

ARD-Buffet Rezepte April 2021

Andreas Schweiger
Lammrücken mit Bärlauch-Graupen
und Zuckerschoten

Donnerstag, 1. April 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: mittel

Feine Küche

Zutaten:

Für die Graupen:

1	Schalotte
3 EL	Olivenöl
50 ml	Weißwein
120 g	Gerstengraupen
750 ml	Lammfond
etwas	Salz
10	Bärlauchblätter

Für den Lammrücken:

2 EL	Olivenöl
4	Lammlachse (à ca.150 g)
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
1	Knoblauchzehe
2 EL	Butter

Für die Morcheln:

200 g	frische Morcheln, (ersatzweise ca.10 getrocknete Morcheln)
3 Stängel	glatte Petersilie
2	Schalotten
2 EL	Rapsöl
40 g	Butter
20 ml	Weinbrand
80 g	Crème fraîche
etwas	Salz

Für die Zuckerschoten:

1	kleine rote Zwiebel
100 g	Zuckerschoten
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz

Zubereitung:

1. Für die Graupen die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin andünsten. Den Wein angießen und einkochen lassen.
3. Dann die Graupen und den Fond hinzufügen, leicht salzen und die Graupen ca. 25 - 30 Minuten weichkochen.
4. Inzwischen für die Lammlachse den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

5. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin 2 - 3 Minuten kräftig anbraten. Dann Lammlachse auf ein Ofengitter legen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten garen, bis die Kerntemperatur 54 Grad beträgt. Die Bratpfanne zur Seite stellen.
6. Die Morcheln kurz waschen und aufrechtstehend abtropfen lassen. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen, fein schneiden.
7. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.
8. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Morcheln darin etwa 4 Minuten anbraten, zum Schluss die Butter dazugeben. Die Schalotte zugeben und kurz mitbraten. Dann den Weinbrand angießen und die Flüssigkeit etwa 2 Minuten einkochen lassen.
9. Anschließend Crème fraîche untermischen, aufkochen lassen. Petersilie untermischen und mit Salz abschmecken.
10. Für die Zuckerschoten die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
11. Die Zuckerschoten waschen, putzen und in 1 cm große schräge Stücke schneiden.
12. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Die Zuckerschoten hinzufügen, mit Salz würzen und etwa 2 Minuten bissfest dünsten.
13. Den Rosmarin und den Thymian abbrausen und trocken schütteln, den Knoblauch in der Schale andrücken.
14. Das Bratöl aus der Fleischpfanne mit Küchenpapier aus der Pfanne tupfen. Butter, Rosmarin, Thymian und Knoblauch in die Pfanne geben und erhitzen.
15. Die Fleischstücke wieder in die Pfanne geben und etwa 40 Sekunden mit der schäumenden Butter übergießen.
16. Den Bärlauch abbrausen, trocken tupfen, in feine Streifen schneiden und unter die Graupen mischen.
17. Die Bärlauch-Graupen auf Teller geben. Die Lammlache jeweils in 3 Stücke schneiden, auf die Graupen legen und die Zuckerschoten dazwischen anrichten. Die Morcheln um die Graupen verteilen und alles anrichten.

Pro Portion: 850 kcal / 3550 kJ

26 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 61 g Fett

Christian Henze
Knusprige Gemüsepufer
mit Tomatensauce

Dienstag, 6. April 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch

Zutaten:

Für die Tomatensauce:

1	kleine Zwiebel
2	Knoblauchzehen
300 g	frische Tomaten (ersatzweise Pelati Tomaten aus der Dose)
1 EL	Butter
1 Prise	Zucker
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Zweig	Thymian

Für die Gemüsepufer:

2	kleine Zucchini
etwas	Salz
2	Karotten
1	Zwiebel
1 Bund	gemischte Kräuter (z.B. glatte Petersilie, Kerbel, Thymian)
2 EL	Haferflocken
2 EL	Weizenmehl Type 405
2	Eier
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Butterschmalz

Zubereitung:

1. Für Tomatensauce Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.
2. Die Tomaten waschen, halbieren, entkernen und würfeln.
3. Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin farblos anschwitzen. Tomaten dazugeben, kurz anbraten. Dann Zucker darüber streuen, mit Salz und Pfeffer würzen, den Thymianzweig zugeben und bei niedriger Hitze 20 Minuten sanft köcheln lassen, dabei nach Bedarf etwas Wasser zugießen.
4. In der Zwischenzeit für die Gemüsepufer die Zucchini gut waschen, grob raspeln, mit etwas Salz vermengen und einige Minuten ziehen lassen.
5. Karotten schälen und grob raspeln.
6. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
7. Die Kräuter abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
8. Geraspelte Zucchini ausdrücken und mit den Karotten und Zwiebeln vermischen. Haferflocken, Mehl, Eier und Kräuter dazugeben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen.

9. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, portionsweise je ein bis 2 Esslöffel Puffermasse in die Pfanne geben. Die Kleckse in der Pfanne zu Talern verstreichen und von beiden Seiten goldbraun braten.

10. Die Gemüsepuffer und Tomatensauce anrichten und servieren. Dazu passt frischer Blattsalat.

Pro Portion: 240 kcal / 1010 kJ
18 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 15 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Tafelspitz mit Sesam-Chili-Creme
und grünem Spargel

Mittwoch, 7. April 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche

Zutaten:

700 g	Tafelspitz vom Rind
1 EL	Butterschmalz
etwas	Salz
2 l	Gemüsebrühe
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
5	Pimentkörner
2	Lorbeerblätter

Für das Gemüse

1 kg	grüner Spargel
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
1	Bio-Limette
2 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	heller Sesam

Für die Sesam-Chili-Creme

1	Knoblauchzehe
1	grüne Chilischote
2 EL	Olivenöl
100 g	Natur-Joghurt
100 g	Frischkäse
100 g	Tahin (Sesampaste; Glas)
etwas	Salz
1 TL	Honig

Zubereitung:

Hinweis: Der Tafelspitz muss in der Kochbrühe abkühlen, man kann ihn also schon am Vortag garen.

1. Den Tafelspitz parieren, d.h. eventuell noch aufliegende Sehnen oder Silberhäute entfernen.
2. Den Tafelspitz kalt abspülen, gründlich trocken tupfen. In einem Topf das Butterschmalz erhitzen. Tafelspitz salzen und im heißen Butterschmalz rundherum goldbraun anbraten. Die Gemüsebrühe angießen, sodass das Fleisch ganz bedeckt ist.
3. Knoblauch und Zwiebel abziehen und grob würfeln. Mit Piment und Lorbeer zum Fleisch geben. Alles sacht aufkochen, dabei entstehenden Schaum öfter abschöpfen. Das Fleisch schwach siedend ca. 2 Stunden köcheln lassen.

4. Dann das Fleisch bei Zimmertemperatur in der Brühe erkalten lassen. Dies kann man gut am Tag zuvor vorbereiten.
5. Den Spargel waschen und abtropfen lassen. Spargel dann im unteren Drittel schälen, eventuell angetrocknete oder holzige Enden großzügig abschneiden.
6. Die Schalen in einen weiten Topf geben und knapp mit kaltem Wasser bedecken. Etwas Salz und Zucker zugeben und aufkochen. Spargel einlegen und ca. 7 Minuten zugedeckt garen.
7. Inzwischen Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen.
8. Limettensaft, -schale und Olivenöl verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den gekochten Spargel aus dem Sud heben, abtropfen lassen, in eine flache Schale geben und mit dem Dressing marinieren.
9. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.
10. Für die Chili-Sesam-Creme die Knoblauchzehe schälen. Chili halbieren, die Kerne austreichen, dann das Fruchtfleisch, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.
11. Chili, Knoblauch und Olivenöl fein pürieren.
12. Joghurt, Frischkäse und Tahin glatt verrühren. Das Chili-Knoblauch-Öl darunter mixen. Mit Salz und Honig abschmecken.
13. Tafelspitz abtropfen lassen und in feine Scheiben aufschneiden. Spargel nochmals abschmecken.
14. Tafelspitz, Sesam-Chili-Creme und Spargel anrichten. Mit Sesam bestreut servieren.

Pro Portion: 810 kcal / 3380 kJ

14 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 62 g Fett

Andi Schweiger
Grünes Thai-Curry mit Zuckerschoten
und Staudensellerie

Donnerstag, 8. April 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche, vegetarisch

Zutaten:

200 g	Duftreis (Basmatireis)
etwas	Salz
1	Fenchelknolle
1 Bund	Staudensellerie
100 g	Zuckerschoten
1	Kartoffel, fest kochend
8	Baby-Maiskolben (frisch oder z.B. aus dem Glas)
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
2 Stängel	Zitronengras
10 g	frischer Ingwer
2	Kaffir-Limettenblätter
50 g	Tofu
2 EL	Sesamöl (zum Braten)
2 EL	grüne Currypaste (je nach gewünschter Schärfe)
500 ml	Kokosmilch
3 EL	Sojasauce
1 TL	geröstetes Sesamöl

Zubereitung:

1. Duftreis in reichlich leicht gesalzenem Wasser garen.
2. Den Fenchel putzen, waschen und halbieren. Den harten Strunk entfernen. Den Sellerie und die Zuckerschoten putzen und waschen. Die Kartoffeln schälen und waschen.
3. Alle geputzten und gewaschene Gemüse in etwa 1,5 cm große Würfel/Stücke schneiden.
4. Die Baby-Maiskolben waschen, abtropfen und längs vierteln.
5. Die Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und andrücken
6. Vom Zitronengras die welken Außenblätter und die obere trockene Hälfte entfernen. Dann die Stangen mit dem Plattireisen oder einem Topfboden andrücken.
7. Den Ingwer schälen und fein reiben.
8. Die Kaffir-Limettenblätter abwaschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden.
9. Den Tofu in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden.
10. Das Sesamöl im Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. Fenchel, Staudensellerie, Zuckerschoten, Kartoffeln und Mais darin unter häufigem Rühren andünsten.

11. Schalotten, Zitronengras, Ingwer und Knoblauch dazugeben und mitdünsten.
12. Dann die Currypaste und Tofu zugeben und kurz mitrösten.
13. Die Kokosmilch mit der Sojasauce angießen und das Curry etwa 5 Minuten köcheln lassen.
14. Den gegarten Reis abgießen, abtropfen lassen.
15. Das Curry mit Salz und geröstetem Sesamöl abschmecken. Den Duftreis dazu servieren.

Pro Portion: 450 kcal / 2040 kJ

54 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 26 g Fett

Tarik Rose**Wolfsbarsch à la Bordelaise mit Chicorée-Apfel Salat****Freitag, 9. April 2021****Rezept für 4 Personen****Dauer: 30 Minuten****Schwierigkeitsgrad: einfach****Schnelle Küche****Zutaten:**

Für den Fisch:

600 g	Wolfsbarsch-Filet ohne Haut
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
1/2 Bund	glatte Petersilie
3	Schalotten
2	Knoblauchzehen
5 EL	Butter
150 g	Pankomehl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	grober Senf

Für den Salat:

2	Chicorée
1	Apfel, z.B. Elster oder junger Boskop
2 EL	Orangensaft
2 TL	Zitronensaft
1 EL	Honig
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 220 Grad Umluft oder 240 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Das Fischfilet waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und noch evtl. vorhandene Gräten herausziehen. Fischfilet in gleichgroße Portionstücke teilen.
3. Rosmarin, Thymian und Petersilie abbrausen, trocken schütteln. Die Nadeln bzw. Blätter abzupfen und fein schneiden.
4. Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
5. In einer kleinen Pfanne 1 EL Butter erhitzen, die Schalotten und Knoblauchwürfel darin glasig andünsten.
6. Anschließend in eine Schüssel umfüllen, Kräuter und Pankomehl zugeben und mit den Schalotten mischen, mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.
7. Die Fischfilets auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen.
8. Die Kräuter-Pankomehl-Mischung gleichmäßig auf den Fischfilets verteilen, die restliche Butter in kleinen Flocken darüber geben.
9. Fischfilets im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 10 Minuten gratinieren.

10. Inzwischen für den Salat vom Chicorée die äußeren Blätter entfernen, die Stauden waschen und in feine Streifen schneiden, dabei den harten Mittelkern entfernen.
11. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen. Die Viertel mit Schale in feine Streifen schneiden.
12. Für das Dressing Orangen- und Zitronensaft, Honig sowie Olivenöl in einem hohen Rührbecher aufmixen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Stabmixer abschmecken.
13. Chicorée- und Apfelstreifen in einer Schüssel mit dem Dressing marinieren.
14. Den Chicorée-Apfel-Salat auf Teller verteilen. Die gratinierten Fischfilets darauf anrichten.

Pro Portion: 610 kcal / 2560 kJ
39 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 36 g Fett

**Rainer Klutsch
Rote Spaghetti mit Spinat und Feta****Montag, 12. April 2021
Rezept für 4 Personen****Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch, Pasta****Zutaten:**

1 kg	frischer Blattspinat
etwas	Salz
400 g	Spaghetti
150 ml	Rote-Bete-Saft
20 g	Butter
2 EL	Weißweinessig
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat
1	Bio-Zitrone
1	Gartenkresse-Schälchen
100 g	Feta

Zubereitung:

1. Spinat putzen, die Stängel entfernen. Spinatblätter gut waschen und abtropfen lassen.
2. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.
3. Die Spaghetti im kochenden Salzwasser darin bissfest garen.
4. In der Zwischenzeit in einem kleinen Topf Rote-Bete-Saft mit Butter und Essig bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten einkochen lassen.
5. Zwiebel und den Knoblauch schälen und kleinschneiden.
6. Spaghetti abgießen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen.
7. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
8. Nudelwasser mit der Rote-Bete-Reduktion in einen großen flachen Topf (oder eine Pfanne) gießen und kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.
10. Nudeln und etwas Zitronenschale in die Rote-Bete Reduktion geben und kurz erwärmen, dabei ständig wenden, bis die Nudeln die rote Farbe angenommen haben.
11. Kresse vom Beet schneiden und den Fetakäse mit den Fingern zerbröseln.
12. Spinat in tiefe Teller geben, darauf die roten Spaghetti anrichten und mit Feta und Kresse garnieren.

Pro Portion: 580 kcal / 2410 kJ
73 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 21 g Fett

Michael Kempf
Geschmorte Kalbshaxe mit Zitronen-Gremolata,
Kohlrabi und Portweinpoltenta

Dienstag, 13. April 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden

Schwierigkeitsgrad: mittel

Feine Küche

Zutaten:

Kalbshaxe

3 rote Zwiebeln
100 g Karotte
100 g Staudensellerie
1 junge Knoblauchknolle
2 Zimtstangen
1 Kalbshaxe, mit Knochen (ca. 2 kg)
etwas Salz
etwas Pflanzenöl zum Braten
2 EL Tomaten-Ketchup
300 ml Rotwein
400 ml Rinderbrühe

Kohlrabi-Salat:

300 g Kohlrabi
3 EL Natur-Joghurt
1 TL scharfer Senf
2 EL Rapsöl
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
2 Spritzer Zitronensaft
3 Zweige Minze

Polenta:

400 ml weißer Portwein
250 ml Gemüsebrühe
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
60 g Polentagrieß (Maisgrieß)
40 g Parmesan
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Zitronen-Gremolata:

2 EL weiße, geschälte Senfkörner
1/2 Bio-Zitrone
1 Prise Piment d'Espelette
4 EL Olivenöl

1. Für die Kalbshaxe Zwiebeln schälen und achteln. Karotte und Staudensellerie gut waschen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Knoblauchknolle inklusive Schale halbieren.
2. Die Zimtstangen in die Mitte eines Backblechs legen und mit dem Küchenflambierbrenner abflämmen. Dann das Blech mit den Zimtstangen zur Seite stellen.
3. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
4. Die Kalbshaxe kalt abwaschen, abtrocknen und salzen.
5. In einem Schmortopf oder Bräter Öl erhitzen und die Kalbshaxe darin von allen Seiten kräftig anbraten. Anschließend herausnehmen.
6. Zwiebeln, Karotte, Staudensellerie und Knoblauch in den Schmortopf geben und kräftig anrösten. Den Ketchup einrühren und gut mit anrösten.
7. Den Bratansatz mit dem Rotwein und der Brühe ablöschen und einmal aufkochen lassen.
Die Kalbshaxe und die Zimtstangen zugeben und zugedeckt im vorgeheizten ca. 3,5 Stunden schmoren.
8. Anschließend die gegarte Kalbshaxe im Schmorfond abkühlen lassen.
9. Für den Salat Kohlrabi waschen, schälen und in sehr feine Streifen schneiden.
10. Den Joghurt mit dem Senf und dem Öl in einer Schüssel verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Kohlrabistreifen unter das Dressing mischen, kräftig durchkneten und ca. 10 Minuten marinieren. Dann nochmals abschmecken.
11. Die Minze abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, in feine Streifen schneiden und unter den Kohlrabi-Salat mischen.
12. Für die Polenta den Portwein in einen Topf geben und sirupartig einkochen. Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.
13. Schalotte und den Knoblauch schälen, fein würfeln.
14. In einem Topf Butter schmelzen und Schalotte und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Die Polenta zugeben und unterrühren. Die Portweinreduktion und 2/3 der heißen Gemüsebrühe zugeben und die Polenta auf niedriger Stufe ca. 10 Minuten garen, dabei immer wieder umrühren. Evtl. heiße Gemüsebrühe nachgegeben. Die Polenta sollte eine cremige Konsistenz haben.
15. Für die Gremolata-Würzmischung die Senfkörner in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Dann erkalten lassen.
16. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Zitronenabrieb mit den Senfkörnern, Piment d' Espelette und Olivenöl in einen Mörser geben und fein zermahlen.
17. Von der Haxe den Knochen entfernen und das Fleisch entsprechend portionieren.
18. Den Schmorfond wieder erhitzen, dann durch ein feines Sieb streichen.
19. Den passierte Schmorfond bis zur gewünschten Bindung einkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
20. Parmesan fein reiben und kurz vor dem Servieren unter die Polenta rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
21. Haxenfleisch auf vorgewärmten Tellern anrichten, die Schmorsauce angießen. Die Gremolata mit einem Löffel nochmal verrühren und über das Fleisch träufeln. Den Kohlrabisalat und Polenta dazu anrichten.

Pro Portion: 1090 kcal / 4560 kJ

18 g Kohlenhydrate, 99 g Eiweiß, 55 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Linsencrêpes mit Möhren und Romana-Salat

Mittwoch, 14. April 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Vegetarisch

Zutaten:

Für die Crêpes

150 g rote Linsen
500 ml Gemüsebrühe
100 ml Milch
4 Eier
2 EL natives Olivenöl
100 g Mehl
1/2 TL Salz
1/2 TL Paprika, edelsüß
etwas Olivenöl zum Braten

Für die Füllung

1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe, klein
500 g Möhren
100 g Kartoffeln, mehlig kochend
1 EL Butterschmalz
1 TL gemahlener Kardamom
etwas Salz
1 Msp. Zucker
1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Koriandergrün

Für den Salat

1 Kopf Romanasalat, klein
1 Möhre, groß
1 Bio-Zitrone (Schale und Saft)
etwas Salz
etwas Zucker
2 EL natives Olivenöl

Zubereitung:

1. Für die Crêpes die Linsen und Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen. Nach etwa 5 Minuten Garzeit 2–3 Esslöffel Linsen herausnehmen und beiseite stellen.
2. Übrige Linsen sehr weich garen. Dann Linsen abgießen, mit der Milch in einen hohen Mixbecher geben, verrühren und mit dem Stabmixer pürieren.
3. Linsenmix, Eier, 2 EL Olivenöl und Mehl zu einem glatten und dünnflüssigen Teig verquirlen. Mit Salz und Paprikapulver würzen.
4. Den Teig zugedeckt etwa 20 Minuten quellen lassen.
5. Inzwischen für die Füllung die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
6. Möhren und Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden.

7. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Möhren und Kartoffeln darin anbraten. Knoblauch, Kardamom, eine gute Prise Salz und Zucker dazugeben.
8. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten weich dünsten. Zwischendurch öfter umrühren. Falls das Gemüse anzusetzen beginnt, 1 Esslöffel Wasser hinzufügen.
9. Das gegarte Gemüse fein pürieren oder das Gemüse stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Püree warm halten.
10. Den Teig eventuell mit noch etwas Milch flüssiger rühren.
11. Olivenöl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Teig darin nacheinander dünne Crêpes backen.
12. Währenddessen Petersilie und Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stängeln zupfen. Einige Blätter für die Garnitur beiseite legen. Übrige Kräuterblätter fein schneiden und unter das Püree ziehen.
13. Den Romanasalat putzen, waschen, trocken schleudern und fein schneiden. Die Möhre schälen und mit einem Sparschäler längs in feine Streifen schneiden oder grob raspeln.
14. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
15. Romanasalat und Möhren mischen und mit Salz, Zucker, Zitronenschale und -saft sowie Olivenöl marinieren.
16. Zum Servieren je etwa 2 EL Gemüsepüree auf ein Crêpe geben und aufrollen. Die Crêperollen mit den zurückbehaltenen Linsen und Kräuterblättern garnieren und anrichten. Dazu den Salat reichen.

Pro Portion: 540 kcal / 2250 kJ
52 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 27 g Fett

**Ali Güngörmüs
Frühlingsrollen mit Pak Choi und scharfer Sauce****Donnerstag, 15. April 2021
Rezept für 4 Personen****Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Vegetarisch, Weltküche****Zutaten:**

Für die Chilisaucen:

1	Knoblauchzehe
50 g	frische rote Chilischoten
35 ml	Branntweinessig
50 g	Zucker
40 ml	Wasser

Für die Frühlingsrollen:

50 g	Glasnudeln
250 g	Weißkohl oder Spitzkohl
2	Karotten
100 g	Mungbohnen-Sprossen
etwas	Salz
1 EL	weißer Balsamico
1	Limette
1 Bund	glatte Petersilie
2 EL	Sojasauce
12	runde Reispapierblätter, Durchmesser ca. 18 cm
200 ml	Pflanzenöl zum Frittieren

Für den Pak Choi:

4	kleine Pak Choi
1 Bund	Frühlingszwiebeln
5 g	frischer Ingwer
2	Knoblauchzehen
1	Chilischote
3 EL	Sesamöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für die Chilisaucen Knoblauch schälen und grob schneiden. Chilischoten abwaschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen. Chili grob schneiden.
2. Chili, Knoblauch, Essig, Zucker und Wasser in einen Mixer geben und fein pürieren. Dann die pürierte Masse in einen Topf geben, aufkochen, die Hitze reduzieren und die Sauce 30 Minuten leicht köcheln lassen.
3. Dann die Sauce abkühlen lassen. (Wenn sie heiß in ein heiß ausgespültes Glas mit Twist-off Deckel abgefüllt wird, ist sie im Kühlschrank ein paar Tage haltbar.)
4. Für die Frühlingsrollen die Glasnudeln in einem Topf mit kochendem Wasser etwa 3 Minuten garen, dann abgießen und abtropfen lassen.

5. Weißkohl putzen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Karotten schälen, abwaschen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.
6. Die Sprossen abrausen und abtropfen lassen.
7. Kohl-, Karottenstreifen und Sprossen in eine Schüssel geben. Mit einer Prise Salz und Balsamico würzen und mit den Händen etwas durchkneten.
8. Von der Limette den Saft auspressen.
9. Die Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
10. Die gegarte Glasnudeln etwas kürzen.
11. Petersilie, Glasnudeln, Limettensaft, Sojasauce und ein Spritzer der Chilisauce zum Gemüse geben und alles gut vermengen. Mit Salz abschmecken.
12. Zum Füllen der Frühlingsrollen je ein Reisblatt in reichlich kaltem Wasser kurz einweichen. Sobald das Blatt weich wird, herausnehmen und auf ein sauberes Geschirrtuch legen.
13. Ein Häufchen der Gemüsemischung in die Mitte des unteren Drittels auf das Reisblatt geben. Seitenränder darüber klappen und das Reisblatt mit leichtem Druck aufrollen. Auf diese Weise alle Reisblätter belegen und aufrollen.
14. Den Pak Choi und die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in ca. 2 cm breite Streifen, beziehungsweise Stücke schneiden.
15. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischote waschen, halbieren, Kerne ausstreichen, Chili fein würfeln.
16. In einem Wok oder einer tiefen Pfanne Sesamöl erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Chili zugeben und unter ständigem Rühren 1 bis 2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.
17. Frühlingszwiebeln und Pak Choi hinzugeben und weitere 2 Minuten unter stetigem Rühren mitgaren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach zur Seite stellen.
18. In einem Topf das Frittierfett erhitzen.
19. Die Frühlingsrollen im heißen Frittierfett goldbraun frittieren, herausnehmen auf Küchenpapier kurz abtropfen.
20. Frühlingsrollen und Pak Choi anrichten. Die Chilisauce dazu reichen.

Pro Portion: 525 kcal / 2200 kJ
65 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 27 g Fett

Spargel, klassisch mit Sauce Hollandaise und Kräuterpfannkuchen

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Heimatküche

Zutaten:

Für den Spargel

1,6 kg weißer Spargel
etwas Salz
etwas Zucker
1 TL Butter

Für die Pfannkuchen und Schinken:

400 ml Milch
200 g Mehl
3 Eier
1 Prise Salz
1 Prise Muskat
3 Stängel glatte Petersilie
1/2 Bund Schnittlauch
3 EL Sonnenblumenöl
120 g gekochter Schinken, dünn aufgeschnitten
120 g geräucherter Schinken, dünn aufgeschnitten

Für die Hollandaise

150 g Butter
4 Eigelbe
2 EL trockener Weißwein
2 EL Weißweinessig
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

1. Spargel waschen, abtropfen lassen und schälen. Angetrocknete Enden vom Spargel abschneiden. Die vorbereiteten Spargelstangen in ein feuchtes Tuch einwickeln.
2. Für den Flädleteig Milch, Mehl, Eier, Salz und Muskat zu einem glatten Teig vermischen, den Teig 20 Minuten ruhen lassen.
3. In der Zwischenzeit Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
4. Für die Hollandaise die Butter in einem Topf schmelzen.
5. Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. Eine Pfanne mit ein paar Tropfen Sonnenblumenöl ausreiben und erhitzen. Petersilie und Schnittlauch unter den Teig rühren und nacheinander aus dem Teig in der Pfanne dünne Pfannkuchen ausbacken.
7. Gebackene Pfannkuchen im Ofen warmhalten.

8. Zum Kochen des Spargels in einem Topf reichlich Wasser aufkochen, mit Salz, Zucker und der Butterflocke aromatisieren und den Spargel darin ca. 10 Minuten bissfest kochen.

9. In der Zwischenzeit für die Hollandaise die Eigelbe mit Weißwein und Weißweinessig in einen Schlagkessel geben. Unter ständigem Rühren über dem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Flüssigkeit leicht andickt. Dann unter weiterem Schlagen nach und nach die lauwarme, flüssige Butter hinzugeben, so dass sich eine cremige Emulsion bildet. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

10. Den Spargel abtropfen lassen, auf Tellern anrichten, die Flädle zu Vierteln zusammenlegen und auf die Teller geben. Den Spargel dazu anrichten, mit der Sauce Hollandaise servieren. Schinken separat dazu reichen. Nach Belieben noch gekochte neue Kartoffeln dazu servieren.

Pro Portion: 870 kcal / 3640 kJ

48 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 60 g Fett

Sybille Schönberger
Spargelcremesuppe

Montag, 19. April 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch, schnelle Küche

Zutaten:

Für die Suppe

500 g	weißer Spargel
600 ml	Wasser
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
1 TL	Butter
1	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Butterschmalz
1 Zweig	Thymian
100 ml	Sahne
200 ml	Milch

Für das Kräuteröl

1/2 Bund	Brunnenkresse
etwas	Salz
50 ml	Olivenöl

Zubereitung:

1. Spargel waschen, abtropfen lassen und schälen, holzige Enden abschneiden.
 2. Spargelstangen in ein feuchtes Tuch einwickeln.
 3. Die Schalen und Spargelenden in einen weiten Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Etwas Salz, Zucker und Butter zugeben, alles aufkochen und dann bei milder Hitze 10 Minuten ziehen lassen.
 4. Anschließend den Fond durch ein Sieb passieren.
 5. Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Die Blätter grob schneiden, in einen Cutter geben, leicht salzen, Olivenöl zugeben und fein mixen.
 6. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
 7. Die geschälten Spargelstangen in grobe Stücke schneiden.
 8. In einem Topf Butterschmalz erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen, Spargelstücke dazu geben und kurz mitschwitzen. Dann den passierten Fond angießen und aufkochen. Knoblauch, Thymianzweig, Sahne und Milch zugeben und alles ca. 8 Minuten köcheln, bis die Spargelstücke gar sind.
 9. Den Thymianzweig wieder entfernen, die Suppe fein mixen und mit Salz abschmecken.
 10. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und ein paar Tropfen Brunnenkresseöl darüber träufeln.
- Tipp: Zusätzlich kann noch fein gewürfelter geräucherter, gekochter Schinken oder gebratene Garnelen als Topping zur Suppe gereicht werden.

Pro Portion: 265 kcal / 1100 kJ
5 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 26 g Fett

Pikante Spargel-Speck-Küchlein (Rezept für 6 große oder 12 kleine Förmchen)

Dauer: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: einfach

Heimatküche

Zutaten:

100 g	weißer Spargel
200 g	grüner Spargel
etwas	Salz
150 g	Speck
80 g	Parmesan
1 EL	Butter zum Einfetten
etwas	Mehl zum Abstauben für die Form
250 g	Crème fraîche
50 ml	Milch
50 ml	Sonnenblumenöl
2	Eier
300 g	Dinkelmehl Type 630
1 EL	Weinstein-Backpulver

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen
2. Den weißen und grünen Spargel waschen. Von beiden Sorten die holzigen Enden abschneiden. Den weißen Spargel schälen. Bei dem grünen Spargel nur das untere Drittel schälen.
3. Beide Spargelsorten ca. 7 Minuten in Salzwasser vorgaren. Herausnehmen und abtropfen lassen. Spargel längs halbieren und schräg, in 1 cm lange Stücke schneiden.
4. Speck fein würfeln und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett braten. Anschließend herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Parmesan fein reiben.
6. Eine große Muffinform mit 6 Mulden oder eine etwas kleiner Form mit 12 Mulden einfetten und mit etwas Mehl bestreuen (oder mit Papier-Muffinförmchen auslegen).
7. Für die Küchlein Creme fraîche, Milch, Öl und Eier cremig verrühren.
8. Mehl, Parmesan und Backpulver unterheben, dann Speck und Spargelstückchen. Muffinförmchen zu etwa 2/3 mit der Teigmasse füllen.
9. Muffins im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen, warm oder kalt servieren.

Pro Stück (bei 6 Stück): 505 kcal / 2110 kJ
39 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 30 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 20. April 2021

**Gefülltes Schweinefilet mit Kräuterlack und
Eiszapfen-Gemüse**

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: mittel

Feine Küche

Zutaten:

Für das Fleisch:

2	Tomaten
2	ToastbrotscHEiben
3 EL	Olivenöl
100 g	Lauch
1 Bund	Basilikum
1 Bund	glatte Petersilie
80 g	Gorgonzola Dolce
1	Eigelb
20 ml	heller Balsamico
etwas	Salz
etwas	Piment d'Espelette
100 ml	Sojasauce
50 ml	Pflaumenwein
1 TL	scharfer Senf
1 TL	Honig
1	Schweinefilet (ca. 600 g)
2 EL	Butterschmalz
1 EL	Butter

Für das Gemüse:

600 g	Eiszapfen (weiße, längliche Radieschensorte)
3 Stängel	glatte Petersilie
40 g	Butter
1 TL	Zucker
20 ml	heller Balsamico
2 EL	Wasser
etwas	Salz
1 Prise	Piment d'Espelette
100 g	Sahne
2 EL	Crème fraîche

Zubereitung:

1. Für die Füllung die Tomaten waschen, am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen, die Schale abziehen. Tomaten vierteln, die Kerne austreichen, dann die Viertel in feine Würfel schneiden.
2. Vom Toastbrot die Rinde entfernen, das Brot in 5 mm große Würfel schneiden.
3. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Brotwürfel darin goldbraun rösten.
4. Den Lauch putzen, waschen und in 5 mm große Würfel schneiden.
5. Basilikum und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.

6. Den Käse in kleine Würfel schneiden.
7. Tomaten, geröstete Brotwürfel, Lauch, die Hälfte der Kräuter, Käse und Eigelb in eine Schüssel geben. Balsamico, 2 EL Olivenöl, je eine gute Prise Salz und Piment d'Espelette zugeben, alles gut vermischen und die Füllung 10 Minuten stehen lassen.
8. Für den Kräuterlack Sojasauce und Pflaumenwein in einen Topf geben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.
9. Dann Senf, Honig und die restlichen Kräuter untermischen, den Topf vom Herd ziehen.
10. Das Schweinefilet parieren, also eventuell vorhandenes Fett, Sehnen oder Silberhaut entfernen. Dann mit einem dünnen, langen Messer jeweils in der Mitte der Seitenränder einen langen Schnitt in das Filet einschneiden, so dass eine Tasche zum Füllen entsteht.
11. Die Füllung mit einem Löffel in die Fleischtasche geben, evtl. mit einem Rührlöffelstiel nach innen drücken. Die seitliche Öffnung mit einem Zahnstocher verschließen.
12. Das Filet rundum mit dem Kräuterlack bestreichen und nochmals 10 Minuten stehen lassen.
13. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
14. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und das gefüllte Schweinefilet darin rundherum anbraten. Dann in eine Auflaufform legen (oder in der backofentauglichen Pfanne), in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 10-15 Minuten garen.
15. In der Zwischenzeit für das Gemüse die Eiszapfen waschen und schälen, dann schräg in Scheiben schneiden.
16. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.
17. In einer Pfanne 2/3 der Butter erhitzen und die Eiszapfen darin anschwitzen. Mit Zucker bestäuben und hell schmelzen, mit Balsamico und Wasser ablöschen, mit Salz und Piment d'Espelette würzen und die Flüssigkeit einkochen lassen.
18. Dann Sahne und Crème fraîche zugeben und cremig einkochen.
19. Das Schweinefilet aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.
20. Kurz vor dem Servieren in einer Pfanne Butter erhitzen und das Schweinefilet darin nochmals schwenken. Herausnehmen und schräg in gleichmäßig große Stücke aufschneiden.
21. Unter das Gemüse restliche Butter in kleinen Stücken zugeben und die Petersilie untermischen.
22. Gemüse auf die Tellermitte geben und die Fleischscheiben oben aufsetzen.

Pro Portion: 785 kcal / 3280 kJ

18 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 59 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Nudelblätter mit Spinat und Kräutersauce

Mittwoch, 21. April 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Vegetarisch, Pasta

Zutaten:

Für den grünen Nudelteig:

100 g Spinat
200 ml Wasser
200 g Mehl, Type 405
200 g Hartweizenmehl (Semola)
1/2 TL Salz
1 Ei

Für den hellen Nudelteig

100 g Mehl, Type 405
100 g Hartweizenmehl (Semola)
1 Prise Salz
1 Ei
100 ml Wasser

Für den Spinat

2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 kg Blattspinat
etwas Olivenöl
etwas Salz
etwas Muskat
200 g Ziegenfrischkäse-Taler

Für die Kräutersauce

1 Bund Estragon
1 Bund glatte Petersilie
100 ml Sonnenblumenöl
150 ml Gemüsebrühe
etwas Butter, in Stückchen, eisgekühlt
etwas Salz

Zubereitung:

1. Für den grünen Nudelteig den Spinat verlesen, waschen und gründlich trocken schleudern und die groben Stiele entfernen.
2. Spinat dann mit 100 ml Wasser in einen Mixer geben und sehr fein pürieren.
3. Den Mix dann durch ein feines Sieb streichen, um eventuell noch vorhandene gröbere Stückchen zu entfernen.
4. Mehl, Hartweizenmehl und Salz in einer Rührschüssel mischen.
5. Ei, Spinatmix und nach und nach etwa weitere 100 ml Wasser zugeben und alles zu einem grünen glatten und geschmeidigen Teig verkneten.
6. Zu einer Kugel formen und mit einer umgedrehten Schüssel bedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

7. Für den hellen Nudelteig Mehl, Hartweizenmehl, Salz, Ei in eine Rührschüssel geben, nach und nach etwa 100 ml Wasser zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.
8. Den hellen Teig ebenfalls zu einer Kugel formen und mit einer umgedrehten Schüssel bedeckt 30 Minuten ruhen lassen.
9. Inzwischen für den Spinat die Zwiebeln abziehen, halbieren und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein schneiden.
10. Spinat verlesen, gründlich waschen, trocken schleudern und die groben Stiele entfernen.
11. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelringe darin anbraten, Knoblauch zugeben. Spinat zugeben, mit Salz und Muskat würzen und unter Rühren zusammenfallen lassen.
12. Den Spinat in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.
13. Den grünen und hellen Nudelteig jeweils mit der Nudelmaschine oder Teigrolle auf wenig Mehl zu langen, breiten Bahnen ausrollen.
14. Die Bahnen des hellen Nudelteiges in lange Bandnudeln schneiden. Helle Nudelstreifen dann mit etwas Abstand zueinander auf die grünen Nudelteigbahnen legen und z. B. mit einem Nudelholz andrücken.
15. Nun diese zweifarbigen Teigbahnen nochmals vorsichtig durch die Nudelmaschine lassen, damit sich die beiden Teige gut verbinden.
16. Die entstandenen Nudelbahnen in etwa 10 x10 cm große Platten schneiden.
17. Für die Sauce die Kräuter verlesen, abbrausen und trocken schütteln. Kräuter grob schneiden. Kräuter und Öl fein pürieren.
18. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudelplatten darin etwa 3 Minuten bissfest kochen.
19. Die Gemüsebrühe in einem kleinen Topf erhitzen. Das Kräuteröl untermixen und soviel Butter untermixen, sodass eine leicht sämige Sauce entsteht. Mit Salz abschmecken.
20. Abgetropften Spinat nochmals in die Pfanne geben und kurz erhitzen. Den Ziegenfrischkäse zerbröckeln und zufügen.
21. Die Nudelblätter abtropfen lassen. Jeweils einige Nudelblätter und Spinat auf vorgewärmten Tellern aufschichten. Mit der Kräutersauce beträufeln und servieren.

Pro Portion: 1090 kcal / 4570 kJ

111 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 55 g Fett

Christian Henze
Hähnchen-Nuggets mit Mandelsalsa

Donnerstag, 22. April 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche

Zutaten:

Für die Salsa:

80 g	geschälte Mandeln
3	Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
1 EL	Kapern
3 EL	Olivenöl
4 EL	heller Balsamico
200 g	Tomaten
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker
1/2 Bund	glatte Petersilie
100 g	Fetakäse (in Salzlake gereift, mind. 45 % Fett)

Für die Hähnchen-Nuggets:

600 g	Bio-Hähnchenbrustfilets ohne Haut
1	rote Spitzpaprika
1	rote Chilischote
2	Frühlingszwiebeln
60 g	Blauschimmelkäse (z. B. Gorgonzola)
80 g	Mandelmehl (entölt)
2	Bio-Eier
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4 EL	Butterschmalz

Zubereitung:

1. Für die Salsa die Mandeln halbieren und in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Anschließend abkühlen lassen.
2. Für die Nuggets die Hähnchenbrustfilets abbrausen, trocken tupfen und in 0,5 cm kleine Würfel schneiden.
3. Die Spitzpaprika und die Chilischote waschen, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.
4. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und ebenfalls fein würfeln.
5. Hähnchenfleisch, Paprika, Chili, Frühlingszwiebeln, Gorgonzola, Mandelmehl und Eier mit den Händen gründlich vermengen, kräftig salzen und pfeffern. Die Masse kurz ziehen lassen.
6. Inzwischen für die Salsa die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und sehr fein schneiden.

7. Kapern fein hacken und mit Zwiebeln, Knoblauch, Öl und Essig verrühren.
8. Tomaten waschen, vierteln, Stielansätze und Kerne entfernen, Fruchtfleisch würfeln und untermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
9. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
10. Aus der Hähnchenmasse kleine, runde Nuggets formen.
11. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Nuggets darin von beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten goldbraun braten.
12. Feta zerbröseln und mit Petersilie sowie gerösteten Mandeln unter die Salsa mischen.
13. Die Hähnchen-Nuggets auf Teller verteilen und die Mandelsalsa dazu erreichen.

Pro Portion: 810 kcal / 3380 kJ

7 g Kohlenhydrate, 56 g Eiweiß, 62 g Fett

Tarik Rose
Gefüllte Paprika mit Feta-Couscous und marinierten Gurken

Freitag, 23. April 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch

Zutaten:

Für die Paprika:

4	rote Paprikaschoten
2	Zitronen
150 ml	Orangensaft
1 EL	Honig
1 EL	Ras el hanout
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
150 g	Couscous
1	rote Zwiebel
1/2 Bund	glatte Petersilie
150 g	Feta
4 EL	Olivenöl

Für die Gurken:

1 Bund	glatte Petersilie
1	Salatgurke
1	Bio-Zitrone
1	rote Zwiebel
2 EL	feine Kapern (Glas, eingelegt)
2 EL	Olivenöl
1 TL	Honig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Deckel der Paprika abschneiden, die Schoten entkernen, waschen, trocken tupfen und auf einem mit Backpapier belegten Blech im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 10-12 Minuten vorgaren.
3. Von den Zitronen den Saft auspressen und diesen mit Orangensaft, Honig und Ras el hanout in einen Topf geben und kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Couscous in eine Schüssel geben, mit der heißen Flüssigkeit übergießen und zugedeckt etwa 10 Minuten ziehen lassen.
5. Inzwischen die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
6. Die Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen. Den Ofen nicht ausschalten.
7. Petersilie für Paprika und Gurken abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

8. Zwiebelwürfel, 1/3 der Petersilie und zerbröselten Feta mit dem Couscous mischen. Das Olivenöl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Die Paprikaschoten mit der Masse füllen und im vorgeheizten Ofen 10 - 15 Minuten garen.
10. Inzwischen die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Gurkenhälften in feine Würfel schneiden.
11. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
12. Die Zwiebel schälen, ebenfalls klein würfeln und mit Gurke, restlicher Petersilie und Kapern vermengen. Olivenöl, Honig, Zitronenschale und -saft untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Die gefüllten Paprikaschoten auf Teller anrichten und die marinierten Gurken obenauf geben.

Pro Portion: 525 kcal / 2200 kJ
42 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 33 g Fett

Sybille Schönberger
Okraschoten im Backteig mit Petersilienpesto
und Paprikarelish**Montag, 26. April 2021****Rezept für 4 Personen****Dauer: 45 Minuten**
Schwierigkeitsgrad: mittel
Vegetarisch**Zutaten:**

2	rote Paprika
2	gelbe Paprika
1/2	Bio-Zitrone
800 g	Okraschoten
etwas	Salz
50 g	Sonnenblumenkerne
30 g	Ziegenhartkäse (ersatzweise Pecorino)
200 g	Blattpetersilie
2	Knoblauchzehen
200 ml	Sonnenblumenöl
1 Prise	Chilipulver
1 Prise	Kreuzkümmel
1	rote Zwiebel
2 Zweige	Thymian
2 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3	Eier
200 g	Dinkelmehl (Type 1050)
250 ml	Milch
1 TL	Currypulver
500 g	Frittierfett

Zubereitung:

1. Für das Paprikarelish den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen.
2. Die Paprika waschen, vierteln, die Kerne und die weißen Innenhäute entfernen.
3. Paprikaviertel mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen garen, bis die Haut dunkle Stellen bekommt.
4. Dann aus dem Ofen nehmen und die Paprikaviertel mit einem sauberen, feuchten Küchentuch abdecken und abkühlen lassen. So lässt sich später die Haut der Paprika besser abziehen.
5. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
6. Die Okraschoten waschen und den Stiel etwas einkürzen, allerdings sollte die Schote dabei nicht geöffnet werden.
7. Einen Topf mit reichlich Wasser aufkochen, salzen und 1 Spritzer Zitronensaft zugeben. Okraschoten im kochenden Wasser ca. 15 Minuten garen, bis sie beim Biegen ein wenig nachgeben.
8. Die gegarten Schoten aus dem Wasser nehmen und auf einem trockenen Küchentuch ausdampfen lassen.
9. Für das Pesto die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
10. Den Käse fein reiben.

11. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Eine kleine Handvoll Petersilienblätter beiseite legen für den Backteig, den Rest grob schneiden.
12. Knoblauch schälen, eine Zehe beiseite legen für den Paprika, die andere Zehe grob schneiden und mit Petersilie, Sonnenblumenöl, Sonnenblumenkernen, Zitronenabrieb, Chilipulver, Kreuzkümmel und etwas Salz in Cutter geben und zu einem feinen Pesto mixen.
13. Die rote Zwiebel schälen und sehr fein schneiden. Übrige Knoblauchzehe ebenfalls fein schneiden.
14. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
15. Die Haut der Paprikaviertel abziehen und die Paprika in kleine Würfel schneiden.
16. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebelwürfel und Knoblauch zugeben und anschwitzen.
17. Die Paprikawürfel dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian, 1 Prise Zitronenabrieb und einen Spritzer Zitronensaft zugeben, gut abschmecken und die Pfanne vom Herd ziehen.
18. Für den Backteig die restlichen Petersilienblätter fein schneiden.
19. Die Eier trennen. Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen.
20. Mehl und Eigelbe verrühren, dabei nach und nach die Milch zugeben. Curry, 1 Prise Salz und Pfeffer unterrühren sowie die Petersilie zugeben. Kurz vor dem Ausbacken den Eischnee behutsam unter den Teig heben.
21. Das Frittierfett in einem hohen Topf auf 160 Grad erhitzen.
22. Die ausgedampften Okraschoten durch den Teig ziehen und im heißen Fett goldbraun ausbacken. Mit einer Siebkelle herausnehmen und auf einem Küchentuch kurz abtropfen lassen.
23. Okraschoten mit Paprika-Relish und Pesto auf Teller geben und servieren.

Pro Portion: 1040 kcal / 4370 kJ
54 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 80 g Fett

Antonina Müller
Grüner Spargelsalat mit Kalbsröllchen
und Bärlauch

Dienstag, 27. April 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche, Heimatküche

Zutaten:

Für den Spargelsalat

12 Stangen grüner Spargel
1 Prise Salz
12 Kirschtomaten
4 Blätter frischer Bärlauch
1 Bio-Limette
2 EL Apfelessig einen
1 TL scharfer Senf
1 Prise Zucker
etwas Pfeffer
1 EL Olivenöl

Für die gefüllten Kalbsröllchen

40 g Bärlauch
20 g Parmesan
Etwas abgeriebene Schale einer Bio-Limette
20 g Pinienkerne
30 ml Olivenöl
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
100 g Taleggio-Käse (italienischer Weichkäse)
4 Kalbsschnitzel (à ca. 150 g)
1 EL Butter
1 Zweig Thymian
1 Knoblauchzehe

Für die Passionsfrucht-Hollandaise

100 g Butter
5 Eigelb
20 ml Passionsfruchtsaft oder Mark von 1 frischen Passionsfrucht (Maracuja)
1 Prise Salz
1 Spritzer Limettensaft
1 Prise Zucker

Zubereitung:

1. Den grünen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, holzige oder angetrocknete Enden großzügig abschneiden.
2. Spargel in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren. Abgießen und in eisgekühltem Wasser abschrecken, so bleibt er schön grün.
3. Spargel dann abtropfen lassen, schräg in Scheiben schneiden, dabei die Spitzen ganz lassen.
4. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Tomaten und Spargel mischen.

5. Bärlauch waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden oder hacken und mit dem Gemüse mischen.
6. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben (für das Pesto beiseite stellen) und den Saft auspressen.
7. Aus Essig, etwas Limettensaft, Senf, Salz, Zucker, Pfeffer und Olivenöl ein Dressing rühren. Gemüse damit marinieren.
8. Währenddessen für das Pesto Bärlauch verlesen, gründlich waschen und trocken tupfen.
9. Parmesan fein reiben.
10. Bärlauch in Streifen schneiden und mit Pinienkernen, Parmesan, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und grob mixen.
11. Pesto mit Salz, Pfeffer und Limettenschale abschmecken.
12. Den Taleggio entrinden und in feine Würfel schneiden.
13. Die Kalbsschnitzel trocken tupfen, gleichmäßig plattieren und dann mit dem Pesto bestreichen.
14. Käsewürfel auf dem Fleisch verteilen, dabei rundherum einen breiten Rand frei lassen.
15. Die langen Seiten der Schnitzel etwas über den Käse klappen und das Fleisch fest aufrollen. Rouladen mit einem Zahnstocher, Rouladennadeln oder Küchengarn fixieren. Das Fleisch leicht salzen.
16. Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
17. Butter in einer backofengeeigneten Pfanne erhitzen. Die Röllchen darin rundherum anbraten. Thymian abrausen, trocken schütteln und zugeben.
18. Knoblauch abziehen, in feine Scheiben schneiden und ebenfalls ins Bratfett geben. Röllchen während des Anbratens öfter mit der Würzbutter beträufeln.
19. Röllchen dann in den heißen Backofen geben und etwa 5 Minuten gar ziehen lassen.
20. Währenddessen für die Hollandaise die Butter schmelzen.
21. Eigelbe und Passionsfruchtsaft oder -mark und Salz in eine Schlagschüssel über ein heißes Wasserbad geben und dickschaumig aufschlagen.
22. Topf von der Kochstelle ziehen, die flüssige Butter nach und nach unter den Eigelbschaum mixen. Dabei bitte mit Geduld arbeiten, wenn die Butter zu schnell zugegeben wird, verbinden sich die Zutaten nicht zu einer cremigen Hollandaise.
23. Die Sauce mit etwas Limettensaft und Zucker abschmecken.
24. Kalbsröllchen und Spargelsalat anrichten. Die Passionsfrucht-Hollandaise dazu servieren.

Pro Portion: 825 kcal / 3440 kJ
7 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß, 65 g Fett

Ali Güngörmüs
Börek mit Erbsenpüree und Schnittlauch-Eiern

Mittwoch, 28. April 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche, Vegetarisch

Zutaten:

Für den Eiersalat:

4	Eier
2 Bund	Schnittlauch
100 g	Schmand
1 TL	scharfer Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Börek

500 g	TK-Erbesen
2 EL	Butter
150 g	Sahne
3 Stängel	frische Minze
1 EL	Crème fraîche
50 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 g	Schafskäse
150 g	Strudelteig
1	Eigelb

Für den Zitronenjoghurt:

1	Bio-Zitrone
200 g	griechischer Joghurt (10% Fett)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker

Zubereitung:

1. Die Eier in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 10 Minuten hart kochen, dann kalt abschrecken und pellen.
2. Für das Erbsenpüree die TK Erbsen leicht antauen.
3. 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.
4. In der Zwischenzeit die Minze abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen.
5. Die gegarten Erbsen in der Sahne pürieren. Minzeblättchen und Crème fraîche unter die pürierten Erbsen mixen.
6. Das Püree durch ein feines Sieb passieren, je nach Konsistenz noch etwas Brühe dazu gießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Den Schafskäse fein würfeln und unter das Erbspüree mischen.

8. Den Backofen auf 170 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
9. Strudelteig in 4 Quadrate von jeweils ca. 20 cm Kantenlänge schneiden. Die Quadrate diagonal halbieren, so dass aus einem Quadrat zwei Dreiecke entstehen.
10. In die Mitte der Teigdreiecke je 2 EL Erbsenpüree geben und die Teigränder mit verquirltem Eigelb bestreichen. Die beiden Seitenspitzen etwas einschlagen, dann von der langen Seite zur gegenüberliegenden Spitze aufrollen.
11. Die gefüllten Teigstangen mit restlichem Eigelb bestreichen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen die Stangen ca. 10-15 Minuten knusprig backen.
12. In der Zwischenzeit für den Joghurt die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
13. Den Joghurt mit Zitronenabrieb, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.
14. Für den Eiersalat Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
15. Die gekochten Eier halbieren, die Eigelbe auslösen. Eigelbe in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Schmand und Senf unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
16. Eiweiß würfeln und mit dem Schnittlauch zum angerührten Eigelb geben, alles gut vermischen und abschmecken.
17. Die gebackenen Teigtaschen mit dem Eiersalat und dem Zitronenjoghurt servieren.

Pro Portion: 695 kcal / 2910 kJ

42 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 46 g Fett

**Rainer Klutsch
Frühlingsgemüse mit Kerbel-Vinaigrette
und grünen Spätzle**

Donnerstag, 29. April 2021

Rezept für 4 Personen

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

Für die grünen Spätzle:

1/2 Bund	Kerbel
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Schnittlauch
1/2 Bund	Bärlauch
200 ml	Wasser
etwas	Salz
500 g	doppelgriffiges Spätzlemehl (oder Weizenmehl Type 405)
5	Eier
50 g	Butter

Für das Gemüse:

3	Kohlrabi mit Grün
3 EL	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker
125 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Mandelblättchen
1	Bio-Zitrone
1 Bund	Kerbel

Zubereitung:

1. Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Vom Kerbel und Petersilie die Blätter abzupfen und grob schneiden. Schnittlauch und Bärlauch klein schneiden.
2. Dann die vorbereiteten Kräuter mit 200 ml Wasser in einen Mixer geben und sehr fein pürieren.
3. In einen großen Topf reichlich Wasser geben, salzen und aufkochen.
4. Mehl, Eier und 1 TL Salz in eine große Rührschüssel geben und mit einem Holzlöffel vermischen, dann die pürierten Kräuter zugeben alles mit dem Holzlöffel zu einem Teig verrühren bzw. schlagen, bis der Teig Blasen wirft und zäh vom Löffel fließt.
5. Spätzle-Teig portionsweise in eine Spätzlepresse oder -reibe geben oder vom Brett ins kochende Salzwasser pressen, reiben bzw. schaben. 2-3 Minuten garziehen lassen, bis die Spätzle an die Oberfläche steigen, dann mit einer Schaumkelle herausnehmen, in eine Schüssel füllen und beiseitestellen. So weitere Spätzle kochen, bis der Teig aufgebraucht ist.
6. Für das Frühlingsgemüse Kohlrabi einschließlich des Grüns gründlich waschen, trocknen. Die groben äußeren Kohlrabi-Blätter entfernen, restlichen feine Blätter beiseitelegen.
7. Kohlrabi schälen, dann in Spalten schneiden.

8. In einer Pfanne etwas Butter zerlassen und die Kohlrabi-Spalten darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und einer guten Prise Zucker würzen.
9. Kohlrabi mit der Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt 8–10 Minuten bissfest dünsten.
10. In der Zwischenzeit etwas Butter zerlassen und die Mandelblättchen darin anrösten.
11. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
12. Kerbel abbrausen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen.
13. Bissfest gegarten Kohlrabi abgießen, dabei den Gar-Sud auffangen.
14. Etwas abgeriebene Zitronenschale, den Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer, den Kohlrabisud und den Kerbelblättchen fein pürieren.
15. Für die Spätzle Butter in einer großen Pfanne zerlassen, Spätzle darin warschwenken.
16. Die Kräutersauce mit den Kohlrabispalten anrichten. Mandelbutter darüber verteilen. Mit den grünen Spätzle und dem Kohlrabigrün bestreut servieren.

Pro Portion: 760 kcal / 3190 kJ

96 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 30 g Fett

Sören Anders
Frankfurter Grüne Sauce mit Pellkartoffeln**Freitag, 30. April 2021**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche, vegetarisch, Küchenklassiker

Zutaten:

4	Eier
1 kg	festkochende Kartoffeln (nach Belieben neue Bio-Kartoffeln)
etwas	Salz
2 EL	Zitronensaft, frisch gepresst
1 EL	scharfer Senf
2 EL	Speiseöl
150 g	Saure Sahne
150 g	Schmand
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker
1 Bund	traditioneller Kräutermix für Frankfurter Grüne Sauce (7 verschiedene Kräuter; Petersilie, Kerbel, Borretsch, Pimpinelle, Schnittlauch, Sauerampfer und Kresse)

Zubereitung:

1. Die Eier in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 10 Minuten hart kochen, dann kalt abschrecken.
 2. Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und abtropfen lassen.
 3. Kartoffeln in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, etwas Salz zugeben und zugedeckt die Kartoffeln ca. 30 Minuten weich kochen.
 4. Inzwischen die gekochten Eier schälen, halbieren und die Eigelbe auslösen.
 5. Eigelb durch ein feines Sieb streichen.
 6. Eigelb mit Zitronensaft, Senf, Öl, saure Sahne und Schmand glatt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
 7. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die groben Stiele entfernen.
 8. Kräuter mit einem großen Kochmesser sehr fein hacken und unter die angerührte Sauce mischen.
 9. Kartoffeln abgießen, im heißen Topf auf der noch heißen Herdplatte unter Rütteln gründlich abdampfen lassen und pellen (neue Kartoffeln können nach Belieben auch mit Schale serviert werden).
 10. Kartoffeln und Grüne Sauce anrichten.
- Tipp: Wer mag, hackt das gegarte Eiweiß sehr fein und mischt es einfach mit unter die Grüne Sauce.

Pro Portion: 455 kcal / 1900 kJ
35 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 29 g Fett

Kalte Inge/ Rote Inge**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 3 Stunden

Schwierigkeitsgrad: einfach

Süßes

Zutaten:

250 g	Sahne
1 TL	Vanillezucker
150 g	Baisers (Meringen)
300 g	TK-Himbeeren
20 ml	Himbeergeist (ersatzweise Himbeersirup)

Zubereitung:

1. Die Sahne und Vanillezucker halbsteif schlagen.
2. Die Baisers in ein sauberes Geschirrtuch wickeln und mit etwas Druck die Baisers im dem Tuch zerkrümeln.
3. In eine Auflaufform (ca. 500 ml Inhalt) oder portionsweise in Dessertgläser zunächst etwa die Hälfte der Baiserkrümel verteilen. Darauf die Hälfte der gefrorenen Himbeeren geben und mit Himbeergeist beträufeln.
4. Darüber die geschlagene Sahne geben, dann die restlichen gefrorenen Himbeeren und zuletzt die restlichen Baiserkrümel einschichten.
5. Das Dessert zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Stunden durchziehen lassen. So tauen die Himbeeren langsam auf und ihr Saft durchtränkt die Baisers.

Pro Portion: 380 kcal / 1590 kJ

41 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 20 g Fett