

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Mediterran

Zutaten:

Für den Nudelteig

225 g Instant-Mehl (lockeres Weizenmehl Type 405)
75 g Hartweizengrieß
etwas Salz
3 Eier (Gr. M)
etwas Mehl zum Ausrollen
etwas Salz
1 EL Butter

Für die Limetten-Sahne-Sauce

3 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
3 Bio-Limetten
20 g Butter
200 g Sahne
200 g Ziegenfrischkäse
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

außerdem:

1 Bund Rucola (Rauke)
etwas frisch geriebener Parmesan

Zubereitung:

1. Für den Nudelteig Mehl, Grieß und 1 Prise Salz in der Rührschüssel einer Küchenmaschine mischen. Eier und eventuell 2–3 EL Wasser zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Ist er noch zu klebrig, etwas mehr Mehl unterkneten, ist er zu trocken, noch etwas Wasser zugeben.
2. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
3. Inzwischen für die Sauce Schalotten und die Knoblauchzehe schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.
4. Eine große Pfanne erhitzen, das Olivenöl hineingeben und heiß werden lassen.
5. Schalottenwürfel und Knoblauch im heißen Öl glasig dünsten, kurz beiseitestellen.
6. Den Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa einen Millimeter dünn rechteckig ausrollen.
7. Die Teigplatte leicht bemehlen, von der Längsseite her jeweils etwa 3 Finger breit nach und nach überklappen. Den Teigstrang dann mit einem scharfen Küchenmesser in etwa 1 cm breite Streifen schneiden.
8. Die Bandnudeln mit bemehlten Händen vorsichtig auflockern.
9. In einem großen Topf reichlich stark gesalzenes Wasser aufkochen.
10. Die Tagliatelle darin ca. 3 Minuten kochen lassen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen.
11. Eine Auflaufform mit kochend heißem Wasser ausschwenken. Die Tagliatelle mit einem Schöpflöffel aus dem Kochwasser heben und mit der Butter in die Form geben. Zugedeckt beiseitestellen.

12. Für die Sauce Limetten heiß waschen, trockenreiben und die Schale fein abreiben. ½ Limette auspressen.
13. Butter und Limettenschale mit in die Pfanne geben. Sobald die Butter geschmolzen ist, zunächst Sahne und dann den Ziegenkäse unter Rühren hinzufügen.
14. Unter Rühren bei schwacher Hitze erhitzen, bis der Ziegenkäse geschmolzen ist.
15. Die Sauce mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
16. Rucola verlesen, waschen und trockenschleudern.
17. Die Tagliatelle zur Sauce geben und alles gründlich durchschwenken. Pasta auf vorgewärmten Tellern verteilen. Mit Rucola und frischem Parmesan bestreut servieren.

Pro Portion: 790 kcal / 3320 kJ

58 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 52 g Fett

Jörg Sackmann
Geschnetzeltes von der Poulardenkeule mit
Sauerrahmküchle, Erbsen und Kohlrabi

02. April 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche

Zutaten:

Für das Gemüse

3	zarte Kohlrabi
etwas	Salz
150 g	Erbsen (frisch oder TK)
1 Zweig	Liebstockel
1	Zwiebel
50 g	Butter
1 Prise	Zucker
40 ml	heller Balsamico

Für das Petersilienöl

60 g	glatte Petersilie
80 ml	Olivenöl
etwas	Meersalz

Für das Geschnetzelte

2	Zwiebeln
4 EL	Olivenöl
120 ml	trockener Weißwein
120 ml	weißer Portwein
4	Poulardenkeulen (entbeint, ohne Haut)
1 TL	mildes Paprikapulver
300 ml	Kalbsjus (z. B. aus dem Glas)
4 EL	Sauerrahm
3 Stiele	Estragon

Für die Sauerrahm-Küchle

3	Eier
6 Blätter	frische Minze
150 g	Mehl
185 g	Sauerrahm
etwas	Salz

2 Spritzer Zitronensaft
4 EL Butter

Zubereitung:

1. Kohlrabi schälen und zunächst in feine Scheiben, dann in etwa 1 cm große Rauten oder Würfel schneiden.
2. Kohlrabi in reichlich kochendem Salzwasser bissfest blanchieren. In eisgekühltem Wasser kurz abschrecken, abtropfen lassen.
3. Erbsen abspülen und abtropfen lassen (TK-Erbsen direkt aus der Packung verwenden). In reichlich kochendem Salzwasser ebenfalls blanchieren. In eisgekühltem Wasser kurz abschrecken, abtropfen lassen.
4. Für das Petersilienöl Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und grob schneiden.
5. Mit Öl in einen Mixer geben und fein pürieren. Das Petersilienöl mit Salz abschmecken und durch ein feines Sieb passieren.
6. Für das Geschnetzelte Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
7. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten. Mit Weiß- und Portwein ablöschen und offen kurz einkochen.
8. Inzwischen für die Küchle Eier trennen.
9. Minze abspülen, trocken schütteln und abzupfen. Minzblättchen sehr fein schneiden.
10. Eigelbe, Minze, Mehl, Sauerrahm, etwas Salz und Zitronensaft glatt verrühren.
11. Eiweiß steif schlagen und unterheben.
12. Fleisch kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.
13. Übriges Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen, die Fleischstreifen darin unter Wenden anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
14. Währenddessen für das Gemüse Liebstöckel abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.
15. Zwiebel schälen, fein würfeln. Butter in einem Topf sacht bräunen. Zwiebeln darin andünsten. Kohlrabi und Zucker zugeben und alles durchschwenken. Balsamico angießen, das Gemüse glasieren. Erbsen untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Liebstöckel würzen.
16. Die Weinreduktion für das Geschnetzelte mit etwas Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Kalbsjus und Sauerrahm zugeben, aufkochen. Hähnchenfleisch in die Sauce geben, bei schwacher Hitze sacht köcheln lassen.
17. Estragon abspülen, trocken schütteln, fein schneiden und untermischen.
18. Für die Küchle Butter in einer Pfanne portionsweise erhitzen.
19. Aus dem Sauerrahmteig darin nach und nach kleine goldbraune Plätzchen backen.
20. Geschnetzeltes, Gemüse und Sauerrahm-Küchle anrichten, mit Petersilienöl beträufelt servieren. Nach Belieben zusätzliche mit frittierten Petersilienblättchen garnieren.

Pro Portion: 1085 kcal / 4535 kJ
42 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 77 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Safran-Blumenkohl mit Mandel-Bulgur

Mittwoch, 03. April 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Asia- und Weltküche, Vegetarisch

Zutaten:

1 Zwiebel
etwas Butterschmalz
200 g grober Bulgur
1 Prise gemahlener Kardamom
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel

1 l	Gemüsebrühe (z. B. Instant)
100 g	Mandeln
1 ½ EL	Butter
etwas	grobes Meersalz
1	Blumenkohl (ca. 1,2 kg)
2 Prisen	Safranfäden
1 Bund	glatte Petersilie
1 Bund	Koriander
etwas	Pfeffer aus der Mühle
200 g	griechischer Joghurt (10 % Fett)

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten. Bulgur einstreuen.
3. Etwas Kardamom und Kreuzkümmel zugeben. Mit etwas mehr als der Hälfte der Gemüsebrühe ablöschen und köcheln lassen, bis der Bulgur die Flüssigkeit aufgenommen hat.
4. Inzwischen die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett anrösten.
5. Kurz vor Ende des Röstvorgangs die Hälfte der Butter und etwas grobes Salz zugeben. Mandeln auf einen Teller geben.
6. Den Blumenkohl putzen, in feine Röschen teilen. Blumenkohlröschen in reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren. In eiskaltem Wasser kurz abschrecken und gut abtropfen lassen.
7. In der Pfanne restliche Butter schmelzen. Safran fein mörsern und zugeben. Etwas Gemüsebrühe angießen.
8. Die Blumenkohlröschen zugeben und alles offen unter Schwenken erhitzen und bissfest garen, bis die Brühe verdampft ist. Dann den Kohl noch kurz rösten.
9. Kräuter abspülen, trocken schütteln und die Petersilien- und Korianderblättchen abzupfen.
10. Kräuter und 2 Spritzer Gemüsebrühe fein pürieren. Kräuterpüree und Mandeln unter den Bulgur mischen, abschmecken.
11. Den Joghurt mit Salz abschmecken.
12. Geröstete Blumenkohlröschen und Kräuter-Bulgur auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den Joghurt dazu reichen.

Pro Portion: 850 kcal / 3570 kJ
59 g Kohlenhydrate, 56 g Eiweiß, 44 g Fett

Vincent Klink
Schwäbische Laubfrösche
mit Pastinaken gefüllt

Donnerstag, 04. April 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für die Laubfrösche

2	Zwiebeln
4	mittelgroße Pastinaken
2 EL	Butter
1 l	Gemüsebrühe
200 g	Sahne
60 g	Parmesan
1 Stiel	Thymian

2	Eigelb
etwas	Meersalz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	frisch geriebene Muskatnuss
1	Brötchen vom Vortag
8	große Mangoldblätter
3 EL	Butterschmalz

Für die Sauce Hollandaise:

100 g	Butter
200 ml	Weißwein
2 EL	Apfelessig
4	Eigelb
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Pastinaken putzen, schälen und in kleine Würfelchen schneiden.
2. Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten. Pastinakenwürfel zu den Zwiebeln geben und mit andünsten.
3. Mit Gemüsebrühe auffüllen und alles zugedeckt sacht weichkochen.
4. Die Pastinakenwürfel abtropfen lassen und die Brühe auffangen. Brühe anderweitig, z. B. für eine Suppe, verwenden.
5. Die weich gegarten Pastinakenwürfel und Sahne in einem Topf aufkochen. Parmesan fein reiben, einrühren und alles offen sämig einkochen.
6. Pastinakenmischung in einen Mixer geben und fein mixen oder mit dem Pürierstab fein zerkleinern.
7. Pastinakenpüree in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.
8. Inzwischen Thymian abspülen, trocken schütteln abzupfen und fein hacken.
9. Thymian, Eigelbe, Salz, Pfeffer und Muskat unter das Pastinakenpüree mischen.
10. Das Brötchen fein reiben und sieben. Soviel Semmelbrösel unter die Pastinakenmasse mischen, dass diese dicklich wird.
11. Mangoldblätter in kochendem Salzwasser blanchieren, sodass sie bissfest, aber weich genug zum Füllen sind. Mangold in eisgekühltem Wasser abschrecken, dann gut abtropfen lassen.
12. Die Blätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Jeweils etwas Pastinakenfüllung in die Mitte setzen. Zu Päckchen falten.
13. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen. Die „Laubfrösche“ mit der Naht nach unten einlegen. Bei schwacher bis mittlerer Hitze zugedeckt etwa 3 Minuten sacht braten. Die Päckchen dann wenden und weitere 3 Minuten zugedeckt fertig braten.
14. Währenddessen für die Sauce Hollandaise die Butter in einem Topf sacht bräunen, leicht abkühlen lassen.
15. Weißwein, Essig und Eigelbe in einen Schlagkessel geben und über dem heißen Wasserbad aufschlagen, bis die Masse zu binden anfängt.
16. Dann den Kessel vom Wasserbad nehmen. Die flüssige braune Butter nach und nach mit einem Schneebesen kräftig unter die Eigelbmasse schlagen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
17. Laubfrösche und Sauce Hollandaise sofort auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Pro Portion: 700 kcal / 2920 kJ
 31 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 52 g Fett

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Grundrezept, Mediterran, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Gnocchi

800 g	mittelgroße, mehlig kochende Kartoffel
6 EL	Butter
8	Bio-Eigelb
etwas	Salz
etwas	frisch geriebene Muskatnuss
250 g	Weizenmehl
20 Stiele	Bärlauch
etwas	Olivenöl

Für das Gemüse

8 Stangen	grüner Spargel
2	Schalotten
8	Lauchzwiebeln
20	Kirschtomaten
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
50 g	Butter

außerdem

150 g	Burrata (italienischer Frischkäse nach Mozzarella-Art mit cremigem Inneren; ersatzweise Büffel-Mozzarella)
-------	--

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober und Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen, auf einem Backblech verteilen und im heißen Backofen weich garen.
2. Die gegarten Kartoffeln bei leicht geöffneter Ofentür noch ca. 10 Minuten ausdämpfen lassen.
3. In einem kleinen Topf 2/3 der Butter erhitzen und sacht bräunen.
4. Die Kartoffel halbieren, das Innere auslösen und durch eine feine Kartoffelpresse in eine Rührschüssel drücken. Eigelbe, 1–2 TL Salz, etwas Muskat, gebräunte Butter und soviel Mehl unterkneten, dass eine formbare Masse entsteht.
5. Den Bärlauch waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Bärlauch zur Kartoffelmasse geben und alles noch einmal leicht durchmischen. Gegebenenfalls nochmals mit Salz nachschmecken.
6. Die Kartoffelmasse mit Händen auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu Rollen mit etwa 2 cm Durchmesser formen. In etwa 3 cm große Stücke teilen. Leicht rund rollen und anschließend mit einer Gabel das typische Rillenmuster eindrücken.
7. Fertige Gnocchi auf einem fein mit Mehl bestäubten Blech verteilen, zugedeckt ruhen lassen.
8. Inzwischen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und eventuell angetrocknete Enden abschneiden. Etwa 5 cm lange Spitzen abschneiden. Rest Spargel in etwa 1 cm dicke Scheibchen schneiden.
9. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.
10. Lauchzwiebeln putzen, abspülen, abtropfen lassen. Grüne Teile abschneiden und in feine Ringe schneiden. Helle Lauchzwiebelteile in etwa 1 cm große Rauten schneiden.
11. Die Kirschtomaten waschen, trockenreiben und vierteln.
12. Für die Gnocchi reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Gnocchi portionsweise ins kochende Wasser geben und die Temperatur sofort reduzieren. Gnocchi ca. 1 Minute sacht köchelnd gar ziehen lassen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen.

13. Die Gnocchi mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und sofort in gesalzenem, eiskaltem Wasser abschrecken. Gnocchi dann abtropfen lassen, etwas Olivenöl überträufeln.
14. Für das Gemüse Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotten und weiße Lauchzwiebelteile darin sacht andünsten. Spargel und Tomaten zugeben und ca. 1 Minute mit andünsten. Mit etwas Salz würzen.
15. Die Butter in Würfel schneiden und zugeben. Alles durchschwenken, bis eine leicht sämige Bindung entsteht. Grüne Lauchzwiebelteile unterschwenken.
16. Übrige Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Gnocchi darin kurz vor dem Servieren nochmals warm schwenken und nach Geschmack mit etwas Salz nachwürzen.
17. Den Burrata abtropfen lassen und in kleine Stücke zerpuffen.
18. Das Gemüse und Gnocchi mischen, mit Burrata auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Pro Portion: 830 kcal / 3465 kJ
79 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 45 g Fett

Christina Richon
Rote-Bete-Forellen-Tatar mit Kartoffel-Karotten-Rösti

Montag, 08. April 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Schnelle Küche

Zutaten

500 g	gegarte Rote Bete
1	Lauchzwiebel
4 EL	Apfelessig
5 EL	Rapsöl
1 TL	scharfer Senf
etwas	Kräutersalz
etwas	schwarzer Pfeffer
1 Prise	Zucker
3 EL	abgezogene Mandelkerne
350 g	festkochende Kartoffeln
350 g	Möhren
1	säuerlicher Apfel
50 g	Mehl
30 g	Hartweizengrieß
3	Eier
¼ TL	frisch geriebene Muskatnuss
¼ TL	gemahlener Koriander
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
5 EL	Rapsöl zum Braten
125 g	geräucherte Forellenfilets ohne Haut
200 g	Schmand
3 EL	Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

1. Rote Bete eventuell abtropfen lassen, dann in sehr kleine Würfel schneiden.
2. Lauchzwiebel putzen, waschen und abtropfen lassen. Grüne Teile der Zwiebel in feine Ringe schneiden. Übrige Zwiebel fein würfeln.
3. Essig mit Öl, Senf, Kräutersalz, Pfeffer und 1 Prise Zucker in einer Schüssel verrühren. Rote Bete und Lauchzwiebel untermengen und ziehen lassen.
4. Mandeln in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen, dann mittelgrob hacken.
5. Kartoffeln und Möhren schälen und grob raspeln.

6. Apfel gründlich waschen, trockenreiben, entkernen und ebenfalls raspeln.
7. Kartoffeln, Möhren und Apfel in einer Schüssel mischen. Mandeln, Mehl, Grieß, Eier, Muskatnuss, Koriander und Kreuzkümmel gründlich untermengen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.
8. Den Backofen und ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Das Öl in einer beschichteten Pfanne portionsweise erhitzen.
10. Z. B. mit einem Eisportionierer jeweils eine Portion von der Röstmasse abnehmen und in die Pfanne setzen. Masse mit einem Löffel etwas andrücken. Auf beiden Seiten knusprig backen. Mit dem restlichen Röstiteig genauso verfahren. Rösti bis zum Servieren im Backofen warmhalten.
11. Rote-Bete-Tatar nochmals abschmecken. Forellenfilets in kleine Stücke zupfen.
12. Jeweils einen Portionerring (Durchmesser ca. 6 cm) auf einen Teller setzen. Ca. 2 EL Rote-Bete-Tatar einfüllen. Etwas Forellenfilet auf dem Tatar verteilen. 1 EL Schmand und einige Schnittlauchröllchen darauf geben. Mit Rote-Bete-Tatar abschließen. Portionerring vorsichtig abnehmen. Übrige Zutaten auf 3 weitere Teller schichten.
13. Rote-Bete-Tatar, Rösti, restlichen Schmand und Schnittlauchröllchen anrichten.

Tipp: Wer dieses Gericht vegetarisch servieren möchte, schichtet das Tatar ohne Räucherforelle ein.

Pro Portion: 705 kcal / 2950 kJ
49 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 46 g Fett

Martina Kömpel
Gefüllte Hähnchenkeulen mit geröstetem Blumenkohl

Dienstag, 09. April 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche

Zutaten:

60 g	Haselnüsse
120 g	Butter
etwas	Dukka (afrikanisch-orientalische Nuss-Gewürzmischung)
4	Bio-Hähnchenkeulen (à ca. 200 g)
1	Blumenkohl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
3 EL	Olivenöl
200 g	Basmatireis
2 EL	Butterschmalz

Zubereitung:

1. Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, etwas abkühlen lassen und dann grob hacken.
2. Haselnüsse und 40 g Butter mischen und mit etwas Dukka würzen.
3. Hähnchenkeulen abspülen, trockentupfen und jeweils nur den Oberschenkelknochen entfernen.
4. Dazu das Fleisch entlang des Knochens bis zum Gelenk aufschneiden, dann den Knochen auslösen.
5. Das ausgelöst Fleisch mit etwas Haselnuss-Buttermasse füllen und die Keulen jeweils zu Rouladen aufrollen.

6. Die gefüllten Keulen-Rouladen in hitzebeständige Folie einwickeln und auf ein Backblech setzen.
7. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die gefüllten Keulen im heißen Ofen ca. 40 Minuten garen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
8. Für den Blumenkohl den Backofen die Backofentemperatur auf 180 Grad Ober- und Unterhitze erhöhen.
9. Den Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. Diese auf ein Backblech oder in eine flache Auflaufform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Olivenöl darüber träufeln und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen.
10. Basmatireis gründlich mit handwarmem Wasser spülen. Reis in einen weiten Topf geben, ca. die 1,5 fache Menge Wasser (im Verhältnis zum Reis) angießen und 1 gehäuften TL Salz zugeben. Zugedeckt aufkochen und 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Auf dem ausgeschalteten Kochfeld mit geschlossenem Deckel nachgaren lassen. (Der Basmatireis kann auch im Reiskocher gekocht werden.)
11. Die abgekühlten Hähnchenkeulen vorsichtig aus der Folie wickeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
12. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Hähnchenrollen darin rundherum braten.
13. Restliche Butter in einem Topf sacht bräunen.
14. Zum Anrichten Reis in die Tellermitte geben und etwas Dukka aufstreuen. Mit je einer Hähnchenrolle anrichten, etwas gebräunte Butter überträufeln. Den Blumenkohl dazu reichen.

Pro Portion: 975 kcal / 4085 kJ
 67 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 67 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Brokkoli-Kräuter-Terrine mit Möhrensalat

Mittwoch, 10. April 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Vegetarisch

Zutaten

500 g	Brokkoli
etwas	Salz
12	Wachteleier
1 TL	Fenchelsamen
500 ml	Sahne
10 g	Agar Agar (pflanzliches Bindemittel aus Algen)
1 EL	scharfer Senf
1 Bund	Frühlingskräuter
etwas	Muskat
500 g	Möhren
1 Prise	Zucker
3 EL	milder Apfelessig
4 EL	Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Hinweis: Die Terrine muss mindestens 2 Stunden kühlen und gelieren.

1. Den Brokkoli putzen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Brokkoli abtropfen lassen. Zusätzlich gründlich trocken tupfen oder z. B. in einer Salatschleuder trocken schleudern.

2. Wachteleier in kochendem Wasser 3 Minuten garen. Eier kalt abschrecken, pellen und ebenfalls trockentupfen.
3. Fenchelsamen fein mörsern. Die Sahne aufkochen, mit Salz und Fenchelsamen abschmecken. Agar Agar einrühren und ca. 1 Minute köcheln lassen. Dann 1 EL Senf unterrühren.
4. Kräuter abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Kräuter unter die Sahne mischen, mit Muskat würzen.
5. Eine Terrinenform (ca. 1,5 l Inhalt) mit Folie auslegen.
6. Brokkoli und Wachteleier in die Form schichten. Die Sahne angießen, sodass alle Zutaten bedeckt sind. Mit Folie bedeckt mindestens 2 Stunden durchkühlen und gelieren lassen.
7. Für den Möhrensalat Möhren putzen, schälen und in feine Scheiben hobeln oder schneiden.
8. Möhren mit Salz, Zucker, Essig und Sonnenblumenöl in einer Schüssel gründlich vermischen, ziehen lassen.
9. Möhrensalat nochmals mit Salz, Zucker und Essig abschmecken.
10. Terrine aus der Form stürzen, die Folie entfernen. Terrine in Portionsstücke schneiden, mit Möhrensalat anrichten.

Pro Portion: 600 kcal / 2520 kJ
 14 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 54 g Fett

Otto Koch
Salat von gebratenen Semmelknödeln
mit Radieschen und jungem Spinat

Donnerstag, 11. April 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimalküche, Schnelle Küche

Zutaten:

100 g	Frühstücksspeck (Bacon), dünn aufgeschnitten
1/2 Bund	glatte Petersilie
2	Schalotten
4 EL	milder Weißwein-Kräuteressig
1 TL	scharfer Senf
6 EL	Olivenöl für das Dressing
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
12	mittelgroße Radieschen
200 g	zarter junger Spinat
750 g	gekochte Semmelknödel vom Vortag
etwas	Olivenöl zum Braten

Zubereitung:

1. Speck in einer beschichteten Pfanne unter Wenden knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden.
3. Essig, Senf, Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer gründlich verquirlen. Die Schalottenwürfel und Petersilie unterrühren.
4. Radieschen putzen, waschen, abtropfen lassen und in gleichmäßige, dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
5. Spinat verlesen, die Stiele entfernen. Spinat gründlich waschen und trockenschleudern.
- 6 Die Semmelknödel in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

7. Olivenöl in einer großen oder zwei mittleren Pfannen erhitzen. Die Semmelknödelscheiben darin unter Wenden von beiden Seiten braten.
8. Spinat, Radieschen und etwa der Hälfte der Vinaigrette mischen.
9. Knödelscheiben jeweils kreisrund auf 4 Teller anrichten. Gleichmäßig mit der übrigen Vinaigrette beträufeln.
10. Salat und Radieschen in der Mitte platzieren. Mit den Speckscheiben garniert servieren.

Pro Portion: 530 kcal / 2230 kJ
67 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 21 g Fett

Tarik Rose
Omelett und anderes vom Ei

Freitag, 12. April 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche, Schnelle Küche

Zutaten:

Für das Omelett:

8 Eier
4 EL Sahne (oder 40 g Butter in Stückchen)
ewas Salz
80 g Butter zum Braten

Für das Eibrot:

4 hart gekochte Eier
1 TL Apfelessig
1 EL Gemüsebrühe
2 TL grober Senf
1 TL Tomatenmark
1 Prise Meersalz
2 TL Apfelsüße (eingekochter Apfelsaft; z. B. aus dem Reformhaus)
3 EL Olivenöl
1 Schalotte
1 EL Kapern (in Lake)
2 Sardellen (in Öl)
½ Bund glatte Petersilie
1 Prise Pfeffer aus der Mühle
4 Halme Schnittlauch
200 g Vollkornbrot, in Scheiben geschnitten
etwas Olivenöl zum Beträufeln

Für das Ei im Glas:

1 EL kalte Butter
4 Eier
etwas Meersalz
4 Halme Schnittlauch
etwas Pfeffer aus der Mühle
4 TL Parmesanspäne

Außerdem:

4 hitzebeständige Gläser (à 80 ml) mit passendem Deckel
oder hitzebeständige Frischhaltefolie

Zubereitung:

1. **Für das Omelett** pro Person 2 Eier mit 1 EL Sahne oder 10 g Butterstückchen und einer Prise Salz glatt quirlen.
 2. In einer kleinen Pfanne portionsweise 20 g Butter erhitzen. Die Eier zugießen und gleichmäßig über die ganze Fläche verteilen. Backen, bis die Oberfläche stockt, aber noch feucht ist.
 3. Dann entweder mit einem Pfannenwender überklappen oder von beiden Seiten zusammenschieben und auf eine vorgewärmte Platte gleiten lassen. Nach und nach die weiteren Omeletts braten
 4. Das Omelett möglichst sofort servieren, damit es locker und heiß auf den Tisch kommt.
 5. **Für die Ei-Brote:** Für die Sauce Gribiche die Eier pellen, halbieren und die Eigelbe herauslösen.
 6. Die Eigelbe im Mörser mit Essig, Gemüsebrühe, Senf, Tomatenmark, 1 Prise Meersalz und Apfelsüße fein mörsern.
 7. In eine Schüssel umfüllen, das Olivenöl langsam einlaufen lassen und alles verrühren, bis eine glatte Emulsion entsteht.
 8. Die Schalotte schälen und in sehr feine Würfel schneiden.
 9. Kapern und Sardellen auf Küchenpapier abtropfen lassen und fein hacken.
 10. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und ebenfalls fein hacken.
 11. Cornichons und Eiweiß sehr fein würfeln und mit Schalotte, Kapern, Sardellen und ca. 2 EL Petersilie unter die Eigelbmasse mischen.
 12. Die Sauce Gribiche mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.
 13. Für das Brot Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken.
 14. Die Sauce Gribiche auf den Brotscheiben verteilen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln.
 15. Die belegten Eierbrote mit übriger Petersilie und dem Schnittlauch bestreuen.
- Tipp:** Dazu passen auch Gurken- und Tomatenscheiben.
16. **Für die Eier im Glas** den Backofen auf 80 Grad Umluft (100 Grad Ober-Unterhitze) vorheizen.
 17. Die Gläser mit der Butter gründlich ausstreichen.
 18. Die Eier aufschlagen und aus der Schale vorsichtig in die Gläser gleiten lassen, dabei darf das Eigelb nicht verletzt werden.
 19. Mit Meersalz würzen.
 20. Die Gläser mit hitzebeständiger Folie oder passenden Deckeln verschließen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 15 Minuten garen.
 21. Inzwischen den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.
 22. Die Eier im Glas mit Pfeffer würzen, mit Schnittlauch bestreuen und mit Parmesanspänen garniert servieren.
- Tipp:** Man kann die Eier statt im Backofen natürlich auch im Wasserbad garen. Dafür einen niedrigen Topf mit so viel Wasser füllen, dass die Gläser höchstens zu zwei Dritteln in Wasser stehen. Das Wasserbad erhitzen, die Gläser hineinstellen und die Eier etwa 7 Minuten sacht siedend garen.

Pro Portion (Omelett): 350 kcal / 1465 kJ
1 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 32 g Fett

Pro Portion (Eibrot): 255 kcal / 1060 kJ
22 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 14 g Fett

Pro Portion (Ei im Glas): 125 kcal / 520 kJ
1 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 10 g Fett

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten für eine Tarte-Form (ca. 36 x 12 cm)

Für den Teig:

125 g	Weizenmehl (Type 550)
½ TL	Salz
etwas	Muskat
60 g	kalte Butter
1	Ei (Größe L)
1	Eigelb zum Bestreichen

Für die Mascarponecreme:

30 g	gemischte Frühlings-Kräuter (z.B. Kerbel, Bärlauch, Petersilie, Giersch)
etwas	Salz
250 g	Mascarpone
2	Eigelb (Größe L)
2	Eier (Größe L)
1 TL	Bio-Zitronenschale

Für den Belag:

1 Bund	Radieschen
2	Möhren
1 Bund	Lauchzwiebeln
etwas	Kokosöl zum Andünsten
etwas	Fleur de Sel
2 TL	Bio-Zitronenschale
2 TL	Zitronensaft
2 TL	Agavensirup
etwas	frischer Kerbel
etwas	Löwenzahn (ersatzweise z. B. Rauke)

außerdem:

Backpapier und Hülsenfrüchte oder Backgewichte zum Blindbacken

Zubereitung:

1. Für den Teig Mehl, Salz und Muskat in eine Schüssel geben.
2. Die Butter in Stückchen hinzufügen und mit der Küchenmaschine oder mit Händen rasch zu einem krümeligen Teig verarbeiten. Zum Schluss das Ei dazugeben und kurz weiterkneten, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.
3. Den Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie wickeln. Ca. 15 Minuten kühlen.
4. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.
5. Die Tarteform einfetten. Den Teig auf wenig Mehl gleichmäßig dünn ausrollen. Die Form damit auskleiden. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen.
6. Den Teig mit einem Stück Backpapier belegen, Hülsenfrüchte zum Bildbacken auffüllen. Den Boden ca. 10 Minuten „blind“ vorbacken.
7. Die Form auf ein Kuchengitter setzen. Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen.
8. Den leicht vorgebackenen Teig mit verquirltem Eigelb einstreichen. Bei gleicher Backtemperatur weitere 10 Minuten goldgelb backen.
9. In der Zwischenzeit für die Mascarponecreme Kräuter verlesen, abspülen, trockenschütteln. Kräuter, 1 großzügige Prise Salz, Mascarpone, Eigelbe, Eier und Zitronenschale zu einer Creme mixen.
10. Die Mascarponecreme auf den vorgebackenen Tarteboden füllen. Weitere 25-30 Minuten bei gleicher Temperatur fertig backen.

11. Währenddessen das Gemüse putzen, waschen und abtropfen lassen. Radieschen evtl. halbieren, Möhren in Stifte schneiden. Lauchzwiebeln in gleichmäßige Stücke schneiden.
12. In einer Pfanne etwas Kokosöl erhitzen.
13. Möhren, Radieschen und Lauchzwiebeln im heißen Öl unter Wenden mit noch leichtem Biss dünsten.
14. Das Gemüse mit Fleur de Sel, Zitronenschale, Zitronensaft und Agavensirup abschmecken und durchschwenken.
15. Die Tarte aus dem Backofen nehmen und dekorativ mit dem gedünsteten Gemüse belegen.
16. Nach Belieben mit frischem Kerbel und Löwenzahn garniert anrichten.

Pro Portion: 680 kcal / 2850 kJ
 32 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 55 g Fett

Michael Kempf
Lachs mit Erbsen, Minze und Kartoffelcreme

Dienstag, 16. April 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Feine Küche

Zutaten

Für den Lachs:

50 g Salz
 500 g Lachsfilet, ohne Haut und Gräten
 2 EL asiatische Aal-Sauce (aus dem Glas)

Für die Kartoffelcreme:

300 g kleine Kartoffeln, fest kochend
 80 ml kräftige Fleischbrühe
 200 g Sahne
 100 g Butter
 etwas Salz
 etwas frisch geriebene Muskatnuss

Für die Sellerie-Kräuter-Emulsion:

400 g Staudensellerie
 6 Zweige glatte Petersilie
 2 EL geröstetes Haselnussöl
 1 EL Olivenöl
 etwas geräuchertes Meersalz
 etwas Piment d`Espelette
 1 säuerlicher Apfel
 100 g Erbsen (frisch ausgelöst oder TK)
 3 Zweige Minze

außerdem:

1 EL Kartoffelchips natur, gesalzen
 4 EL Erbsenkresse (ersatzweise Gartenkresse)
 2 Zweige Minze (nach Belieben zum Garnieren)

Zubereitung:

1. Für die Lachsbeize ½ l Wasser und Salz aufkochen, auskühlen lassen und kühl stellen.

2. Die Kartoffeln abbürsten waschen und in leicht gesalzenem Wasser weich kochen, pellen und abkühlen lassen.
3. Für die Sellerie-Kräuter-Emulsion Staudensellerie putzen, waschen und kleinschneiden.
4. Petersilie waschen und trocken schütteln. Sellerie und Petersilie entsaften (alternativ sehr fein mixen und durch ein feines Sieb passieren).
5. Öle unter den Selleriesaft mixen und mit Meersalz und Piment d'Espelette abschmecken.
6. Den Apfel schälen, entkernen, fein würfeln und in die Emulsion rühren.
7. Erbsen in kräftig gesalzenem Wasser kurz blanchieren und anschließend direkt in Eiswasser abschrecken. Sehr gut abtropfen lassen.
8. Erbsen ebenfalls unter die Emulsion rühren. Kühl stellen.
9. Das Lachsfilet kalt waschen, trocken tupfen und in 4 Portionen aufteilen.
10. Lachs in der Salzbeize 8 Minuten ziehen lassen.
11. Inzwischen für die Kartoffelcreme Brühe und Sahne getrennt erhitzen.
12. Butter in einer Pfanne sacht bräunen.
13. Die Kartoffeln, Brühe, Sahne und Butter sehr fein mixen. Mit Salz und Muskat abschmecken.
14. Nach Belieben in eine Sprühsyphonflasche geben und mit zwei Gaskartuschen unter Druck setzen.
15. Lachs abtropfen lassen und trocken tupfen.
16. Eine Grillpfanne erhitzen. Die Grillfunktion oder Oberhitze des Backofens (220 Grad) vorheizen.
17. Den Lachs in der heißen Pfanne auf einer Seite kurz angrillen. Dann auf ein Backblech setzen. Mit der Aal-Sauce bepinseln und im heißen Ofen kurz karamellisieren.
18. Die Minze abspülen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Die Emulsion damit aromatisieren. Nochmals abschmecken.
19. Die Emulsion in tiefe Teller verteilen. Den Lachs mittig aufsetzen. Kartoffelschaum nochmals aufmixen und aufträufeln oder aus dem Syphon dazu spritzen.
20. Kartoffelchips hacken und auf die Kartoffelcreme streuen. Alles mit Erbsenkresse und nach Belieben etwas Minze garniert anrichten.

Pro Portion: 780 kcal / 3260 kJ
 20 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 63 g Fett

Ali Güngörmüş
Geschmorte Kalbsschulter zu
Safran-Kartoffel-Püree und Frühlingsgemüse

Mittwoch, 17. April 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für die Kalbsschulter:

1,2 kg	Kalbsschulter, küchenfertig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
200 g	Röstgemüse (Sellerie, Möhre, Zwiebel, Lauch)
etwas	Pflanzenöl
2 EL	Tomatenmark
500 ml	trockener Rotwein
2 EL	Balsamicoessig
1 l	Geflügelfond
etwas	Zucker
30 g	kalte Butter

Für das Kartoffelpüree:

500 g	mehligkochende Kartoffeln
etwas	Salz
50 g	Butter
etwas	frisch geriebene Muskatnuss
1 g	Safran
100 ml	heiße Milch
3 EL	Schlagsahne

Für das Frühlingsgemüse:

2	Möhren
4	Frühlingszwiebeln
100 g	Zuckerschoten
etwas	Salz
1	Zucchini
etwas	Olivenöl
3 EL	Geflügelfond
30 g	kalte Butter
etwas	Zucker
1 TL	gehackte Blatt Petersilie

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen.
2. Die Kalbsschulter kalt abspülen, trocken tupfen, salzen und pfeffern.
3. Das Röstgemüse putzen, abspülen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden.
4. Etwas Öl in einem ofenfesten Topf erhitzen. Das Fleisch darin rundum scharf anbraten, aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.
5. Im Topf nochmals etwas Öl erhitzen und das Gemüse unter Wenden anbraten. Das Tomatenmark einrühren und anrösten.
6. Den Ansatz mit Wein und Essig ablöschen. Das Fleisch wieder einlegen. Sovielel Geflügelfond angießen, dass das Fleisch zur Hälfte in der Flüssigkeit liegt. Fond aufkochen lassen.
7. Den Bräter zugedeckt in den Ofen schieben und das Fleisch etwa 2 Stunden schmoren.
8. Etwa 45 Minuten vor Ende der Schmorzeit für das Püree die Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser garen.
9. Für das Gemüse die Möhren schälen und in Scheiben schneiden.
10. Die Lauchzwiebeln putzen. Den unteren, weißen Teil der Zwiebeln in 4 cm lange Stücke schneiden.
11. Von jeder Zuckerschote beide Enden abschneiden und den Faden abziehen.
12. In einem Topf Wasser aufkochen, salzen. Möhren, Lauchzwiebeln und Zuckerschoten darin nacheinander etwa 1 Minute bissfest blanchieren. Gemüse in kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen
13. Die Zucchini längs vierteln und das weiche Inneren ausschneiden. Die Viertel in Stückchen schneiden.
- 14 Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und direkt durch eine Kartoffelpresse drücken.
- 15 Die Butter einrühren und das Püree mit Salz und Muskat würzen.
16. Den Safran in 1 EL Wasser auflösen und dann mit der heißen Milch vermischen. Unter das Püree rühren und durch ein feines Sieb streichen, warmhalten.
17. Das geschmorte Fleisch aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Die entstandene Sauce in einen Topf passieren und kräftig einkochen. Mit Zucker und eventuell Salz und Pfeffer abschmecken.
18. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zucchini bei hoher Temperatur darin schwenken. Zunächst die Möhren, dann den Fond zugeben. Lauchzwiebeln und Zuckerschoten zugeben und alles einmal aufkochen lassen.

19. Die kalte Butter einrühren und das Gemüse glacieren. Mit Salz, Zucker und der Petersilie abschmecken.

20. Die kalte Butter unter die Sauce schlagen, die Sauce dann nicht mehr kochen lassen.

21. Kurz vor dem Servieren die Sahne unter das Kartoffelpüree ziehen

22. Das Fleisch in Scheiben schneiden, mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit der Sauce überziehen. Das Püree dazureichen.

Tipp: Safran ist wasserlöslich und sollte vor der Verwendung zunächst in wenig Wasser aufgelöst werden und nicht direkt in der Milch. So entfaltet sich sein Geschmack besser und das Gericht bekommt eine schönere Farbe.

Pro Portion: 750 kcal / 3150 kJ

22 g Kohlenhydrate, 67 g Eiweiß, 33 g Fett

Otto Koch

Lamm-Medaillons mit Bärlauchkruste und buntes Bohnengemüse

Donnerstag, 18. April 2019

Rezepte für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Heimatküche, Feine Küche

Für die Sauce:

1	Knoblauchzehe
200 ml	Lamm- oder Kalbsfond (aus dem Glas)
200 ml	trockener Rotwein
2 Zweige	Thymian
50 g	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Für das Gemüse:

200 g	festkochende Kartoffeln
300 g	dicke Bohnenkerne (TK)
2	Schalotten
1	rote Paprika
etwas	Butter
etwas	Kalbs- oder Gemüfefond (aus dem Glas)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für das Fleisch:

60 g	Weizenbrot vom Vortag
etwas	Bärlauch
2	Eigelb
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
800 g	Lammrücken, ohne Knochen
etwas	Olivenöl

Zubereitung:

1. Für die Sauce Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken oder fein hacken.
2. Knoblauch, Lammfond, Rotwein und Thymian in einen Topf geben. Offen etwa um die Hälfte einkochen (reduzieren).
3. Währenddessen für das Gemüse Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und in etwa 1 cm feine Würfel schneiden.

4. Kartoffeln in reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abtropfen lassen.
5. Dicke Bohnen in kochendem Salzwasser 4 Minuten garen, in ein Sieb gießen, abschrecken, abtropfen lassen und aus den Häuten drücken.
6. Schalotten abziehen und fein schneiden. Paprika putzen, waschen, abtropfen lassen und ebenfalls in feine Würfel schneiden.
7. Für die Kräuterkruste Weizenbrot fein reiben oder mixen.
8. Bärlauch abspülen, trocken tupfen und sehr fein hacken.
9. Brösel, Eigelbe und Bärlauch vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Das Fleisch trocken tupfen, in gleichgroße Medaillons schneiden. Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen.
11. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Medaillons darin von beiden Seiten kurz scharf anbraten. In eine Auflaufform setzen.
12. Die Kräutermasse etwa 1 cm hoch auf die Medaillons auftragen
13. Für das Gemüse Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalotten darin andünsten. Paprika zugeben und dünsten.
14. Dann Kartoffeln und Bohnen zugeben, den Fond angießen und offen kurz einkochen lassen. Abschmecken.
15. Den Backofen auf Grillfunktion oder maximale Oberhitze vorheizen. Medaillons kurz überbacken, sodass das Fleisch Innen noch rosa ist.
16. Butter in kleinen Stücken mit dem Schneebesen unter den Saucenansatz rühren, nicht mehr kochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
17. Jeweils zwei Medaillons und etwas Gemüse anrichten. Mit der Sauce umgießen und servieren.

Pro Portion: 770 kcal / 3220 kJ
 30 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 49 g Fett

Philipp Stein
Minestrone mit Fregola Sarda und Pecorino

Dienstag, 23. April 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Mediterran

Zutaten:

100 g	Möhren
100 g	Staudensellerie
100 g	gelbe Zucchini
15	Perlzwiebeln (ersatzweise ca. 7 kleine Schalotten)
1	Knoblauchzehe
50 g	Panchetta
4 EL	Olivenöl
2 EL	Tomatenmark
100 ml	Weißwein
700 ml	Gemüsefond (z. B. aus dem Glas)
150 g	Fregola Sarda (sardische Pasta aus Hartweizen in Kugelform; ersatzweise feine Suppennudeln)
80 g	Erbsen (TK)
1 EL	gemischte gehackte Kräuter (z. B. Majoran, Thymian und Petersilie)
60 g	gegarte Kichererbsen, abgetropft (z. B. aus der Dose)
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer
60 g	Pecorino

Zubereitung:

1. Möhre und Sellerie putzen, schälen, waschen und abtropfen lassen.
2. Zucchini putzen, waschen und ebenfalls abtropfen lassen.
3. Das vorbereitete Gemüse in sehr feine Würfel schneiden (ca. 1 cm)
4. Perlzwiebeln schälen und halbieren. Knoblauch abziehen und in feine Streifen schneiden.
5. Pachetta in feine Würfel schneiden.
6. Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen. Pancetta und Knoblauch darin andünsten.
7. Dann vorbereitete Gemüsegewürfelchen dazugeben und mit andünsten. Das Tomatenmark einrühren, alles mit Weißwein ablöschen.
8. Den Weißwein einkochen lassen. Dann mit dem Gemüsefond auffüllen und aufkochen.
9. Die Fregola einrühren und unter gelegentlichem Rühren garen.
10. Sobald die Nudelkügelchen weich gekocht sind Erbsen, Kräuter und Kichererbsen zur Minestrone geben.
11. Alles nochmals kurz durchköcheln lassen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
12. Pecorino fein reiben, unter die Minestrone rühren und sofort servieren.

Pro Portion: 650 kcal / 2705 kJ
 43 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 44 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Mediterraner Spargelsalat

Mittwoch, 24. April 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Mediterran

Zutaten:

500 g	weißer Spargel
500 g	grüner Spargel
etwas	Salz
etwas	Zucker
1 TL	Butter
2	Bio-Zitronen
1 TL	Senf
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Sonnenblumenöl
6 EL	Olivenöl
100 g	Pinienkerne
100 g	Parmesan im Stück
1 Bund	Kerbel
1 Bund	Estragon
1	Baguette
100 g	italienischer Schinken, dünn aufgeschnitten

Zubereitung:

1. Weißen Spargel waschen, abtropfen lassen und schälen. Angetrocknete Enden vom Spargel abschneiden.
2. Den grünen Spargel waschen, abtropfen lassen und nur im unteren Drittel schälen. Angetrocknete Enden vom Spargel abschneiden.
3. Gesamte Schalen mit kaltem Wasser bedeckt in einen Topf geben. Salz, Zucker und Butter zugeben. Aufkochen lassen und 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.
4. Je 2 grüne und weiße Spargelstangen beiseitelegen. Den restlichen Spargel in schräge Stücke schneiden.
5. Spargelsud passieren.
6. Spargelstücke im kochendem Spargelsud bissfest garen.
7. Spargel aus dem Sud heben, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

8. Zitronen heiß waschen, trockenreiben und die Schale fein abreiben, dann den Saft auspressen.
9. Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Zitronensaft, -schale, etwas Zucker und 3 EL vom Spargelsud zugeben und alles verquirlen.
10. Sonnenblumenöl und Hälfte vom Olivenöl mit einem Schneebesen einrühren und alles zu einer Salatsauce verrühren. Über den gegarten Spargel träufeln und ziehen lassen.
11. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.
12. Parmesan grob hobeln.
13. Kerbel und Estragon abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.
14. Den übrigen Spargel mit einem Sparschäler in lange, dünne Scheiben schneiden.
15. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.
16. Baguette in dünne Scheiben schneiden und mit Rest Olivenöl beträufeln. Brote auf einem mit Backpapier belegtem Blech im heißen Backofen rösten.
17. Baguette mit dem Schinken belegen.
18. Die gesamten vorbereiteten Salatzutaten mischen, abschmecken und auf Tellern anrichten. Die Baguettescheiben dazu reichen.

Pro Portion: 670 kcal / 2780 kJ
 45 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 41 g Fett

Vincent Klink
Herzhafte Kartäuserklöße mit Käsesauce
und Spinatsalat

Donnerstag, 25. April 2019

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Zutaten:

100 g	junger Blattspinat
8	Kirschtomaten
1 Bund	Schnittlauch
3	Schalotten
1 Bund	glatte Petersilie
2 EL	Butter
6	getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
200 g	Kastenweißbrot, dünn geschnitten
100 g	Bergkäse
3 EL	Mehl
200 ml	Milch
1 TL	Bio-Gemüsebrühe (Instant)
1 Prise	Muskat
etwas	Pfeffer aus der Mühle
½ TL	abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
150 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz
2	Eier
150 g	Semmelbrösel
5 EL	Olivenöl
1 EL	heller Balsamico
1 TL	Senf

Zubereitung:

1. Den Spinat gründlich waschen, verlesen und abtropfen lassen.

2. Kirschtomaten waschen und halbieren. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.
3. Schalotten schälen. Petersilie abspülen, trocken schütteln. Schalotten und Petersilie fein hacken.
4. In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen, 2/3 der Schalotten darin andünsten. Pfanne vom Herd ziehen und Petersilie unter die Butter mischen.
5. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und fein hacken. Tomaten unter die Schalotten mischen.
6. Die Brotscheiben mit der Schalotten-Tomaten-Petersilienmischung bestreichen und jeweils 2 Brotscheiben zusammenklappen.
7. Für die Sauce den Käse fein reiben.
8. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen. Die übrigen Schalotten darin andünsten.
9. Schalotten mit 1 TL Mehl bestäuben. Dann unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen die Milch langsam zugießen.
10. Die Sauce kurz köcheln lassen und mit Gemüsebrühepulver würzen.
11. Den Topf vom Herd ziehen, den Käse zugeben und in der warmen Sauce schmelzen lassen. Mit Muskat, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.
12. Die belegten Brote in der Brühe wenden, mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
13. Dann wie ein Schnitzel panieren: also zunächst in Rest Mehl wenden, durch verquirltes Ei ziehen und mit den Semmelbröseln panieren.
14. In einer Pfanne 2/3 vom Olivenöl erhitzen. Die panierten Brote darin von beiden Seiten braten.
15. Aus Balsamico, restlichem Olivenöl und Senf eine Vinaigrette mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
16. Den Spinat mit der Vinaigrette marinieren. Kirschtomaten und Schnittlauch untermischen.
17. Die herzhaften Kartäuserklöße anrichten. Käsesauce angießen und den Salat dazu reichen.

Pro Portion: 575 kcal / 2415 kJ
 55 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 30 g Fett

Sören Anders
So geht's: Reibekuchen

Freitag, 26. April 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche, Schnelle Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Für das Kompott

4	säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)
2 EL	Zucker
80 ml	Apfelsaft

Für den Kräuterquark

½ Bund	glatte Petersilie
½ Bund	Schnittlauch
100 g	saure Sahne
250 g	Magerquark
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Für die Reibekuchen

700 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
1	kleine Zwiebel

1	Ei
etwas	Salz
1 Prise	Muskat
5 EL	Butterschmalz

Zubereitung:

1. Für das Apfelkompott die Äpfel waschen, schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Obstviertel in grobe Stücke schneiden.
2. In einem großen Topf Zucker zu hellem Karamell schmelzen, die Obststücke zugeben, mit Apfelsaft ablöschen und weichkochen.
3. In der Zwischenzeit die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.
4. Kräuter mit saurer Sahne und Quark vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren kaltstellen.
5. Das weich gekochte Obst fein pürieren und mit Zucker abschmecken.
6. Die Kartoffeln schälen und auf der feinen Reibe reiben. Die Kartoffelmasse gut ausdrücken, die Flüssigkeit in einer Schüssel auffangen, die Stärke absetzen lassen.
7. Den Kartoffelsaft abschütten und die abgesetzte Stärke zu den geriebenen Kartoffeln geben.
8. Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein reiben, dann zusammen mit dem Ei zu den Kartoffeln geben und alles gut vermischen. Die Kartoffelmasse mit Salz und einer Prise Muskat würzen.
9. In einer Pfanne portionsweise reichlich Butterschmalz erhitzen. Aus der Kartoffelmasse darin nach und nach goldbraune Reibekuchen ausbacken.
10. Reibekuchen wahlweise mit Apfelmus und Kräuterquark servieren.

Pro Portion: 445 kcal / 1845 kJ
54 g Kohlenhydrate; 15 g Eiweiß; 18 g Fett

Christina Richon
Kohlrabicremesuppe mit Curry

Montag, 29. April 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Leichte Küche, Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:

1	Bio-Zitrone
2	Kohlrabi (ca. 500 g)
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
10 g	frischer Ingwer
2 EL	Rapsöl
1 EL	Currypulver
500 ml	Kokosmilch (Dose)
400 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Wermut
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas	Chilipulver
1 Prise	Zucker

Zubereitung:

1. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

2. Kohlrabi putzen. Das Kohlrabigrün waschen, trocken schütteln. Die zarten Blättchen beiseitelegen. Die größeren Blätter klein schneiden.
3. Kohlrabi schälen und in feine Würfel schneiden.
4. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.
5. In einem Topf das Öl erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer darin andünsten.
6. Kohlrabiwürfel und gehacktes Grün dazugeben und mitdünsten.
7. Currypulver unterrühren. Mit Kokosmilch und Brühe aufgießen. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen.
8. Die Zutaten im Fond fein pürieren, sodass die Suppe eine cremige Konsistenz bekommt, gegebenenfalls noch etwas Brühe untermixen.
9. Cremesuppe mit Wermut, etwas Zitronensaft, -schale, Salz, Pfeffer, Chilipulver und Zucker abschmecken.
10. Die Suppe vor dem Servieren nochmals schaumig aufmixen und in vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Mit etwas Zitronenschalen, Currypulver und einigen Kohlrabiblättchen bestreut servieren.

Pro Portion: 400 kcal / 1750 kJ
 16 g Kohlenhydrate; 21 g Eiweiß; 26 g Fett

Christina Richon
Feiner Grießbrei mit Ingwer-Himbeer-Kompott

Montag, 29. April 2019
Zutaten für 8 Gläschen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche, Süßes & Kuchen, Vegetarisch

Zutaten:

1 l	Vollmilch
200 g	Sahne
etwas	Salz
1	Vanilleschote
100 g	Hartweizengrieß
70 g	heller Rohrzucker
300 g	TK-Himbeeren
6 g	frischer Ingwer
2 EL	Rohrzucker

Zubereitung:

1. Milch und Sahne mit einer Prise Salz in einen Topf geben.
2. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark ausstreichen. Vanilleschote und -mark zur Milch geben und bei kleiner Hitze sacht aufkochen.
3. Dann den Grieß und Zucker unter ständigem Rühren in die heiße Milch einrieseln lassen. Einmal kurz aufkochen und dann bei schwacher Hitze 5 – 10 Minuten offen, je nach gewünschter Konsistenz, ausquellen lassen.
4. Die Vanilleschote entfernen.
5. Grießbrei in 8 heiß ausgespülte Gläser verteilen. Abkühlen lassen.
6. In einem kleinen Topf 2 EL Wasser erhitzen.
7. Himbeeren dazugeben, zugedeckt erhitzen, bis die Himbeeren gerade warm sind.
8. Ingwer schälen und direkt mit einer feien Reibe über die Himbeeren reiben. Die Menge nach Gusto dosieren. Mit Zucker abschmecken. Himbeerkompott und Grießbrei anrichten.

Pro Portion: 255 kcal / 1070 kJ
 28 g Kohlenhydrate; 7 g Eiweiß; 13 g Fett

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche

Zutaten:

500 g	weißer Spargel
etwas	Salz
etwas	Zucker
20 g	Butter
½	Zwiebel
etwas	Öl zum Braten
20 ml	Weißwein
4	grüne Spargelstangen
400 g	Sahne
3 ½ Blatt	Gelatine (ein Blatt = ca. 2 g)
½	Bio-Zitrone
½ Bund	Schnittlauch
4 EL	Traubenkernöl (oder ein anderes neutrales Öl)
2 EL	Holunderblütenessig
200 g	Saiblingsfilet
2 TL	Orangenöl
etwas	Bio-Orangenschale
2 Zweige	Kerbel

Zubereitung:

Hinweis: Die Spargel-Panna-Cotta muss etwa 1 Stunde gekühlt gelieren!

1. Den weißen Spargel waschen, abtropfen lassen und schälen. Holzige Enden abschneiden.
2. Die Schalen in einem Topf knapp mit kaltem Wasser bedecken. Salz, Zucker und Butter hinzufügen. Alles einmal aufkochen lassen und dann weitere ca. 15 Minuten ziehen lassen.
3. Den Fond danach durch ein Sieb passieren.
4. Anschließend 3 Stangen weißen Spargel in diesem Fond bissfest kochen (für die Spargel-Vinaigrette).
5. Den Rest des weißen Spargels klein schneiden.
6. Die Zwiebel abziehen und fein schneiden, in etwas Öl andünsten.
7. Den kleingeschnittenen Spargel hinzufügen. Mit Weißwein ablöschen und mit 100 ml Spargelfond aufgießen. Den Spargel im geschlossenen Topf weich köcheln.
8. In der Zeit den grünen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden großzügig abschneiden.
9. Grünen Spargel in Salzwasser ca. 3 Minuten knackig blanchieren. In Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
10. Sobald der kleingeschnittene weiße Spargel weich gegart ist, die flüssige Sahne zugießen. Einmal aufkochen lassen und anschließend gut mixen. Alles durch ein Sieb passieren.
11. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Von der Zitrone den Saft auspressen. Die eingeweichte Gelatine in den heißen Spargelfond einrühren und schmelzen lassen. Alles mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
12. Pro Person jeweils einen Suppenteller mit Fond füllen, kalt stellen und gelieren lassen.
13. Für die Vinaigrette den bissfest gekochten weißen und grünen Spargel in kleine Würfel schneiden.
14. Den Schnittlauch fein schneiden, einen Teil davon für das Saiblingstatar zur Seite stellen.
15. Spargelwürfel, übrigen Schnittlauch, Traubenkernöl und Holunderblütenessig verrühren und mit Salz und Zucker abschmecken.

16. Das Saiblingsfilet kalt abspülen, trocken tupfen und sehr fein schneiden.
17. Etwas Orangenöl, Orangenschale, Rest Schnittlauch und Salz zugeben, verrühren und abschmecken.
18. Sobald die Spargel-Panna-Cotta geliert ist, etwas Spargelvinaigrette darauf verteilen. Je eine große Nocke Saiblingstatar darauf geben und mit Kerbel garnieren.

Pro Portion: 540 kcal / 2260 kJ
7 g Kohlenhydrate; 20 g Eiweiß; 48 g Fett