

ARD-Buffet Rezepte März 2021**Sybille Schönberger
Linsen-Patties mit Gemüsesauce
und Chili-Bananen****Montag, 1. März 2021****Rezept für 4 Personen****Dauer: 1 Stunde****Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche****Zutaten:**

Für die Linsen-Patties

200 g	rote Linsen
500 ml	Gemüsebrühe
1	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
50 g	Karotte
1/2 Bund	glatte Petersilie
5 EL	Dinkelmehl (Type 630)
1	Eigelb
1 TL	Currypulver
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4 EL	Semmelbrösel
etwas	Pflanzenöl zum Braten

Für die Gemüse-Sauce

250 g	Lauch
5 g	Ingwer (frisch)
1	Bio-Limette
2 EL	Kokosfett (alternativ Rapsöl)
1 EL	Currypulver
300 ml	Kokosmilch
100 ml	Gemüsebrühe
1	Kafir-Limettenblatt
1/2 Bund	frischer Koriander

Für die Bananen

1	rote Chilischote
2	Bananen
2 EL	Honig

Zubereitung:

1. Die roten Linsen in ein feines Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen.
2. Dann die Linsen mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben, aufkochen und ungefähr 15 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Linsen weich sind, dabei immer mal wieder umrühren.
3. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Karotte waschen, schälen und fein reiben.
4. Wenn die Linsen gar sind, evtl. überschüssige Gemüsebrühe abgießen. Den Topf vom Herd ziehen, Karotte, Zwiebel und Knoblauch untermischen und etwas abkühlen lassen.
5. In der Zwischenzeit Petersilie abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
6. Unter die lauwarmen Linsen, das Mehl, Petersilie und Eigelb rühren. Die Masse mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen und etwa 15 Minuten nachziehen lassen.
7. In der Zwischenzeit für die Sauce den Lauch putzen, der Länge nach halbieren und gut waschen. Lauch in feine Scheiben schneiden.

8. Ingwer schälen und fein schneiden. Limette heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.
9. Ist die Linsenmasse noch zu flüssig 1-2 EL Semmelbrösel untermischen. Restliche Semmelbrösel in einen tiefen Teller geben. Mit angefeuchteten Händen aus der Linsenmasse kleine Bratlinge formen. Diese in den Semmelbröseln wenden.
10. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die Linsen-Patties darin von beiden Seiten goldbraun braten. Herausnehmen und im auf 60 Grad vorgeheizten Ofen warm halten.
11. In einem Topf Kokosfett erhitzen, Lauch und Ingwer zugeben und darin anschwitzen. Currypulver untermischen und mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Limettenblatt und Limettenabrieb dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.
12. Koriander abbrausen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.
13. Chili waschen, halbieren, die Kerne entfernen und Chili sehr fein schneiden.
14. Die Bananen schälen, halbieren und dann der Länge nach halbieren.
15. In einer Pfanne Honig und Chili erwärmen, die Bananenhälften zugeben und kurz in dem Chilihonig schwenken.
16. Das Limettenblatt aus der Sauce entfernen, Koriander untermischen und abschmecken.
17. Die Linsen-Patties auf Teller geben, halbierte Bananen obenauf geben und die Gemüsesauce angießen.

Pro Portion: 610 kcal / 2540 kJ
69 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 28 g Fett

Christian Henze
Hähnchenkeulen mit scharfen Karotten
und Granatapfelcreme

Dienstag, 2. März 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Weltküche

Zutaten:

Für Hähnchen und Gemüse:

500 g	kleine Kartoffeln (z.B. Drillinge)
etwas	Salz
4	Bio-Hähnchenkeulen (à ca. 220 g)
40 g	Butter
4 EL	Olivenöl
2 EL	Harissa (Gewürzpaste aus der nordafrikanischen Küche)
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
600 g	Bundkarotten oder junge Karotten

Für die Würzbutter (Café de Paris):

250 g	weiche Butter
1/2 Bund	Estragon
1/2	Schalotte
1	Knoblauchzehe
1/2	Chilischote
1	Sardellenfilet (eingelegt; alternativ Sardellenpaste)
1 TL	Kapern (Glas)
1 EL	Tomatenmark
2 Spritzer	Zitronensaft
2 EL	Cognac
1 Spritzer	Worcestershire Sauce
1 TL	Salz
1 TL	geräuchertes Paprikapulver
1 TL	Senf

Für die Creme:

1	kleiner Granatapfel
8 EL	Crème fraîche
100 g	Naturjoghurt
3 TL	Honig
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
10	Minze-Blättchen

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Dann abschütten, etwas abkühlen lassen und pellen.
Tipp: Man kann auch Pellkartoffeln vom Vortag verwenden
2. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen
3. Hähnchenkeulen abbrausen und gut trocken tupfen.
4. Butter für die Keulen in einem Topf schmelzen, dann in eine Schüssel geben. Öl und Harissa einrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Würzelöl auf zwei flache Schüsseln verteilen. In der einen Hälfte der Öl-Mischung die Hähnchenkeulen wenden.
5. Die Keulen in einen Bräter geben und im vorgeheizten Ofen 60 - 70 Minuten garen.
6. In der Zwischenzeit die Karotten schälen und längs halbieren, die Karottenhälften in der anderen Hälfte der Öl-Mischung wenden.

7. Eine Pfanne leicht erhitzen und die Karotten darin bei niedriger Temperatur langsam garen, sodass sie noch einen leichten Biss haben.
8. Für die Würzbutter muss die Butter zimmerwarm verarbeitet werden. Den Estragon abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
9. Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.
10. Chili waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen, Chili fein schneiden, je kleiner, desto besser.
11. Sardelle und Kapern ebenfalls fein schneiden.
12. Estragon, Schalotte, Knoblauch, Chili, Sardelle, Kapern, Tomatenmark, Zitronensaft, Cognac, Worcestershire Sauce, Salz, Paprikapulver und Senf mit der weichen Butter verrühren.
13. Für die Creme Granatapfel halbieren und die Kerne auslösen (es sollten ca. 120 g sein).
14. Crème fraîche, Joghurt, Honig, etwas Salz und Pfeffer verrühren.
15. Minze abrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter mit den Granatapfelkernen unter die Creme rühren.
16. In einer Pfanne die Würzbutter erwärmen und die Pellkartoffeln darin schwenken und ganz leicht bräunen.
17. Gegerate Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen.
18. Hähnchenkeulen, Karotten und Kartoffeln auf Teller geben, dazu die Granatapfelcreme reichen.

Pro Portion: 1330 kcal / 5580 kJ
38 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 109 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Stangenbrot mit eingelegten Radieschen
und Ziegenkäse

Mittwoch, 3. März 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche

Zutaten:

Für das Stangenbrot:

270 ml Wasser
1 TL Zucker
20 g frische Hefe
500 g Mehl
1 TL Salz
1 TL Olivenöl

Für den Belag:

2 Bund Radieschen mit Blattgrün
150 ml Weißweinessig
etwas Wasser
etwas Salz
etwas Zucker
3 Gartenkresse-Schälchen
3 EL Olivenöl
2 EL Mandeln
100 g Crème fraîche
1 TL Senf
200 g Ziegenfrischkäse

Zubereitung:

1. Für den Teig handwarmes Wasser und Zucker in eine Schüssel geben, die Hefe hineinbröseln und darin lösen.
2. Mehl mit Salz in einer großen Schüssel mischen, das Hefewasser und Öl zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Den Teig in der Schüssel abgedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Radieschen putzen und waschen. Vom Radieschengrün kleine schöne Blätter abzupfen, diese abbrausen und trocken schütteln.
4. Weißweinessig mit nahezu der gleichen Menge Wasser in einen Topf geben, die Mischung sollte angenehm sauer schmecken, mit Salz und Zucker pikant abschmecken und aufkochen.
5. Die Hälfte der Radieschen vierteln, in den kochenden Essigsud geben, einmal aufkochen, dann den Topf vom Herd ziehen und die Radieschenviertel darin auskühlen lassen.
6. Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.
7. Den gegangenen Hefeteig nochmals durchkneten, in 8 Stücke teilen und daraus jeweils Stangen von 2 cm Durchmesser formen. Die Teigstangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten knusprig backen. Etwas abkühlen lassen.
8. In der Zwischenzeit die restlichen Radieschen in sehr feine Scheiben schneiden, einige Radieschen auch vierteln.
9. Die Kresse von den Beeten abschneiden, abbrausen und trocken schütteln.
10. Die Hälfte der Kresse mit Hälfte Olivenöl, Mandeln und 1 Prise Salz in einen Cutter geben und fein pürieren.
11. Crème fraîche, Senf und die Hälfte des Ziegenkäses mithilfe einer Gabel mit dem entstandenen Kresse-Püree mischen. Mit Salz abschmecken.
12. Die restliche Kresse fein schneiden.

13. Den restlichen Ziegenkäse zu Kugeln formen und in der fein geschnittenen Kresse wälzen.
14. Radieschen-Blätter und geschnittene Radieschen mit restlichem Olivenöl und einer Prise Salz marinieren.
15. Die gebackenen Brotstangen der Länge nach aufschneiden und mit der Kressecreme bestreichen. Die marinierten und die in Essigsud eingelegten Radieschen darauf geben. Die Käsekugeln darauf setzen und servieren.

Pro Portion: 825 kcal / 3460 kJ
100 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 38 g Fett

**Andreas Schweiger
Frühlingspasta mit Thüringer Bratwurst
und gebratenem Brokkoli**

Donnerstag, 4. März 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten**Schwierigkeitsgrad: einfach****Pasta****Zutaten:**

etwas	Salz
500 g	Spirelli oder andere kurze Nudeln
100 g	Erbsen (frisch oder TK)
2	Schalotten
1	Frühlingszwiebel
8	Kirschtomaten
10	Bärlauch-Blätter
1/2 Bund	Schnittlauch
20 g	Hartkäse
500 g	Brokkoli (in einem Stück)
6 EL	Olivenöl
500 g	frische Thüringer Bratwürste
100 ml	Hühnerbrühe
20 g	Butter
1	Zitrone
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen.
2. Die Nudeln darin nach Packungsangabe bissfest kochen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
3. Die Erbsen in einem Topf mit leicht gesalzenem, kochendem Wasser ca. 10 Sekunden blanchieren. In ein Sieb abgießen, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
4. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.
5. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden.
6. Die Kirschtomaten waschen und halbieren oder vierteln.
7. Den Bärlauch und den Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
8. Den Käse fein reiben.
9. Den Brokkoli im Ganzen waschen und trocken tupfen. Das holzige Ende vom Strunk abschneiden. Dann den ganzen Brokkoli in 4 große Scheiben schneiden.
10. In einer großen Pfanne 1/3 vom Öl erhitzen, die Brokkolischeiben darin kurz anbraten, dann die Temperatur reduzieren und bei kleiner Hitze garbraten.
11. Die Wurstmasse aus der Pelle (Darm) drücken und zu walnussgroßen Bällchen rollen.
12. In einer Pfanne 1/3 vom Olivenöl erhitzen und die Wurstbällchen darin anbraten. Schalotten und Frühlingszwiebel zugeben und mitbraten.
13. Die Brühe mit der Butter, dem restlichen Olivenöl und dem Käse in einer Pfanne erhitzen und die Nudeln darin schwenken. Erbsen und Tomaten zugeben und untermischen.
14. Die Bratwurstmischung, den Bärlauch und den Schnittlauch unterheben.
15. Von der Zitrone den Saft auspressen. Gegarten Brokkoli mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
16. Die Frühlingspasta auf Teller verteilen und nach Belieben mit Bärlauchblüten und -knospen garnieren. Die gebratenen Brokkolischeiben seitlich anlegen.

Pro Portion: 980 kcal / 4100 kJ

96 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 49 g Fett

Sören Anders
Hähnchencurry mit Mango im Glas

Freitag, 5. März 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche, Schnelle Küche

Zutaten:

200 g	Langkornreis
etwas	Salz
2	Zwiebeln
4	Hähnchenbrustfilets
2 EL	Butterschmalz
1 EL	Mehl
500 ml	Hühnerbrühe
2	Knoblauchzehen
20 g	frischer Ingwer
1 Stängel	Zitronengras
3	Kaffir-Limettenblätter
1 TL	Galgantpulver
1 EL	Currypulver
1/2	Bio-Zitrone
3 EL	Mango-Chutney (oder 50 g frische Mango)
150 g	Crème fraîche
1 Spritzer	Tabasco

Zubereitung:

1. Den Reis in einem Topf mit Salzwasser aufkochen und dann bei schwacher Hitze 15 Minuten garen. Anschließend abschütten und abtropfen lassen.
2. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.
3. Das Hähnchenfleisch abwaschen und trockentupfen, dann in etwa 2 cm dicke Streifen schneiden.
4. In einer tiefen Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Fleischstreifen darin rundherum anbraten. Zwiebelstreifen mit in die Pfanne geben und kurz mit anbraten. Dann Mehl darüberstäuben und mit der Brühe ablöschen, alles verrühren und ca.10 Minuten leicht köcheln lassen.
5. Währenddessen die Knoblauchzehen und Ingwer schälen, klein schneiden, ebenfalls untermischen und mitköcheln lassen.
6. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, Zitronengrasstängel dann flachklopfen. Zitronengras und Limettenblättern zum Curry geben und mit Galgant und Curry würzen. Noch kurz weiter köcheln, bis die Flüssigkeit zu einer cremigen Sauce eingekocht ist.
7. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
8. Zuletzt Mango-Chutney, Zitronenabrieb, Zitronensaft und Crème fraîche unterrühren und das Curry mit Salz und Tabasco abschmecken. Zitronengrasstängel und Limettenblätter entfernen.
9. Reis und Hähnchencurry abwechselnd in vier Gläser mit Twist-Off-Deckel füllen und direkt genießen oder verschließen, kühl stellen (max. 2 Tage) und später einfach in einem heißen Wasserbad erwärmen und genießen.

Pro Portion: 550 kcal / 2300 kJ
52 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 19 g Fett

Bunter Nuss-Chili-Salat im Glas

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde**Schwierigkeitsgrad: einfach****Weltküche, Vegetarisch****Zutaten:**

Für das Nuss-Chili:

60 g	Grünkern
etwas	Salz
2	rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
4	Tomaten
1	Chilischote
1	Möhre
100 g	Staudensellerie
2 Zweige	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
60 g	Walnusskerne
60 g	Cashewkerne
2 EL	Olivenöl
50 g	Tomatenmark
250 ml	Gemüsebrühe
1 Msp.	Paprikapulver, geräuchert
1 EL	Honig
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Kreuzkümmel

Für den Salat:

100 g	Maiskörner aus der Dose
100 g	Kidney-Bohnenkerne aus der Dose
100 g	Pflücksalate (oder gemischter Blattsalat)
3	Limetten
100 ml	Olivenöl
30 g	Zucker oder Honig
3 Spritzer	Tabasco
100 g	Tacos

Zubereitung:

1. Für das Nuss-Chili den Grünkern in einem Sieb gründlich abspülen. Dann Grünkern mit der doppelten Menge leicht gesalzenem Wasser 10 Minuten bei starker Hitze kochen. Anschließend bei sehr kleiner Hitze noch etwa 30 Minuten quellen lassen. Dann abgießen und etwas auskühlen lassen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. Die Tomaten waschen, entkernen und in Würfel schneiden.
4. Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und fein würfeln.
5. Möhre schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
6. Thymian- und Rosmarinzwige abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen und Nadeln abstreifen und fein schneiden.
7. Walnusskerne und Cashewkerne kleinhacken.
8. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Möhre, Staudensellerie und Chili zugeben und kurz anbraten.
9. Dann Tomatenmark untermischen, die Tomaten zugeben und kurz mitanbraten.

10. Das Ganze mit Gemüsebrühe ablöschen, Paprikapulver, Honig, Thymian, Rosmarin und die gehackten Nusskerne dazugeben und die Flüssigkeit nahezu vollständig einkochen lassen.
11. Gegarten Grünkern grob hacken, unter das Nuss-Chili mischen, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken das Nuss-Chili abschmecken.
12. Mais und die Bohnen aus der Dose abgießen, gut abspülen und abtropfen lassen.
13. Pflücksalate waschen und trockenschleudern.
14. Für das Dressing von den Limetten den Saft auspressen.
15. Aus Olivenöl, Limettensaft, Zucker und dem Tabasco ein Dressing anrühren.
16. Mais und Bohnen in 4 Portionsgläser verteilen, das Nuss-Chili darüber schichten, Salatblätter darauf legen und die Gläser mit einem Twist-Off-Deckel verschließen. Das Dressing separat in kleine Gläser abfüllen.
17. Vor dem Essen das Dressing über die Salate im Glas gießen, Gläser nochmals kurz verschließen und einmal gut durchschütteln. Dann den Salat genießen, die Tacos dazu essen.

Pro Portion: 755 kcal / 3160 kJ
48 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 57 g Fett

**Ali Güngörmüs
Käse-Gnocchi mit Spinat-Creme****Montag, 8. März 2021
Rezept für 4 Personen****Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran****Für die Gnocchi**

400 g	mehlig kochende Kartoffeln
etwas	Salz
3 Zweige	Majoran
2 EL	Mehl
3 EL	Speisestärke
etwas	Pfeffer aus der Mühle
200 g	Taleggio (nordital. Weichkäse; ersatzweise z. B. milder Weichkäse mit Rotschmiere)
50 g	Butter

Für die Spinatcreme

3	kleine mehligkochende Kartoffeln
etwas	Salz
250 g	Blattspinat
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
5 EL	Butter
5 EL	gebräunte Butter
5 EL	Crème fraîche
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskatnuss

Zubereitung:

1. Für die Gnocchi die Kartoffeln schälen, in leicht gesalzenem Wasser zugedeckt aufkochen und garen.
2. Zusätzlich für die Spinatcreme kleine Kartoffeln gründlich unter fließendem Wasser abbürsten, in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser zugedeckt garen. Anschließend abgießen und etwas abkühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit den Majoran abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
4. Geschälte Kartoffeln dann abgießen, gut ausdampfen lassen. Kartoffeln noch heiß durch eine Kartoffelpresse in eine Rührschüssel drücken.
5. Mehl und Stärke aufsieben. Majoran zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse glatt verkneten.
6. Kartoffelmasse auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Rollen formen (Durchmesser ca. 3–4 cm) und davon jeweils etwa 3 cm große Stücke abstechen.
7. Den Käse entrinden und in kleine, etwa 1,5 cm große Würfel schneiden.
8. Kartoffelteig zu Gnocchi formen, dabei jeweils ein Stückchen Käse mit einformen. Mit einer Gabel ein Muster in die Kartoffel-Gnocchi drücken.
9. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Gnocchi darin portionsweise ca. 2–3 Minuten garen. Aus dem Kochwasser heben und abtropfen lassen.
10. Spinat verlesen, die groben Stiele entfernen. Spinat gut waschen und abtropfen lassen.
11. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln.
12. Etwas Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Spinat zufügen, zusammenfallen lassen und kurz andünsten.
13. Gekochte Kartoffeln pellen und grob würfeln.

14. Kartoffelwürfel, übrige Butter und gebräunte Butter zum Spinat geben. Mit einem Stabmixer zu einer feinen Creme pürieren. Crème fraîche unterrühren. Spinatcreme mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
15. Für die Gnocchi Butter in einer großen Pfanne schmelzen, die Gnocchi darin warm schwenken.
16. Gnocchi und Spinatcreme auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Pro Portion: 800 kcal / 3340 kJ
43 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 64 g Fett

Michael Kempf
Rostbraten vom Entrecôte mit Mangold-Bulgur
und Apfel

Dienstag, 9. März 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

etwas	Salz
1 Prise	Ras el Hanout (arabische Gewürzmischung)
100 g	Bulgur
250 g	roter Mangold
1	Schalotte
1	Bio-Limette
4 Stängel	frischer Koriander
1 EL	Butter
1 EL	Haselnussöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Boskop-Apfel
600 g	Entrecôte
1 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
100 ml	Rote Bete-Saft
100 ml	Schwarzbier
30 ml	Sojasauce
40 g	gesalzene Butter
1 Prise	Baharat (arabische Gewürzmischung)
1 EL	Rapsöl
1/2	Granatapfel
1 EL	Pistazien, geröstet und gesalzen

Zubereitung:

1. In einem Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser und Ras el Hanout aufkochen. Bulgur zugeben und ca. 5 Minuten (siehe Packungsangabe) darin köcheln lassen und garen. Anschließend in ein Sieb gießen und den Bulgur abtropfen lassen.
2. Den roten Mangold gut waschen, abtropfen. Die Blätter von den Stielen schneiden. Die Stiele in dünne, schräge Scheiben schneiden. Die Blätter in feine Streifen schneiden und für die Dekoration beiseite stellen.
3. Die Schalotte schälen und fein schneiden.
4. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
5. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und sehr fein schneiden.
6. In einer tiefen Pfanne oder einem Topf Butter erhitzen und die Schalotte darin glasig anschwitzen. Mangoldstiele zugeben und kurz mitbraten.
7. Dann den gekochten Bulgur und Haselnussöl zugeben, mit Salz, Pfeffer, Limettenabrieb und etwas Limettensaft abschmecken. Die Pfanne vom Herd ziehen.
8. Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel sehr fein würfeln. Die Apfelwürfel mit dem Koriander unter den Bulgur mischen und mindestens 10 Minuten durchziehen lassen.
9. Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.
10. Das Fleisch abwaschen, trocken tupfen und in Portionsscheiben von ca. 150 g schneiden.
11. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Fleischscheiben darin von beiden Seiten kräftig anbraten.
12. Dann die Fleischscheiben auf ein Backofengitter (darunter ein Backblech geben, um abtropfendes Fett aufzufangen) legen und im vorgeheizten Ofen ca. 4 Minuten medium

garen. Nach dem Garen im ausgeschalteten Backofen und bei offener Backofentür noch 5 Minuten ruhen lassen.

13. Den Bratensatz in der Pfanne mit Rote Bete Saft, Schwarzbier und Sojasauce ablöschen und sirupartig einkochen lassen.

14. Anschließend die gesalzene Butter in kleinen Stücken unterrühren, die Sauce mit Salz, einem Spritzer Limettensaft und Baharat abschmecken.

15. Vor dem Anrichten die in Streifen geschnittenen Mangoldblätter mit Rapsöl und 1 Prise Salz marinieren.

16. Vom Granatapfel die Kerne auslösen.

17. Fleisch und Bulgur auf Tellern anrichten. Mangoldblätter, Granatapfelkerne und Pistazien auf den Bulgur geben, die Sauce übers Fleisch träufeln und servieren.

Pro Portion: 650 kcal / 2720 kJ

32 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 39 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Variationen vom Kohlrabi mit
gebratenem Saibling

Mittwoch, 10. März 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

3	junge Kohlrabi mit Grün (doppelte Menge, falls Kohlrabi sehr klein)
1	Schalotte
3 EL	Butterschmalz
etwas	Salz
etwas	Zucker
1	Bio-Zitrone
1 EL	Butter
50 g	Parmesan
6 EL	Olivenöl
500 g	Saibling-Filets mit Haut

Zubereitung:

1. Die Kohlrabi einschließlich des Grüns gründlich waschen, trocknen. Die groben äußeren Kohlrabi-Blätter entfernen, die restlichen Blätter beiseitelegen. Kohlrabi sorgfältig schälen.
2. Eine Kohlrabiknolle in grobe Würfel schneiden. Die zweite Knolle in gleichmäßige etwa 1 cm große Würfel schneiden.
3. Die Schalotte schälen und würfeln.
4. In einem Topf ein Drittel vom Butterschmalz erhitzen. Schalotte und grobe Kohlrabiwürfel darin andünsten, mit Salz und Zucker würzen. Zugedeckt ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze weich dünsten. Evtl. 1-2- EL Wasser zugeben, damit das Gemüse nicht anbrennt.
5. In der Zwischenzeit aus der dritten Kohlrabiknolle auf einem Gemüsehobel einige feine Scheiben hobeln und mit einem Ausstecher hübsche Formen daraus ausstechen. Übriges von der Knolle in gleichmäßige, etwa 1 cm große, Würfel schneiden.
6. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.
7. Unter die weich gedünsteten Kohlrabistücke die Butter geben und mit einem Stabmixer zu einem Püree verarbeiten. Das Püree mit Salz und etwas Zitronenabrieb abschmecken und kaltstellen.
8. In der Zwischenzeit den Parmesan fein reiben und mit den Kohlrabi-Blättern (ein paar für die Dekoration aufheben), 2/3 vom Olivenöl und einer Prise Salz zu einem Pesto mixen.
9. In einer Pfanne ein Drittel vom Butterschmalz erhitzen und die 1 cm großen Kohlrabiwürfel darin bei mittlerer Hitze weich dünsten, leicht salzen.
10. Die rohen Kohlrabi-Scheiben mit etwa Salz und restlichem Olivenöl marinieren.
11. Fischfilet waschen, trockentupfen, entgräten und in Portionsstücke schneiden.
12. Von der Zitrone den Saft auspressen, und die Fischstücke damit beträufeln.
13. Restliches Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Saiblingsfilets darin auf der Hautseite scharf anbraten. Dabei die Filets mit einem Plattierisen oder einem Pfannenwender flach drücken, damit sich das Filet nicht nach oben wölbt.
14. Anschließend die Temperatur reduzieren. Fischfilet wenden, salzen und nur noch kurz nachziehen lassen.
15. Das Kohlrabi-Püree nach Belieben in einen Spritzbeutel füllen und auf vorgewärmte Teller geben. Gebratene Kohlrabiwürfel und marinierten Kohlrabi darum anrichten. Fischfilet anlegen und alles servieren.

Pro Portion: 455 kcal / 1900 kJ
5 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 34 g Fett

Rainer Klutsch**Donnerstag, 11. März 2021****Frühlingssülze mit Ochsenbäckchen und Apfel-Meerrettich****Rezept für 4****Personen****Dauer: mehr als 4 Stunden****Schwierigkeitsgrad: mittel****Heimatküche****Zutaten:**

Für die Sülze:

2	Zwiebeln
500 g	Sellerie
4	Karotten
400 g	Lauch
3	Ochsenbäckchen (je ca. 450 g)
2 EL	Pflanzenöl
1	Lorbeerblatt
3	Wacholderbeeren
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 Blatt	Gelatine
100 ml	Apfelsaft
15 ml	Apfelessig

Außerdem:

2	Boskop-Äpfel
1 EL	Butter
20 g	frischer Meerrettich
½ Bund	Schnittlauch

Zubereitung:**Hinweis: Bereits am Vortag die Ochsenbäckchen garen.**

1. Am Vortag die Zwiebeln schälen und grob würfeln. Sellerie gut waschen. Vom Sellerie die Schale großzügig abschneiden, diese wird zum Garen der Ochsenbäckchen verwendet. Geschälten Sellerie für die Sülzeneinlage zugedeckt beiseite legen.
2. Die Hälfte der Karotten waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Hälfte vom Lauch putzen, waschen und grob schneiden.
3. Ochsenbäckchen kalt abspülen, trocken tupfen, überschüssiges Fett, Sehnen und Kollagenstränge entfernen, diese Abschnitte für den Fond beiseite stellen.
4. Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Ochsenbäckchen darin von allen Seiten kurz und kräftig anbraten.
6. SELLERIESCHALEN, Zwiebel, Karotten- und Lauchstücke mit den angebratenen Ochsenbäckchen in einen Bräter geben und großzügig mit Wasser bedecken. Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, eine Prise Salz und Pfeffer dazugeben. Zuletzt die Abschnitte der Ochsenbäckchen zugeben. Alles einmal aufkochen, dann zugedeckt in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 3 Stunden sacht köcheln lassen, bis die Bäckchen butterzart sind.
7. Sobald die Ochsenbäckchen auf Fingerdruck weich nachgeben, den Ofen ausschalten und die Bäckchen auskühlen lassen.
8. An einem kalten Ort die Ochsenbäckchen, am besten über Nacht, im Schmorfond ausgelieren lassen. Das dauert ca. 12 Stunden.
9. Anschließend die Ochsenbäckchen im Schmorsaft leicht erwärmen. Ochsenbäckchen aus dem Bräter nehmen und den Fond durch ein feines Sieb in einen Topf passieren. Flüssigkeit etwa die Hälfte einkochen.

10. In der Zwischenzeit für die Sülzeinlage restliche Karotten und Lauch waschen, putzen bzw. schälen und in feine kleine Würfel schneiden. Ebenfalls den zurückbehaltenen Sellerie in feine Würfel schneiden.
11. In einem Topf gesalzenes Wasser aufkochen und die Gemüsewürfel darin etwa 30 Sekunden blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.
12. Die Ochsenbäckchen ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
13. Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
14. Gemüsewürfel und Fleisch gleichmäßig in eine Sülzenform (ca. 800 ml Inhalt) einschichten.
15. 200 ml vom eingekochten lauwarmen Fond mit dem Apfelsaft und Essig vermengen.
16. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und in der warmen Flüssigkeit (sie darf nicht kochen) vollständig schmelzen. Dann in die Sülzenform gießen, bis alle Zutaten vollständig mit Füllung bedeckt sind.
17. Die Sülze zugedeckt mindestens 5 Stunden (besser 10 Stunden) im Kühlschrank gelieren lassen.
18. Für den Apfel-Meerrettich die Äpfel waschen, mit der Schale und dem Kerngehäuse achteln.
19. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Apfelspalten darin rundherum anbraten.
20. Den Meerrettich waschen, schälen und fein reiben.
21. Den Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.
22. Zum Servieren die Sülze aufschneiden und mit den geschmorten Äpfeln und dem Meerrettich auf den Tellern anrichten. Schnittlauch überstreuen und servieren

Pro Portion: 755 kcal / 3160 kJ
28 g Kohlenhydrate, 70 g Eiweiß, 40 g Fett

Tarik Rose
Nudelschnecken mit Hackfleisch
und Tomatensauce

Freitag, 12. März 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran

Zutaten:

Für den Nudelteig (ersatzweise fertiger Nudelteig aus dem Kühlregal):

200 g	Hartweizenmehl (Semola)
etwas	Salz
1	Eigelb
2 EL	Olivenöl
80 ml	Wasser
etwas	Hartweizenmehl zum Ausrollen des Teigs

Für das Hackfleischsugo:

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
150 g	Karotte
150 g	Sellerie
1	Chilischote
2 Zweige	Thymian
2 EL	Olivenöl
500 g	Rinderhackfleisch
1 EL	Tomatenmark
250 ml	Rotwein
500 ml	Fleischbrühe
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 g	Parmesan

Für die Tomatensauce:

250 g	Pelati-Tomaten (geschälte Tomaten aus dem Glas)
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
1 Zweig	Thymian
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für den Nudelteig das Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. 1 Prise Salz, Eigelb, Öl und Wasser zugeben und zu einem glatten Teig kneten. Es empfiehlt sich das Wasser nicht auf einmal, sondern nach und nach zuzugeben. Den Teig in zugedeckt ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Sellerie schälen. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. Karotte und Sellerie sehr fein würfeln (ca. 3 mm).
3. Chilischote der Länge nach halbieren, der Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
4. In einem Schmortopf das Olivenöl erhitzen, das Hackfleisch darin anbraten.
5. Dann Gemüswürfel, Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und anschwitzen. Tomatenmark untermischen, noch kurz mit anrösten. Mit Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen.

6. Dann mit der Brühe auffüllen. Chili und Thymianblättchen zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.
7. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig sehr dünn ausrollen. Beim Ausrollen mit Hartweizenmehl bestreuen.
9. Hacksugo mit Salz und Pfeffer abschmecken, ist die Mischung zu flüssig, auf einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Flüssigkeit auffangen.
10. Den ausgerollten Teig mit Hackfleischsugo bestreichen und von der kurzen Seite fest aufrollen. Die Rolle in ca. 6 cm dicke Stücke schneiden und in eine Auflaufform setzen. Mit der restlichen Flüssigkeit (Hacksugo) übergießen und im vorgeheizten Ofen 30 Minuten garen.
11. Parmesan fein reiben, nach 30 Minuten Garzeit über den Auflauf streuen und alles nochmals ca. 10 Minuten fertig garen.
12. In der Zwischenzeit für die Tomatensauce die Pelati-Tomaten grob schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.
13. In einem Topf Olivenöl erhitzen und Schalotte darin anschwitzen, Knoblauch und die Tomaten zugeben. Thymianzweig abbrausen und mit in den Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Tomatensauce ca. 20 Minuten köcheln lassen.
14. Die Tomatensauce abschmecken, den Thymianzweig entfernen.
15. In tiefe Teller jeweils etwas Tomatensauce geben, je Teller 1-2 Nudelschnecken aufsetzen und servieren.

Pro Portion: 750 kcal / 3130 kJ
42 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 42 g Fett

Sybille Schönberger
Blumenkohlpizza

Montag, 15. März 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Leichte Küche

Zutaten:

Für die Tomatensauce

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
400 g Pelati-Tomaten (abgezogene Tomaten aus der Dose)
1 Zweig Rosmarin
2 Zweige Thymian
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für den Blumenkohlboden

500 g Blumenkohl
etwas Salz
2 Knoblauchzehen
200 g Bergkäse
2 Eier
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für den Belag

100 g Champignons
100 g gekochter Schinken
250 g Mozzarella
2 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

1. Für die Tomatensauce Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, die Tomaten zugeben und aufkochen.
2. Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und zu den Tomaten geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 30 Minuten ganz leicht köcheln lassen.
3. Blumenkohl putzen, in großen Röschen vom Strunk schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Den dicken Stiel großzügig schälen und ebenfalls waschen.
4. Den gesamten Blumenkohl auf einer feinen Reibe oder in einem Cutter fein (wie Grieß) zerkleinern.
5. Blumenkohl-Grieß mit einer Prise Salz in einer Pfanne ohne Fett ca. 5 Minuten anbraten, dabei gut umrühren, damit nichts anbrennt. Dann lauwarm abkühlen lassen.
6. Knoblauch schälen und fein schneiden. Den Bergkäse fein reiben.
7. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Käse mit Eiern und Knoblauch mischen, den gebratenen Blumenkohl untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Blumenkohlmasse gleichmäßig darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen, bis der Boden leicht gebräunt ist.
10. In der Zwischenzeit Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Schinken in Streifen schneiden. Mozzarella würfeln.
11. Kräuterzweige aus dem Tomatenansatz entfernen, Tomaten mit einem Pürierstab gut mixen.

12. Auf dem vorgebackenen Boden die Tomatensauce verteilen, Schinkenstreifen, Champignons und Mozzarella darauf geben. Dann wieder in den Ofen geben und ca. 10 Minuten backen, bis der Käse verlaufen ist.
 13. In der Zwischenzeit Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
 14. Die Blumenkohlpizza mit Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.
- Tipp: Die Blumenkohl-Pizza kann nach Geschmack auch mit anderen Zutaten belegt werden.

Pro Portion: 585 kcal / 2450 kJ
7 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 45 g Fett

Jörg Sackmann
Pimento-Tagliatelle mit confiertem
Eigelb und Kopfsalatschaum**Dienstag, 16. März 2021**
Rezept für 4 PersonenDauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche, vegetarisch**Zutaten:**

Für den Nudelteig:

1	gelbe Paprika
250 g	Weizenmehl (Type 405)
100 g	Hartweizenmehl
4	Eigelbe
etwas	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Piment d'Espelette

Für den Salat und -schaum:

150 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
1	gelbe Paprika
1	rote Paprika
2	kleine Romansalate
2	Kopfsalatherzen
1/2	Zitrone
2 EL	Olivenöl
1 Prise	Zucker
80 g	Sahne
50 g	flüssige, gebräunte Butter
etwas	Piment d'Espelette
150 g	Saure Sahne

Für das confierte Eigelb:

1	Knoblauchzehe
5 g	Ingwer (frisch)
1 Zweig	Thymian
200 g	Butterschmalz
4	Eigelbe, gekühlt

Zubereitung:

1. Für den Nudelteig zunächst Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen. Paprika in grobe Stücke schneiden und mit 2 EL Wasser in einem Mixer fein pürieren. Dann durch ein Sieb in einen Topf passieren und sirupartig einkochen. Anschließend etwas abkühlen lassen.
2. Mehl, Hartweizenmehl, Paprikasirup, Eigelbe, 1 EL Olivenöl, je eine Prise Salz und Piment d'Espelette in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. Ist der Teig zu trocken noch 1 EL Wasser zugeben. Den Teig abgedeckt ca. 1 Stunde ruhen lassen.
3. In der Zwischenzeit für den Salat die Kartoffeln schälen und in leicht gesalzenem Wasser weich kochen.
4. Gelbe und rote Paprika waschen und mit einem Sparschäler die Haut dünn abschälen. Dann halbieren, das Kerngehäuse entfernen und geschälte Paprika in sehr feine Würfel schneiden.
5. Die Paprikawürfel salzen, gut durchmischen und etwa 20 Minuten ziehen lassen.

6. Romanasalat putzen, dabei die Salatherzen ganz lassen, Salatblätter, -herzen und Kopfsalatherzen waschen und gut abtropfen lassen.
7. Von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft mit Olivenöl, etwas Salz und Zucker zu einem Dressing mischen.
8. Für das confierte Eigelb Knoblauch und Ingwer schälen und andrücken. Thymian abbrausen und trocken schütteln.
9. Butterschmalz mit Knoblauch, Ingwer und Thymian in einen Topf geben und auf 70 Grad erhitzen.
10. Gekühlte Eigelbe vorsichtig ins Butterschmalz gleiten lassen, sie sollten ganz mit Butterschmalz bedeckt sein. Eigelbe im 65 Grad heißen Butterschmalz 30 Minuten ziehen lassen.
11. Vom Kochwasser der weich gekochten Kartoffeln 50 ml abnehmen und zur Seite stellen. Dann die Kartoffeln abgießen und leicht ausdampfen lassen.
12. Romanasalatblätter mit Kartoffeln, Kartoffelwasser, Sahne, brauner Butter, einer Prise Salz und Piment d'Espelette in einen Mixer geben, fein pürieren und abschmecken. Das Ganze in eine Syphon-Sprühflasche füllen, diese kurz vor dem Servieren in 70 Grad heißes Wasser stellen.
13. Die Saure Sahne mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken.
14. Den Nudelteig mit Hilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen und zu Bandnudeln schneiden.
15. In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Nudeln 2 Minuten kochen, herausnehmen und abtropfen lassen.
16. Die gesalzenen Paprikawürfel in ein sauberes Geschirrtuch geben und gut ausdrücken.
17. Kopfsalatherzen vierteln und mit dem Dressing marinieren.
18. Die Nudeln in einer Pfanne mit Olivenöl warm schwenken.
19. Nudeln rosettenartig auf Teller geben, etwas Kopfsalatschaum in die Lücken spritzen, marinierte Salatherzen dazwischen setzen und mit saurer Sahne beträufeln. Die confierten Eigelbe aufsetzen und mit den Paprikawürfeln bestreut servieren.

Pro Portion: 850 kcal / 3540 kJ
74 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 53 g Fett

**Rainer Klutsch
Cordon bleu mit Brennessel-Spinat****Mittwoch, 17. März 2021
Rezept für 4 Personen****Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche****Zutaten:**

Für den Brennesselspinat

80 g	Butter
800 g	zarte Brennessel-Triebe
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Für das Cordon bleu

4 EL	Mehl
250 g	Semmelbrösel, fein gesiebt
2	Eier
4	doppelte Schweineschnitzel aus der Oberschale à 180 g
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
125 g	gekochter Schinken, in Scheiben geschnitten
125 g	Bergkäse, in Scheiben geschnitten
100 g	Butterschmalz
1	Zitrone

Zubereitung:

1. Für den Brennesselspinat die Butter in einem Topf erhitzen und klären.
2. Brennesseltriebe verlesen, abspülen und in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.
3. Für das Cordon bleu jeweils in einen tiefen Teller das Mehl, Semmelbrösel und verquirlte Eier geben.
4. Die Schnitzel waagrecht einschneiden, dünn plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Schnitzel mit je einer Scheibe Schinken und Käse füllen und fest zusammendrücken. Dann in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und in den Semmelbröseln wenden.
6. In einer großen Pfanne das Butterschmalz erhitzen.
7. Die gefüllten Schnitzel darin bei mäßiger Hitze goldbraun braten (von jeder Seite ca. 3 Minuten).
8. Die blanchierten Brennesseltriebe mit einem Stabmixer zerkleinern. Etwas Salz, Pfeffer und geklärte Butter zu dem Püree geben und nochmals alles fein pürieren. In einem Topf das Püree kurz erwärmen.
9. Cordon bleu anrichten, nach Wunsch mit Zitronenspalten garnieren. Dazu das Brennesselpüree reichen.

Pro Portion: 790 kcal / 3310 kJ
24 g Kohlenhydrate, 77 g Eiweiß, 43 g Fett

Andreas Schweiger
Putensandwich mit Schinken, Petersilien-Pesto
und Ei

Donnerstag, 18. März 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten:

4	Eier
1 EL	Sonnenblumenkerne
1	Fenchelknolle
1	Kohlrabi
1/2	Salatgurke
etwas	Salz
2	Tomaten
100 g	Blattsalat
300 g	Putenbrustfilet
3 EL	Rapsöl
12	Toastbrot-Scheiben
150 g	gekochter Schinken, in dünnen Scheiben

Für das Pesto:

1 Bund	glatte Petersilie
2	Knoblauchzehen
30 g	geschälte Mandeln
6 EL	Mandelöl, ersatzweise Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Die Eier in kochendem Wasser 12 Minuten hart kochen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.
2. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne goldbraun rösten und abkühlen lassen.
3. Den Fenchel putzen, den Kohlrabi putzen, schälen und vierteln und beides in etwa 2 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln.
4. Die Gurke waschen und ebenfalls in etwa 2 mm dicke Scheiben schneiden.
5. Fenchel, Kohlrabi und Gurke auf einer Platte mit etwas Salz mischen.
6. Die Tomaten waschen und in 3 - 4 mm dicke Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.
7. Den Salat putzen, waschen und trockenschleudern.
8. Den Backofen auf 50 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Fleisch waschen, trocken tupfen. Fleisch in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden und salzen.
10. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischscheiben auf jeder Seite etwa 3 Minuten goldbraun braten.
11. Die Putenbrustscheiben aus der Pfanne nehmen und im Ofen etwa 5 Minuten ruhen lassen.
12. Für das Pesto Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Knoblauch schälen und grob schneiden.
13. Petersilie, Knoblauch, Mandeln, Öl, etwas Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und fein pürieren.
14. Das Toastbrot in einem Toaster goldbraun rösten. Hart gekochte Eier schälen und in Scheiben schneiden.

15. Auf jeden Teller eine Toastbrotsscheibe legen. Salatblätter, Pesto, Fenchel, Kohlrabi, Tomate, Putenbrust, Eier und Gurke darauf geben. Eine Scheiben Brot darauf geben, erneut Salatblätter, Tomate, Fenchel und Kohlrabi darauf geben und mit einer dritten Toastbrotsscheibe bedecken. Salatblätter, Pesto, Putenbrust, Gurken, Eier, Fenchel und Kohlrabi darauf geben und den Schinken rosettenförmig darauf anrichten.

16. Die Sandwiches halbieren, mit Holzspießen fixieren und mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Pro Portion: 810 kcal / 3380 kJ

45 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 50 g Fett

Sören Anders
Schweinefilet mit Kräuterkruste und Erbsenpüree**Freitag, 19. März 2021**
Rezept für 4 Personen**Dauer: 45 Minuten**
Schwierigkeitsgrad: einfach
Feine Küche**Zutaten:**

Für das Erbsen Püree:

400 g	TK Erbsen
3 EL	Butter
150 g	Sahne
3 Stängel	frische Minze
1 EL	Crème fraîche
50 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat

Für das Schweinefilet:

1	Schweinefilet (ca. 600 g)
etwas	Pflanzenöl zum Braten
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Kräuterkruste:

5 Stängel	frischer Majoran
1 Bund	Kerbel
1/2 Bund	Schnittlauch
1	Bio-Zitrone
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
30 g	Semmelbrösel

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.
2. Für das Erbsenpüree die TK Erbsen leicht antauen.
3. Das Schweinefilet parieren, dabei die Sehnen und Silberhäute des Filets entfernen.
4. Das Filet in ca. 5 cm dicke Medaillons schneiden.
5. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die Medaillons darin von beiden Seiten kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Medaillons in eine feuerfeste Form geben und für ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.
6. In der Zwischenzeit in einem Topf Butter erhitzen und die Erbsen darin andünsten. Die Sahne angießen und dann zugedeckt bei schwacher Hitze dünsten, bis die Erbsen weich sind.
7. In der Zwischenzeit für die Kräuterkruste Majoran, Kerbel und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
8. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.
9. Kräuterblättchen, Schnittlauch und etwas Zitronenabrieb mit Olivenöl, je 1 Prise Salz und Pfeffer in den Mörser geben und fein mörsern. Zuletzt die Semmelbrösel untermischen und mit etwas Zitronenabrieb abschmecken.
10. Die Schweinemedaillons aus dem Ofen nehmen und die Kräuterkruste ca. 1-2 cm auf die Medaillons geben und erneut in den Ofen geben und kurz überbacken.
11. Von den gegarten Erbsen einige zur Seite legen für die spätere Deko. Die anderen Erbsen in der Sahne pürieren und beiseitestellen.

12. Die Minze abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen. Minzeblättchen und Crème fraîche unter die pürierten Erbsen mixen.

13. Das Püree durch ein feines Sieb passieren, je nach Konsistenz noch etwas Brühe dazu gießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

14. Die Schweinemedallions auf vorgewärmte Teller verteilen und mit Erbsenpüree anrichten. Übrige Erbsen darüber streuen und alles servieren.

Pro Portion: 640 kcal / 2680 kJ

21 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 43 g Fett

Daniele Corona
Gebratene Maispouardenbrust
mit Ricotta-Küchlein und Rucola-Salat

Montag, 22. März 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran

Zutaten:

100 g	Parmesan
1	Bio-Zitrone
2 Stängel	Basilikum
300 g	Ricotta
1	Ei
3 EL	Mehl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat
1 Stange	Staudensellerie
50 g	getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
1 EL	Pinienkerne
3 EL	Olivenöl, kalt gepresst
1,5 EL	Balsamico (gereift)
1 TL	Honig
4	Maispouardenbrustfilets mit Haut
etwas	Olivenöl zum Anbraten
100 g	Rucola
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
1	Knoblauchzehe
50 g	kalte Butter

Zubereitung:

1. Parmesan fein reiben. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
2. Ricotta in eine Schüssel geben und mit dem Ei, Basilikum, 3 EL vom geriebenen Parmesan, Mehl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und etwas Zitronenabrieb verrühren. Diese Masse eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
3. In der Zwischenzeit Staudensellerie putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden.
4. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
5. Kalt gepresstes Olivenöl mit Balsamico, 1 Spritzer Zitronensaft und Honig in einer Schüssel verrühren. Staudensellerie, Tomatenstreifen und Pinienkerne untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, diese Marinade zur Seite stellen.
6. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Pouardenbrüste abspülen, gut trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
8. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Pouardenfilets darin auf der Hautseite anbraten und sacht goldbraun braten.
9. Die Pouardenfilets in der ofenfesten Pfanne (oder mit dem Bratfett in eine Auflaufform umgesetzt) im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten fertig garen.
10. In der Zwischenzeit Rucola verlesen, abbrausen und gut trocken schütteln. Rosmarin- und Thymianzweig abbrausen und trocken schütteln.
11. Für die Ricotta-Küchlein in einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Mit einem Esstlöffel kleine Häufchen von der Ricotta-Masse in die Pfanne geben und leicht flach drücken, die

Ricotta-Taler von beiden Seiten goldbraun braten. Dann herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

12. Die gegarten Poulardenbrüste aus dem Ofen nehmen, vorsichtig in der Pfanne wenden, eine angedrückte ungeschälte Knoblauchzehe, Rosmarin- und Thymianzweig sowie kalte Butter zugeben und das Fleisch in der Pfanne bei kleiner Hitze etwa 1 Minute schwenken. Dabei immer mit einem Esslöffel das Bratfett über das Fleisch schöpfen.

13. Rucola und Ricotta-Küchlein auf Tellern anrichten, die Poulardenbrüste aufschneiden und anlegen. Die Marinade nochmal verrühren und über den Rucola geben, ebenfalls etwas Marinade über die Küchlein träufeln. Mit restlichem Parmesan bestreut servieren.

Pro Portion: 685 kcal / 2860 kJ

17 g Kohlenhydrate, 58 g Eiweiß, 42 g Fett

Antonina Müller
Confiertes Bio-Lachs mit gepickeltem Gemüse
und Süßkartoffeln

Dienstag, 23. März 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Weltküche

Zutaten:

Für das gepickelte Gemüse:

8 Babykarotten
8 Radieschen
100 g Buchenpilze (ersatzweise Champignons)
etwas Salz
1 Stange Zitronengras
30 g Bio-Ingwer (frisch)
1 Chilischote
150 ml Wasser
100 g Zucker
50 ml weißer Balsamico

Für den Zitronengras-Gewürzsud

3 Stangen Zitronengras
1 rote Bio-Zwiebel
30 g Bio-Ingwer (frisch)
1 Limette
250 ml Fischfond (ersatzweise Wasser)
2 Sternanis
1/2 Zimtstange
1 Spritzer Sojasauce
1 Spritzer Fischesauce

Für die Süßkartoffeln

400 g Süßkartoffeln
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 EL frischen Meerrettich

Für den Fisch

2 Stangen Zitronengras
40 g Bio-Ingwer (frisch)
1 Chilischote
280 ml Olivenöl
500 g frisches Bio-Lachsfilet (Stücke á 125 g)

Zubereitung:

Hinweis: Das gepickelte Gemüse bereits am Vortag zubereiten.

1. Für das Gemüse Babykarotten, Radieschen und Buchenpilze putzen.
2. In einem Topf mit kochendem Salzwasser das Gemüse und Pilze 1 Minute blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken, abtropfen und in ein großes sauberes Glas (mit passendem Twist-off-Deckel) geben.
3. Für den Einlegefond vom Zitronengras die äußeren harten Blätter entfernen, dann Zitronengras in Stücke schneiden. Ingwer schälen und in Stücke schneiden. Chili abwaschen, der Länge nach halbieren und die Kerne austreichen.
4. Wasser, Zucker und Balsamico in einen Topf geben. Zitronengras, Ingwer und Chili zugeben und aufkochen.

5. Das Gemüse im Glas mit dem kochenden Fond übergießen, mit dem Deckel verschließen und über Nacht durchziehen lassen.
6. Für den Zitronengras-Gewürzsud die Zitronengrasstangen andrücken und halbieren. Die Zwiebel inklusive Schale grob schneiden. Ingwer waschen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Von der Limette den Saft auspressen.
7. Fischfond in einen Topf geben, Zitronengrasstücke, rote Zwiebel, Ingwer und Limettensaft in einen Topf geben und aufkochen. Sternanis, Zimtstange, Sojasauce und Fischsauce zugeben und alles ca. 30 Minuten köcheln lassen.
8. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Die Süßkartoffeln schälen und mit einem Kugelausstecher zu Kugeln ausstechen und in eine flache Auflaufform geben.
10. Knoblauchzehe schälen, halbieren und mit in die Auflaufform geben. Olivenöl überträufeln und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen.
11. Für den Fisch die Zitronengrasstangen anschlagen und längs halbieren. Ingwer waschen und in grobe Scheiben schneiden. Chili halbieren.
12. Das Olivenöl mit Zitronengras, Ingwer und Chili in einen Topf geben und auf 80 Grad erhitzen.
13. Fischfilets in eine flache Form legen und mit dem warmen Öl übergießen, darin 10 Minuten ziehen lassen.
14. Den Zitronengras-Gewürzsud durch ein feines Sieb passieren.
15. Zum Anrichten etwas Zitronengras-Gewürzsud auf Teller geben, Fischfilet aus dem Öl nehmen und darauf geben. Gepickeltes Gemüse und Süßkartoffeln zugeben, frischen Meerrettich über die Süßkartoffeln reiben.

Pro Portion: 525 kcal / 2190 kJ

34 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 30 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Löwenzahnrisotto mit glasierten Frühlingszwiebeln

Mittwoch, 24. März 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten:

500 ml	Hühnerbrühe
2	Zwiebeln
4 EL	Olivenöl
150 g	Risottoreis
etwas	Salz
1	Knoblauchzehe
50 ml	Weißwein
2	Löwenzahn-Stauden (wenn möglich, italienischen Löwenzahn)
2 Bund	Frühlingszwiebeln
2 EL	Butterschmalz
etwas	Zucker
4 EL	Butter
100 g	Parmesan am Stück

Zubereitung:

1. Die Hühnerbrühe in einem Topf erhitzen.
2. Die Zwiebeln schälen und fein schneiden.
3. In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln darin anschwitzen.
4. Reis dazugeben, glasig dünsten und eine Prise Salz und eine angedrückte Knoblauchzehe zum Reis geben. Reis mit Weißwein ablöschen, diesen einkochen lassen, dann soviel heiße Brühe angießen, bis der Reis gerade bedeckt ist.
5. Den Reis unter stetigem Rühren sacht köchelnd ca. 20 Minuten garen, dabei nach und nach heiße Brühe zugießen.
6. Währenddessen vom Löwenzahn die äußeren groben Blätter entfernen und entsorgen. Die dunkelgrünen Blätter samt Strunk kleinschneiden. Die inneren hellen Blätter beiseite legen.
7. In einem Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Den geschnittenen Löwenzahn darin kurz blanchieren. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.
8. Die Frühlingszwiebeln putzen waschen und in etwa 10 cm lange Stücke schneiden, den hellen Teil, falls nötig, der Länge nach halbieren.
9. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, die restlichen Zwiebeln und den blanchierten Löwenzahn darin weich braten, mit Salz und Zucker würzen. Dann aus der Pfanne nehmen, beiseite stellen. Die inneren hellen Blätter separat in der Pfanne braten.
10. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen, die Frühlingszwiebeln darin anschwitzen, mit einer Prise Salz würzen, 1 EL Zucker überstreuen und goldgelb karamellisieren.
11. Parmesan fein reiben.
12. Sobald der Reis gar ist, die Knoblauchzehe aus dem Risotto entfernen. Restliche Butter und Parmesan unter das Risotto rühren. Den gebratenen, blanchierten Löwenzahn ebenfalls unterheben. Risotto abschmecken.
13. Risotto auf Teller geben, gebratene helle Löwenzahnblätter darauf anrichten und mit glasierten Frühlingszwiebeln garnieren.

Pro Portion: 725 kcal / 3040 kJ, 41 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 51 g Fett

Christian Henze
Gebratener Käse mit Parmesan-Spinat
und Brotchips

Donnerstag, 25. März 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran

Zutaten:

Für die Brotchips

100 g	Bauernbrot am Stück
2 EL	neutrales Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl)

Für gebratenen Käse und Spinat

300 g	Babyspinat
100 g	Mungbohnen-Sprossen oder Rotkohlsprossen
2	Zwiebeln
3	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
500 g	Grill- bzw. Bratkäse
1 EL	Butter
80 g	Sahne
50 g	Parmesan am Stück
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Für die Brotchips den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Das Bauernbrot in sehr dünne Scheiben schneiden, mit dem Öl bestreichen und auf das vorbereitete Backblech legen. Die Scheiben im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten knusprig rösten.
Tipp: Die Brotscheiben können auch in der Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig gebraten werden.
3. Geröstete Brotscheiben aus dem Ofen nehmen. Backofen-Temperatur auf 80 Grad Ober-/Unterhitze reduzieren.
4. Spinat waschen und abtropfen lassen.
5. Die Sprossen abbrausen und ebenfalls abtropfen lassen.
6. Die Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.
7. Für den Käse das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Grillkäse in Scheiben schneiden und diese in der Pfanne von beiden Seiten je 2 Minuten anbraten. Auf einen Teller legen und im heißen Ofen warmhalten.
8. Die Butter in derselben Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin farblos anschwitzen. Dann den Spinat hinzufügen, zugedeckt einige Minuten zusammenfallen lassen.
9. Sahne zum Spinat geben und aufkochen. Den Parmesan darüber reiben und gut durchschwenken. Alles ca. 1 Minute köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Den Parmesan-Spinat auf Teller verteilen und den Grillkäse darauf anrichten. Zum Schluss mit den Sprossen garnieren und die Brotchips dazu servieren.

Pro Portion: 860 kcal / 3580 kJ
14 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 64 g Fett

Tarik Rose
Knuspergarnelen mit
Blumenkohl-„Couscous“

Freitag, 26. März 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten:

Für den Couscous:

1	Blumenkohl
2	Tomaten
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1/2 Bund	glatte Petersilie
1	Zitrone
3 EL	Olivenöl
1 TL	Honig
1 TL	Ras el hanout (arabische Würzmischung)

Für die Garnelen:

12	Garnelen (Größe 9/12, ohne Kopf und Schale)
1	Knoblauchzehe
1/2	Chilischote
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4	Kartoffeln, fest kochend
200 ml	Olivenöl zum Ausbacken
½ Bund	Koriandergrün

Zubereitung:

1. Für den Couscous den Blumenkohl putzen, waschen und vom Strunk befreien, danach in Röschen teilen.
2. Die Röschen im Standmixer oder in der Küchenmaschine zu grobem Grieß zerkleinern.
3. Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden, dabei den Stielansatz entfernen.
4. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
5. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
6. Von der Zitrone den Saft auspressen.
7. Die Hälfte vom Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze mit Zwiebel und Knoblauch andünsten. Tomaten und Petersilie untermischen und das Ganze mit restlichem Olivenöl, Zitronensaft, Honig und Ras el hanout abschmecken.
8. Garnelen am Rücken entlang einschneiden und den dunklen Darmfaden vorsichtig entfernen. Garnelen waschen und trockentupfen.
9. Den Knoblauch schälen und fein reiben.
10. Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und fein würfeln
11. Die Garnelen mit Knoblauch, Chili, Salz und Pfeffer würzen.
12. Die Kartoffeln schälen und waschen. Die Kartoffeln mit einem Spiralschneider zu langen feinen Streifen/Spaghetti verarbeiten. Garnelen mit den Kartoffelstreifen dicht an dicht fest umwickeln.
13. Reichlich Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Garnelen darin portionsweise 4 - 5 Minuten knusprig ausbacken. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen.
14. Den Koriander abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
15. Den Blumenkohl-„Couscous“ auf den Tellern anrichten. Die Garnelen anlegen und mit Koriandergrün garniert servieren.

Pro Portion: 520 kcal / 2180 kJ, 23 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 28 g Fett

**Ali Güngörmüs
Mandel-Knoblauchsuppe mit
Kräuterklößchen****Montag, 29. März 2021****Rezept für 4 Personen****Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch, Suppe****Zutaten:**

Für die Suppe:

3	Knoblauchknollen
200 g	frische Mandelkerne
2	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
5	Schalotten
2 EL	Butter
2 EL	Olivenöl
400 ml	Gemüsebrühe
etwas	Pfeffer
etwas	Zucker
1 Spritzer	Zitronensaft

Für die Klößchen:

250 ml	Milch
250 ml	Wasser
etwas	Salz
175 g	Hartweizengrieß
2 Stängel	glatte Petersilie
¼ Bund	Schnittlauch
¼ Bund	Kerbel
50 g	ital. Hartkäse
1	Ei
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Den Knoblauch in eine Auflaufform legen und für 40 Minuten in den Backofen geben.
3. Mandeln auf ein Backblech geben und im Ofen 15 Minuten mitrösten.
4. In der Zwischenzeit die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser garen, abgießen, etwas ausdampfen lassen und pellen.
5. Geröstete Mandeln aus dem Ofen herausnehmen, etwas abkühlen lassen, die Haut abziehen und die Mandeln im Mörser sehr fein zerstoßen.
6. Für die Klößchen Milch und Wasser in einem Topf aufkochen, leicht salzen. Grieß untermischen und etwa 5 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen, dabei ständig rühren, damit der Brei nicht anbrennt. Dann den Brei in eine Schüssel geben.
7. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Hartkäse fein reiben.
8. Ei, Kräuter und geriebenen Käse nacheinander unter die Klößchen-Masse rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. In einem Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen.
10. Mit 2 Esslöffeln den Klößchenbrei zu Nocken formen. Diese in das siedende Salzwasser geben und je nach Größe etwa 5 - 8 Minuten gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.
11. Für die Suppe die Schalotten schälen, fein würfeln.
12. Geschmorten Knoblauch aus dem Ofen holen, die Zehen aus der Schale drücken. Kartoffeln grob würfeln.

13. In einem Topf Butter und die Hälfte vom Olivenöl erhitzen. Schalotten darin anschwitzen, geschmorten Knoblauchzehen und mit den Kartoffeln zu den Schalotten geben. Die Gemüsebrühe hinzufügen und aufkochen.
14. Die gemahlene Mandeln in die Suppe geben und etwas einkochen lassen.
15. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken und mit dem restlichen Olivenöl leicht beträufeln.
16. Die Suppe mit den Klößchen servieren.

Pro Portion: 770 kcal / 3220 kJ

46 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 54 g Fett

Jörg Sackmann
Gebratener Seesaibling mit aromatisierter Butter und
mariniertem Senfkohl

Dienstag, 30. März 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für das Pesto:

20 g Pinienkerne
1/2 Bund Brunnenkresse
20 ml Olivenöl
30 ml Traubenkernöl
etwas Salz
etwas weißer Pfeffer aus der Mühle

Für den Senfkohl:

1 EL Senfkörner
4 kleine Pak Choi (asiatischer Senfkohl)
1 kleine Zwiebel
1 EL Butter
20 ml Weißwein
40 ml trockener Wermut
200 g Sahne
etwas Salz
etwas weißer Pfeffer aus der Mühle

Für den Fisch:

2 Tomaten
200 g Butter
150 g Kartoffeln, vorwiegend fest kochend
etwas Salz
600 g Seesaiblingfilets mit Haut
etwas weißer Pfeffer aus der Mühle
1 Spritzer Zitronensaft
2 EL Kapern (Glas)

Zubereitung:

1. Für das Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
2. Die Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
3. In einem Mixer Brunnenkresseblätter, Pinienkerne, Olivenöl, Traubenkernöl, eine Prise Salz und Pfeffer zu einem feinen Pesto mixen.
4. Für den Senfkohl die Senfkörner in einem Topf mit 200 ml Wasser ca. 20 Minuten kochen, dann abschütten und abtropfen lassen.
5. Pak Choi putzen, waschen, abtropfen und in 1 cm große Stücke schneiden.
6. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.
7. In einem Topf Butter erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen, mit Weißwein und Wermut ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Dann Sahne zugeben und diese um 2/3 einkochen lassen.
8. Für den Fisch die Tomaten am Sielansatz einritzen, kurz in kochendem Wasser blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten vierteln, die Kerne austreichen und dann das Fruchtfleisch in 5 mm feine Würfel schneiden.
9. Die Butter in einen Topf geben und bei geringer Hitze schmelzen und leicht köcheln lassen, damit enthaltene Flüssigkeit verdampfen kann.

10. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, waschen und in 2 mm feine Würfel schneiden.
11. Die Kartoffelwürfel in der geschmolzenen Butter goldbraun braten. Dafür die Temperatur wieder etwas erhöhen.
12. Die goldbraunen Kartoffelwürfel mit einer Siebkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.
13. Dann die Bratbutter durch ein Sieb in einen weiteren Topf passieren.
14. Den Fisch abwaschen, trocken tupfen, in Portionsstücke schneiden, mit Salz, Pfeffer und ein paar Tropfen Zitronensaft würzen.
15. In einer Pfanne etwas der passierten Bratbutter erhitzen und die Fischstücke darin auf der Hautseite langsam kross anbraten, dann wenden und nur ganz kurz auf der Fleischseite anbraten.
16. Unter die restliche Bratbutter die Tomatenstücke und Kapern geben.
17. Vorbereiteten Pak Choi und die Senfkörner zum Sahnensaucenansatz geben, darin kurz warm schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
18. Das Senfkraut in der Tellermitte anrichten, die Fischfilets darauf geben und mit der Tomaten-Kapern-Butter beträufeln, die Kartoffelwürfel darüber streuen. Das Pesto darum träufeln und alles servieren.

Pro Portion: 870 kcal / 3640 kJ
7 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 77 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Roulade vom Kartoffelpüree in Bärlauch-Ei-Hülle

Mittwoch, 31. März 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten:

Für das Kartoffelpüree:

800 g Kartoffeln, mehlig kochend
etwas Salz
100 ml Milch
50 g Butter
1 rote Zwiebel
2 EL Butterschmalz
80 g Bergkäse

Für die Bärlauch-Ei-Hülle

2 Bund Bärlauch
80 ml Milch
2 EL Sonnenblumenöl
3 Eier
2 EL Maisstärke
etwas Salz
etwas Pflanzenöl zu Braten

Für die Sauce:

100 g Sonnenblumenkerne
200 ml Milch
1 EL Kartoffelpüree (beiseite gestellt, siehe oben)
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für das Püree die Kartoffeln waschen, schälen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser garen.
2. In der Zwischenzeit für die Ei-Hülle den Bärlauch abbrausen, trockenschütteln.
3. 1/3 vom Bärlauch grob schneiden und mit der Milch und dem Sonnenblumenöl fein pürieren.
4. Eier zugeben und glatt mixen. Die Maisstärke zugeben, nochmals kurzglatt mixen und mit Salz würzen.
5. In einer großen beschichteten Pfanne mit wenig Bratöl erhitzen. Aus der Eiermasse darin bei mittlerer Hitze dünne Fladen ausbacken (ähnlich wie Crêpes). Dazu Deckel auflegen, damit die Oberseite rasch stockt und die Fladen nicht gewendet werden müssen. Möglichst bei schwacher Hitze backen, damit die Ei-Fladen schön elastisch bleiben.
6. Für das Püree die Zwiebel schälen, fein würfeln.
7. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin goldbraun anschwitzen.
8. Käse in kleine Würfel schneiden.
9. Gegarte Kartoffeln abschütten, etwas ausdampfen lassen. Eine Kartoffel zur Seite stellen. Die restlichen Kartoffeln noch heiß durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.
10. In einem Topf Milch und Butter erhitzen und über die gepressten Kartoffeln geben. Danach alles zu einem Püree verarbeiten. 1 EL vom Püree beiseite stellen.
11. Zwiebel und Käse unter das Kartoffelpüree mischen.
12. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitzen vorheizen.
13. Die Ei-Fladen zu Rechtecken schneiden. Einige Bärlauchblätter für die Dekoration zur

Seite legen. Restliche Bärlauchblätter auf die Ei-Fladen legen, bis die gesamte Fläche dicht bedeckt ist.

14. Anschließend das Kartoffelpüree mit Hilfe eines Spritzbeutels auf die Eier-Bärlauch-Matte geben. Zur Rolle wickeln und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Nochmals etwa 5 Minuten im heißen Backofen garen.

15. Die beiseite gestellte Kartoffel in sehr feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz kross braten.

16. Für die Sauce die Sonnenblumenkerne sehr fein hacken und in einem Topf ohne Fett anrösten. Mit Milch ablöschen, aufkochen und das übrige Kartoffelpüree einrühren, die Soße damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

17. Die restlichen Bärlauch-Blätter fein schneiden.

16. Die Rollen aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und auf Teller verteilen. Die Sauce darüber träufeln und mit Bärlauch und Kartoffelwürfeln bestreuen und servieren.

Pro Portion: 690 kcal / 2880 kJ

46 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 45 g Fett