

ARD-Buffet Rezepte Dezember 2022**Sören Anders**
Reh-Geschnetzeltes mit Rösti**Freitag, 2. Dezember 2022**
Rezept für 4 PersonenDauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche, Heimatküche**Zutaten:****Für die Rösti**600 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
2 EL Butterschmalz**Für das Reh-Geschnetzelte:**600 g Rehkeule, pariert, ohne Knochen
1 rote Zwiebel
200 g Champignons
1 Bund Schnittlauch
etwas Pflanzenöl zum Braten
50 g Speckwürfel
250 ml Sahne
etwas Salz
etwas Pfeffer
2 EL Preiselbeeren (aus dem Glas)**Zubereitung:**

1. Die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser etwa halb garkochen, anschließend pellen und etwas abkühlen lassen.
2. Für das Geschnetzelte das Rehfleisch trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die Champignons säubern und in dünne Scheiben schneiden. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
4. Das Bratöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fleischscheiben darin in etwa 4 Portionen kurz von beiden Seiten anbraten, nicht salzen! Fleisch dann auf einen Teller geben, warmhalten.
5. Anschließend die Speckwürfel im Bratfett in der Pfanne auslassen.
6. Zwiebeln und Champignons zugeben und goldbraun anrösten.
7. Dann mit der Sahne ablöschen und alles offen bei mittlerer Hitze sämig einkochen und abschmecken.
8. In der Zwischenzeit die Kartoffeln auf der groben Reibe raspeln, mit Salz und Pfeffer würzen.
9. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen. Kartoffelspäne als kleine Rösti in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun und knusprig ausbacken.
10. Die vorgebratenen Fleischscheiben unter die Pilzsauce mischen, kurz erhitzen und das Geschnetzelte abschmecken.
11. Geschnetzeltes auf Teller verteilen, jeweils 1 TL Preiselbeeren darauf geben und Schnittlauch überstreuen. Die kleinen Rösti dazu reichen.

Pro Portion: 620 kcal/ 2580 kJ
23 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 40 g Fett

**Rainer Klutsch
Sauerkraut-Süppchen
mit Apfel-Nuss-Quarkcreme****Montag, 5. Dezember 2022
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Vegetarisch, Feine Küche, Leichte Küche, Schnelle Küche

Zutaten:

Für die Suppe

100 g	Petersilienwurzel
100 g	Lauch
½	Fenchelknolle
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
3 EL	Olivenöl
1 EL	Weizenmehl (Type 405)
20 ml	Weißwein
500 ml	Gemüsefond
3 Prisen	Salz
100 ml	Apfelsaft
200 g	Sahne
1 EL	Sesampaste (Tahina)
1	Apfel
150 g	Sauerkraut
1 TL	Kreuzkümmel

Für die Quarkcreme

100 g	Magerquark
1 EL	Pflanzenöl
1 TL	Honig
1 Prise	Salz
2	getrocknete Apfelringe
1	Apfel
6	Walnusskernhälften
3 Zweige	glatte Petersilie
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 Scheiben	Pumpernickel

Zubereitung:

1. Petersilienwurzel, Lauch und Fenchel putzen bzw. schälen, waschen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein würfeln.
2. Die Hälfte vom Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen, das vorbereitete Gemüse darin etwa 3 Minuten hell andünsten.
3. Gemüse mit Mehl bestäuben, mit Weißwein und Gemüsefond auffüllen, gut verrühren, leicht salzen. Apfelsaft, Sahne und Sesampaste zugeben und etwa 10-15 Minuten zugedeckt sacht köcheln lassen.
4. Inzwischen für die Quarkcreme Quark, Öl, Honig und etwas Salz glatt verrühren.
5. Getrocknete Apfelringe in feine Würfel schneiden. Apfel waschen, ggf. schälen, entkernen und reiben. Getrocknete Apfelstückchen und geriebenen Apfel unter die Quarkcreme rühren.
6. Von den Walnüssen 2 Hälften fein hacken und zugeben.
7. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein schneiden. Petersilie unter die Quarkcreme rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Apfel waschen, trockenreiben, halbieren und entkernen. Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden.

9. Den Suppenansatz fein pürieren.

10. In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen, Apfelwürfel und Sauerkraut zugeben, mit Kreuzkümmel würzen und goldbraun anbraten.

11. Zum Servieren die Pumpernickelscheiben halbieren, Quarkcreme darauf anrichten. Mit den übrigen Walnüssen garnieren.

12. Suppe und gebratene Apfelwürfel mit Kraut in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Pumpernickel dazu reichen.

Pro Portion: 425 kcal/ 1780 kJ

30 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 26 g Fett

Christian Henze
Herzhafter Käse-Rahm-Speck-Kuchen**Dienstag, 6. Dezember 2022**
Zutaten für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche, Heimatküche

Zutaten:

Für den Teig:

200 g	Weizenmehl (Type 405)
75 ml	Milch (3,5 %)
15 g	frische Hefe
1 Prise	Zucker
1	Ei (Größe M)
etwas	Salz
40 g	weiche Butter

Für den Belag:

50 g	geräucherter Bauchspeck
1	Zwiebel
1 EL	Butterschmalz
130 g	Emmentaler
130 g	Bergkäse
1 Bund	Schnittlauch
120 g	Sahne
2	Eier (Größe M)
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Außerdem:

1	runde Springform (Durchmesser 28 cm)
etwas	weiche Butter zum Einfetten der Form
etwas	Mehl zum Bestäuben

Zubereitung:

1. Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben. Die Milch handwarm erwärmen, dann Hefe und Zucker darin lösen und zum Mehl geben. Ei, Salz und weiche Butter hinzufügen und mit den Knethaken der Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Den Teig in eine Schüssel geben und zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.
2. Inzwischen die Springform mit Butter einfetten und mit Mehl ausstäuben.
3. Für den Belag den Speck würfeln.
4. Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln.
5. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin anbraten. Zwiebeln zugeben und mit anschwitzen. Dann alles in eine Schüssel füllen und auskühlen lassen.
6. Den Emmentaler und den Bergkäse grob reiben.
7. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
8. Sahne und Eier glatt verquirlen und zum Speck in die Schüssel geben. Ebenfalls geriebenen Käse und Schnittlauch zugeben. Die Masse gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
10. Den aufgegangenen Teig nochmals durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem etwa 30 cm großen Kreis ausrollen.
11. Den Teig in die vorbereitete Springform legen, dabei einen kleinen Rand formen. Speck-Käse-Masse darauf verteilen und den herzhaften Kuchen im vorgeheizten Ofen 35-40 Minuten goldgelb backen.

12. Dann herausnehmen, den herzhaften Kuchen etwas abkühlen lassen, auf eine Tortenplatte setzen und in Stücke schneiden.

13. Im Backofen nochmals erwärmen und dann servieren.

Pro Portion: ca. 745 kcal/ 3130 kJ
40 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 50 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Schweinerücken mit gebratenen Zwiebeln
und Kichererbsenstampf**Mittwoch, 7. Dezember 2022**
Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche

Zutaten:

Für den Kichererbsenstampf:

300 g getrocknete Kichererbsen
etwas Salz
3 Zweige Thymian
3 EL Olivenöl
etwas Paprikapulver

Für das Fleisch:

2 Zweige Thymian
1/2 Bund Zwiebellauch
400 g Schweinerücken (im Stück)
etwas Salz
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
1 TL Weizenmehl, Type 405
100 ml Gemüsebrühe oder Milch

Für die Zwiebeln:

2 rote Zwiebeln
1 TL Paprikapulver
2 EL Weizenmehl, Type 405
150 ml Rapsöl (oder Olivenöl)

Zubereitung:

Hinweis: Die Zubereitung dauert länger als einen Tag, da die Kichererbsen über Nacht eingeweicht werden müssen.

1. Die Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.
2. Am folgenden Tag die eingeweichten Kichererbsen abgießen, in einen Topf geben und mit Wasser bedeckt aufsetzen und ca. 1 Stunde weichkochen.
3. Kurz bevor die Kichererbsen weichgekocht sind, diese kräftig salzen.
4. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
5. Weich gekochte Kichererbsen abgießen, dabei etwas von der Kochflüssigkeit auffangen. Ca. 2-3 EL weich gekochte Kichererbsen für die Deko beiseite legen.
6. Restliche Kichererbsen mit dem Pürierstab grob pürieren, dabei Olivenöl, Thymianblättchen und etwas von der Kochflüssigkeit zugeben, sodass eine feines Püree entsteht. Nochmals mit Salz und wenig Paprikapulver abschmecken.
7. Für den Schweinerücken Thymian abbrausen. Den Zwiebellauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
8. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen
9. Den Schweinerücken in etwa daumendicke Scheiben schneiden und von beiden Seiten salzen.
10. In einer backofengeeigneten Pfanne Olivenöl erhitzen und die Fleischscheiben darin kurz von beiden Seiten anbraten. Dann das Öl abgießen, eine angedrückte Knoblauchzehe,

Thymianzweige und Butter mit in die Pfanne geben und das Fleisch in der Pfanne im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten fertig garen.

Tipp: Wer keine backofengeeignete Pfanne hat, kann alles auch in eine Auflaufform geben und so im Ofen fertig garen.

11. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.

12. In einem tiefen Teller Paprikapulver mit Mehl mischen und die Zwiebelringe darin wenden.

13. In einer tiefen Pfanne Rapsöl erhitzen und die Zwiebelringe darin knusprig ausbraten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

14. Das gegarte Fleisch aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen. Knoblauch und Thymian ebenfalls aus der Pfanne nehmen, geschnittenen Zwiebellauch in die Pfanne geben, kurz anschwitzen, mit Mehl bestäuben und Gemüsebrühe angießen. Kurz aufkochen und abschmecken.

15. Kichererbsenstampf auf Teller geben, Zwiebeln und Fleischscheiben anlegen. Zwiebellauchsud über das Fleisch geben und alles mit zurückbehaltenen Kichererbsen garnieren.

Pro Portion: 730 kcal/ 3070 kJ

47 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 44 g Fett

**Rainer Klutsch
Wirsingrouladen mit Hackfüllung****Donnerstag, 8. Dezember 2022
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche, Feine Küche

Zutaten:

1	Kopf Wirsingkohl (ca. 1,5 kg)
etwas	Salz
1	Brötchen/Semmel vom Vortag
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
3 EL	Öl
½ Bund	glatte Petersilie
500 g	gemischtes Hackfleisch
1	Ei
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben
2 EL	Tomatenmark
100 ml	trockener Weißwein (nach Belieben oder Apfelsaft)
600 ml	Gemüse- oder Fleischbrühe
1 EL	Mehl

Außerdem:

etwas Küchengarn

Zubereitungszeit:

1. Vom Kohl die äußeren, evtl. welken Blätter lösen. Weitere 12 große, schöne Blätter nach und nach lösen, waschen und abtropfen lassen.
2. Reichlich Salzwasser aufkochen, die Wirsingblätter darin nach und nach etwa 1-2 Minuten blanchieren. Wirsingblätter kalt abschrecken, abtropfen lassen und gründlich trocken tupfen.
3. Die dicken Blattrippen der Wirsingblätter flach- oder ausschneiden.
4. Den übrigen Wirsing vierteln, Strunk und dicke Blattrippen ausschneiden. Kohl in Streifen schneiden.
5. Brötchen in Stücke schneiden oder brechen und in reichlich kaltem Wasser einweichen.
6. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
7. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und Knoblauch und Hälfte Zwiebeln darin goldbraun braten.
8. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und hacken.
9. Für die Füllung Hackfleisch, Ei und ausgedrücktes Brot in eine Rührschüssel geben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und der Hälfte vom Tomatenmark würzen. Zwiebel-Mix und Petersilie zugeben und alles gründlich glatt verkneten.
10. Jeweils 2 Wirsingblätter leicht überlappend auf einer Arbeitsfläche auslegen. Hackfüllung darauf verteilen. Kohlblätter von beiden Seiten über die Füllung klappen und fest aufrollen. Rouladen mit Küchengarn fixieren.
11. Restliches Öl in einem großen Schmortopf erhitzen. Die Rouladen darin rundherum sacht goldbraun anbraten, beiseitestellen.
12. Übrige Zwiebeln im Bratfett anbraten, Rest Tomatenmark einrühren und kräftig anrösten. Wein angießen und fast vollständig einkochen lassen.
13. Dann Wirsingstreifen zugeben und unter Wenden andünsten. Brühe angießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
14. Die Rouladen wieder einlegen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 45 Minuten sacht schmoren. Eventuell noch etwas Brühe nachgießen und Rouladen und Kohl gelegentlich wenden.
15. Mehl und 2 EL kaltes Wasser verrühren.

16. Rouladen aus dem Schmorkohl heben und zugedeckt warm stellen. Flüssigkeit vom Schmorkohl nach Belieben offen etwas einkochen. Angerührtes Mehl unter den Schmorkohl rühren, leicht binden und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Kohl abschmecken, gegebenenfalls nachwürzen.

17. Die Rouladen wieder einlegen und alles weitere 2 Minuten sacht köcheln und nochmals heiß werden lassen.

18. Rouladen und Schmorkohl anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln.

Pro Portion: 630 kcal/ 2620 kJ

22 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 42 g Fett

Tarik Rose
Hühnersuppe mit Ei und „Zoodles“**Freitag, 9. Dezember 2022**
Rezept für 4 Personen

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

Zutaten:

1	Zwiebel
4	Möhren
150 g	Knollensellerie
1 Stange	Lauch
1 Bund	glatte Petersilie
1/2	Suppenhuhn (ca. 750 g)
1	Lorbeerblatt
etwas	Salz
1 TL	schwarze Pfefferkörner
3	Zucchini
4	Eier
2 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	geriebener Meerrettich

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und grob würfeln.
2. Möhren und Sellerie putzen, waschen, schälen und grob würfeln.
3. Lauch putzen, waschen, den weißen bis hellgrünen Teil in Ringe schneiden.
4. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken, Stiele beiseitelegen.
5. Das Suppenhuhn innen und außen waschen. Dann in einen großen Topf geben, vollständig mit Wasser bedecken. Langsam aufkochen und den dabei entstehenden Schaum abschöpfen.
6. Dann Zwiebel, Möhren, Sellerie, Lauch und Petersilienstiele, Lorbeer, 1 TL Salz und Pfefferkörner dazugeben.
7. Suppe mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 45 Minuten ziehen bzw. leicht köcheln lassen.
8. Zucchini putzen, waschen und mit einem Gemüse-Spiralschneider zu langen feinen Streifen schneiden (Zucchininudeln = „Zoodles“).
9. Nach der Garzeit das Suppenhuhn aus der Brühe nehmen, abtropfen und etwas abkühlen lassen.
10. Dann das Fleisch von den Knochen lösen und in Stücke zupfen.
11. Die Brühe durch ein feines Sieb in einen Topf gießen, das Gemüse entfernen.
12. Die Brühe erneut aufkochen, abschmecken und das Fleisch einlegen.
13. Sobald die Brühe kocht, die Temperatur reduzieren, die Eier einzeln in eine Kelle aufschlagen und langsam in die siedende Brühe gleiten lassen, dabei die Eiweißfäden mit einer Gabel über das Eigelb ziehen. Die Eier etwa 3 Minuten ziehen lassen.
14. In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Zucchinistreifen darin bei mittlerer Hitze 1-2 Minuten braten, salzen und pfeffern.
15. Zum Servieren jeweils etwas Brühe samt Fleischeinlage und jeweils 1 pochiertes Ei in tiefe Teller oder Suppenschalen verteilen. Mit den Zucchininudeln toppen und mit Meerrettich und der gehackten Petersilie garnieren.

Pro Portion: 605 kcal/ 2520 kJ
4 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 46 g Fett

**Rainer Klutsch
2022Krautstrudel mit Zwiebelsauce****Montag, 12. Dezember
Rezept für 4 Personen**

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

Zutaten:

Für den Strudelteig:

250 g	Weizenmehl Type 405
20 ml	Pflanzenöl
1/8 l	Wasser, lauwarm
1 Spritzer	Essig
etwas	Salz
100 g	Butter
etwas	Weizenmehl zum Ausrollen

Für das Kraut:

1	Zwiebel
400 g	Spitzkohl oder Weißkohl
100 g	Speisepilze (z. B. Champignons, Austernpilze)
2 EL	Butter
200 ml	Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
80 g	Sahne

Für die Sauce:

2	Zwiebeln
2 EL	Butter
1 EL	Weizenmehl, Type 405
200 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1/2 Bund	glatte Petersilie

Zubereitung

1. Das Mehl, Öl, Wasser, Essig und Salz zu einem glatten Teig kneten. Der Teig sollte gut durchgeknetet und öfter mit Schwung auf die Arbeitsfläche geworfen werden. Abschließend die Teigkugel in Frischhaltefolie wickeln und den Teig mind. 30 Minuten ruhen lassen.
2. Für das Kraut die Zwiebel schälen und fein schneiden.
3. Spitzkohl halbieren, den Strunk entfernen und den Kohl fein schneiden.
4. Pilze putzen und fein hacken.
5. In einem Topf die die Hälfte der Butter erhitzen, Zwiebel darin anbraten. Kohlstreifen zugeben und ebenfalls anbraten. Mit Brühe ablöschen und das Lorbeerblatt zugeben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
6. Bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten kochen. Dann die Sahne zugeben und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig eingekocht ist.
7. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen, Pilze zugeben und anbraten.
8. Das Kraut abschmecken, das Lorbeerblatt entfernen. Gebratene Pilze unter das Kraut mischen.
9. Die Butter für den Teig in einem Topf schmelzen.
10. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2-3) vorheizen.
11. Strudelteig mit etwas Mehl bestäuben und auf ein großes sauberes Geschirrtuch legen. Die Hände ebenfalls bemehlen und den Teig noch einmal durchkneten, ausrollen und dann

ausziehen. Dafür mit bemehlten Handrücken unter den Teig fahren und von der Mitte aus nach außen über die Handrücken sehr dünn ausziehen, bis er fast durchsichtig ist. (Risse und Löcher ausbessern.)

12. Den ausgezogenen Teig mit etwas flüssiger Butter einpinseln und darauf das gekochte Kraut geben.

13. Den Strudel aufrollen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit übriger flüssiger Butter bestreichen.

14. Den Strudel ca. 30 Minuten im vorgeheizten Ofen goldgelb backen.

15. Für die Sauce die Zwiebeln schälen und fein schneiden.

16. In einem Topf mit Butter die Zwiebeln anschwitzen, mit Mehl bestäuben. Gemüsebrühe zufügen und alles gut verrühren. Unter Rühren die Sauce ca. 6 Minuten köcheln lassen.

17. Die Sauce mit einem Pürierstab leicht pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

18. Petersilie abspülen, trockenschütteln, fein schneiden und unter die Sauce mischen.

19. Den Strudel aus dem Ofen nehmen, etwas auskühlen lassen und anschneiden. Die Sauce dazu servieren.

Pro Portion: 630 kcal/ 2640 kJ

50 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 38 g Fett

Kevin von Holt
Entenbrust mit geschmortem Rotkohl
und Fächerkartoffeln**Dienstag, 13. Dezember 2022**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche, Heimatküche

Zutaten:

Für den Rotkohl:

1 kg Rotkohl
1 Zwiebel
3 Äpfel
1 Lorbeerblatt
3 Gewürznelken
3 Wacholderbeeren
2 Pimentkörner
60 g Schweine- oder Gänseschmalz
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwas Zucker
4 EL heller Balsamico-Essig
125 ml Wasser
150 g Brombeergelee
1 EL Kartoffelstärke

Für die Kartoffeln:

60 g Butter
1 kg Kartoffeln, fest kochend
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für das Fleisch:

4 Entenbrüste à ca. 150 g
20 ml Hoisin-Sauce (Asia-Würzsauce)
20 g Pflaumenmus (aus dem Glas)
20 ml Sojasauce
2 Msp. 5-Spices (5-Gewürze-Pulver)
1 Spritzer Tabasco
etwas Salz

Zubereitung:

1. Vom Rotkohl die äußeren, unschönen Blätter entfernen. Dann den Kohlkopf waschen, vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden oder hobeln.
2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. Die Äpfel waschen, schälen, entkernen und würfeln.
4. Lorbeerblatt, Gewürznelken, Wacholderbeeren und Pimentkörner in einen Teebeutel geben, mit Küchengarnt verschließen, fertig ist ein Gewürzsäckchen!
5. In einem Topf das Schmalz zerlassen, die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. Die Kohlstreifen zugeben und andünsten.
6. Die Apfelwürfel, das Gewürzsäckchen, etwas Salz, Pfeffer, eine gute Prise Zucker, Balsamico und Wasser hinzufügen und den Kohl zugedeckt ca. 2 Stunden gar dünsten.
7. In der Zwischenzeit die Kartoffeln vorbereiten.

8. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Eine flache Auflaufform mit etwas Butter fetten.
10. Kartoffeln schälen, waschen und abtropfen lassen. Die Kartoffel mit einem scharfen Messer gleichmäßig ein-, aber nicht ganz durchschneiden, sodass sie zusammenhängend zusammenbleiben.
11. Die Kartoffeln dicht nebeneinander mit der eingeschnittenen Seite nach oben in die Auflaufform legen, salzen, mit Butterflöckchen belegen.
12. Die Form mit den Kartoffeln in den vorgeheizten Backofen schieben und 50-60 Minuten garen.
13. Die Haut der Entenbrüste mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden.
14. Die Entenbrüste mit der Haut nach unten in eine Pfanne geben, die Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze die Haut knusprig braten. Zusätzliches Fett ist nicht nötig, da es beim Braten austritt.
15. Sobald die Haut knusprig braun gebraten ist, die Entenbrüste wenden und auf der Fleischseite ca. 2 Minuten braten. Danach zur Seite stellen.
16. Die Backofen-Temperatur auf 170 Grad reduzieren. (Die Kartoffeln können auch bei der etwas niederen Temperatur weiter gegart werden).
17. Hoisin-Sauce, Pflaumenmus, Sojasauce, 5 -Spice-Gewürz, Tabasco und 1 Prise Salz in einer Schüssel gut verrühren. Dann die Hautseite der Entenbrüste damit bestreichen.
18. Die Entenbrüste in eine Auflaufform geben oder in der Pfanne lassen, sofern diese backofengeeignet ist und im Ofen ca. 5 Minuten garen.
19. Dann die Backofentemperatur auf 100 Grad reduzieren und die Entenbrüste weitere 10 Minuten ziehen lassen.
20. Sobald die Kohlstreifen weich gedünstet sind, das Brombeergelee untermischen.
21. Kartoffelstärke mit 2 EL Wasser vermischen, unter den Rotkohl mischen, kurz köcheln lassen und den Kohl damit binden. Das Gewürzsäckchen entfernen und den Rotkohl nochmals mit Salz, Pfeffer, Zucker und Balsamico abschmecken.
22. Die gegarten Fächerkartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen.
23. Die Entenbrüste schräg in Scheiben schneiden und mit Rotkohl und Kartoffeln servieren.

Pro Portion: 960 kcal/ 4010 kJ
83 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 54 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Gebratene Grießschnitten mit
Petersiliensauce und Topinambur

Dauer: 2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: leicht

Feine Küche, Vegetarisch

Mittwoch, 14. Dezember 2022

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Für die Grießschnitten:

500 ml Milch

etwas Salz

etwas Currypulver

1 Prise Zucker

100 g Hartweizengrieß

50 g Parmesan

3 EL Maisstärke

etwas Butterschmalz

Für Gemüse und Sauce:

1 Bundglatte Petersilie

500 ml Milch

2 Zwiebeln

600 g Topinambur

4 EL Butter

etwas Salz

2 TL Maisstärke

etwas Muskat, frisch gerieben

Zubereitung:

1. Für die Grießschnitten Milch in einen Topf geben mit etwas Salz und Curry sowie einer Prise Zucker abschmecken und aufkochen, Hartweizengrieß einrühren und ca. 5 Minuten unter Rühren leicht köcheln lassen.

2. Dann den Topf vom Herd ziehen, den Parmesan fein reiben und unter den warmen Grießbrei rühren.

3. Ein tiefes Backblech ausfetten oder mit Backpapier auslegen. Den Grießbrei darauf ca. 2-3 cm hoch ausstreichen und kalt werden lassen (mindestens 1 Stunde).

4. Für die Sauce die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Petersilie und die Hälfte der Milch in ein Pürrierbecher oder einen Mixer geben und fein pürieren.

5. Die Zwiebeln schälen und fein schneiden.

6. Topinambur unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Grobe Stellen mit einem Gemüsemesser abschälen. Die Knollen der Länge nach vierteln.

7. In einer Pfanne die Hälfte der Butter schmelzen, eine gewürfelte Zwiebel und Topinamburviertel zugeben und ca. 15 Minuten dünsten, mit Salz würzen.

8. In einem Topf mit restlicher Butter eine gewürfelte Zwiebel anschwitzen.

9. Die Stärke und restliche Milch verrühren und zu den Zwiebeln geben. Ebenfalls die Petersilienmilch angießen und alles aufkochen. Ca. 6-8 Minuten leicht köcheln lassen und mit Salz und Muskat abschmecken.

10. Die erkaltete Grießmasse in Rechtecke (ca. 7 x 3 cm) oder Rauten schneiden.

11. Maisstärke in einen tiefen Teller geben und die Grießschnitten darin von beiden Seiten wenden.

12. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Grießschnitten darin nach und nach von beiden Seiten goldbraun braten.

13. Die Grießschnitten und Gemüse auf Teller geben und die Sauce angießen.

Pro Portion: 540 kcal/ 2260 kJ, 47 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 30 g Fett

**Christian Henze
Gebratener Rosenkohl mit Maronen
und Bratkartoffelstampf****Donnerstag, 15. Dezember 2022
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche, Heimatküche

Zutaten:

Für den Stampf:

800 g		Kartoffeln, vorwiegend fest kochend
etwas		Salz
2 EL		Butter
2		Zwiebeln
100 g		Bacon (Frühstücksspeck)
½ Bund		glatte Petersilie
1		Bio-Zitrone
1 TL		Kümmel
1 TL		Majoran, gerebelt
etwas		Pfeffer aus der Mühle
250 ml	Milch	
100 g		Sahne

Für den Rosenkohl:

1 kg		Rosenkohl
etwas		Salz
2		Laugenstangen oder -brezeln (z. B. vom Vortag)
2 EL		Butter
150 g		Maronen, vorgegart (vakuumverpackt)
2 EL		Rosinen
etwas		Pfeffer aus der Mühle
etwas		Zucker
4 EL		heller Balsamico
1 EL		feiner Senf
2 EL		neutrales Pflanzenöl

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln gut waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Anschließend abschütten und abkühlen lassen.
Tipp: Die Kartoffeln können auch schon am Vortag gekocht werden.
2. Rosenkohl putzen, waschen, längs halbieren und in sprudelnd kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten knackig blanchieren. Abgießen, in eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
3. Inzwischen die Laugenstangen in kleine Scheiben schneiden.
4. Butter in einer beschichteten Pfanne aufschäumen und die Brotscheiben darin anbraten.
5. Blanchierten Rosenkohl dazugeben und kräftig anbraten.
6. Maronen grob hacken und mit den Rosinen hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
7. Für den Bratkartoffelstampf die Pellkartoffel schälen und in Scheiben schneiden.
8. In einer Pfanne die Butter aufschäumen und die Kartoffelscheiben darin goldbraun anbraten.
9. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein würfeln, Bacon ebenfalls in Würfel schneiden.
10. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
11. Zitrone heiß abwaschen und etwas Schale abreiben.

12. Zwiebel und Bacon zu den Kartoffeln geben und mit anbraten. Mit Kümmel, Majoran, Salz und Pfeffer würzen.
13. Milch und Sahne in einem separaten Topf erwärmen.
14. Warme Milch-Sahne-Mischung über die Bratkartoffeln geben und mit einem Stampfer die Bratkartoffeln stampfen.
15. Zum Schluss Petersilie und Zitronenschale dazu geben und untermischen.
16. Für den Rosenkohl Balsamico, Senf und Öl verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
17. Den Rosenkohl auf die Teller geben und das Dressing darüber träufeln. Bratkartoffelstampf dazu servieren.

Pro Portion: ca. 910 kcal/ 3825 kJ
80 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 55 g Fett

Sören Anders
Ofenkabeljau mit Pilz-Zwiebel-Omelett**Montag, 19. Dezember 2022**
Rezept für 4 PersonenDauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche**Zutaten:**

Für die Mayonnaise:

1/2 Bund	Koriandergrün
½	Limette
etwas	Salz
2	Eigelbe
1 TL	mittelscharfer Senf
100 ml	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den Kabeljau:

600 g	Kabeljaufilet ohne Haut
etwas	Salz
1	Bio-Zitrone
1	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für das Omelett:

1/2 Bund	Koriandergrün
2	rote Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
200 g	Shiitake-Pilze
2 EL	Olivenöl
½	rote Chilischote
2 TL	helle Sesamsamen
1 TL	Sojasauce
6	Eier (Größe M)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Für die Mayonnaise den Koriander abbrausen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen, die Stiele grob schneiden.
2. Von der Limette den Saft auspressen und diesen mit 1 Prise Salz, Eigelben, Senf und mit Korianderblättern und –stielen in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.
3. Olivenöl erst tröpfchenweise, dann in einem feinen Strahl einlaufen lassen. Alles cremig mixen.
4. Die Mayo mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken und bis zum Servieren kühl stellen.
5. Den Fisch waschen, trocken tupfen, auf Gräten prüfen und vorhandene entfernen. Fisch rundherum salzen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.
6. Währenddessen die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Den Knoblauch schälen und fein würfeln.
7. In einer Schüssel Knoblauch mit Zitronenschale, Öl, je 1 Prise Salz und Pfeffer verquirlen.
8. Den Backofen auf 80 Grad Umluft (100 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.
9. Den Fisch in einer kleinen Auflaufform mit dem Würzöl beträufeln und im Ofen auf der mittleren Schiene je nach Dicke 10 bis 15 Minuten garen.

10. Herausnehmen und warmhalten.
11. In der Zwischenzeit für das Omelett den Koriander abbrausen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und zum Garnieren beiseitestellen, die Korianderstiele fein hacken.
12. Zwiebeln und Knoblauch schälen, die Zwiebeln in Streifen, den Knoblauch in feine Würfel schneiden.
13. Die Shiitakepilze putzen, falls nötig, trocken abreiben und in Streifen schneiden, die Stiele entfernen.
14. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Pilze darin bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten dünsten.
15. Chili waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein hacken.
16. Sesam, Chili und Korianderstiele zu den Pilzen geben und kurz mitdünsten. Mit Sojasauce ablöschen. Die Mischung in eine Schüssel geben.
17. Die Eier in einer Schüssel gleichmäßig verquirlen, mit Salz und Pfeffer leicht würzen.
18. $\frac{1}{4}$ der Pilzmischung wieder in die Pfanne geben, $\frac{1}{4}$ der Ei-Masse dazu gießen und kurz stocken lassen, dann zu einem Omelett formen und ziehen lassen, bis das Omelett vollständig gestockt ist. Dann auf einen Teller geben.
19. Den Backofen ausschalten und das Omelett darin warmhalten.
20. Auf diese Weise mit den restlichen Zutaten nach und nach weitere 3 Omeletts in der Pfanne stocken lassen.
21. Zum Servieren je ein Omelett pro Teller anrichten und den Fisch in Stücke gepulft daraufsetzen. Mit der Mayonnaise und dem beiseitegestellten Koriandergrün garnieren.

Pro Portion: 765 kcal/ 3210 kJ

10 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 65 g Fett

Jörg Sackmann
Röllchen vom Tafelspitz mit geschmorten
Zwiebeln und Pastinakensauce**Dienstag, 20. Dezember 2022**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für die Fleischröllchen:

800 g Kalbstafelspitz
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl
2 Zweige Thymian
2 Knoblauchzehen
80 g Staudensellerie
80 g Pastinaken
3 EL Butter
100 ml Wasser
1 Prise Zucker
2 Zweige frischer Majoran
2 EL Erdnusspaste
100 ml Portwein (ersatzweise Traubensaft)
30 g Sahne

Für die Zwiebeln:

6 rote Zwiebeln
4 Korianderkörner
2 Gewürznelken
3 Wacholderbeeren
6 Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
1 Zweig Thymian
200 ml Rotwein (ersatzweise eine Mischung aus Gemüsebrühe und rotem Traubensaft)
25 ml dunkler Balsamico
20 g Sauerkirschkonfitüre

Für die Sauce:

300 g Pastinaken
80 g Butter
etwas Salz
500 ml Gemüsebrühe
300 g Sahne

Zubereitung:

1. Für den Tafelspitz den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Das Fleischstück trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin auf jeder Seite jeweils etwa 2 Minuten kräftig anbraten.
4. Thymianzweige abbrausen und trocken schütteln. Knoblauchzehen andrücken.
5. Dann das Fleisch auf ein Backblech geben und im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen 5 Minuten garen.

6. Anschließend die Backofentemperatur auf 100 Grad reduzieren, Knoblauch und Thymian mit aufs Backblech geben, das Fleisch im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 1,5 Stunde garen, bis die Kerntemperatur ca. 70 Grad beträgt.
7. Staudensellerie putzen und waschen, Pastinaken waschen und schälen.
8. Staudensellerie und Pastinaken in ca. 7 cm lange und 0,5 cm dicke Stifte schneiden.
9. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Gemügestifte darin farblos anschwitzen, Wasser zugeben und das Gemüse gar dünsten. Gemügestreifen mit Salz und einer Prise Zucker würzen.
10. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.
11. Korianderkörner, Gewürznelken, Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und den Thymianzweig in einen Teebeutel geben und diesen verschließen.
12. Die Zwiebeln mit Rotwein und Balsamico in einen Topf geben und aufkochen. Den Teebeutel mit den Gewürzen zugeben, alles köcheln lassen, bis die Flüssigkeit um etwa die Hälfte eingekocht ist.
13. Zuletzt die Konfitüre untermischen, den Topf vom Herd ziehen, ca. 10 Minuten ziehen lassen, dann den Gewürz-Teebeutel entfernen.
14. Für die Sauce die Pastinaken waschen, schälen und klein schneiden. Butter in einen Topf geben und bräunen.
15. Pastinaken mit ca. 300 ml Wasser und einer Prise Salz in einem Topf weich dünsten.
16. Sobald die Pastinaken gegart sind und noch etwas Wasser im Topf ist, dieses abgießen.
17. Gemüsebrühe und Sahne zugeben und aufkochen. Die braune Butter zugeben, alles fein pürieren, die Sauce durch ein Sieb passieren und abschmecken.
18. Für die Erdnusspaste den Majoran abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
19. In einem Topf Erdnusspaste mit der restlichen Butter erwärmen. Mit Portwein ablöschen, diesen fast vollständig einkochen lassen. Majoran und Sahne untermischen.
20. Den gegarten Tafelspitz gegen die Faser in sehr dünne Scheiben schneiden.
21. Die Scheiben mit der eingekochten Erdnusspaste bestreichen, die Gemügestreifen quer auf die Fleischscheiben legen und zu Röllchen aufrollen.
22. Fleischröllchen, Zwiebeln und Sauce anrichten.

Pro Portion: 940 kcal/ 3920 kJ
25 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 70 g Fett

**Antonina Müller
Lauwarmer Kürbis-Radicchio-Salat mit
Kürbiskernpesto****Mittwoch, 21. Dezember 2022
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Vegetarisch, Feine Küche

Zutaten:

Für den Salat:

1 Butternut-Kürbis (ersatzweise Hokkaido-Kürbis; ca. 1,5 kg)
6 EL Olivenöl
200 ml Gemüsebrühe
etwas Salz
etwas Zucker
1 Radicchio
2 EL heller Balsamico

Für das Pesto:

4 Stängel glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe
60 g Parmesan
100 g Kürbiskerne, geschält
100 ml Olivenöl
etwas Salz

Zubereitung:

1. Kürbis abwaschen. Oberes und unteres Ende vom Kürbis abschneiden. Mit einem Kartoffelschäler den Kürbis schälen. (Grundsätzlich ist die Schale des Butternut-Kürbis essbar, sie braucht aber relativ lange, bis sie weich ist.)
2. Den oberen dünneren Teil des Butternutkürbis in Scheiben hobeln. Den unteren bauchigen Teil vom Kürbis vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Die Kürbisviertel in Stücke schneiden.
3. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, die Kürbisstücke zugeben und kurz anbraten. Gemüsebrühe zugeben, mit etwas Salz und Zucker würzen und zugedeckt ca. 15 Minuten weich kochen.
4. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Die Kürbisscheiben auf ein Backblech geben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und restlichem Olivenöl gut durchmischen und 5 Minuten garen.
6. In der Zwischenzeit den Radicchio putzen, entblättern, waschen und abtropfen lassen.
7. Für das Pesto Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Knoblauch schälen und grob schneiden. Parmesan fein reiben.
8. Kürbiskerne mit Parmesan, Petersilie, Knoblauch und Olivenöl zu einem Pesto pürieren. Mit Salz abschmecken.
9. Den geschmorten Kürbis fein pürieren und abschmecken.
10. Kürbispüree auf den Tellern verteilen. Radicchio mit den gebackenen Kürbisscheiben und Balsamico mischen, auf das Püree geben und mit dem Pesto beträufeln.

Pro Portion: 695 kcal/ 2920 kJ
14 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 64 g Fett

**Rainer Klutsch
Schinkenhörnchen mit Waldorfsalat****Donnerstag, 22. Dezember 2022
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche

Zutaten:

Für die Schinkenhörnchen:

1 Bundglatte Petersilie
1 Zwiebel
1 EL Butter
150 g gekochter Schinken
300 g Blätterteig (TK oder aus dem Kühlregal)
etwas Mehl zum Ausrollen
1 Eigelb
2 EL Milch

Für den Salat:

500 g Sellerie
1 Bio-Zitrone
200 g Äpfel, säuerlich (z.B. Elstar)
70 g Walnusskerne
60 g Sahne
80 g Mayonnaise
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für die Schinkenhörnchen Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
2. Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun dünsten.
4. In der Zwischenzeit den Schinken in kleine Würfelchen schneiden.
5. Petersilie unter die Zwiebeln mischen, die Pfanne vom Herd ziehen und Schinkenwürfel untermischen.
6. Den Blätterteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 3-4 mm dick ausrollen. Anschließend den Teig in 8 spitz zulaufende Dreiecke schneiden.
7. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Auf jedes Teigdreieck etwas von der Schinken-Zwiebelmischung geben.
Tipp: Nach Belieben kann noch etwas fein geriebener Bergkäse darauf gestreut werden.
9. Die Teigdreiecke von der breiten Seite zu Hörnchen aufrollen. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
10. Eigelb mit der Milch verquirlen und die Hörnchen dünn damit bepinseln.
11. Im vorgeheizten Ofen die Hörnchen ca. 20 Minuten goldgelb backen.
12. In der Zwischenzeit für den Salat Sellerie schälen, waschen. Zunächst in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, dann daraus dünne Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.
13. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
14. Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Apfelviertel ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Zu den Selleriestreifen geben und mit Zitronensaft beträufeln.
15. 2/3 der Walnüsse klein hacken und zum Sellerie geben.
16. Die Sahne steif schlagen.

17. Sahne und Mayonnaise mit in die Schüssel geben und unter die Gemüsestreifen mischen. Den Waldorfsalat mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.
18. Die restlichen Walnüsse grob zerbrechen und darüber streuen.
19. Schinkenhörnchen und Waldorfsalat anrichten.

Pro Portion: 750 kcal/ 3130 kJ
35 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 60 g Fett

Daniele Corona
Ossobuco mit Gremolata-PolentaFreitag, 23. Dezember 2022
Rezept für 4 PersonenDauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran, Feine Küche**Zutaten:**

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Möhre (klein)
1 Stück	Knollensellerie (ca. 50 g)
4	Kalbshaxen Scheiben (à ca. 250 g, 3 cm dick)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
50 g	Mehl zum Wenden
50 ml	Olivenöl zum Braten
2 EL	Butter
1 EL	Tomatenmark
200 ml	trockener Weißwein
1 l	Fleischbrühe
1	Lorbeerblatt
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
2 Blätter	Salbei
1 EL	Speisestärke (nach Belieben)

Für die Polenta

500 ml	Gemüse- oder Fleischbrühe
100 g	Polentagrieß (Maisgrieß)
100 g	Sahne
1	Knoblauchzehe
1 EL	Bio-Zitronenschale
1 EL	Bio-Orangenschale
3 Zweite	glatte Petersilie
20 g	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Außerdem:

etwas Küchengarn zum Binden des Kräutersträußchens

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Möhre und Sellerie schälen, waschen, abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden.
2. Kalbshaxen Scheiben kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Scheiben in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen.
3. Den Backofen auf 120–140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
4. Einen Bräter erhitzen, Öl zugeben, heiß werden lassen. Fleischscheiben darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Fleisch aus dem Topf nehmen, warmhalten.
5. Gemüsewürfel, Knoblauch und Zwiebel im Bratfett anbraten.
6. Butter und Tomatenmark einrühren und kurz mit anrösten. Mit Weißwein ablöschen. Dann mit Fleischbrühe aufgießen.
7. Lorbeerblatt, Rosmarin, Thymian und Salbei zu einem Kräuterbund zusammenbinden. In den Fond einlegen.

8. Kalbshaxen Scheiben in den Fond einlegen. Den Bräter zugedeckt in den heißen Backofen schieben. Fleisch 3–4 Stunden sacht gar schmoren, währenddessen gelegentlich wenden.
9. Für die Polenta etwa 40 Minuten vor dem Servieren Hälfte der Brühe in einem Topf aufkochen.
10. Maisgrieß unter ständigem Rühren einstreuen. Bei schwacher Hitze unter Rühren ausquellen lassen (dauert je nach Körnung zwischen 15-40 Minuten). Dabei nach und nach weitere Brühe und Sahne unterrühren, sodass eine cremige Polenta entsteht. Sie sollte die Konsistenz von feinem Kartoffelpüree haben.
11. Knoblauch abziehen und durch eine Presse drücken. Zitronen- und Orangenschale abwaschen, abtrocknen und fein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
12. Zitruschalen, Knoblauch, Petersilie und Butter unter die Polenta rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell kurz warmhalten.
13. Das fertig geschmorte Fleisch und Kräuterbund aus dem Bräter heben. Ossobuco warm halten.
14. Fond nach Belieben kräftig einkochen. Stärke und etwas kaltes Wasser glattrühren, den Saucenfond damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

15. Fleischscheiben, Sauce und Polenta auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Pro Portion: 670 kcal/ 2790 kJ

14 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 46 g Fett

Andrea Safidine
Buntes Würstchengulasch

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Heimatküche, Schnelle Küche

Dienstag, 27. Dezember 2022

Rezept für 4 Personen

Zutaten

2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
2	Debreziner-Würstchen (à ca. 100 g)
1	Lauchstange
1 EL	Olivenöl
600 g	Kartoffeln (festkochend)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 TL	getrockneter Majoran
1	Lorbeerblatt
1 Prise	Chiliflocken (nach Belieben)
600 ml	Gemüsebrühe
1	Paprikaschote (z. B. grün oder rot)
250 g	weiße Bohnenkerne, aus der Dose (abgetropft)
400 ml	stückige Tomaten (z.B. aus der Dose)
3 Stängel	glatte Petersilie
2	Wiener-Würstchen
150 g	Schmand

Zubereitung:

1. Knoblauch und Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden.
2. Debreziner in Scheiben schneiden.
3. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden.
4. In einem großen Topf 1 EL Öl erhitzen. Die Würstchenscheiben darin unter Wenden leicht anbraten. Lauch zugeben und kurz mit andünsten.
5. Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Würfel schneiden.
6. Würstchenscheiben und Lauch aus dem Topf nehmen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel im Bratfett andünsten.
7. Kartoffelwürfel zugeben und ebenfalls mit andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Lorbeer und nach Belieben Chiliflocken zugeben. Mit Brühe auffüllen, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln.
8. Währenddessen Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden.
9. Paprika, Bohnenkerne und Tomaten aus der Dose in den Topf geben. Alles gründlich verrühren und ca. 10 Minuten sacht gar köcheln lassen.
10. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
11. Wiener-Würstchen in Scheiben schneiden. Gesamte Würstchenscheiben, Lauch und Petersilie mit in den Topf geben und alles weitere 3–4 Minuten köcheln lassen und erhitzen.
12. Würstchen-Gulasch nochmals mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Chiliflocken abschmecken. Mit jeweils einem Klecks Schmand in tiefen Tellern anrichten.

Extra-Tipp:

Statt Bohnenkerne aus der Dose, kann man auch getrocknete Bohnenkerne verwenden. Für den Eintopf ca. 150 g Bohnenkerne über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Am folgenden Tag Bohnenkerne abgießen, großzügig mit frischem Wasser bedeckt aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 1 Stunde köcheln lassen. Erst zum Ende der Garzeit kräftig salzen. Bohnenkerne abgießen und wie im Rezept beschrieben weiterverarbeiten.

Pro Portion: 615 kcal/ 2560 kJ, 37 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 40 g Fett

Jeniffer Mulinde-Schmid
Käsefondue**Mittwoch, 28. Dezember 2022**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche

Zutaten:

200 g Emmentaler
200 g Greyerzer
100 g Appenzeller
100 g Vacherin Fribourgeoise
1/2 Knoblauchzehe
300 ml trockener Weißwein (Chardonnay oder Fendant)
1 EL Maisstärke
10 ml Kirschwasser
500 g Kastenweißbrot oder Baguette, gewürfelt

Zubereitung:

1. Die Käsesorten fein reiben und vermischen.
2. Knoblauch schälen und das Fondue-Caquelon (Topf) damit ausreiben.
3. Käse, Knoblauch und Wein in den Topf geben, gut vermischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.
4. Danach den Käse langsam bei geringer Hitze unter Rühren schmelzen lassen (kann bis zu ca. 20 Minuten dauern). Wichtig ist, dass die Masse nicht zu heiß wird oder kocht.
5. Stärke und Kirschwasser in einem Glas anrühren.
6. Sobald der Käse ganz geschmolzen ist, die angerührte Stärke zugeben und langsam aufkochen lassen.
7. Wenn die Fonduemasse eine sämige Konsistenz hat, das Käse-Fondue zu Tisch bringen. Auf einem Fonduekocher mit regulierbarer Flamme weiter ziehen lassen.
8. Auf einer Gabel aufgespießte Brotwürfel durch das Käsefondue ziehen und genießen.

Tipp: Für ein Käsefondue, bei dem auch Kinder mitessen, kann anstelle von Weißwein auch Apfelsaft genommen werden. Durch den Apfelsaft entsteht eine besondere Note. Die Stärke dann ebenfalls nur mit Wasser anrühren.

Pro Portion: 895 kcal/ 3750 kJ
64 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß, 40 g Fett

Antonina Müller
Linseneintopf mit Pfannenbrot

Donnerstag, 29. Dezember 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für das Pfannenbrot

20 g frische Hefe
1 TL Zucker
20 ml Milch
300 g Weizenmehl, Type 405
1 TL Backpulver
25 g Naturjoghurt
125 ml Wasser
1 Ei
etwas Salz
etwas Mehl zum Ausrollen
etwas Butterschmalz zum Braten

Für die Linsen:

250 g Berglinsen
250 g Karotten
50 g Knollensellerie
250 g Kartoffeln, festkochend
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Lorbeerblatt
2 Gewürznelken
2 Wacholderbeeren
1 TL schwarze Pfefferkörner
2 EL Butter
1 l Gemüsebrühe oder Wasser
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Zucker
30 ml weißer Balsamico
1/2 Bund glatte Petersilie
2 Paar Wiener Würstchen

Zubereitung:

1. Für das Pfannenbrot Hefe zerbröseln und mit Zucker und der handwarmen Milch verrühren. Die aufgelöste Hefe zum Mehl geben und mit Backpulver, Joghurt, ca. 125 ml Wasser, Ei und einer Prise Salz zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in der Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch bedecken und 30 Minuten gehen lassen.
2. Die Linsen in ein Sieb geben, kalt abspülen, dann in einen Topf geben und mit reichlich Wasser (ca. 400 ml) ohne Salz ca. 15 Minuten vorkochen.
Hinweis: Die Berglinsen müssen nicht eingeweicht werden.
3. In der Zwischenzeit die Karotten, Sellerie und Kartoffeln putzen, waschen und schälen. Gemüse in etwa gleichgroße Würfel (knapp 1 cm) schneiden.
4. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
5. Lorbeerblatt, Gewürznelken, Wacholderbeeren und Pfefferkörner in einen Teebeutel geben, mit Küchengarn verschließen, fertig ist ein Gewürzsäckchen!
6. In einem Topf Butter schmelzen, Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig anschwitzen.

7. Karotten-, Sellerie- und Kartoffelwürfel zugeben. Ebenfalls die vorgekochten Linsen mit dem Kochwasser zugeben.
8. Brühe oder noch etwas Wasser angießen und alles aufkochen.
9. Das Gewürzsäckchen zugeben und den Eintopf ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Linsen und das Gemüse weichgekocht sind.
10. In der Zwischenzeit den gegangenen Hefeteig in Portionen aufteilen und auf einer mit etwas Mehl bestäubten Arbeitsplatte dünn ausrollen. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Teigfladen darin von beiden Seiten braten, bis sie Blasen werfen und goldbraun sind.
11. Nach 20 Minuten den Eintopf mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken.
12. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
13. Wer mag kann noch Würstchen zum Eintopf geben. Dafür die Wiener Würstchen in Scheiben schneiden und im Eintopf erwärmen.
14. Vor dem Servieren das Gewürzsäckchen entfernen.
15. Linseneintopf mit Petersilie garnieren und servieren. Dazu das Pfannenbrot servieren.

Pro Portion: 925 kcal/ 3880 kJ

97 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 43 g Fett

Sören Anders

Laugenkuchen mit Käsefüllung

Dauer: 1 Stunde, Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche, Heimatküche

Freitag, 30. Dezember 2022
Rezept für 4 Personen

Zutaten:

4	TK-Laugenbrezeln zum Aufbacken
100 g	Emmentaler am Stück
100 g	Gouda, mittelalt am Stück
1 Bund	Schnittlauch
175 g	Frischkäse, Natur
1	Ei
1 EL	weiche Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Paprikapulver

Für den Salat:

200 g	Feldsalat
1	rote Zwiebel
etwas	Salz
2 EL	Sonnenblumenkerne, geschält
2 EL	Balsamico-Essig
1 TL	Honig
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4 EL	Pflanzenöl

Außerdem:

1	Springform (ca. 26 cm)
etwas	Butter zum Einfetten

Zubereitung:

1. Die Laugenbrezeln zum Aufbacken auf einem Holzbrett auftauen.
2. Für die Käsefüllung Emmentaler und Gouda auf einer Küchenreibe reiben.
3. Den Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.
4. Die Springform mit Backpapier auslegen und den Rand mit etwas Butter einfetten.
5. Die aufgetauten Brezeln vorsichtig auseinandernehmen, damit die Laugenschicht nicht zerstört wird. Die Teigstränge schneckenförmig mit etwas Abstand in die Backform einlegen.
6. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Frischkäse, Ei und weiche Butter cremig verrühren. Schnittlauch, geriebenen Emmentaler und Gouda untermischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
8. In die Zwischenräume der Laugenstränge die Käsemasse einfüllen. Dann im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 15-20 Minuten backen.
9. In der Zwischenzeit Salat verlesen, gründlich waschen und trockenschleudern. Den Salat putzen und in eine Salatschüssel geben.
10. Für die Salatsauce Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Zwiebelwürfel abtropfen lassen.
11. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen.
12. Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel miteinander verrühren. Dann das Pflanzenöl unterschlagen, bis eine Vinaigrette entsteht. Zwiebelwürfel unterrühren.
13. Kurz vor dem Servieren die Salatsauce über den Feldsalat träufeln, alles vorsichtig vermengen. Sonnenblumenkerne überstreuen.
14. Den gebackenen Laugenkuchen aus dem Ofen nehmen, etwas auskühlen lassen und servieren. Dazu den Feldsalat reichen.

Pro Portion: 700 kcal/ 2940 kJ, 43 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 46t g Fett