

**ARD-Bufferet Oktoberrezepte****Rainer Klutsch  
Geröstete Gemüse-Maultaschen  
mit Hummus**

Dienstag, 4. Oktober 2022

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Heimatküche, Vegetarisch, Feine Küche

**Zutaten:**

Für den Maultaschenteig:

200 g	Weizenmehl, Type 405
3	Eier (Größe M)
1 TL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Mehl zum Ausrollen
1	Eigelb

Für die Füllung

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	rote Paprika
300 g	Karotten, klein
200 g	Blattspinat
1 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Paprikapulver, edelsüß
80 g	Toastbrot ohne Rinde (vom Vortag)
100 g	Emmentaler (oder Gouda, Cheddar)
½ Bund	Schnittlauch
2	Eier
2 EL	Butterschmalz

Für das Kichererbsen-Püree (Hummus):

1 Dose	Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
1	Knoblauchzehe
1	Bio-Zitrone
80 g	Sesampaste (Tahini)
etwas	Kreuzkümmel, gemahlen
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Olivenöl

**Zubereitung:**

1. Für den Maultaschen-Teig das Mehl auf ein Brett häufen oder in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. 3 Eier, Öl und eine Prise Salz zugeben und alles zu einem festen Teig kneten. Den Teig zugedeckt ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln.
3. Paprika, Karotten und Spinat putzen, bzw. schälen, abrausen und trockenschütteln.
4. Das Gemüse sehr fein schneiden.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Übriges Gemüse untermischen und ca. 5 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer sowie Paprikapulver würzen und abkühlen lassen.

6. Toastbrot fein zerbröseln.
7. Käse fein reiben.
8. Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.
9. Eier, Toastbrotbrösel, Käse und Schnittlauch unter das gegarte Gemüse mischen.
10. Den Teig mit einem Nudelholz oder einer Nudelmaschine ca. 2-3 mm dünn ausrollen.
11. Jeweils 1 Esslöffel der Masse, mit etwas Abstand, auf einer Teighälfte verteilen.
12. Eigelb verquirlen. Die übrige Teighälfte damit bestreichen und anschließend umklappen. Gut andrücken, Maultaschen ausschneiden.
13. In einem Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Herunterschalten. Die Maultaschen darin ca. 5 Minuten ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Maultaschen herausnehmen und abtropfen lassen.
14. Für das Kichererbsen Püree Kichererbsen abtropfen lassen.
15. Knoblauch abziehen und grob schneiden.
16. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und Saft auspressen.
17. Kichererbsen, Knoblauch, Zitronensaft und -schale, Sesampaste, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Öl in einer Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab fein pürieren, sodass eine feine Creme entsteht. Ist die Masse zu fest, noch etwas warmes Wasser unterrühren und abschmecken.
18. Butterschmalz portionsweise erhitzen. Maultaschen darin ca. 2-3 Minuten rösten.
19. Maultaschen mit dem Kichererbsen-Püree anrichten und servieren.

Pro Portion: 775 kcal/ 3240 kJ

69 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 40 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Blumenkohl in Käsesauce mit**  
**Kartoffel-Rote Bete-Püree**

**Mittwoch, 5. Oktober 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Heimatküche, Leichte Küche

**Zutaten:**

1	Blumenkohl
etwas	Salz
1	Lorbeerblatt
300 g	Kartoffeln, mehlig kochend
300 g	Rote Bete
1	Zwiebel
150 g	Edamer (oder anderer Schnitt-/Hartkäse)
60 g	Gorgonzola
1 EL	Butterschmalz
2 TL	Maisstärke
250 ml	Milch
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben
1 EL	Butter

**Zubereitung:**

1. Blumenkohl putzen und waschen, dabei die Blätter und den Strunk nicht wegwerfen. Blumenkohl in Röschen teilen.
2. Den Strunk abschälen und die Schalen mit den Blumenkohlblättern und Putzresten in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Etwas Salz und das Lorbeerblatt zugeben, aufkochen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit die Kartoffeln und Rote Bete waschen, schälen und klein schneiden. Rote Bete und Kartoffelstücke in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, salzen, aufkochen und ca. 15-20 Minuten leicht köchelnd weichkochen.
4. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln.
5. Edamer und Gorgonzola in kleine Würfel schneiden oder reiben.
6. Den Blumenkohlsud durch ein Sieb in einen Topf gießen.
7. In einem Topf Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Maisstärke zugeben und gut verrühren. Dann 2/3 der Milch ablöschen und gut verrühren. Ca. 300 ml vom Blumenkohlsud zufügen, aufkochen und alles ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Mit Salz und Muskat würzen.
8. Restlichen Blumenkohlsud aufkochen. Blumenkohlstrunk in Scheiben schneiden und mit den Blumenkohlroschen in den Sud geben und darin ca. 5 Minuten bissfest kochen.
9. Die restliche Milch und Butter erhitzen.
10. Die weich gegarten Kartoffeln mit der Rote Bete abgießen, durch eine Kartoffelpresse drücken oder zerstampfen. Die heiße Milch zugeben und alles zu einem Püree verrühren. Mit Salz abschmecken.
11. Die Käsestücke in die heiße, jedoch nicht mehr kochende Sauce geben und schmelzen lassen. Dann die Sauce nochmals abschmecken.
12. Blumenkohlstücke auf Tellern anrichten, die Sauce angießen und das Püree dazu reichen.

Pro Portion: 420 kcal/ 1750 kJ, 28 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 24 g Fett

**Christian Henze  
Zwiebelsuppe mit Trauben und  
knusprigem Brot**

Donnerstag, 6. Oktober 2022

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Feine Küche, Heimatküche

**Zutaten:**

400 g	Gemüsezwiebeln
3 EL	Butter
1 Msp.	geräuchertes Paprikapulver
etwas	Salz
2 TL	Weizenmehl Type 405
250 ml	trockener Weißwein
800 ml	Gemüsebrühe (oder Fleischbrühe)
200 g	kernlose helle Weintrauben
250 g	Vollkorn-Ciabatta
1	Knoblauchzehe
etwas	Pfeffer aus der Mühle
120 g	Gruyère am Stück
1 Zweig	Rosmarin

**Zubereitung:**

1. Die Gemüsezwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen hobeln oder schneiden.
2. Die Hälfte der Butter in einem Topf zerlassen.
3. Zwiebeln, Paprikapulver und etwas Salz zugeben und bei niedriger Hitze etwa 10 Minuten langsam farblos anschwitzen, bis sie weich sind.
4. Die Hitze erhöhen, das Mehl darüber stäuben, gut verrühren und leicht anrösten.
5. Mit Weißwein ablöschen und aufkochen. Gemüsebrühe nach und nach zugießen und ohne Deckel etwa 20 Minuten leicht köcheln lassen.
6. Kurz vor Ende der Garzeit die Weintrauben abbrausen, abtrocknen und halbieren, in die Suppe geben und kurz mitköcheln lassen.
7. Das Brot in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden.
8. In einer Pfanne restliche Butter schmelzen, Brotwürfel und Knoblauch zugeben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und die Brotwürfel knusprig braten.
9. Ein Stück Backpapier rund (so groß wie der Pfannendurchmesser) ausschneiden.
10. Den Käse fein reiben. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und die Nadeln abzupfen.
11. Eine Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen, das Backpapier einlegen und darauf locker den geriebenen Käse verteilen. Mit Rosmarin bestreuen und mit Pfeffer würzen. Den Käse langsam schmelzen lassen.
12. Anschließend den geschmolzenen Käse mit Hilfe des Backpapiers aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen. Dann den knusprigen, geschmolzenen Käse in Stücke brechen.
13. Die Zwiebelsuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und kochend heiß am besten in vorgewärmte Suppenschalen füllen.
12. Das Knusperbrot darauf streuen und die Käsecracker locker darauf geben.

**Tarik Rose**  
**Forelle mit Sellerie-Birnen-Stampf****Freitag, 7. Oktober 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Feine Küche, Leichte Küche

**Zutaten:**

Für den Stampf:

750 g	Knollensellerie
etwas	Salz
2	Birnen (fruchtig, nicht zu süß)
3-4 EL	saure Sahne
1-2 TL	Ahornsirup je nach Süße der Birnen)
1 Spritzer	Zitronensaft
etwas	Pfeffer

Für die Salsa:

4 Stangen	Staudensellerie
3	Radieschen
1	Birne (fruchtig, nicht zu süß)
5 Stängel	Basilikum
2 EL	Olivenöl
1 TL	Ahornsirup
1 Spritzer	Zitronensaft
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Forelle:

600 g	Forellenfilets (ohne Gräten)
1	Bio-Zitrone
1	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Für den Stampf Sellerie putzen, waschen, schälen und grob würfeln.
2. Sellerie in einem Topf mit gesalzenem Wasser zunächst ca. 10 Minuten kochen.
3. In der Zwischenzeit die Birnen waschen, schälen, vierteln, entkernen und die Viertel grob würfeln. Nach 10 Minuten zum Sellerie mit in den Topf geben und weitere ca. 10 Minuten kochen, bis der Sellerie weich gegart ist.
4. In der Zwischenzeit für die Salsa Sellerie und Radieschen putzen, waschen und fein würfeln.
5. Die Birne waschen, vierteln, entkernen und die Viertel fein würfeln.
6. Das Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in kleine Stücke zupfen.
7. Olivenöl, Ahornsirup und Zitronensaft in einer Schüssel verquirlen. Sellerie, Radieschen, Birne und Basilikum dazugeben und untermischen. Die Salsa mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Wenn Sellerie und Birne weichgekocht sind, diese in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

9. Für die Forelle den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
10. Forellenfilets abwaschen und trocken tupfen.
11. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
12. Knoblauch schälen und fein würfeln.
13. Knoblauchwürfel mit Olivenöl, Zitronenschale und -saft, je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren.
14. Die Fischfilets in der Marinade wenden und nebeneinander in eine ofenfeste Form legen. Mit der restlichen Marinade beträufeln und im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 7 bis 12 Minuten garen (je nach Dicke der Fischfilets).
15. Für den Stampf gegarten Sellerie und Birnen in einem sauberen Geschirrtuch gut ausdrücken, zurück in den Topf geben und mit einer Gabel grob zerdrücken.
16. Die saure Sahne unter das Gemüse mischen und den Stampf mit Ahornsirup, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
17. Die gegarten Fischfilets aus dem Ofen nehmen und in Stücke zupfen.
18. Zum Anrichten auf jeden Teller 1 Klecks Stampf geben, etwas Forelle daraufsetzen und mit der übrigen Marinade aus der Form beträufeln. Nach Belieben mit Basilikumblättern garnieren, die Salsa dazu reichen.

Pro Portion: 330 kcal/ 1380 kJ

18 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 14 g Fett

**Andreas Schweiger**  
**Bunte Möhren-Tarte Tatin****Montag, 10. Oktober 2022**  
**Rezept für 4 Personen**Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Feine Küche, Vegetarisch

## Für das Apfelkompott:

2 Äpfel  
½ Chilischote, klein  
2 TL Rohrzucker  
½ Bio-Zitrone (Saft und Schale)  
1 Blatt Salbei  
5 g frischer Ingwer

## Für die Tarte:

4 Möhren (z. B. bunte)  
etwas Salz  
50 g Butter  
50 g Zucker  
275 g frischer Blätterteig (aus dem Kühlregal)

## Für den Salat:

150 g gemischter Salat (z. B. Radicchio, Löwenzahn, Chicorée, Rucola)  
25 ml Gemüsefond (z. B. aus dem Glas)  
etwas Salz  
1 TL Senf  
½ TL Honig  
3 EL Aceto Balsamico  
4 EL Olivenöl

## Außerdem:

etwas Mehl zum Ausrollen

**Zubereitung:**

1. Für das Apfelkompott Äpfel schälen, entkernen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Chili putzen, waschen und in feine Würfel schneiden.
2. Apfelstücke, Rohrzucker, Zitronensaft und -schale und Salbeiblatt in einem Topf erhitzen. Zugedeckt ca. 1 Minute dünsten.
3. Ingwer schälen und fein reiben. Apfelkompott mit Ingwer und Chili abschmecken. beiseite stellen.
4. Für die Tarte Möhren putzen, schälen und in feine Stifte schneiden.
5. Möhrenstifte in kochendem, leicht gesalzenem Wasser ca. ½ Minute blanchieren. Möhren abtropfen lassen.
6. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Eine Tarteform (aus einem Guss) von ca. 28 cm Durchmesser mit wenig Butter ausfetten. Zucker aufstreuen und die Möhrenstifte gleichmäßig darauf verteilen. Restliche Butter in kleinen Stückchen darüber geben.
8. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen und über die Karotten legen. Den Teig an den Rändern nach innen umschlagen und gut festdrücken.  
Tipp: Wer eine backofengeeignete beschichtete Pfanne (also mit Edelstahlgriff) hat, kann die Tarte Tatin auch darin zubereiten. Dafür den Zucker zunächst in der Pfanne schmelzen, dann die Karottenstifte auf dem Karamell verteilen, Butterflöckchen darauf geben, den Teig darüber geben und im Ofen goldbraun backen.
9. Tarte in den heißen Backofen schieben und etwa 12–15 Minuten goldbraun backen.

10. Inzwischen Salate verlesen, waschen und trocken schleudern. Salat in mundgerechte Stücke zupfen.
11. Den Gemüsefond leicht erwärmen. Salz, Senf und Honig einrühren. Dann Essig zugeben und zum Schluss das Öl gründlich unterrühren. Das Dressing abschmecken.
12. Die gebackene Tarte aus dem Ofen nehmen. Kurz abkühlen lassen.
13. Den Teigrand mit einem scharfen Messer vorsichtig von der Pfanne lösen. Eine Platte oder Teller umgedreht auf die Form legen, festhalten. Form und Teller wenden, sodass die Tarte aus der Form umgedreht (mit dem Möhrenbelag nach oben) auf dem Teller liegt.
14. Tarte in Portionsstücke schneiden, mit Salat und Kompott anrichten.

Pro Portion: 560 kcal/ 2350 kJ

44 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 42 g Fett

**Jörg Sackmann**  
**Rehschnitzel mit Pilzkruste und Herbstgemüse****Dienstag, 11. Oktober 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

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

**Zutaten:**

Für das Rehschnitzel:

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

Für das Gemüse:

150 g	Petersilienwurzel
300 g	Speisekürbis (z.B. Hokkaido, Muskatkürbis)
2 Zweige	frischer Thymian
1	Wacholderbeere
60 g	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
3 EL	Wasser

**Zubereitung:**

1. Die Butter mit einem Schneebesen schaumig aufschlagen. Mit Senfpulver, Salz und Zitronensaft verrühren.
2. Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, fein schneiden und unter die Butter mischen.
3. Die Champignons putzen und in etwa 3 mm feine Scheiben schneiden. Shiitake-Pilze putzen, die Stiele entfernen.
4. Das Fleisch in 8 Stücke à ca. 75 g teilen. Fleisch kurz kalt abbrausen, trocken tupfen und etwa 5 mm dünn plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die vorbereitete Buttermischung gleichmäßig auf eine Seite der Fleischstücke aufstreichen.
6. Jeweils 1/2 Shiitake-Pilz mittig auf ein Schnitzelstück legen. Mit den Champignonscheiben rosettenförmig belegen und komplett bedecken. Sacht andrücken und etwa 10 Minuten kaltstellen.
7. Für das Gemüse Petersilienwurzel schälen, der Länge nach vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Kürbis schälen, die Kerne entfernen, Kürbis zunächst in ca. 1 cm breite Spalten, dann diese in dünne Scheiben schneiden.

8. Thymian abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Wacholderbeere fein mörsern.
9. Butter in einer Pfanne sacht bräunen, die vorbereiteten Gemüsescheiben darin anbraten. Mit gemörsertem Wacholder, Salz und Pfeffer würzen. Nach und nach jeweils 1 EL Wasser zugeben und so das Gemüse in der Pfanne weich schmoren. Zuletzt den Thymian untermischen.
10. Für die Schnitzel Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Schnitzel mit der Pilzseite ins heiße Fett einlegen, goldbraun anbraten. Dann vorsichtig wenden und saftig fertig braten.
11. Währenddessen die Wildsauce in einem Topf aufkochen. Jeweils etwas Sauce auf vorgewärmte Teller geben, Schnitzel darauf verteilen. Mit Gemüse und Preiselbeeren anrichten und servieren.

Pro Portion: 620 kcal/ 2580 kJ

11 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 47 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Spitzkohlsalat mit Gewürzmarinade**  
**und gebratenem Forellenfilet**

**Mittwoch, 12. Oktober 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Feine Küche, Leichte Küche

**Zutaten:**

**Für die süß-scharfe Sauce:**

1 rote Paprika  
1 rote Chilischote  
5 g Ingwer  
1 Knoblauchzehe  
etwas Salz  
etwas Zucker  
60 ml Weißweinessig  
1 TL Maisstärke

**Für den Salat und Fisch**

600 g Spitzkohl  
etwas Salz  
2 rote Zwiebeln  
2 EL Olivenöl  
1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen  
1/2 TL Fenchelsaat  
1/2 Bund Dill  
1/2 Bund Koriander  
1/2 TL Honig  
3 EL Weißweinessig  
80 g Cashewkerne  
1 Prise Kurkuma, gemahlen  
4 Forellenfilets mit Haut à ca. 150 g

**Zubereitung:**

1. Paprika waschen, putzen, die Kerne entfernen und Paprika grob schneiden.
2. Chili waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili grob schneiden.
3. Ingwer und Knoblauch schälen und grob schneiden.
4. Alles in einen Mixer geben, ca. 150 ml Wasser angießen und pürieren. Dann in einen Topf geben und aufkochen. Mit etwas Salz und Zucker abschmecken, Essig zugeben.
5. Die Maisstärke mit 1 EL Wasser vermischen und ebenfalls zugeben, alles einige Minuten köcheln lassen. Dann die Sauce abkühlen lassen.
6. Für den Salat den Spitzkohl putzen, waschen und den harten Strunk entfernen.
7. Spitzkohlblätter in feine Streifen schneiden, in eine Schüssel geben und leicht salzen. Das Salz gut unterkneten.
8. Anschließend die gesalzenen Kohlstreifen auf ein Sieb geben, 10 Minuten ziehen lassen, so dass das entstandene Wasser gleich abtropfen kann.
9. Währenddessen die Zwiebeln abziehen, in feine Scheiben schneiden.
10. In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin farblos anbraten. Mit Kreuzkümmel und Fenchelsaat würzen und die Pfanne vom Herd ziehen.
11. Dill und Koriander abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

12. Die Spitzkohlstreifen gut ausdrücken, mit den Zwiebeln, Dill und Koriander in eine Schüssel geben. Honig und Essig zugeben und alles gut durchmischen, evtl. nochmals abschmecken.
13. Die Cashewkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett anrösten. Dann Kurkuma und etwas Salz zugeben und auf einen Teller geben.
14. Die Forellenfilets mit Salz würzen.
15. In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite ca. 3-4 Minuten braten. Dann auf die Fleischseite wenden und nur kurz fertig braten.
16. Die Fischfilets und Spitzkohlsalat auf Tellern anrichten. Etwas süß-scharfe Sauce anträufeln. Salat mit den Cashewkernen bestreuen und servieren.

Pro Portion: 375 kcal/ 1570 kJ

15 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 18 g Fett

**Christian Henze**  
**Leberkäs-Semmel**

**Donnerstag, 13. Oktober 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

**Für die Leberkäs-Frikadelle:**

200 g	Bergkäse am Stück
½ Bund	Blattpetersilie
400 g	rohes Leberkäsebrät (vom Metzger)
2 EL	Butterschmalz zum Braten

**Für die Semmel:**

12	rote Kirschtomaten
1 Bund	Rucola
4	Kaisersemeln oder andere helle Weizenbrötchen
4 TL	scharfer Senf
4 TL	Meerrettich, gerieben (aus dem Glas)

**Zubereitung:**

1. Für die Leberkäs-Frikadelle die Rinde des Bergkäses abschneiden, den Käse in 1 cm große Würfel schneiden.
2. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken.
3. Das rohe Leberkäsebrät mit den Käsewürfeln und der gehackten Petersilie gut vermischen.
4. Aus dem Brät mit nassen Händen 4 Frikadellen mit einem Durchmesser von ca. 8 cm formen.
5. Butterschmalz in einer Pfanne aufschäumen.
6. Die Frikadellen darin von jeder Seite etwa 4 Minuten goldbraun braten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Frikadellen durchziehen lassen, bis das Brät durchgegart und der Käse geschmolzen ist.
7. Für die Semmeln die Kirschtomaten waschen und je nach Größe halbieren oder in Scheiben schneiden.
8. Den Rucola ebenfalls waschen und gut trocken schütteln.
9. Die Brötchen auf dem Brötchenaufsatz des Toasters beidseitig kurz aufbacken oder im auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Backofen kurz knusprig aufbacken.
10. Die knusprigen Semmeln halbieren, jeweils die Unterseiten mit Senf und die Deckel mit Meerrettich bestreichen.
11. Die untere Brötchenhälften mit Rucola und Kirschtomaten belegen, darauf die Leberkäs-Frikadelle setzen und die Semmeldeckel aufsetzen. Fertig!

Pro Portion: 670 kcal/ 2800 kJ  
30 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 46 g Fett

**Daniele Corona  
Ditalini mit Tiroler Speck, Zwiebel-Birnen-Kompott  
und Bergkäse**

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Pasta, Schnelle Küche, Feine Küche

Freitag, 14. Oktober 2022  
Rezept für 4 Personen

## Zutaten:

1 l	Gemüse- oder Fleischbrühe
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1	Petersilienwurzel (ca. 100 g)
2 EL	Olivenöl
300 g	Ditalini (Suppenudel-Sorte; z. B. Dinkel-Ditalini)
100 ml	Weißwein, trocken
1 Zweig	Rosmarin (klein)
100 g	Tiroler Speck
1	Birne
2 EL	Rohrzucker
4 EL	Apfelessig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
2 Stiele	glatte Petersilie
50 g	Parmesan (frisch gerieben)
50 g	kalte Butter (in feinen Würfeln)
50 g	Bergkäse

## Zubereitung:

1. Die Brühe in einem Topf erhitzen.
  2. Eine Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Petersilienwurzel putzen, schälen, waschen und in feine Würfel schneiden.
  3. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel sowie Petersilienwurzel darin andünsten.
  4. Nudeln zugeben und alles unter Wenden kurz anbraten. Mit Weißwein ablöschen, die Flüssigkeit unter Rühren einkochen lassen. Rosmarin abbrausen und zufügen. Die Mischung, wie beim Kochen eines Risottos, unter gelegentlichem vorsichtigem Rühren nach und nach mit heißer Brühe aufgießen.
  5. Nudeln unter vorsichtigem Rühren insgesamt 12-18 Minuten köcheln (je nach Garzeit/Größe der Nudeln). Die Nudeln sollten dabei stets gut mit Brühe bedeckt sein.
  6. In der Zwischenzeit Speck in feine Streifen schneiden. Speckstreifen in einer heißen Pfanne ohne zusätzliches Fett sacht knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
  7. Für das Kompott Birne schälen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Übrige Zwiebel abziehen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.
  8. Rohrzucker in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen und leicht karamellisieren.
  9. Birnenstücke und Zwiebelstreifen zugeben und unter Rühren andünsten. Mit Apfelessig ablöschen und köcheln lassen, bis die Birnen gegart sind, aber noch Biss haben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
  10. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein schneiden.
  11. Sobald die Nudeln al dente gegart sind, Petersilie, Parmesan und kalte Butter hinzufügen und sacht durchrühren, bis alles cremig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
  12. Ditalini auf vorgewärmten Tellern verteilen. Kompott darauf anrichten und mit knusprigen Speckstreifen bestreuen. Vor dem Servieren den Bergkäse fein darüber hobeln.
- Tipp: Ohne Speck und mit Gemüse- statt Fleischbrühe zubereitet, wird daraus ein wunderbares vegetarisches Gericht.

Pro Portion: 670 kcal/ 2810 kJ, 74 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 30 g Fett

## Antonina Müller Rote Bete-Apfel-Quiche

Montag, 17. Oktober 2022  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Feine Küche

### Zutaten:

Für den Teig:

200 g Mehl Type 405  
1 Prise Salz  
150 g Butter, kalt  
1 Ei (Größe M)

Für den Belag:

150 g Rote Bete-Knollen  
150 g Apfel  
100 g Gouda (im Stück)  
100 g Ziegenfrischkäse-Taler  
1 Zweig Thymian  
200 g Sahne  
4 Eier (Größe M)  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
1 EL Honig  
1 EL Meerrettich, gerieben

Für das Topping:

100 g Maronen (Esskastanien), gegart und geschält  
1 TL Butter  
1 Spritzer Wasser  
1 Msp. Zimt, gemahlen  
1 Msp. Piment, gemahlen  
2 EL Puderzucker

Außerdem:

etwas Mehl zum Ausrollen

### Zubereitung:

1. Für den Teig Mehl und Salz in einer Rührschüssel mischen.
2. Butter in kleinen Stückchen und Ei zugeben.
3. Alles mit den Schneebesen des Handrührgerätes zunächst auf niedrigster Stufe kurz feinkrümelig durchmischen.
4. Dann mit den Händen kurz glatt kneten. Zu einer flachen Scheibe formen und zugedeckt ca. 1 Stunde kühl stellen.
5. Inzwischen für den Belag die Rote Bete schälen und fein reiben. Apfel ebenfalls schälen, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel fein reiben.
6. Gouda ebenfalls fein reiben. Ziegenkäse in kleine Stückchen zerteilen.
7. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
8. Sahne, Eier, Salz, Pfeffer, Honig, Meerrettich und Thymian zu einer „Royale“ (französischer Begriff für Ei-Sahnecreme) verquirlen.

9. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Spring- oder Tarteform von 26 cm Durchmesser ausfetten.
10. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 1 cm dick, etwas größer als die Form, rund ausrollen. Die Form damit auslegen und am Rand andrücken. Den Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen.
11. Geriebene Rote Bete, Apfel und beide Käsesorten auf dem Boden verteilen. Die Royale vorsichtig darüber gießen.
12. Die Form auf unterer Einschubleiste in den heißen Backofen schieben. Die Quiche ca. 35 Minuten goldbraun backen.
13. Inzwischen für das Topping Maronen grob schneiden und in einer Panne mit Butter unter Wenden anrösten. Wasser zugeben, mit Zimt und Piment würzen, Puderzucker überstäuben, schmelzen lassen und karamellisieren.
14. Quiche vor dem Servieren kurz abkühlen lassen. Karamellisierte Maronen überstreuen und anrichten. Nach Belieben dazu einen grünen Salat mit Vinaigrette servieren.

Pro Portion: 970 kcal/ 4060 kJ

70 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 65 g Fett

**Kevin von Holt**  
**Kürbis-Kartoffelwaffeln mit Mangoldgemüse**

**Dienstag, 18. Oktober 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

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

**Zutaten:**

Für die Kürbis-Kartoffelwaffeln:

400 g	Hokkaido-Kürbis
400 g	Kartoffeln
1/2 Bund	Schnittlauch
100 g	Bergkäse
2	Eier (Größe M)
1 EL	Mehl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Muskat, frisch gerieben

Für den Mangold:

1 Bund	bunter Mangold (ca. 800 g)
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Balsamico
12	Kirschtomaten

**Zubereitung:**

1. Kürbis putzen, waschen und fein raspeln. Kartoffeln schälen, waschen und fein raspeln.
2. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Käse fein reiben.
3. Jeweils 300 g Kartoffel- und Kürbisraspel abwiegen und in einer Rührschüssel mischen. Eier, Schnittlauch, Käse und Mehl zugeben. Alles gründlich vermengen. Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Waffeleisen vorheizen.
5. Aus der Masse nach und nach goldbraune Waffeln backen (ca. 8-10 Minuten Garzeit). Im heißen Backofen warm halten.
6. Während des Backens der Waffeln das Mangoldgemüse vorbereiten. Mangold waschen, die Blätter von den Stielen trennen. Die Stiele in Rauten schneiden. Mangoldblätter in grobe Streifen schneiden.
7. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.
8. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen, dann die Mangolddrauten zugeben und 2-3 Minuten braten, anschließend die grob geschnittenen Blätter dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Balsamico würzen.
9. Tomaten waschen, trocken reiben und halbieren. Tomaten unter das Mangoldgemüse mischen und kurz mit erhitzen. Gemüse nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Kürbis-Kartoffelwaffeln auf vorgewärmte Teller verteilen, das Mangoldgemüse dazu servieren. Dazu passt ein Klecks Sauerrahm.

Pro Portion: 360 kcal/ 1495 kJ, 23 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 21 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Möhren-Walnuss-Risotto**

**Mittwoch, 19. Oktober 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Vegetarisch, Feine Küche, Mediterran

**Zutaten:**

800 ml	Gemüsebrühe (oder Hühnerbrühe)
1	Zwiebel
4 EL	Olivenöl
250 g	Risottoreis
100 ml	Weißwein (ersatzweise Apfelsaft)
2 Zweige	Thymian
300 g	Möhren
200 g	Lauch
etwas	Salz
40 g	Walnusskerne
80 g	ital. Hartkäse (z.B. Parmesan oder Grana Padana)
1 EL	Walnussöl
1 EL	Butter

**Zubereitung:**

1. Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.
2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Den Reis zugeben und kurz mit anschwitzen. Dann mit Weißwein ablöschen und diesen einkochen lassen.
4. Thymian abbrausen und ebenfalls zugeben.
5. Anschließend soviel heiße Brühe angießen, dass der Reis gerade bedeckt ist. Den Reis unter stetigem Rühren sacht köchelnd ca. 20 Minuten garen, dabei nach und nach heiße Brühe zugießen.
6. Währenddessen die Möhren waschen und schälen. 2/3 der Möhren in kleine Würfel schneiden und mit zum Reis geben.
7. Die restliche Möhre längs in dünne Scheiben, dann in dünne Streifen schneiden.
8. Den Lauch putzen, waschen, in ca. 6 cm lange Stücke und diese in dünne Längsstreifen schneiden.
9. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Möhren- und Lauchstreifen darin kurz weich dünsten, mit Salz würzen.
10. Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, dann grob hacken.
11. Den Käse fein reiben.
12. Unter den bissfest gekochten Reis Walnussöl, Butter und Käse rühren. Thymianzweige entfernen und die gehackten Nüsse untermischen und abschmecken.
13. Risotto auf Tellern anrichten und die gebratenen Gemüsestreifen darauf geben.

Pro Portion: 610 kcal/ 2540 kJ  
61 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 32 g Fett

**Sören Anders**  
**Pilz-Auflauf mit Feldsalat****Donnerstag, 20. Oktober 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

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

**Zutaten:**

Für den Auflauf:

1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
500 g	gemischte Speisepilze
150 g	Baguette oder anderes Weißbrot
etwas	Olivenöl
1 Bund	glatte Petersilie
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
40 g	Parmesan
1 Bund	Schnittlauch
80 ml	Gemüsebrühe
3	Eigelb
70 ml	flüssige, gebräunte Butter

Für den Feldsalat:

100 g	Feldsalat
1/2 TL	Honig
1 TL	Senf
2 EL	Apfelessig
2 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	Walnussöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

**Zubereitung:**

1. Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden. Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Das Baguette in dünne, ca. 5 mm feine Scheiben schneiden.
3. Etwas Olivenöl portionsweise in einer Pfanne erhitzen, die Baguettescheiben darin nach und nach von beiden Seiten goldgelb anrösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.
5. Für den Salat Feldsalat putzen, gründlich kalt spülen. Feldsalat trocken schleudern.
6. Für den Auflauf in einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Schalottenwürfel darin andünsten. Knoblauch und Pilze zugeben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Petersilie untermischen.
7. Für die Gratinier-Sauce Parmesan fein reiben. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.
8. Gemüsebrühe und Eigelbe in einen Schlagkessel geben und mit einem Schneebesen über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Mischung dicklich wird.
9. Schüssel vom Wasserbad nehmen. Die braune Butter unter den Ei-Schaum rühren. Parmesan und Hälfte Schnittlauch untermischen. Die Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken.
10. Oberhitze oder Grillfunktion des Backofens vorheizen.
11. Pilze und Brotscheiben dachziegelartig in eine Auflaufform schichten.
12. Sauce über die geschichtete Pilzmasse geben. Im heißen Backofen kurz gratinieren.

13. Für das Salat-Dressing Honig, Senf, Essig und die beiden Öle verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Feldsalat mit dem Dressing marinieren.

14. Das Pilzgratin und Salat anrichten.

Pro Portion: 480 kcal/ 2000 kJ

22 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 37 g Fett

**Rainer Klutsch**  
**Scharfes Hagebutten-Chutney mit Schweinesteak**Freitag, 21. Oktober 2022  
Rezept für 4 PersonenDauer: 3 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Heimatküche, Feine Küche**Zutaten**

Für das Chutney

125 g	Hagebutten
500 g	säuerliche Äpfel (z.B. Boskop)
150 g	rote Zwiebeln
50 g	getrocknete Aprikosen
10 g	frischer Ingwer
1	rote Chilischote
1 EL	Pflanzenöl zum Braten
1 TL	Korianderkörner
1 TL	gelbe Senfkörner
1	Zimtstange
140 g	brauner Zucker
125 ml	Apelessig
1/2	Bio-Zitrone
1 Prise	Salz

Für das Steak:

4	Schweinerückensteaks à ca. 180 g
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Pflanzenöl zum Anbraten

**Zubereitung:**

1. Für das Chutney die Hagebutten von Stiel- und Blütenresten befreien und mit einem Küchentuch abreiben. Die Früchte halbieren und die Kerne samt Härchen sorgfältig mit einem kleinen Küchenmesser herauskratzen.
2. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und vierteln.
3. Zwiebeln schälen und fein würfeln.
4. Die getrockneten Aprikosen in Würfel schneiden.
5. Ingwer schälen und fein reiben.
6. Die Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili in feine Würfel schneiden.
7. In einem Topf Pflanzenöl erhitzen und die Zwiebeln mit den Hagebutten darin kurz anschwitzen. Dann Korianderkörner, Senfkörner, Zimtstange, Chilischote, Äpfel, Aprikosen, Zucker, Apelessig und Ingwer zugeben. Ca. 100 ml Wasser zugeben und aufkochen
8. Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Schale und Saft mit in den Chutney-Ansatz geben.

9. Bei milder Hitze unter häufigem Rühren alles ca. 35-40 Minuten köcheln lassen, bis das Chutney eine cremige Konsistenz hat. Mit 1 Prise Salz würzen.

10. Das heiße Chutney in sterilisierte Marmeladegläser (jeweils ca. 150 ml Inhalt) sauber abfüllen mit einem sauberen Deckel verschließen. Die Gläser auf den Kopf stellen, nach 20 Minuten umdrehen und dann vollständig abkühlen lassen.

Tipp: Im verschlossenen Glas hält sich das Chutney kühl und dunkel gelagert ca. 2 Monate.

11. Die Steaks abwaschen und trockentupfen, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

12. In einer Pfanne Öl erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten je ca. 3 Minuten braten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Steaks noch 2-3 Minuten in der heißen Pfanne ruhen lassen.

13. Die Steaks mit dem Chutney servieren, dazu passen gebratene Kartoffelwürfel oder frisches Brot mit Blattsalat.

Pro Portion: 520 kcal/ 2170 kJ

62 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 10 g Fett

## Tarik Rose Wildbulette mit Kohlrabi und Meerrettich

Montag, 24. Oktober 2022  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Heimatküche, Feine Küche

### Zutaten:

Für das Meerrettich-Öl:

3 Stängel	glatte Petersilie
30 g	frischer Meerrettich
4 EL	Rapsöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den Stampf:

800 g	Kartoffeln, festkochend
etwas	Salz
6 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Buletten:

2	trockene Brötchen vom Vortag
3 Stängel	glatte Petersilie
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
500 g	Wildhackfleisch (ersatzweise Rinderhackfleisch)
1	Ei (Größe M)
2 EL	mittelscharfer Senf
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den Kohlrabi:

3	Kohlrabi (mit Grün)
2 EL	Olivenöl
1 TL	Ahornsirup
1 Spritzer	Zitronensaft
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung:

1. Für das Meerrettich-Öl Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und diese fein schneiden. Meerrettich schälen und fein reiben.
2. In einer Schüssel Meerrettich, Petersilie und Rapsöl in einer kleinen Schüssel mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl zugedeckt beiseitestellen und ziehen lassen.
3. Für den Stampf die Kartoffeln gründlich waschen, in Salzwasser aufkochen und etwa 25 Minuten weich garen.
4. Inzwischen für die Buletten die Brötchen vom Vortag in lauwarmem Wasser einweichen.
5. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und diese fein schneiden.
6. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer Pfanne in 1 EL Öl erhitzen und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze andünsten.
7. Knoblauch zugeben, kurz mitdünsten, dann die Pfanne vom Herd ziehen.
8. Die eingeweichten Brötchen kräftig ausdrücken.

9. Hackfleisch, Ei, Senf, Paprikapulver, Brötchen, Petersilie und Schalotten dazugeben und alles verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Aus der Hackmasse 8 Portionen abstechen und jede Portion mit den Händen zu einer flachen Bulette formen.
11. Vom Kohlrabi das zarte Blattgrün abtrennen, waschen und fein hacken.
12. Kohlrabi waschen, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
13. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Kohlrabi darin bei mittlerer Hitze andünsten.
14. Mit Ahornsirup, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und das Kohlrabi grün unterheben.
15. Für die Buletten in einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Buletten bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 5 Minuten braten.
16. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
17. Die gekochten Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, noch heiß pellen.
18. Kartoffeln im Topf mit einem Stampfer grob zerdrücken, dabei das Öl untermischen und den Stampf salzen und pfeffern.
19. Zum Servieren Buletten mit Kartoffelstampf und Kohlrabi auf Tellern anrichten und mit dem Meerrettich-Öl beträufeln.

Pro Portion: 885 kcal/ 3700 kJ

57 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 53 g Fett

**Kevin von Holt**  
**Offene Lasagne mit Pilzen**

**Dienstag, 25. Oktober 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Pasta, Feine Küche

**Zutaten:**

Für den Nudelteig:

300 g Hartweizenmehl (Semola)  
3 Eier  
1 EL Olivenöl  
1 EL Wasser  
1 TL Salz  
1 Bund Zitronenmelisse

Für die Füllung:

200 g Suppengemüse (Sellerie, Karotte und Lauch)  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
600 g Speisepilze (bevorzugt Steinpilze)  
3 EL Olivenöl  
150 g Crème fraîche  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
80 g Parmesan

**Zubereitung:**

1. Für den Nudelteig Hartweizenmehl, Eier, Olivenöl, Wasser und 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.
2. Den Teig 20 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.
3. In der Zwischenzeit für die Füllung das Suppengemüse waschen, putzen und in ganz feine Würfel schneiden.
4. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.
5. Die Pilze putzen und je nach Größe vierteln oder halbieren.
6. Für den Teig die Zitronenmelisse abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
7. Den Nudelteig portionsweise mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz auf einer bemehlten Fläche hauchdünn ausrollen.
8. Die Blätter der Zitronenmelisse auf der Nudelbahn verteilen und leicht befeuchten. Die Nudelplatten überklappen und nochmals so dünn ausrollen, so dass man die Blätter im Teig erkennen kann. Dann in ca. 7 x 7 cm große Platten scheiden. Pro Person 3-4 Platten berechnen.
9. Für die Füllung in einer Pfanne zwei Drittel vom Olivenöl erhitzen und die Pilze darin scharf anbraten. Knoblauch, Zwiebel und Suppengemüse dazugeben.
10. Wenn alles leicht Farbe angenommen hat, die Crème fraîche zugeben.
11. Die Pfanne vom Herd nehmen und ein wenig ziehen lassen, Pilze und Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. In der Zwischenzeit in einem Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen.
13. Die Lasagne-Platten im kochenden Wasser ca. 2-3 Minuten bissfest kochen. Dann vorsichtig herausnehmen.

14. Parmesan grob reiben.

15. Auf bereit gestellten Tellern im Wechsel nach und nach Lasagne-Platten und Pilz-Gemüse aufschichten. Mit einigen Tropfen Olivenöl beträufeln und mit Parmesan bestreut servieren.

Pro Portion: 600 kcal/ 2510 kJ

58 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 28 g Fett

## Sören Anders Kürbis-Gnocchi

Mittwoch, 26. Oktober 2022  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Mediterran, Vegetarisch, Leichte Küche

### Zutaten:

800 g	Hokkaido-Kürbis
600 g	Kartoffeln, mehlig kochend
2	Eigelbe
3 EL	Butter
3 EL	Kartoffelstärke
etwas	Salz
2 Zweige	Rosmarin
2 EL	Olivenöl
80 g	italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan, Pecorino)
etwas	Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft (190 Grad Ober-Unterhitze) vorheizen.
2. Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne herauskratzen.
3. Kürbis vierteln. Ca. 100 g vom Kürbisfruchtfleisch in etwa 1 cm große Würfel schneiden und beiseitestellen. Restliche Kürbisstücke grob würfeln.
4. Die Kartoffeln waschen. Kartoffeln und große Kürbisstücke zusammen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten garen.
5. Gegarte Kartoffeln und Kürbis leicht abkühlen lassen. Die Kartoffeln halbieren und aus der Schale kratzen, den gegarten Kürbis klein schneiden, alles durch eine Kartoffelpresse drücken und locker in eine große Schüssel geben.
6. Eigelbe, ein Drittel der Butter, Kartoffelstärke und eine gute Prise Salz auf die Kartoffel-Kürbis-Masse geben und alles rasch verkneten (nicht zu stark kneten)
7. Dann den Teig zu Rollen von ungefähr 1,5 cm Durchmesser formen. Sollte der Teig zu spröde ist, noch etwas Butter zugeben. Die Rollen in 1 cm Stücke schneiden, mit einer Gabel eindrücken. Die Gnocchi in einem Topf mit siedendem Salzwasser ein paar Minuten garen, herausnehmen und abtropfen lassen.
8. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln vom Zweig streifen und fein schneiden.
9. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die feinen Kürbiswürfel darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Rosmarin untermischen.  
Tipp: Wer mag kann noch 1 TL Kurkuma untermischen, dann bekommt das Bratöl eine schöne gelbe Farbe.
10. Hartkäse fein reiben.
11. Sobald die Kürbiswürfel weich gegart sind, restliche Butter mit in die Pfanne geben und schmelzen. Gnocchi zugeben und warm schwenken.
12. Gnocchi und Kürbiswürfel auf Teller geben und mit dem Käse bestreut servieren.

Pro Portion: 390 kcal/ 1620 kJ  
38 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 20 g Fett

**Antonina Müller**  
**Gezupftes Hähnchen mit Rotkrautsalat**  
**im gedämpften Brötchen**

Donnerstag, 27. Oktober 2022

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Heimatküche, Feine Küche**Zutaten:**

Für das Brötchen:

350 g	Weizenmehl, Type 405
1 Prise	Salz
2 EL	Sonnenblumenöl
1 TL	Zucker
175 ml	lauwarmes Wasser
10 g	frische Hefe
etwas	Sonnenblumenöl zum Bestreichen
2 Stangen	Zitronengras

Für das Fleisch:

1	Knoblauchzehe
1/2 TL	Kreuzkümmel
1 Msp.	Salz
1 Msp.	Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL	Paprikapulver
1 Msp.	Koriander, gemahlen
2	Hähnchenkeulen
2 EL	Erdnussöl

Für den Rotkohlsalat:

200 g	Rotkohl
2 EL	Apfelessig
1 EL	geröstetes Sesamöl
2 EL	Erdnussöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Zucker
1 EL	Sesam

Für die Mayonnaise:

2	Eigelbe (extrafrisch)
1 TL	scharfer Senf
1 Prise	Salz
180 ml	Rapsöl
30 g	geröstetes Sesamöl

**Zubereitung:**

1. Für den Brötchenteig Mehl in eine Schüssel geben, 1 Prise Salz untermischen. Sonnenblumenöl, Zucker und das Wasser darauf geben. Die Hefe darüber bröseln und alles mit der Hand oder dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten.
2. Den Teig 5 Minuten gut durchkneten, dann abgedeckt ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.
3. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
4. Für das Fleisch den Knoblauch schälen und fein schneiden.
5. Aus Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Koriander eine Gewürzmischung herstellen. Den Knoblauch untermischen.

6. Die Hähnchenkeulen kalt waschen, trocken tupfen und mit der Gewürzmischung und dem Erdnussöl einreiben. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten garen.
7. Den gegangenen Teig ca. 1 cm dick ausrollen und Kreise von ca. 10 cm ausstechen. Die Teigkreise mit etwas Öl bestreichen. Die Zitronengrasstangen etwas anklopfen und mittig auf die Teigkreise legen, dann eine Teigseite locker darüber schlagen, so dass aus dem Kreis eine Art Halbmond wird. Erneut ca. 30 Minuten gehen lassen.
8. In der Zwischenzeit die gegarten Hähnchenschenkel abkühlen lassen, den ausgetretenen Bratensaft beiseitestellen. Das Fleisch vom Knochen lösen und mit Bratensaft mischen.
9. Für den Rotkohlsalat den Kohl waschen, den harten Strunk entfernen und die Kohlblätter in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln.
10. Apfelessig, Sesam- und Erdnussöl zum Rotkohl geben, mit einer Prise Salz, Pfeffer und Zucker würzen und alles gut vermischen.
11. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann zum Salat geben.
12. Zum Garen der Brötchen einen Topf mit Dämpfeinsatz und Deckel bereitstellen. In den Topf etwas Wasser geben, darauf den Dämpfeinsatz bzw. das Sieb geben. Das Wasser aufkochen, die Teigkreise einlegen und zugedeckt bei mittlerer Hitze die Brötchen ca. 14 Minuten dämpfen.
13. Für die Mayonnaise sollten alle Zutaten Zimmertemperatur haben. Eigelbe mit Senf, 1 Prise Salz, Rapsöl und Sesamöl in einen schmalen, hohen Mixbecher geben. Den Pürierstab ins Gefäß geben und eingeschaltet langsam hochziehen, so dass sich alles zu einer cremigen Mayonnaise vermischt.
14. Die Brötchen aufschneiden, mit Salat, Fleisch und Mayonnaise belegen und servieren.

Pro Portion: 1585 kcal/ 6635 kJ  
66 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 127 g Fett

## Rainer Klutsch Hack-Pfanne mit griechischen Nudeln

Freitag, 28. Oktober 2022  
Rezept für 4 Personen

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

### Zutaten:

Für die Nudelpfanne:

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	kleine gelbe Zucchini
2	grüne Spitzpaprika
1 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
300 g	Rinderhackfleisch
1/2 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1/2 TL	Paprikapulver
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Tomatenmark
500 ml	Wasser
250 g	Risoni oder Kritharaki (griechische Nudeln in Reisform)

Für den Dip:

1/2 Bund	glatte Petersilie
3 Stängel	Minze
1/2	Bio-Zitrone
200 g	Naturjoghurt
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung:

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden.
3. Paprika waschen, halbieren, putzen und in Ringe schneiden.
4. In einer Pfanne das Öl erhitzen und das Hackfleisch darin kross und krümelig braun anbraten.
5. Gleich zu Beginn Kreuzkümmel und Paprikapulver hinzufügen, salzen und pfeffern.
6. Zum angebratenen Hackfleisch Zwiebel, Knoblauch, Zucchini und Paprika geben und anbraten.
7. Wenn das Gemüse etwas Farbe angenommen hat, das Tomatenmark unterrühren und das Wasser angießen.
8. Die Nudeln dazugeben und auf kleinster Stufe ca. 10 Minuten ziehen lassen.
9. In der Zwischenzeit für den Dip Petersilie und Minze abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abnehmen und fein schneiden.
10. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.
11. Den Joghurt in eine Schüssel geben, mit den Kräutern, Salz Pfeffer und Zitronenabrieb vermengen und abschmecken.
12. Die Nudel- Pfanne auf Teller verteilen und den Dip dazu reichen.

Tipp: Dazu passt ein frischer Feldsalat mit Apfel. Dafür 150 g Feldsalat putzen, gründlich kalt spülen, sodass aller Sand entfernt wird. Feldsalat trocken schleudern. Fürs Dressing 1 TL

Honig, 1 TL Senf, 1,5 EL Apfelessig und 3 EL Sonnenblumenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen kleinen Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel in kleine Würfel schneiden. Feldsalat mit Apfel mischen und mit dem Dressing marinieren.

Pro Portion: 305 kcal/ 1270 kJ  
45 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 8 g Fett

**Andrea Safidine**  
**Kartoffelsuppe**

**Montag, 31. Oktober 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Heimatküche, Grundrezept

Hier die Variante von Mutter Hilde, quasi ihr persönliches Grundrezept:

Zutaten:

800 g	Kartoffeln, mehligkochend
2	Zwiebeln, mittelgroß
1 Bund	Suppengemüse (Lauch, Möhre, Sellerie)
1 EL	Butterschmalz
1	Lorbeerblatt
1 TL	Majoran, getrocknet
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1,2 l	Gemüsebrühe (oder leichte Fleischbrühe)
2 Paar	Wiener Würstchen
½ Bund	krause Petersilie
1 Prise	Muskat (frisch gerieben)

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden.
2. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.
3. Das Suppengrün putzen, schälen und in Würfel schneiden.
4. In einem Suppentopf das Butterschmalz erhitzen. Zwiebeln und das Suppengemüse kurz darin anschwitzen.
5. Das Lorbeerblatt und den getrockneten Majoran dazugeben. Dann die Kartoffelwürfel untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Mit der Brühe auffüllen, aufkochen und dann alles ca. 30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln.
7. In der Zwischenzeit die Würstchen in ca. 5 mm breite Scheiben schneiden.
8. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
9. Sobald die Kartoffeln zerfallen sind, die Suppe kräftig durchrühren und die Zutaten im Fond noch etwas zerstampfen. Auf keinen Fall mit dem Pürierstab arbeiten, denn dann wird die Suppe schleimig.  
Tipp: Wenn eine „Prinzess-Kartoffelsuppe“ gewünscht wird, dann das Ganze durch ein Sieb pürieren.
10. Die Wurststückchen unter die Suppe rühren und erhitzen, aber nicht mehr kochen.  
Tipp: Falls die Suppe zu dicklich ist, oder beim Aufwärmen am nächsten Tag nachgedickt hat, mit etwas Brühe auffüllen.
11. Kartoffelsuppe mit Muskat würzen und abschmecken.
12. Zum Anrichten die Petersilie über die Suppe streuen.  
Tipp: Wer ein bisschen mehr macht, kann die Suppe am nächsten Tag noch einmal genießen. Suppen schmecken am nächsten Tag oftmals noch besser.

Pro Portion: 475 kcal/ 1980 kJ  
37 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 28 g Fett