schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Falls der Teig zu fest ist, Mineralwasser nach und nach zugeben, bis ein glatter Teig entstanden ist. Den Teig abdecken und etwa 30 Minuten ruhen lassen.
3. Die eingeweichten Linsen abschütten und in einem Topf mit reichlich Wasser (ca. 800 ml) ca. 20 Minuten weich kochen.
4. In der Zwischenzeit das Suppengemüse putzen bzw. schälen und sehr fein würfeln, Zwiebel abziehen und fein würfeln.
5. Die Kartoffel schälen, waschen und fein würfeln.
6. Den Speck in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
7. In einem Topf Butterschmalz erhitzen, die Zwiebel darin glasig andünsten. Das Suppengemüse, Kartoffelwürfel und Speck zugeben und dünsten.
8. In einem Topf Butter schmelzen, das Mehl zugeben und hellbräun rösten.
9. Anschließend mit einer Schöpfkelle 1-2 Kellen Linsenkochwasser aus dem Topf nehmen und die Butter-Mehl-Einbrenne damit ablöschen, gleich mit dem Schneebesen gut verrühren. Dann die abgelöschte Einbrenne in den Topf mit den weich gekochten Linsen schütten, verrühren und einmal aufkochen lassen.
10. Ebenfalls das gedünstete Gemüse zu den Linsen geben, unterrühren und alles mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.
11. Für die Spätzle einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.
12. 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.
13. Sobald die Spätzle gar sind, steigen sie an die Wasseroberfläche. 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 verbraucht ist.
14. Butter in einer Pfanne erhitzen. Spätzle darin kurz schwenken.
15. Die Würstchen im heißen Wasser erwärmen.

16. Linsen, Spätzle und Würstchen anrichten.

Pro Portion: 595 kcal/ 2480 kJ

54 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 31 g Fett

Antonina Müller

Freitag, 9. September 2022

Saiblingsfilet mit Radicchio, Apfel und Kokospolenta Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Schnelle Küche, Feine Küche

Zutaten:

Für den Radicchio:

1 Radicchio
20 g frischer Ingwer
1 Apfel (z.B. Boskop)
1 TL Butter
15 ml Sojasauce
1 Spritzer Wasser
etwas Pfeffer aus der Mühle
40 g Cranberrys, getrocknet

Für die Polenta:

30 g Parmesan
400 ml Kokosmilch (Dose)
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwas Muskat
80 g Maisgrieß
1 EL Butter

Für den Fisch:

4 Saiblingsfilets mit Haut à ca. 150 g
etwas Salz
2 EL Pflanzenöl zum Anbraten
1 TL Butter

Zubereitung:

1. Den Radicchio putzen, waschen, gut abtropfen lassen und die Salatblätter in feine Streifen schneiden.
2. Ingwer schälen und fein hacken.
3. Apfel waschen, schälen, vierteln und das Kerngehäuse ausschneiden. Apfelviertel in kleine Würfel schneiden.
4. Für die Polenta den Parmesan fein reiben.
5. Kokosmilch in einen Topf geben, mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und Muskat würzen und aufkochen.
6. Unter ständigem Rühren den Maisgrieß in die kochende Milch einrieseln lassen. 1 Minute köcheln lassen, dann den Topf von der Herdplatte nehmen. Parmesan und Butter unterrühren.
7. Saiblingsfilets trocken tupfen und mit Salz würzen.
8. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten braten.

9. In der Zwischenzeit in einer weiteren Pfanne Butter schmelzen, Ingwer und Apfelwürfel darin anschwitzen.
10. Dann Radicchio-Streifen, Sojasauce und 1 Spritzer Wasser zugeben und alles ca. 2 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer würzen und zuletzt die Cranberrys untermischen.
11. Butter in die Fischpfanne geben, die Fischfilets wenden und noch ca. 30 Sekunden auf der Fleischseite braten.
12. Fischfilets, Polenta und Radicchio-Apfel-Gemüse anrichten.

Pro Portion: 620 kcal/ 2580 kJ

31 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 40 g Fett

Antonina Müller
Süße Schupfnudeln mit Zwetschgenröster

Montag, 12. September 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche, Süßes

Zutaten:

Für die Schupfnudeln:

500 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
1	Bio-Zitrone
150 g	Weizenmehl, Type 405
2 EL	Speisestärke
2	Eier
4 EL	Zucker
etwas	Zimt
1 EL	Butter

Für den Zwetschgenröster:

12	Zwetschgen
4 EL	Zucker
350 ml	Rotwein (ersatzweise 200 ml Johannisbeersaft und 150 ml Wasser)
2	Sternanis
1	Zimtstange
2	Gewürznelken
1 EL	Speisestärke
1 EL	Wasser

Zubereitung:

1. Für die Schupfnudeln die Kartoffeln waschen und ungeschält in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten weich kochen.
2. In der Zwischenzeit für den Zwetschgenröster die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen.
3. Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren, dann mit dem Rotwein ablöschen.
4. Sternanis, Zimtstange und Gewürznelken zugeben und alles 5 Minuten köcheln lassen.
5. Die Speisestärke mit 1 EL kaltem Wasser anrühren, in den kochenden Sud geben und kurz mitkochen lassen. Das gibt einen tollen Glanz.
6. Die halbierten Zwetschgen in den Sud legen, den Topf vom Herd ziehen und nicht weiter kochen lassen. Zwetschgen bis zum Servieren im Sud ziehen lassen.
7. Weich gekochte Kartoffeln abgießen, etwas ausdämpfen lassen und schälen.

8. Die Kartoffeln noch warm durch die Kartoffelpresse drücken.
9. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.
10. Zitronenabrieb mit Mehl, Speisestärke, Eiern, der Hälfte vom Zucker, 2 Msp. Zimt und 1 Prise Salz zu den Kartoffeln geben und alles zügig zu einem Teig vermengen.
11. Den Teig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche zu einem dicken Strang formen, davon gleichmäßige Stücke abschneiden und diese zu Schupfnudeln formen.
12. Die Schupfnudeln in einen Topf mit leicht kochendem Salzwasser geben und sieden lassen.
13. Sobald die Schupfnudeln an die Oberfläche steigen, sind sie gar. Dann herausnehmen und abtropfen lassen.
14. Kurz vor dem Servieren für die Schupfnudeln in einem tiefen Teller den restlichen Zucker mit 1 Prise Zimt mischen.
15. Die Butter in einer Pfanne schmelzen, die Schupfnudeln dazu geben und kurz in der Pfanne warm schwenken. Anschließend im Zimtzucker wälzen.
16. Sternanis, Zimtstange und Gewürznelken aus dem Zwetschgensud entfernen.
17. Die Schupfnudeln mit den Zwetschgen anrichten und servieren.

Pro Portion: 635 kcal/ 2660 kJ

113 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 8 g Fett

Jörg Sackmann
Marinierte Champignons mit Apfel
und Brunnenkresse

Dienstag, 13. September 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: leicht

Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die marinierten Pilze:

600 g	Champignons
1	Zwiebel
5 g	frischer Ingwer
1	Bio-Zitrone
4 EL	Olivenöl
40 ml	heller Balsamico
50 ml	weißer Portwein
100 ml	Gemüsebrühe
2 Stängel	frischer Koriander
2 Stängel	glatte Petersilie
3 Zweige	Zitronenthymian
1 EL	Butter
etwas	Salz
etwas	Piment d'Espelette
1 Prise	Zucker
1 TL	Speisestärke
2 EL	Sauerrahm

Für den Apfel:

1	Schalotte
2	Sternanis
3	Gewürznelken
2	Äpfel (z.B. Sorte Braeburn)

1 EL	Butter
40 ml	Balsamico
1 EL	Muscovado-Zucker
50 ml	Apfelsaft

Für die Brunnenkresse:

1 Bund	Brunnenkresse (ersatzweise Rauke)
1 EL	Dijonsenf, grobkörnig
2 EL	Balsamico
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Zucker
4 EL	Olivenöl

Zusätzlich:

3	Champignons
60 g	Parmesan
1	Baguette (oder Ciabatta)

Zubereitung:

1. Für die marinierten Champignons die Pilze putzen.
2. Zwiebel schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben.
3. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
4. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebelwürfel darin anschwitzen.
5. Dann mit Balsamico und Zitronensaft ablöschen, den Portwein und die Gemüsebrühe zugeben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.
6. Champignons und Ingwer zugeben und abgedeckt die Pilze sacht ca. 15 Minuten köcheln lassen.
7. In der Zwischenzeit Koriander, Petersilie und Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
8. Nach der Kochzeit der Pilze den Deckel abnehmen, die Butter einschwenken, die Kräuter und etwas Zitronenschale zugeben, mit Salz, Piment d'Espelette und einer Prise Zucker abschmecken.
9. Die Pfanne vom Herd ziehen und die Pilze in der Marinade noch etwas ziehen lassen.
10. Für den Apfel die Schalotte schälen und fein würfeln.
11. Sternanis und Gewürznelken in einen Teebeutel geben und mit Küchengarn verschließen.
12. Die Äpfel waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel in kleine Würfel (ca. 5 mm) schneiden.
13. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schalottenwürfel darin anschwitzen.
14. Dann mit Balsamico ablöschen, den Zucker und den Gewürzbeutel zugeben. Die Apfelwürfel zugeben und mit dem Apfelsaft ablöschen.
15. Apfelwürfel kurz darin schwenken, dann die Pfanne vom Herd ziehen. Vor dem Anrichten das Gewürzsäckchen entfernen.
16. Die Brunnenkresse verlesen, waschen und abtropfen lassen.
17. Senf mit Balsamico, je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker in einer Schüssel vermischen, dann das Olivenöl mit dem Schneebesen unterrühren.
18. Kurz vor dem Servieren die Brunnenkresse mit der Vinaigrette marinieren.
19. Die marinierten Champignons aus der Marinade nehmen und halbieren.
20. Stärke mit 1 EL der Marinade verrühren.
21. Restliche Marinade in einen Topf geben und aufkochen, die angerührte Stärke zugeben und unter Rühren kurz mitkochen.
22. Den Topf vom Herd nehmen, Sauerrahm unterrühren und restliches Olivenöl untermixen.
23. Die halbierten Pilze wieder in die Sauce geben.
24. Die zusätzlichen Champignons putzen, fein schneiden oder hobeln.

25. Parmesan ebenfalls fein hobeln.

26. Die marinierten Champignons in der Tellermitte anrichten, die Apfelwürfel darum verteilen. Die marinierte Brunnenkresse dazwischen verteilen. Mit gehobelten Champignons und Parmesan bestreuen und servieren. Das Baguette oder Ciabatta (frisch oder geröstet) dazu geben.

Pro Portion: 685 kcal/ 2870 kJ

48 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 46 g Fett

Martin Gehrlein
Tafelspitz mit Kräutersauce und Bouillonkartoffeln

Mittwoch, 14. September 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: leicht

Heimatküche, Feine Küche

Zutaten:

1 TL	weiße Pfefferkörner
1	Lorbeerblatt
etwas	Salz
1 kg	Tafelspitz
1	Zwiebel
1 Bund	Suppengemüse
1	Knoblauchzehe
800 g	Kartoffeln, festkochend
2	Schalotten
4 EL	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	frische Kräuter (z. B. glatte Petersilie, Schnittlauch, Liebstöckel, Basilikum)
2 EL	Mehl
80 ml	Sahne
1 Prise	Muskat

Zubereitung

1. In einem Topf 2 l Wasser, Pfefferkörner und Lorbeerblatt aufkochen und leicht salzen.
2. Das Fleisch mit Wasser abspülen und in die kochende Flüssigkeit geben. Die Temperatur so reduzieren, dass die Flüssigkeit nur noch simmert. Währenddessen die Brühe öfter abschäumen.
3. Die Zwiebel ungeschält halbieren, auf der Schnittfläche in einer Pfanne dunkel anrösten und mit in den Fleisch-Topf geben.
4. Das Suppengemüse putzen, waschen, würfeln. Knoblauch schälen und zusammen mit dem gewürfelten Suppengemüse ebenfalls mit in den Topf geben. Alles ca. 1,5 Stunden simmern lassen, bis das Fleisch weich ist.
5. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
6. Schalotten schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 1/3 der Butter anschwitzen.
7. Die Kartoffelwürfel zugeben und mit ca. 350 ml Fleischbrühe (einfach aus dem Tafelspitztopf mit einer Schöpfkelle abnehmen und durch ein Sieb passieren) ablöschen. Die Kartoffeln bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten garen, dann den Deckel abnehmen und restliche Flüssigkeit bei großer Hitze reduzieren. Die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Für die Sauce die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
9. Die restliche Butter in einem Topf schmelzen und das Mehl einrühren. Mit 500 ml Fleischbrühe ablöschen und unter Rühren bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.

10. Dann die Sauce mit der Sahne verfeinern und mit Salz und Muskat abschmecken. Vor dem Anrichten die Kräuter untermischen.

11. Das weich gekochte Fleisch in Scheiben schneiden, auf Teller geben, mit der Sauce und den Kartoffeln anrichten.

Pro Portion: 865 kcal/ 3620 kJ

45 g Kohlenhydrate, 74 g Eiweiß, 43 g Fett

Rainer Klutsch Strammer Max mit Krabben

**Donnerstag, 15. September 2022
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Heimatküche, Schnelle Küche

Zutaten:

1	Knoblauchzehe
etwas	Butterschmalz
150 g	Graubrot oder Bauernbrot, in Scheiben geschnitten
400 g	Naturjoghurt
2 EL	scharfer Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Kopfsalatherz
½	Salatgurke
1 Bund	Schnittlauch
200 g	Büsumer Krabbenfleisch
60 g	Pumpernickel
1 EL	Butter
4	Eier

Zubereitung:

1. Die Knoblauchzehe andrücken. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, die Knoblauchzehe zugeben und die Brotscheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten.
2. Joghurt mit Senf vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Salatherz putzen, waschen und abtropfen lassen.
4. Die Gurke waschen, halbieren und die Kerne ausstreichen. Dann Gurke in Scheiben schneiden.
5. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
6. Die Brotscheiben jeweils mit einem Teil des Senf-Joghurts bestreichen. Salatblätter und Gurkenscheiben darauf verteilen. Nochmals Senf-Joghurt und die Krabben darauf geben.
7. Pumpernickel grob zerbröseln, in einer Pfanne mit Butter leicht rösten.
8. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Eier darin zu Spiegeleiern braten. Spiegeleier mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Auf jedes belegte Brot ein Spiegelei setzen, mit Pumpernickelbröseln und Schnittlauch bestreuen und servieren.

Pro Portion: 336 kcal / 1408 kJ

30 g Kohlenhydrate; 23 g Eiweiß; 12 g Fett

Birnen-Käse-Toast**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Schnelle Küche, Feine Küche

Zutaten:

100 g	Gorgonzola (oder ein anderer Blauschimmelkäse)
200 g	Crème fraîche
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2	Birnen
1 EL	Zucker
12 Scheiben	Vollkorntoast
8	Walnusskernhälften

Zubereitung:

1. Gorgonzola und Crème fraîche in einer Schüssel mit einer Gabel gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Birnen waschen und trockentupfen. Von den Birnen das Kerngehäuse entfernen und Birnen in Spalten schneiden.
3. In einer Pfanne den Zucker karamellisieren und die Birnenspalten darin kurz wenden, dann wieder herausnehmen und zur Seite stellen.
4. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Die Toastscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und die Birnenspalten darauflegen, anschließend mit der Käsemasse bestreichen.
6. Alles für ca. 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen auf die mittlere Schiene geben, sobald die Toasts leicht gebräunt sind, sind sie fertig.
7. Inzwischen die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Anschließend grob hacken.
8. Die Toasts mit den Nüssen bestreuen und servieren.

Pro Portion: 750 kcal/ 3140 kJ

48 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 54 g Fett

Sören Anders Reh-Schnitzel mit Trauben und Pistazien-Creme

Freitag, 16. September 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche, Feine Küche

Zutaten:

Für die Trauben und das Schnitzel:

400 g	weiße Tafeltrauben (kernlos)
1 EL	Zucker
100 ml	Weißwein (oder Wasser)
200 ml	weißer Traubensaft (oder Apfelsaft)
1	Zimtstange
8	Rehschnitzel aus der Keule, à ca. 80 g
2 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
5 EL	Mehl

Für das Pistazien-Creme:

80 g	Weißbrot
300 ml	Milch
150 g	Pistazienkerne
2	Knoblauchzehen
6 Zweige	Thymian
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Trauben waschen und trockentupfen.
2. Den Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren, Wein und Apfelsaft angießen. Zimtstange zugeben, unterrühren und bei mittlerer Hitze 5 Minuten leicht köcheln lassen.
3. Anschließend den Herd ausstellen, die Trauben halbieren und in die Sauce geben. Bis zum Anrichten beiseitestellen und ziehen lassen.
4. Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen
5. Für die Creme das Brot in ca. 1 cm große Stücke zupfen. Diese auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen goldbraun rösten.
6. Anschließend die gerösteten Brotstücke in eine Schüssel geben und die Milch darüber gießen, etwas ziehen lassen. Dann die Brotstücke ausdrücken und sowohl Milch als auch das eingeweichte Brot beiseitestellen.
7. Pistazien in der Pfanne ohne Fett rösten.
8. Knoblauch schälen und grob schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
9. Das weiche Brot zusammen mit den Pistazien, den Knoblauchzehen, den Thymianblättchen, Salz und Pfeffer mit einem Pürierstab glattmixen. Nach und nach so viel Milch untermixen, bis eine sämige Creme entsteht.
10. Die Rehschnitzel waschen, trocken tupfen, mit einem Plattiereisen zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie oder einem Tuch flachklopfen.
11. In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Rehschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden, gut abklopfen. Im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun braten.
12. Die Schnitzel und Traubensauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Pistazien-Creme dazu servieren.

Pro Portion: 770 kcal/ 3250 kJ
64 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 33 g Fett

Antonina Müller
Teriyaki vom Schwein mit Wokgemüse**Dienstag, 20. September 2022**
Rezept für 4 PersonenDauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche**Zutaten:**

400 g	Schweinefilet
120 ml	dunkle Sojasauce
2 Msp.	Koriander, gemahlen
2 Msp.	Kreuzkümmel, gemahlen
1 Msp.	Chilipulver
1 EL	Honig
300 g	Brokkoli
etwas	Salz
100 g	Zuckerschoten
1	rote Paprika
6	Champignons
100 g	frische Sojasprossen
40 g	Bambussprossen (aus dem Glas)
20 g	frischer Ingwer
2 EL	Speisestärke
2 EL	Erdnussöl
200 ml	Gemüsebrühe
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den Reis:

5 g	Ingwer
1	Zitronengras-Stange
250 g	Jasminreis
500 ml	Wasser
1 Prise	Salz
1	Zimtstange

Zubereitung:

1. Das Schweinefilet trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.
2. Für die Marinade $\frac{3}{4}$ der Sojasauce mit Koriander, Kreuzkümmel, Chilipulver und Honig in einer Schüssel vermischen. Die Fleischstreifen zugeben und mit der Marinade vermischen. Die Fleischstreifen zugedeckt im Kühlschrank 24 Stunden ziehen lassen.
3. Am Zubereitungstag Brokkoli putzen, waschen, in gleichgroße Röschen teilen. Die Brokkoliröschen in einem Topf mit kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.
4. Die Zuckerschoten abwaschen, putzen und ebenfalls im kochenden Salzwasser 1 Minute blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.
5. Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in Streifen schneiden.
6. Die Champignons putzen und vierteln.
7. Sojasprossen abbrausen und abtropfen lassen.
8. Bambussprossen abtropfen lassen.
9. Den Ingwer schälen und fein hacken.
10. Für den Reis Ingwer in Scheiben schneiden, vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen.

11. Den Reis in ein Sieb geben und gut waschen.
12. 500 ml Wasser mit 1 Prise Salz, Ingwerscheiben, Zitronengras und Zimt aufkochen und den abgespülten Reis darin ca. 20 Minuten weich kochen. (Oder den Reis mit den weiteren Zutaten im Reiskocher garen.)
13. Die Stärke mit 2 EL Wasser vermischen. Das marinierte Fleisch mit der angerührten Stärke vermischen.
14. In einem Wok (oder einer großen Pfanne) das Erdnussöl erhitzen. Die Fleischstreifen darin scharf anbraten. Dann das Fleisch wieder aus dem Wok nehmen.
15. Ingwer und Paprika im Wok anschwitzen, die Champignons zugeben und kurz anbraten.
16. Dann mit Gemüsebrühe ablöschen und etwa 3 Minuten köcheln lassen.
17. Gemüse mit restlicher Sojasauce und Pfeffer würzen. Dann Brokkoli, Zuckerschoten, Sojasprossen und Bambussprossen zugeben und weitere 2 Minuten köcheln.
18. Zuletzt das Fleisch wieder zugeben, weitere 2 Minuten schwenken.
19. Aus dem gekochten Reis, Ingwer, Zimtstange und Zitronengras entfernen.
20. Fleisch und Gemüse anrichten, den Reis dazu reichen.

Pro Portion: 530 kcal/ 2210 kJ

38 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 26 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Kartoffeltaschen mit Paprika gefüllt

Mittwoch, 21. September 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Heimatküche

Zutaten:

800 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
2	rote Paprika
1	gelbe Paprika
1	grüne Spitzpaprika
2	Zwiebeln
4 EL	Olivenöl
2 Zweige	Thymian
etwas	Zucker
1 EL	Maisstärke
500 ml	Haferdrink
2	Knoblauchzehen
2	Eier
etwas	Paprikapulver, geräuchert
2 EL	Kartoffelstärke
etwas	Kartoffelstärke zum Ausrollen des Teiges
3 EL	Butterschmalz

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, etwa 1/2 TL Salz zugeben und die Kartoffeln ca. 25 Minuten weich kochen.
2. In der Zwischenzeit Paprikaschoten waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Alle Paprikahälften bis auf die grüne Spitzpaprika in Stücke schneiden.
3. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

4. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln darin anschwitzen, Paprikastücke zugeben.
5. Thymianzweig abbrausen und mit in die Paprikapfanne geben. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen und die Paprika bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten schmoren.
6. Parallel dazu in einem Topf etwas Olivenöl erhitzen, die restlichen Zwiebeln darin glasig anschwitzen.
7. Dann Maisstärke einrühren und mit Haferdrink ablöschen.
8. Den Knoblauch schälen, fein reiben und dazu geben, mit Salz würzen und die Sauce ein paar Minuten leicht köcheln lassen. Dann den Topf vom Herd ziehen.
9. Die grünen Spitzpaprikahälften in feine Würfel schneiden.
10. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die feinen Paprikawürfel darin anbraten, mit Salz und Zucker abschmecken. Anschließend Pfanne vom Herd ziehen.
11. Die gegarten Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken.
12. Die Eier aufschlagen, 1 Prise Salz und Paprikapulver zugeben und vermischen.
13. Zu den gepressten Kartoffeln die Kartoffelstärke und die verquirlten Eier zugeben und alles zu einem glatten Kartoffelteig vermischen.
14. Den Teig auf einer leicht mit Kartoffelstärke bemehlten Arbeitsfläche ca. 4 mm dick ausrollen, in Vierecke schneiden oder rund ausstechen.
15. Je einen Löffel geschmorte Paprika darauf geben, umklappen und zusammendrücken.
16. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die gefüllten Kartoffeltaschen darin von beiden Seiten langsam goldbraun braten.
17. Die gebratenen Kartoffeltaschen mit der Sauce auf Teller geben und die gebratenen grünen Paprikawürfel darüber streuen.

Pro Portion: 585 kcal/ 2440 kJ

46 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 39 g Fett

Christian Henze
Knollensellerie-Lasagne
mit Tofu-Bolo und Gruyère

Donnerstag, 22. September 2022

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: leicht

Feine Küche

Zutaten:

500 g	Tofu
2	Zwiebeln
3	Knoblauchzehen
6 EL	Olivenöl
4 EL	Tomatenmark
2 TL	brauner Zucker
250 ml	trockener Rotwein, ersatzweise roter Frucht- oder Rote Bete Saft
400 g	passierte Tomaten
1 TL	getrockneter Oregano
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	große Sellerieknolle
1 EL	weiche Butter
200 g	Gruyère am Stück
2 Stängel	Basilikum

Zubereitung:

1. Den Tofu zerbröseln oder mit einer Gabel zerdrücken.
2. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln.
3. In einer beschichteten Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen und den Tofu darin kurz kräftig anbraten.
4. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten weiterbraten.
5. Tomatenmark dazugeben und gut anrösten. Mit Zucker bestreuen und kurz karamellisieren.
6. Dann mit Rotwein ablöschen und diesen um die Hälfte einköcheln lassen.
7. Passierte Tomaten und Oregano hinzufügen und weitere 7-8 Minuten köcheln lassen.
8. Die Tofu-Bolo mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken.
9. In der Zwischenzeit die Sellerieknolle schälen und grob raspeln.
10. Restliches Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Sellerieraspel darin unter häufigem Rühren ca. 10 Minuten goldbraun anbraten.
11. Dann mit 100 ml Wasser ablöschen und zugedeckt weich köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen.
12. Den Backofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.
13. Eine kleine Auflaufform mit Butter auspinseln. Schichtweise Sellerieraspel und Tofu-Bolo einfüllen. Mit Tofu-Bolo abschließen, zum Schluss den Gruyère darüber reiben und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten goldbraun backen.
14. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
15. Die Sellerielasagne anrichten und mit Basilikumblättchen garnieren.

Pro Portion: 445 kcal/ 2280 kJ

20 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 30 g Fett

Daniele Corona Fregola Sarda mit Miesmuscheln

Freitag, 23. September 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Feine Küche, Mediterran, Pasta, Leichte Küche

Zutaten:

2	Knoblauchzehen
600 g	frische Miesmuscheln
4 EL	Olivenöl
180 ml	Weißwein
1	Zwiebel
300 g	Fregola Sarda (Sardische Nudelart in Kugelform)
1	Chilischote, getrocknet
400 g	Pelati-Tomaten (gehackte abgezogene Tomaten, frisch oder aus der Dose)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
500 ml	Gemüsebrühe
1/2 Bund	glatte Petersilie
1	Bio-Zitrone

Zubereitung:

1. Knoblauch schälen und andrücken.

2. Die Muscheln gründlich mit kaltem Wasser abspülen, dabei darauf achten, dass die Schalen geschlossen sind. Offene und beschädigte Muscheln unbedingt aussortieren und entsorgen.
3. In einer Pfanne mit hohem Rand (und passendem Deckel, ersatzweise Topf) die Hälfte vom Olivenöl erhitzen, den Knoblauch zugeben und leicht bräunen.
4. Dann die Muscheln zugeben, den Weißwein angießen und den Deckel auf die Pfanne geben. Die Muscheln hin und wieder umrühren und die Pfanne leicht schütteln. Muscheln einige Minuten zugedeckt dünsten, bis sich alle Muscheln geöffnet haben.
5. Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, aussortieren und entsorgen.
6. Muscheln aus der Pfanne nehmen, die entstandene Kochflüssigkeit abseihen und beiseite stellen.
7. Miesmuscheln aus den Schalen lösen und beiseite stellen. Nur einige wenige Muscheln in der Schale belassen zum späteren Garnieren.
8. Für die Fregola Zwiebel schälen und fein schneiden.
9. In einem hohen Topf restliches Olivenöl erhitzen, Zwiebel zugeben und anschwitzen. Fregola und Chili zugeben, kurz mit anschwitzen.
10. Dann mit den Pelati-Tomaten ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Gemüsebrühe zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten einkochen lassen. Dabei immer wieder umrühren.
11. Nach und nach immer wieder eine Kelle von der Muschelkochflüssigkeit zugeben und unter Rühren weitere ca. 5 Minuten wie ein Risotto unter Rühren köcheln lassen.
12. Zuletzt die ausgelösten Muscheln zugeben, noch ca. 2 Minuten köcheln.
13. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
14. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.
15. Petersilie und Zitronenabrieb untermischen und abschmecken.
16. Muschel-Fregola anrichten und mit den gekochten Muscheln in der Schale garnieren.

Pro Portion: 400 kcal/ 1680 kJ

60 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 8 g Fett

Andrea Safidine Knödel-Rotkohl-Auflauf

Montag, 26. September 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche

Zutaten:

800 g	Rotkohl
2 EL	Essig
etwas	Salz
1	Lorbeerblatt
1 TL	Zucker
2-3	Wacholderbeeren
8	Knödel vom Vortag
50 g	Walnusskerne

Für die Béchamel:

1	Zwiebel
30 g	Butter
30 g	Weizenmehl, Type 405
250 ml	Milch
250 ml	Gemüsebrühe

etwas Salz
etwas Pfeffer
1 Prise geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

1. Den Rotkohl waschen und die äußeren Blätter entfernen.
2. Den Rotkohl halbieren und die Hälften mit dem Stunk in einen Topf geben. So viel Wasser angießen, dass die Kohlhälften bedeckt sind. Essig, Lorbeerblatt, Zucker, Wacholderbeeren und reichlich Salz zugeben und aufkochen. Die Kohlhälften je nach Größe des Kohlkopfes ca. 10 – 12 Minuten kochen.
3. In der Zwischenzeit für die Béchamel die Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf schmelzen. Eine gewürfelte Zwiebel darin glasig dünsten. Mehl einstreuen und unter ständigem Rühren 2-3 Minuten anschwitzen (nicht bräunen). Dann die Milch und die Gemüsebrühe nach und nach unter kräftigem Rühren mit dem Schneebesen zur Mehlschwitze gießen. Alles aufkochen und unter regelmäßigem Rühren bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln, bis die Sauce eine cremige Konsistenz hat.
4. Die Béchamel mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen
5. Den halb gegarten Rotkohl aus dem Topf nehmen und etwas auskühlen lassen.
6. Dann den Kohl in Scheiben schneiden und den Strunk entfernen.
7. Die Knödel vom Vortag ebenfalls in etwa gleich dicke Scheiben schneiden.
8. Die Knödel- und Rotkohlscheiben aufrecht in eine Auflaufform schichten.
9. Den Backofen auf 180 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
10. Die Béchamel über die Auflaufzutaten gießen. Im heißen Backofen ca. 30 Minuten garen.
11. In der Zwischenzeit die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, zur Seite stellen.
12. Auflauf aus dem Backofen nehmen, die Walnüsse aufstreuen und servieren.

Pro Portion: 440 kcal/ 1840 kJ
38 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 25 g Fett

Kevin von Holt
Pilzcremesuppe mit Spitzkohlroulade

Dienstag, 27. September 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche, Leichte Küche

Zutaten:

Für die Spitzkohlroulade
4 große Spitzkohl-Blätter
etwas Salz
4 Stängel glatte Petersilie
150 g Knödelbrot (Weißbrot vom Vortag)
80 ml Milch
2 Eiweiß
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwas Muskatnuss

Für die Suppe
350 g gemischte Speisepilze der Saison

1	Schalotte
1 EL	Butter
800 ml	Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe
2	Eigelbe
200 g	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für die Roulade die Spitzkohlblätter in einem Topf mit kochendem Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen und auf einem Geschirrtuch abtropfen lassen.
2. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
3. Das in Würfel geschnittene Knödelbrot in eine Schüssel gebe. Milch, Eiweiß und die Hälfte der fein geschnittenen Petersilie hinzufügen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, gut verrühren und 10 Minuten ziehen lassen.
4. Inzwischen für die Suppe die Pilze gründlich putzen und in dünne Scheiben schneiden.
5. Die Schalotte schälen und fein würfeln.
6. In einem Topf die Butter erhitzen und die gewürfelte Schalotte darin anschwitzen. Die Pilze zugeben und ebenfalls mitandünsten.
7. Dann die Hühnerbrühe angießen und einmal aufkochen lassen.
8. Den Herd abschalten und die Pilze nur noch ca. 10 Minuten ziehen lassen.
9. Die blanchierten und gut abgetropften Spitzkohlblätter auf Klarsichtfolie auslegen und mit der Knödelmasse befüllen, mithilfe der Folie die Knödel straff einrollen.
10. Die Rouladen auf einen Dämpfeinsatz geben. In einem passenden Topf etwas leicht gesalzenes Wasser aufkochen, den Dämpfeinsatz auf den Topf geben und zugedeckt die Rouladen etwa 6 Minuten dämpfen.
Tipp: Wer mag, kann die gegarte Spitzkohlroulade auch noch in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butter goldbraun von beiden Seiten anbraten.
11. Für die Suppe die Eigelbe mit der Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer leicht würzen.
12. Den Suppenansatz erneut aufkochen, dann vom Herd ziehen und die Ei-Sahne-Mischung in die nicht mehr kochende Suppe rühren und bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen, bis die Suppe eine leichte Bindung erhält. Vorsicht, die Suppe darf nicht mehr kochen, sonst gerinnt das Ei.
13. Anschließend die Suppe in einem Standmixer aufmixen, nochmals abschmecken.
14. Die Spitzkohlroulade in die Teller geben und die Schaumsuppe vorsichtig dazugeben, mit restlicher gehackter Petersilie garnieren.

Pro Portion: 430 kcal/ 1790 kJ

29 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 29 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Hähnchenragout mit Herbstgemüse**Mittwoch, 28. September 2022**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche, Feine Küche

Zutaten:

Für das Hähnchenragout:

2	Zwiebeln
4	Hähnchenkeulen
etwas	Salz
2 EL	Maisstärke
2 EL	Butterschmalz
2 Zweige	Rosmarin
600 ml	Hühnerbrühe
1	Quitte
etwas	Zucker
4	Pimentkörner
400 g	Hokkaido-Kürbis
2 EL	Rapsöl

Für das Kartoffelpüree:

600 g	Kartoffeln, mehligkochend
etwas	Salz
200 ml	Milch
50 g	Butter
1 Prise	Muskat

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen und grob würfeln.
 2. Haut von den Hähnchenkeulen abziehen. Die Keulen salzen und in Maisstärke wenden.
 3. In einem Schmortopf Butterschmalz erhitzen und die Keulen darin von allen Seiten anbraten, Zwiebelwürfel zugeben, Rosmarinzweige einlegen und die Hühnerbrühe angießen, aufkochen.
 4. Zugedeckt die Keulen bei mittlerer Hitze ca. 40 Minuten weich köcheln.
 5. In der Zwischenzeit für das Kartoffelpüree die Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten weichkochen.
 6. Von der Quitte den feinen Flaum gründlich abreiben. Quitte waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln.
 7. In einem Topf ca. 300 ml Wasser aufkochen mit etwas Zucker und 2 Pimentkörnern aromatisieren. Die Quittenwürfel darin ca. 30 Minuten weichkochen. Anschließend Quittenwürfel in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
 8. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
 9. Hokkaido waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Kürbis zunächst in etwa 2 cm breite Spalten schneiden, dann in Stücke schneiden.
 10. Kürbisstücke in eine Auflaufform geben mit Salz und gemörsertem Piment bestreuen, Öl darüber geben und alles vermischen.
 11. Im vorgeheizten Ofen den Kürbis ca. 20 Minuten garen.
- Tipp: Wer es gern knusprig herzhaft mag, schneidet die abgelöste Hähnchenhaut der Keulen in feine Streifen und würzt sie mit etwas Salz und Paprikapulver. Hähnchenhaut dann in

einer kleinen beschichteten Pfanne bei schwacher bis mittlerer Hitze sacht kross ausbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren über das Gericht streuen, so sind die Knusperstreifen ein Genuss.

12. In der Zwischenzeit die gekochten Kartoffeln abgießen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken.

13. Die Milch in einem Topf erwärmen. Die Butter schmelzen und bräunen.

14. Milch zu den Kartoffeln geben und gut verrühren, dann die braune Butter untermischen. Das Püree mit Salz und Muskat abschmecken.

15. Sobald die Keulen weich gegart sind, diese aus dem Topf nehmen und das Fleisch von den Keulen lösen.

16. Rosmarin aus dem Schmorfond herausnehmen, Schmorfond pürieren, mit Salz und etwas vom Quittensud abschmecken.

Tipp: Ist der pürierte Schmorfond zu dünn, 1 TL Maisstärke mit 1 EL Wasser vermischen und den Fond damit binden.

17. Das abgelöste Fleisch wieder in den pürierten Fond geben.

18. Etwas Kartoffelpüree auf Teller geben, das Hähnchenragout darauf geben und Kürbisstücke und Quittenwürfel überstreuen.

Pro Portion: 860 kcal/ 3600 kJ

38 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 59 g Fett

Christian Henze
Heringssalat auf Knuspertoast

Donnerstag, 29. September 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Heimalküche, Feine Küche

Zutaten:

Für den Salat:

100 g	Karotte
etwas	Salz
150 g	grüne Bohnen
80 g	Rucola
1	rote Zwiebel
12	Kirschtomaten
4 Stängel	Basilikum
½	Knoblauchzehe
3 EL	Obstessig
3 EL	trockener Wermut
1 Prise	Zucker
7 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
600 g	Matjesfilets

Für den Toast:

3 EL	Butter
8	Toastbrot-Scheiben
2 Zweige	Rosmarin

Für den Dip

1	Frühlingszwiebel
100 g	Crème fraîche
100 g	Quark
3 EL	Sahnemeerrettich (aus dem Glas)
1 TL	scharfer Senf
1 Spritzer	Zitronensaft
etwas	Zucker

Zubereitung:

1. Die Karotte waschen, schälen und in Scheiben schneiden.
2. In kochendem Salzwasser die Karottenscheiben kurz blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
3. Die Bohnen waschen und die Spitzen Enden mit einem kleinen Messer auf beiden Seiten abschneiden. Bohnen der Länge nach halbieren.
4. Im kochenden Salzwasser die Bohnen 8 Minuten kochen, dann herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
5. Rucola abbrausen, gut abtropfen lassen und klein schneiden.
6. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
7. Kirschtomaten waschen.
8. Für das Dressing Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einige Basilikumblätter für die Garnitur beiseite legen, den Rest fein schneiden.
9. Knoblauch schälen und sehr fein schneiden.
10. Obstessig, Wermut, Knoblauch, Zucker und Basilikum miteinander verrühren. Das Öl mit dem Schneebesen unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Matjes auf Salzgehalt prüfen, evtl. wässern und trocken tupfen.
12. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin goldgelb anbraten.
13. Rosmarinzwige abbrausen, trocken schütteln und ebenfalls mit in die Pfanne geben.
14. Für den Dip die Frühlingszwiebel waschen, putzen und fein schneiden.
15. Crème fraîche, Quark, Sahnemeerrettich, Senf und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Frühlingszwiebel untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
16. Karotten, Bohnen, Zwiebelscheiben und Rucola mit dem Dressing mischen.
17. Die warmen Toastbrotscheiben auf Teller geben, Matjes und Salat darauf anrichten. Mit dem Dip anrichten und mit Basilikum und Kirschtomaten garnieren.

Pro Portion: 760 kcal/ 3170 kJ

38 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 52 g Fett

Sören Anders Käsespätzle aus dem Ofen mit Endiviensalat

Freitag, 30. September 2022

Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: mittel

Heimatküche, Vegetarisch

Zutaten:

400 g	Mehl
6	Eier
etwas	Salz
2	Zwiebeln
250 g	Allgäuer Emmentaler oder Bergkäse
50 g	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle
150 ml	Milch

60 g	Sahne
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Endiviensalat
2 EL	Apfelessig
1 Prise	Zucker
3 EL	Rapsöl

Zubereitung:

1. Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben, die Eier aufschlagen und zugeben. 1 Prise Salz aufstreuen. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigschüssel abdecken und den Teig 30 Minuten ruhen lassen.
2. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.
3. Ein Spätzlebrett kurz ins kochende Wasser tauchen, darauf ca. 2 EL Teig geben. Den Teig mit einem ebenfalls angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben. Sobald die Spätzle gar sind, steigen sie an die Wasseroberfläche.
4. Die Spätzle mit einem Sieblöffel/Schaumkelle aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der gesamte Teig zu Spätzle verkocht ist.
5. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Käse reiben.
6. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen oder Grillfunktion auf mittlere Stufe einschalten.
7. Zwiebeln in einer Pfanne in 40 g heißer Butter goldbraun rösten, mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Eine Auflaufform mit Butter einfetten.
9. Milch und Sahne in einen Topf geben, erhitzen und die Hälfte der gebratenen Zwiebeln zugeben.
10. Eine Schicht Spätzle in die Auflaufform geben, etwas gerieben Käse darauf verteilen und etwas von der Zwiebelmilch angießen. Dann eine zweite Schicht Spätzle, etwas Käse und etwas Zwiebelmilch in die Form geben und eine letzte Schicht Spätzle und die restliche Zwiebelmilch einschichten.
11. Alles mit übrigem Käse bestreuen und in den vorgeheizten Ofen geben. Die Käsespätzle ca. 20 Minuten im Ofen garen, bis der Käse goldgelb geschmolzen ist.
12. Vom Endiviensalat die äußeren, bitteren Blätter abnehmen und den Kopf am Stück waschen und gut trockenschütteln.
13. Den Salatkopf am Stück in sehr feine Streifen schneiden.
14. Für die Salatsauce in einer Schüssel Essig, Zucker, etwas Salz und Pfeffer verrühren, das Öl in einem dünnen Strahl mit einem Schneebesen verrühren, den Salat dazugeben und vermengen.
15. Die restlichen Zwiebeln nochmals kurz in der Pfanne erwärmen und knusprig braten.
16. Käsespätzle aus dem Ofen nehmen, die Zwiebeln darauf anrichten und servieren. Dazu den Salat servieren.

Pro Portion: 930 kcal/ 3880 kJ

78 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 50 g Fett