

Vincent Klink
Rehgeschnetzeltes mit Brezenknödel

Donnerstag, 1. Februar 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche, schnelle Küche

Zutaten:

Für die Knödel:

3	Laugenbrezeln vom Vortag
150 ml	Milch
1/2 Bund	glatte Petersilie
1	Schalotte
1 EL	Butter
etwas	Salz
2	Eier
2	Eigelb
etwas	Pfeffer
1 Prise	Muskat

Für das Geschnetzelte:

2	Schalotten
150 g	Champignons
4 Stängel	glatte Petersilie
600 g	Rehschnitzel
3 EL	Butterschmalz
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
150 ml	Fleischbrühe
100 ml	Rotwein
10 ml	Cognac
1	Wacholderbeere
1 Msp.	Gewürznelke, gemahlen
1 Msp.	Piment
4 EL	Preiselbeeren aus dem Glas

Zubereitung:

1. Für die Knödel die Laugenbrezeln in Stücke schneiden bzw. zerbrechen.
2. Die Milch aufkochen, über die Brezeln gießen und ca. 10 Minuten quellen lassen.
3. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Schalotte schälen und fein schneiden.
4. In einer Pfanne Butter erhitzen und die gewürfelte Schalotte darin anschwitzen.
5. Für die Knödel in einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen.
6. Angeschwitzte Schalotte zu den eingeweichten Brezeln geben. Eier, Eigelb und Petersilie zufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles gut verkneten. Aus der Masse mit feuchten Händen Knödel formen und diese in siedendem Salzwasser ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. (Es empfiehlt sich einen Probeknödel zu machen, wenn er im Wasser zerfällt noch etwas Semmelbrösel unter den Teig mischen.)

7. In der Zwischenzeit für das Geschnetzelte Schalotten schälen und fein schneiden. Champignons in feine Blättchen schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.
8. Das Fleisch in feine Scheiben schneiden.
9. In einer heißen Pfanne mit 2 EL Butterschmalz die Fleischscheiben kurz und kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, dann aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen (es macht nichts, wenn das Fleisch noch nicht ganz durchgebraten ist).
10. In der gleichen Pfanne die Schalotten mit 1 EL Butterschmalz goldbraun anschwitzen, Champignons zugeben und anbraten.
11. Dann mit Brühe, Rotwein und Cognac ablöschen. Die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen.
12. Dann den Fleischsaft, der aus dem geschnetzelter Fleisch ausgetreten ist, hinzufügen.
13. Wacholderbeere im Mörser zerreiben und mit Nelken und Piment zugeben, kurz aufkochen.
14. Die Preiselbeeren und das Fleisch wieder zugeben und kurz aufkochen.
15. Das Geschnetzelte abschmecken und anrichten. Dazu die Knödel servieren.

Pro Portion: 516 kcal / 2162 kJ
30 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 20 g Fett

Rainer Klutsch
Hähnchengeschnetzeltes mit
Currysauce und Ananas

Freitag, 2. Februar 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Schnelle Küche

Zutaten:

Für den Reis:

250 g	Wildreis
etwas	Salz
1	Zwiebel
1 EL	Sonnenblumenöl
1 Bund	glatte Petersilie
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für das Geschnetzelte:

1/2	frische Ananas
4	Hähnchenbrustfilets
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
3 EL	Sonnenblumenöl
2	Wacholderbeeren
1	Lorbeerblatt
1 EL	Currypulver
500 ml	Hühnerbrühe
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Mehl
70 ml	Milch

Zubereitung:

1. Den Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser ca. 30 Minuten weich kochen.
2. Die Ananas schälen, der Länge nach vierteln und den harten Strunk herausschneiden. Das Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
3. Das Fleisch in Streifen schneiden.
4. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
5. In einem Topf die Hälfte vom Sonnenblumenöl erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch darin anschwitzen.
6. Dann die Ananasstücke zusammen mit den Wacholderbeeren und dem Lorbeerblatt dazugeben. Das Currypulver darüber streuen, untermischen und leicht anrösten.
7. Anschließend die Hühnerbrühe angießen, aufkochen und dann leicht köcheln lassen.
8. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Fleischstreifen darin kurz von allen Seiten kräftig anbraten, mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
9. Die Fleischstreifen zum Saucenansatz geben und weiter köcheln lassen.
10. Mit ca. 20 ml Wasser den Bratensaft in der Fleischpfanne lösen und diesen ebenfalls zum Saucenansatz geben.
11. Das Mehl vorsichtig unterrühren. Die Milch angießen und alles ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.
12. In der Zwischenzeit für den Reis die Zwiebel schälen und fein schneiden. In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin knusprig rösten.
13. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
14. Geröstete Zwiebeln und die Hälfte der Petersilie unter den gekochten Reis mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
15. Reis in tiefen Tellern anrichten und das Geschnetzelte obenauf geben, mit restlicher Petersilie bestreuen.

Pro Portion: 638 kcal / 2671 kJ
59 g Kohlenhydrate, 53 g Eiweiß, 19 g Fett

Theresa Baumgärtner
Tarte mit karamellisierten Zwiebeln

Montag, 5. Februar 2018
Für eine Tarteform von 12 x 36 cm

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche, vegetarisch

Zutaten:

Für den Teig:

250 g	Dinkelmehl, Type 630
5 g	Meersalz
125 g	kalte Butter
1	Eigelb

Für den Belag:

6	mittelgroße Zwiebeln
5 g	frischer Ingwer
2 EL	Olivenöl
2 EL	Rohrohrzucker
etwas	Meersalz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

5 EL Rotwein

Für den Guss:

100 ml Milch
100 g Crème fraîche
1 Ei
1 Eigelb
1 Prise frisch geriebener Muskat
etwas Pfeffer aus der Mühle

Zum Beträufeln:

150 ml dunkler Balsamico
1 EL Honig
2 Gewürznelken
1 Zweig Rosmarin

Zum Dekorieren:

150 g Ziegenfrischkäse (ohne tierisches Lab)
6 Zweige Thymian
etwas Butter zum Einfetten der Form
etwas Dinkelmehl zum Ausrollen des Teigs

Zubereitung:

1. Die Form mit Butter einfetten.
2. Für den Teig Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Die Butter in Würfel schneiden und mit dem Mehl vermengen, bis Streusel entstehen. Das Eigelb und 1 EL sehr kaltes Wasser dazugeben und alles rasch zu einem glatten Teig kneten.
3. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in der Größe der Form 3 mm dick ausrollen und die Tarteform damit auskleiden. Die Oberfläche des Teigs mit einer Gabel ein paar Mal einsteichen. Die Form mit Klarsichtfolie abdecken und 30 Minuten kühl stellen.
4. In der Zwischenzeit für den Belag die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und sehr fein würfeln.
5. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und den Ingwer darin bei milder Hitze ca. 10 Minuten dünsten.
6. Dann den Zucker über die Zwiebeln streuen und karamellisieren lassen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
7. Zwiebeln mit dem Rotwein ablöschen und so lange köcheln lassen, bis der Rotwein fast vollständig eingekocht ist. Die Zwiebeln beiseite stellen.
8. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
Für den Guss Milch, Crème fraîche, Ei und Eigelb miteinander verquirlen. Mit Muskat und Pfeffer würzen
9. Von der Tarteform die Folie entfernen und den Teigboden im Backofen 15 Minuten vorbacken.
10. Dann die Zwiebeln auf dem Teigboden verteilen, den Guss gleichmäßig darüber gießen und die Tarte 30 Minuten backen.
11. In einem kleinen Topf Balsamico, Honig, Gewürznelken und Rosmarin 2-3 Minuten köcheln lassen, dann den Topf vom Herd ziehen.

12. Vor dem Servieren die noch warme Tarte mit Ziegenkäsewürfelchen und Thymian dekorieren und dem eingekochten Balsamico beträufeln.

Pro Portion: 856 kcal / 3581 kJ
64 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 57 g Fett

Jörg Sackmann
Rote Bete Risotto mit Räucherforelle

Dienstag, 6. Februar 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für den Risotto:

700 g	Rote Bete
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
20 ml	weißer Balsamico
2 Zweige	Thymian
1 TL	Kreuzkümmel
2	Schalotten
600 ml	Geflügel- oder Gemüsefond
80 g	Butter
200 g	Risottoreis (z.B. Sorte Carneroli)
1	Lorbeerblatt
50 g	Parmesan
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle

Für die Streusel:

70 g	gemahlene Mandeln
70 g	Kakaobohnen, zerkleinert
1 TL	Kaffeepulver, gemahlen
1 Prise	Kreuzkümmel
70 g	Zucker
80 g	Weizenmehl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer aus der Mühle
80 g	Butter

zusätzlich:

600 g	geräuchertes Forellenfilet ohne Haut
6	kleine Rote Bete Blätter
150 g	Ziegenfrischkäse
etwas	Salz
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker
3 EL	Olivenöl

Zubereitung:

1. Rote Bete mit der Schale waschen. In einen Topf geben und mit so viel Wasser aufgießen, dass die Knollen bedeckt sind. Das Wasser mit Salz, einer Prise Zucker und dem

- Balsamico würzen. Einen Thymianzweig und die Hälfte vom Kreuzkümmel zugeben. Alles aufkochen und die Rote Bete bissfest kochen.
2. Den Backofen auf 170 Grad (Umluft) vorheizen.
 3. Für die Streusel gemahlene Mandeln, Kakaobohnen, Kaffeepulver, Kreuzkümmel, Zucker, Salz und Pfeffer in einem Mörser grob zerstoßen, anschließend durch ein Sieb streichen.
 4. Zu dieser Gewürzmischung Mehl, Salz, Pfeffer und die Butter geben und zu Streuseln verarbeiten.
 5. Die Streusel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streuen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten knusprig backen. Nach dem Backen die Streusel nochmal im Mörser etwas zerstoßen.
 6. Gekochte Rote Bete abschütten, schälen und anschließend entsaften.
 7. Schalotten schälen, fein schneiden.
 8. Geflügelfond in einem Topf erwärmen.
 9. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Den Reis zugeben, glasig mit anschwitzen.
 10. Dann den heißen Fond angießen, Lorbeerblatt, übrigen Thymianzweig und restlichen Kreuzkümmel zugeben. Den Reis unter ständigem Rühren und leicht köchelnd ca. 10 Minuten garen.
 11. Nach 10 Minuten den zuvor vorbereiteten Rote Bete Saft zugeben und den Reis weitere ca. 10 Minuten köchelnd bissfest garen.
 12. Den Backofen auf 70 Grad (Umluft) vorheizen.
 13. In der Zwischenzeit den Parmesan fein reiben.
 14. Die Forellenfilets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im auf 70 Grad vorgeheizten Ofen erwärmen.
 15. Rote Bete Blätter abbrausen, trocken schütteln und in Streifen schneiden.
 16. Ziegenkäse grob zerbröseln, mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker würzen und mit der Hälfte des Olivenöls beträufeln.
 17. Wenn der Reis bissfest gegart ist, die restliche Butter und den Parmesan unterrühren. Den Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 18. Risotto anrichten, Forellenfilet in Stücken gezupft darauf geben, mit dem Ziegenkäse und den Streuseln bestreuen. Mit Rote Bete Blättern garnieren und restlichem Olivenöl beträufeln.

Pro Portion: 1322 kcal / 5526 kJ
96 g Kohlenhydrate, 57 g Eiweiß, 75 g Fett

Martina Kömpel
Asiatische Nudelsuppe Pho Bo

Mittwoch, 7. Februar 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Weltküche

Zutaten:

10 g	Ingwer
2	Zwiebeln
1	Zimtstange
1	Sternanis
3	Gewürznelken
1 TL	Koriandersamen
1 l	Rinderfond
1 EL	Sojasauce

1 EL	Fischsauce
200 g	Rinderrücken (z.B. Hohe Rippe oder Entrecôte)
100 g	getrocknete Reismudeln
2	Schalotten
80 g	frische Sojasprossen
1/2 Bund	frischer Koriander
1/2 Bund	Thaibasilikum
4 Zweige	frische Minze
1	scharfe rote Chilischote
2	Limetten

Zubereitung:

1. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebeln ungeschält teilen und mit dem Ingwer zusammen in einer Pfanne nahezu schwarz rösten. Dann abkühlen lassen, in ein Sieb geben und gut abwaschen.
3. Zimt, Anis, Gewürznelke und Korianderkörner in einen großen Suppentopf geben und 1-2 Minuten anrösten.
4. Gerösteten Ingwer und Zwiebelstücke zugeben, dann den Rinderfond angießen, Soja- und Fischsauce zugeben und alles aufkochen. Dann 30 Minuten simmern lassen, damit sich auch die Gewürze richtig entfalten können.
5. In der Zwischenzeit das Fleisch ca. 15 Minuten in den Tiefkühler legen. Dann lässt es sich später leichter schneiden.
6. Die Reismudeln in einer Schüssel mit kaltem Wasser ca. 25 Minuten einweichen.
7. Die Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden.
8. Die Sojasprossen abbrausen und abtropfen lassen.
9. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
10. Die Chili halbieren, die Kerne austreichen und fein schneiden.
11. Die Limetten abwaschen, abtrocknen und vierteln.
12. Für die Reismudeln einen Topf mit Wasser aufkochen.
13. Das Fleisch aus dem Tiefkühler nehmen und in sehr dünne Scheiben bzw. Streifen schneiden.
14. Die eingeweichten Reismudeln portionsweise kurz vor dem Anrichten für eine Minute kochen, dann jeweils in eine Suppenschale geben.
15. Darauf jeweils Fleischscheiben, Sojasprossen, Kräuter, Schalottenringe und etwas Chili geben.
16. Durch ein Sieb die kochend heiße Brühe angießen. Die Limettenspalten extra dazu servieren.

Tipp: Wer dann noch möchte, kann einzelne Fleischscheiben in etwas Hoisinsauce tränken und die Suppe so noch um ein weiteres Aroma ergänzen.

Pro Portion: 225 kcal / 944 kJ
26 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 4 g Fett

Franziska Schweiger
Minikrapfen mit Vanillecreme

Donnerstag, 8. Februar 2018
Rezept für ca. 20 Stück

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Süßes & Kuchen

Zutaten:

Für die Vanillecreme:

1/2 Vanilleschote
1/2 Bio-Zitrone
320 ml Milch
50 g Zucker
etwas Meersalz
2 EL Speisestärke
6 Eigelb

Für den Hefeteig:

250 ml Milch
500 g Weizenmehl (Type 405)
3 g Zimtpulver
2 Msp. Ingwerpulver
1 Msp. Kardamompulver
21 g Hefe
100 g Zucker
3 EL Vanillezucker
80 g weiche Butter
etwas Meersalz
1 Ei

Zusätzlich:

1 kg Butterschmalz zum Frittieren
etwas Zucker zum Wenden

Zubereitung:

1. Für die Vanillecreme die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herausstreichen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und das Mark herausstreichen.
2. Vanillemark mit 250 ml Milch, Zucker, abgeriebener Zitronenschale und einer Prise Meersalz in einem Topf aufkochen.
3. Die restliche Milch mit der Stärke glatt rühren, unter Rühren in die kochende Milch gießen und mindestens 5 Minuten köcheln lassen.
4. Den Topf vom Herd nehmen. Die Eigelbe unter schnellem Rühren mit dem Schneebesen gut unterrühren. Die Creme mit Frischhaltefolie zugedeckt abkühlen lassen.
5. Für den Hefeteig die Milch lauwarm erhitzen.
6. Das Mehl in eine Schüssel sieben und Zimt, Ingwer und Kardamom untermischen. Eine Mulde in die Mitte der Mehlmischung drücken. Die Hefe hinein bröseln und mit der Milch, 1 EL Zucker und etwas Mehl vom Rand verrühren. Der Vorteig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 20 Minuten gehen lassen.
7. Anschließend restlichen Zucker, Vanillezucker, Butter, 1 Prise Meersalz und das Ei zum Vorteig geben und alles 5 bis 10 Minuten zu einem glatten, elastischen Teig verkneten, der sich von der Schüssel löst. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen, bis er sich nahezu verdoppelt hat.
8. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten und in etwa 20 Portionen teilen. Jedes Teigstück mit bemehlten Händen zu einer Kugel formen und auf eine

leicht bemehlte Arbeitsfläche legen. Die Teigkugeln zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen, bis sie ihr Volumen nahezu verdoppelt haben.

9. Das Butterschmalz zum Frittieren in einem großen Topf erhitzen. Es ist heiß genug, wenn sich an einem hineingehaltenen Holzlöffelstiel Blasen bilden.

10. Die Minikrapfen portionsweise nacheinander je 4 bis 5 Minuten rundum goldgelb im heißen Fett ausbacken. Mit dem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

11. Die Vanillecreme mit dem Schneebesen kurz durchrühren, in einen Spritzbeutel mit Fülltüle geben und die Krapfen damit füllen. Die Krapfen in Zucker wenden und sofort servieren.

Pro Stück: 206 kcal / 862 kJ

30 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 6 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Vegetarische Kohlrouladen

Mittwoch, 14. Februar 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Weltküche, vegetarisch

Zutaten:

Für die Kohlrouladen:

1	kleiner Spitzkohl
1	rote Zwiebel
5 g	Salzzitrone
1/2 TL	Fenchelsamen
1/2 Bund	Koriander
3 Stiele	frische Minze
4 EL	Butterschmalz
etwas	Salz
etwas	Kurkuma
2 EL	Pinienkerne
50 g	Couscous
100 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Rosinen

Für den Spinat-Couscous:

300 g	frischer Blattspinat
1	rote Zwiebel
1 EL	Butterschmalz
1 Prise	Kreuzkümmel
400 ml	Gemüsebrühe
100 g	Couscous
200 g	Sahne
etwas	Salz

Zubereitung:

1. Einen großen Topf mit Wasser füllen und aufkochen.
2. Vom Kohl den Strunk heraus schneiden, den Spitzkohl kurz ins kochende Wasser geben, herausnehmen und 8 schöne Blätter ablösen. Evtl. zwischendurch den Kohl nochmal in den Topf geben, dann lassen sich die Blätter leichter ablösen.
3. Den restlichen Kohl fein schneiden.
4. Zwiebel schälen und fein schneiden. Die Salzzitrone in kleine Stücke schneiden. Fenchelsamen im Mörser fein zerstoßen.
5. Koriander und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
6. In einer tiefen Pfanne 2 EL Butterschmalz erhitzen und die Kohlstreifen mit der Zwiebel anbraten.
7. Salzzitrone zugeben, mit Salz, Kurkuma und Fenchel würzen.
8. Pinienkerne hacken.
9. Couscous zugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Rosinen, die Hälfte der Pinienkerne zugeben, Koriander und Minze ebenfalls. Dann die Masse abschmecken.
10. Die Kohlblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten und etwas geschmorten Kohl drauf geben und zu kleinen Rouladen rollen, evtl. die Kohlblätter halbieren, falls die zu groß sind.
11. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.
12. Zwiebel für den Spinat schälen, fein schneiden.
13. In einem Topf Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen.
14. Kreuzkümmel zugeben und Gemüsebrühe angießen, aufkochen lassen, abschmecken und dann den Couscous zugeben, ca. 5 Minuten ziehen lassen.
15. Den Spinat grob hacken, mit der Sahne in einen Mixer geben und fein pürieren. Dann unter den unter den Couscous rühren, erwärmen und mit Salz abschmecken
16. In einer Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen und die Kohlrouladen darin rundherum anbraten.
17. Restliche Pinienkerne über die Kohlrouladen streuen. Kohlrouladen mit dem Spinatcouscous anrichten.

Pro Portion: 499 kcal / 2089 kJ
33 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 34 g Fett

Frank Buchholz

Freitag, 16. Februar 2018

Pellkartoffeln mit Joghurt-Remouladen-Sauce **Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Heimatküche

Zutaten:

Für die Kartoffeln:

1 kg Kartoffeln, halbfest kochend
etwas Meersalz

Für die Joghurt-Mayonnaise:

2 Eigelb
1 EL scharfer Dijon-Senf

etwas	Meersalz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 ml	Erdnussöl
150 ml	Joghurt
1 EL	Weißweinessig oder 1 EL Zitronensaft
1 Prise	Curry

zusätzlich für die Sauce:

1 Bund	Radieschen
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Kerbel
1/2 Bund	Estragon
40 g	Cornichons
20 g	Kapern
1	Sardellenfilet, eingelegt
1 TL	Dijon-Senf, eisgekühlt
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln gut waschen und zugedeckt in einem Topf mit Salzwasser ca. 20 Minuten garen.
2. In der Zwischenzeit für die Remoulade zunächst eine Mayonnaise herstellen. Dafür sollten alle Zutaten Raumtemperatur haben.
3. Die Eigelbe mit dem Senf, 1 Prise Salz sowie Pfeffer in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren.
4. Das Öl erst tropfenweise und dann in feinem Strahl unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen dazu fließen lassen. Sobald das ganze Öl untergeschlagen ist, 30 Sekunden kräftigiterrühren, bis die Masse dick und glänzend geworden ist.
5. Dann Joghurt unterheben und Essig unterrühren. Die Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken und kalt stellen.
6. Radieschen putzen, waschen und abtropfen lassen.
7. Petersilie, Kerbel und Estragon abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
8. Cornichons und Kapern fein hacken. Sardellenfilet fein hacken.
9. Kräuter, gehackte Zutaten und Senf unter die Mayonnaise mischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Die Pellkartoffeln abgießen, mit der Sauce und den Radieschen anrichten.

Pro Portion: 485 kcal / 2028 kJ
42 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 29 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Ragout von weißen Bohnen
und getrockneten Tomaten

Mittwoch, 21. Februar 2018

Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche, Mediterran

Zutaten:

200 g	kleine weiße Bohnenkerne, getrocknet (Sorte Canellini)
1,2 l	Gemüsebrühe
50 g	getrocknete Tomaten
1	Knoblauchzehe
1/2 Bund	Thymian
1/2 Bund	Salbei
1/2 TL	Fenchelsamen
1	Zwiebel
200 ml	Olivenöl
1 TL	Tomatenmark
etwas	Salz
etwas	Zucker
1	Bio-Orange
150 g	Lardo (ital. Speck, besonders fett)

Zubereitung:

Hinweis: Die Bohnenkerne müssen über Nacht eingeweicht werden

1. Die Bohnen über Nacht in fünfmal so viel Wasser einweichen.
2. Dann das Einweichwasser abgießen und die Bohnen in einem Topf mit ca. 800 ml Gemüsebrühe weich kochen (ca. 1,5 Stunden).
3. Die getrockneten Tomaten in einem Topf mit ca. 400 ml Gemüsebrühe geben.
4. Knoblauch schälen, andrücken und mit einem Thymianzweig zugeben und aufkochen. Die Tomaten leicht köchelnd ca. 20 Minuten weich kochen.
5. Dann 2/3 der Tomaten aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Knoblauch und Thymian entfernen und die restlichen Tomaten mit der Brühe zu einer dünnflüssigen Sauce fein pürieren.
6. Salbei abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Die Hälfte der Salbeiblätter fein schneiden.
7. Fenchelsamen im Mörser fein zerstoßen. Zwiebel schälen und fein schneiden.
8. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Gehackten Salbei und Tomatenmark zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Fenchel, Salz und Zucker würzen und die pürierte Tomatensauce zugeben. Alles kurz köcheln lassen.
9. In der Zwischenzeit die beiseite gestellten getrockneten Tomaten kleinschneiden.
10. Die weich gekochten Bohnen abschütten, abtropfen lassen und mit den geschnittenen Tomaten zu dem Saucenansatz geben.
11. Die Orangen heiß abwaschen, abtrocknen etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
12. Rest Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
13. Die Bohnen mit Orangenschale und Orangensaft abschmecken.

14. Vom Lardo 8 dünne Scheiben herunter schneiden und diese aufrollen. Restlichen Lardo fein würfeln und unter die Bohnen geben.

15. In einem Topf restliches Olivenöl erhitzen und die restlichen Salbeiblätter darin kurz frittieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.

16. Das Bohnenragout mit Thymian bestreuen, anrichten und mit frittierten Salbeiblättern und aufgerolltem Lardo garnieren.

Pro Portion: 990 kcal / 4143 kJ
29 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 89 g Fett

Otto Koch
Krautfleckerl

Donnerstag, 22. Februar 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche, vegetarisch

Zutaten:

300 g	Hartweizenmehl (aus dem ital. Lebensmittelgeschäft) oder Nudelgrieß
etwas	Salz
3	Eier
4 EL	Rapsöl
etwas	Mehl zum Ausrollen
800 g	Weißkohl
1	Zwiebel
1 TL	Zucker
20 g	Butter
1/2 EL	Kümmel
etwas	Pfeffer aus der Mühle
200 ml	Gemüsefond
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Schnittlauch

Zubereitung:

1. Aus Mehl, einer kräftigen Prise Salz, Eiern, 1 EL Öl und 2 bis 3 EL kaltem Wasser einen elastischen Nudelteig kneten. Den Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen lassen.

2. Dann den Teig portionsweise auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen, in kleine Quadrate (etwa 2 x 2 cm) schneiden und 15 Minuten auf einem bemehlten Tuch trocknen lassen.

3. Den Kohl waschen, putzen, in grobe Streifen schneiden. Dabei den Strunk und die dicken Rippen entfernen oder flach schneiden.

4. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

5. In einer großen Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin kurz anschwitzen. Mit Zucker bestreuen, den Kohl zugeben und ganz kurz unter Rühren braten.

6. Butter, Kümmel, etwa 1 TL Salz und reichlich Pfeffer aus der Mühle zugeben. Den Fond nach und nach zugießen und einkochen lassen. Den Kohl bei mittlerer bis starker Hitze so unter Rühren in etwa 4 Minuten weich schmoren.

7. Die Teigstücke in reichlich sprudelndem Salzwasser aufkochen und unter ständigem Rühren bissfest garen (ca. 3 Minuten). Abgießen und abtropfen lassen.
8. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
9. Die Teigfleckerl mit dem Kohl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Kräutern bestreut servieren.

Pro Portion: 525 kcal / 2202 kJ
66 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 20 g Fett

Christina Richon
Linsencurry mit Früchten und Berberitzen-Reis

Montag, 26. Februar 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche, vegetarisch

Zutaten:

Reis:
200 g Basmatireis
etwas Salz
2,5 EL Ghee oder Butterschmalz
2 EL Berberitzen
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Linsencurry:

200 g rote Linsen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
20 g Ingwer
1 EL Ghee oder Butterschmalz
1 TL schwarze Senfkörner
10 getrocknete Curryblätter
1 Msp. getrocknete Muskatblüte
1/2 Zimtstange
2 getrocknete scharfe Chilis (Sorte: Birds Eye)
2 TL Kurkumapulver
3 TL Garam Masala
1/2 TL Asa Foetida (Asant)(pakistanisches Gewürz)
3 EL Kokosmilchpulver
2 EL ganze Mandeln

Früchte:

1 Mango
1 kleine Papaya (ca. 520 g)
1 Kiwi
1 Schalotte
1 rote Chilischote
1/2 Bund frischer Koriander

2 EL Limettensaft, frisch gepresst

zusätzlich:

2 EL Kokoschips
1 Bio -Limette

Zubereitung:

1. Den Reis mehrmals in kaltem Wasser waschen, bis die Stärke herausgewaschen und das Wasser klar ist. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, 1 TL Salz dazu fügen und Reis genau 8 Minuten kochen. Dann abschütten und mit kaltem Wasser abschrecken.
 2. Die Linsen in kaltem Wasser einweichen.
 3. Den Backofen auf 200 Grad Unterhitze vorheizen.
 4. Ghee auf 8 Mulden eines Muffinblechs verteilen und kurz in den Ofen stellen, bis das Fett flüssig ist.
 5. Die Hälfte der Berberitzen unter den Reis mischen, mit Pfeffer würzen und auf die Mulden verteilen. Mit einem Löffel den Reis gut andrücken. Im Backofen auf der untersten Einschubebene 15 Minuten den Reis garen.
 6. Inzwischen Linsen abtropfen lassen.
 7. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken bzw. den Ingwer in feine Streifen schneiden.
 8. Ghee in einem Topf schmelzen, Zwiebel, Knoblauch, 2/3 des Ingwers und schwarze Senfkörner, getrocknete Curryblätter, getrocknete Muskatblüte, Zimtstange und getrocknete Chilis darin anrösten.
 9. Kurkuma, Garam Masala, Asa Foetida und Linsen dazugeben. Mit 500 ml Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen, dann von der Kochstelle nehmen und durchziehen lassen.
 10. Mandeln in einer kleinen Pfanne trocken rösten und dann mittelgrob hacken.
 11. Für die Früchte Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Hälfte der Blätter für die Dekoration beiseite stellen, den Rest fein schneiden.
- Tipp:** Die Früchte für den Tatar sollten reif aber nicht zu weich sein, sonst kann man sie schwer zu kleinen Würfeln schneiden.
12. Mango, Papaya, Kiwi und Schalotte schälen. Obst in kleine Würfel schneiden.
 13. Chilischote entkernen und mit der Schalotte fein hacken.
 14. Obst, Schalotte und Chili vermischen und mit Limettensaft, geschnittenem Koriander, Salz und Pfeffer würzen.
 15. Dressierringe von ca. 6 cm Durchmesser auf Teller stellen und den Früchtemix einfüllen und mit einem Löffel andrücken.
 16. Kokosmilchpulver unter das Linsencurry rühren und mit Salz abschmecken. Gargrad der Linsen überprüfen, eventuell noch einmal aufkochen lassen.
 17. Muffinform aus dem Ofen nehmen, Reistörtchen mit einem Messer vom Rand lösen und auf ein Backblech stürzen. Etwas ruhen lassen, dann vorsichtig die Muffinform abnehmen.
 18. Mit einer Palette jeweils zwei Reistörtchen auf die Teller setzen. Linsencurry dazugeben. Reis mit restlichen Berberitzen und Linsencurry mit Ingwerstreifen und Mandeln bestreuen. Mit Korianderblättern und Kokoschips garnieren. Limette vierteln und ebenfalls mit anlegen.

Pro Portion: 679 kcal / 2843 kJ
92 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 20 g Fett

Karlheinz Hauser
Lackierte Entenbrust mit Pflaumenweinsauce
und Polentastrudel

Dienstag, 27. Februar 2018

Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Weltküche, Feine Küche

Zutaten:

Für den Polentastrudel:

2	Eier
etwas	Salz
1 EL	Maisstärke
1 Zweig	Thymian
500 ml	Milch
150 g	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskatnuss, gerieben
180 g	Maisgrieß
1/2 Bund	Schnittlauch
200 g	Strudelteig

Für die Entenbrust und Sauce:

4	Entenbrustfilets à 180 g
2 EL	Szechuan Pfeffer
1 EL	Rosa Pfeffer
1/2 TL	Schwarzer Pfeffer
5 EL	Honig
1 EL	Sojasauce
30 g	Zucker
125 ml	Orangensaft
400 ml	Pflaumenwein
20 g	Sweet and Sour Plum Sauce (Asia Laden)
2 TL	Stärke

Für den Spinat:

400 g	Babyspinat oder junger Blattspinat
1	Schalotte
1 EL	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskatnuss, gerieben

Zubereitung:

1. Für die Polenta die Eier trennen.
2. Die Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen, Maisstärke zugeben und unterschlagen.
3. Thymian abbrausen, trocken schütteln und, die Blättchen abstreifen und fein hacken.
4. Milch in einen Topf geben. Die Hälfte der Butter, je 1 Prise Salz und Pfeffer, Thymian sowie Muskat beifügen und zum Kochen bringen.

5. Maisgrieß unter Rühren langsam zur Milch geben, aufkochen und ein paar Minuten unter Rühren bei mittlerer Hitze garen. Dann den Topf vom Herd ziehen und die Masse quellen lassen.
6. Sobald die Grießmasse etwas abgekühlt ist, Eigelbe einrühren und den Eischnee mit einem Schneebesen unterheben.
7. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Polentamasse mengen.
8. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
10. Den Strudelteig ausrollen und ausziehen, dann auf ein großes Küchentuch legen. Die Polentamasse darauf streichen, einrollen und aufs vorbereitete Backblech legen.
11. Restliche Butter in einem Topf schmelzen lassen und damit den Strudel bepinseln. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene den Strudel ca. 30 Minuten goldbraun backen.
12. Gebackenen Strudel aus dem Ofen nehmen, Backofen auf 120 Grad herunterschalten.
13. Die Haut der Entenbrust mit einem scharfen Messer gitterförmig einritzen, dabei jedoch nicht ins Fleisch schneiden.
14. Entenbrustfilets mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne legen. Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Entenbrüste so lange auf der Hautseite braten, bis reichlich Fett austritt und die Haut knusprig bräunt.
15. In der Zwischenzeit für den Gewürzlack die verschiedenen Pfeffersorten in einem Blitzhacker zerkleinern und mit Honig und Sojasauce vermengen.
16. Entenbrüste wenden und kurz auf der Fleischseite anbraten.
17. Dann die Entenbrüste mit der Fleischseite nach unten auf ein Backblech legen, die Hautseite mit dem Pfefferlack bepinseln und bei 120 Grad ca. 10 Minuten garen. Dann herausnehmen und etwa 5 Minuten ruhen lassen.
18. Den Strudel bei 80 Grad im Backofen warm halten.
19. Für die Pflaumenweinsauce Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren. Mit Orangensaft und Pflaumenwein ablöschen, aufkochen und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen.
20. Dann die Sweet and Sour Plumsauce zugeben. Stärke mit 1 EL kaltem Wasser glattrühren und die Sauce damit binden.
21. Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Schalotte schälen und fein schneiden. 22. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schalotte darin glasig anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
22. Den Strudel in Scheiben schneiden. Die Entenbrüste in Tranchen aufschneiden und anrichten. Strudelscheiben und Spinat mit auf den Teller geben und die Sauce angießen.

Tipp: Für einen Strudelteig 250 g Weizenmehl Type 550 mit 25 ml Speiseöl, 1 Ei, 1 Prise Salz und ca. 100 ml kaltem Wasser in eine Rührschüssel geben und mit dem Knethacken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten. (Der Teig sollte nicht zu lange gerührt werden, er darf nicht zu warm werden!) Den glatten Teig mit Frischhaltefolie abgedeckt 3 Stunden im Kühlschrank ruhenlassen.

Pro Portion: 1226 kcal / 5133 kJ
90 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 66 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Knoblauchtarte mit gegrillter Ananas und Garnelen

Mittwoch, 28. Februar 2018
Für eine Tarteform (ca. 26 cm
Durchmesser, ca. 6 Personen)

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Weltküche

Zutaten:

Für den Teig:

2 Eier
200 g Butter
400 g Mehl
1 Prise Salz

Für den Belag:

1 Ananas
1 EL Fenchelsamen
1 EL Pulbiber (Paprikamischung)
1 EL Kurkuma
3 Sternanis
2 EL Sonnenblumenöl
3 Knoblauchzehen
400 g Crème fraîche
1 rote Chili
5 Eier
etwas Salz
1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Koriander
120 ml Olivenöl
6 Garnelen in der Schale (Größe 8/12)
2 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Eier, Butter, Mehl und eine Prise Salz zügig zu einem Mürbeteig verkneten, diesen in Frischhaltefolie wickeln und für eine halbe Stunde in den Kühlschrank legen.
2. Ananas schälen und in schöne gleichmäßige Würfel schneiden (ca. 3 cm).
(**Tipp:** Die Ananasschalen können mit Wasser und Zucker aufgesetzt zu einem Sirup ausgekocht werden.)
3. Fenchelsamen, Pulbiber, Kurkuma und Sternanis in einem Mörser grob zerreiben. Ananas mit den Gewürzen einreiben und mit Sonnenblumenöl marinieren.
4. Knoblauch schälen und mit der Hälfte der Crème fraîche pürieren.
5. Chili der Länge nach aufschneiden, entkernen und fein hacken.
6. Die Knoblauch- Crème fraîche mit der restlichen Crème fraîche, gehackter Chili und den Eiern gut vermischen und mit Salz abschmecken.
7. Backofen auf 220 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.
8. Den Mürbeteig ausrollen. Eine Tarteform (ca. 26 cm Durchmesser) damit auslegen. Den Teig mehrfach mit einer Gabel einstechen und 8 Minuten backen. Dann herausnehmen, die Ofentemperatur auf 180 Grad einstellen.
9. Die Crème fraîche – Masse auf den Teig in die Tarteform geben und ca. 20 Minuten backen. Vor dem Aufschneiden leicht auskühlen lassen.
10. Schnittlauch und Koriander abrausen und trocken schütteln. Schnittlauch klein schneiden, Korianderblättchen abzupfen. Kräuter mit 100 ml Olivenöl in einen Mixbecher geben und fein pürieren

11. Die marinierten Ananasstücke in einer Grillpfanne von beiden Seiten ca. 3-4 Minuten anbraten.
12. Die Garnelen schälen, den Darm entfernen, Garnelenfleisch salzen und wieder in die Schalen geben.
13. In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und die Garnelen darin von allen Seiten ca. 4 Minuten braten. Dann aus der Schale nehmen.
14. Die Tarte mit der gerillten Ananas und den Garnelen garnieren, das Kräuteröl darüber träufeln und servieren.

Pro Portion: 1081 kcal / 4525 kJ
67 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 79 g Fett