

Vincent Klink
Fleischspieß mit Pfeffersauce

Donnerstag, 1. März 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

Für die Spieße:

4	Schalotten
1/2 Bund	glatte Petersilie
4 EL	Olivenöl
80 g	roh geräucherter, durchwachsener Speck
450 g	pariertes Schweinefilet
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	scharfer Senf
4	Schaschlikspieße
20 ml	Cognac
20 ml	Madeira
30 ml	Weißwein
1	Lorbeerblatt
400 ml	Geflügelbrühe
50 g	Crème fraîche
50 g	Sahne
3 EL	grüner Pfeffer, eingelegt

Für die Kartoffeln:

4	Kartoffeln, halbfest kochend
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Die Schalotten schälen und fein schneiden.
2. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
3. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Hälfte der Schalotten darin glasig anschwitzen. Petersilie untermischen und die Pfanne vom Herd ziehen.
4. Den Speck in 1/2 cm dicke Scheiben, dann quer in 3 cm breite Streifen schneiden.
5. Schweinefilet in 4 cm große Würfel schneiden.
6. Fleischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen, mit Senf bestreichen und in den Petersilienschalotten wenden. Dann die Fleischwürfel abwechselnd mit den Speckstreifen auf die Schaschlikspieße (pro Person 1 Spieß) aufstecken.
7. Für die Kartoffelwürfel die Kartoffeln schälen und in 3 cm große Würfel schneiden.
8. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Kartoffelwürfel bei mittlerer Temperatur ca. 15 Minuten garen, mit Salz und Pfeffer würzen.
9. In der Zwischenzeit in einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Spieße darin von allen Seiten kräftig anbraten, dann einen Deckel auf die Pfanne geben, diese vom Herd nehmen und das Fleisch ziehen lassen.

10. Für die Sauce in einer Sauteuse restliches Olivenöl erhitzen und die restlichen Schalotten darin anschwitzen. Mit Cognac, Madeira und Weißwein ablöschen, Lorbeerblatt zugeben und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen.

11. Dann Geflügelbrühe zugeben und um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen.

12. Den Bratensaft, der sich in der Fleischpfanne gebildet, zur Sauce gießen

13. Unter die Pfeffersauce Creme fraiche und Sahne rühren, grünen Pfeffer zugeben und abschmecken.

14. Die Spieße in der Sauce nochmals aufwärmen und anrichten. Dazu die gebratenen Kartoffelwürfel servieren.

Pro Portion: 567 kcal / 2375 kJ

13 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 38 g Fett

Rainer Klutsch Spinatkuchen mit Karotten-Curry-Salat

**Freitag, 2. März 2018
Für 1 Kuchenform (28 cm)
Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Vegetarisch**

Zutaten:

Für den Teig:

150 g	Weizenvollkornmehl (Weizenschrot)
150 g	Magerquark
100 g	Butter
1 Prise	Salz
etwas	Butter zum Ausfetten der Form

Für die Füllung:

500 g	Blattspinat
etwas	Salz
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
etwas	Muskat
30 g	Butter
30 g	Mehl
200 g	Schmand
4	Eier

Für den Salat:

50 g	Sonnenblumenkerne
4	Karotten
10 ml	Apfelessig
10 ml	Sonnenblumenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 TL	Curry
1 Prise	Zucker
1/2 Bund	glatte Petersilie

Zubereitung:

1. Für den Teig das Vollkornmehl mit Quark, Butter und Salz in eine Schüssel geben und zu einem Teig kneten. Diesen anschließend abgedeckt im Kühlschrank 2 Stunden ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.
3. In einem Topf Salzwasser aufkochen und den Spinat darin kurz blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
4. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein schneiden und Knoblauch andrücken.
5. Blanchierten Spinat grob hacken, mit Zwiebel und Knoblauch vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
6. Die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl einstreuen und verrühren, warten bis reichlich Bläschen entstehen, dann den Schmand zugeben und rasch mit einem Schneebesen verrühren, bis eine dickliche Masse entsteht.
7. Dann den Topf vom Herd nehmen und nach und nach die Eier unterrühren, die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
8. 2/3 der Schmandmasse unter den gewürzten Spinat heben.
9. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
10. Die Springform (28 cm Durchmesser) ausfetten.
11. Den Teig ausrollen und die Form damit auslegen.
12. Die Spinatmasse auf dem Teig gleichmäßig verteilen. Die restliche Schmandmasse über dem Spinat verteilen.
13. Im vorgeheizten Ofen den Kuchen ca. 35 Minuten backen.
14. In der Zwischenzeit für den Salat die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
15. Die Karotten schälen und grob raspeln.
16. Essig mit Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, Curry und einer Prise Zucker vermengen, zu den Karotten geben und gut vermischen.
17. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
18. Kurz vor dem Servieren die Petersilie und die gerösteten Sonnenblumenkerne unter den Salat mischen.
19. Den gebackenen Spinatkuchen kurz in der Form stocken lassen, dann aus der Form lösen und anrichten. Mit dem Karottensalat servieren.

Pro Portion: 781 kcal / 3267 kJ
43 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 54 g Fett

Ina Speck
Hähnchenschnitzel mit Haferflockenpanade

Montag, 5. März 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Schnelle Küche

Zutaten:

- | | |
|--------|---------------------------|
| 1 | rote Paprika |
| 1 | gelbe Paprika |
| 1 | grüne Paprika |
| 1 | rote Zwiebel |
| 2 EL | Olivenöl |
| 200 ml | Gemüsebrühe |
| 4 | Hähnchenschnitzel á 150 g |
| etwas | Salz |

etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Paprikapulver
2	Eier
2 EL	Mehl
6 EL	kernige Haferflocken
3 EL	Sonnenblumenöl
½ TL	getrockneter Thymian
2 EL	Balsamico

Zubereitung:

1. Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen, weiße Trennhäute entfernen und die Paprika in Streifen schneiden.
2. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.
3. In einer tiefen Pfanne Olivenöl erhitzen, Paprikastreifen und Zwiebel darin kurz anbraten, dann Gemüsebrühe angießen und ca. 10 Minuten zugedeckt schmoren lassen.
4. In der Zwischenzeit das Fleisch waschen und trockentupfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
5. Die Eier verquirlen.
6. Dann das Fleisch panieren, dazu zunächst im Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und anschließend in den Haferflocken wälzen.
7. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten goldbraun braten.
8. Geschmorten Paprika mit getrocknetem Thymian, Salz und Pfeffer würzen, Balsamico angießen und nochmals ca. 5 Minuten köcheln lassen.
9. Die Schnitzel mit dem Paprikagemüse anrichten.

Pro Portion: 516 kcal / 2158 kJ
19 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 31 g Fett

Jörg Sackmann
Kalbshaxenscheiben mit Olivensalsa und Polenta

Dienstag, 06. März 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: mittel

Feine Küche, Weltküche

Zutaten:

Für die Kalbshaxenscheiben:

1	Zwiebel
1	Karotte
2	Knoblauchzehen
40 g	Staudensellerie
2 EL	Olivenöl
4	Kalbshaxenscheiben á ca. 350 g (vom Metzger geschnitten)
etwas	Salz
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
50 g	Butter
200 g	geschälte Tomaten aus der Dose, ohne Kerne
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian

1 Zweig	Majoran
100 ml	Weißwein
500 ml	Kalbs- oder Gemüsefond
20 g	Sahne

Für die Oliven Salsa:

30 g	grüne Oliven
30 g	schwarze Oliven
30 g	getrocknete Tomaten
2	Knoblauchzehen
3 Blätter	Bärlauch
1 TL	schwarze Olivenpaste
80 ml	Olivenöl
etwas	Meersalz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Maispolenta:

2	Schalotten
300 g	Maiskörner (aus der Dose)
40 g	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
270 ml	kräftiger Kalbsfond
30 g	Maisgrieß
20 g	Parmesan
50 ml	Sekt
2 EL	geschlagene Sahne

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.
2. Zwiebel, Karotte und Knoblauch schälen. Zwiebel und Karotte fein würfeln.
3. Staudensellerie waschen und ebenfalls fein würfeln.
4. In einem Schmortopf Olivenöl erhitzen, Kalbshaxen von beiden Seiten goldbraun darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann aus dem Topf nehmen.
5. Butter in den Topf geben. Zwiebel-, Kartoffen- und Staudenselleriewürfel darin anschwitzen.
6. Tomaten abtropfen lassen, in Würfel schneiden und zum Gemüse geben.
7. Rosmarin, Thymian und Majoran abbrausen und trocken schütteln.
8. Knoblauchzehen, Kräuter und angebratene Kalbshaxenscheiben wieder zugeben. Mit Weißwein und Fond ablöschen und zugedeckt im vorgeheizten Ofen ca. 1,5 Stunden langsam garen.
9. In der Zwischenzeit für die Salsa Oliven und getrocknete Tomaten fein würfeln. Knoblauch schälen und andrücken. Bärlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
10. Oliven, Tomaten und zerdrückten Knoblauch mit der Olivenpaste und Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren den Bärlauch unter mischen.
11. Für die Polenta Schalotten schälen und fein würfeln.
12. In einem Topf Butter erwärmen. Schalotten darin anschwitzen, Maiskörner zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kalbsfond angießen. Maisgrieß unter Rühren zugeben und aufkochen. Dann bei milder Hitze unter Rühren die Polenta quellen lassen.
13. Wenn die Kalbshaxenscheiben gegart sind, die Kräuterzweige entfernen. Kalbshaxenscheiben ebenfalls herausnehmen und warm stellen. Den Schmorfond durch ein Sieb passieren und eventuell mit Sahne etwas abbinden.
14. Parmesan fein reiben und kurz vor dem Anrichten mit dem Sekt unter die Polenta rühren. Geschlagene Sahne unterheben und abschmecken.

15. Die Kalbshaxenscheiben mit Schmorfond auf der Polenta anrichten und die Olivensalsa über dem Gericht verteilen.

Pro Portion: 856 kcal / 3589 kJ
21 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 59 g Fett

Martina Kömpel
Geschmorter Chircorée mit
Blutorangen

Mittwoch, 7. März 2018

Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche

Zutaten:

Für die Polenta:

300 ml Milch
300 ml Wasser
150 g Polenta (Maisgrieß)
50 g Parmesan
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 EL Sonnenblumenöl
3 EL Butter

Für den Chicorée:

8 Blutorangen
4 Chicorée
2 EL Sonnenblumenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwas Zucker
80 g Schwarzwälder Schinken, dünn aufgeschnitten
3 EL Butter

Zubereitung:

1. Für die Polenta Milch mit Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Unter Rühren den Polentagrieß zugeben und bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten quellen lassen, dabei gelegentlich umrühren.
2. Den Parmesan fein reiben und unter die gequollene Polenta rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Ein Backblech mit Öl einfetten, die Polentamasse 1-2 cm hoch darauf streichen und abkühlen lassen (ca. 1,5 Stunden).
4. Von den Blutorangen den Saft auspressen.
5. Chicorée der Länge nach halbieren.
6. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und die Chicoréehälften darin goldbraun anbraten.
8. Dann soviel Blutorangensaft angießen, dass die Chicoréehälften zu 2/3 in der Flüssigkeit liegen, aber nicht vollständig bedeckt sind. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.
9. Ein Stück Backpapier in der Pfannengröße ausschneiden, in die Papierkreismitte ein kleines Loch schneiden und den Chicorée mit dem Papier abdecken. So den Chicorée ca. 18 Minuten leicht köchelnd schmoren.

10. In der Zwischenzeit ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Schinkenscheiben darauf ausbreiten, mit einem weiteren Stück Backpapier abdecken. Mit einem feuerfesten Gefäß beschweren und so den Schinken im vorgeheizten Ofen ca. 5-8 Minuten knusprig rösten.

11. Den geschmorten Chicorée aus der Pfanne nehmen und den Schmorfond ca. 5 Minuten sirupartig einkochen.

12. In einem Topf die Butter schmelzen und bräunen.

13. Die ausgekühlte Polenta in rechteckige Stücke schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Polentastücke darin auf beiden Seiten goldbraun braten.

14. Chicorée anrichten, Schinkenscheiben darauf geben und mit der braunen Butter und dem Blutorangensirup beträufeln. Die Polenta dazu servieren.

Pro Portion: 578 kcal / 2424 kJ

50 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 31 g Fett

Otto Koch
Kartoffel-Omelett

Donnerstag, 8. März 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: ca. 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimat, Vegetarisch

Zutaten:

Für das Kartoffel-Omelett:

600 g	Kartoffeln, fest kochend
etwas	Salz
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Möhre
100 g	Lauch
1 Bund	glatte Petersilie
3 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Zweig	Thymian
5	Eier
100 g	Sahne

Für den Salat:

200 g	Feldsalat
2 EL	heller Balsamico
1/2 TL	scharfer Senf
2 EL	Olivenöl
2 EL	Haselnuss- der Walnussöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Kartoffeln bürsten und mit der Schale in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser fast gar kochen (ca. 20 Minuten). Abschütten, etwas auskühlen lassen und pellen.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden.
4. Möhre waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden.

5. Lauch putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden.
6. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.
7. In einer ofenfesten Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Möhre und den Lauch darin anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann aus der Pfanne nehmen.
8. Die gekochten Kartoffeln in 2 mm dicke Scheiben schneiden. In der Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Kartoffelscheiben mit einem Thymianzweig goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Eier und Sahne miteinander verquirlen, mit Salz würzen und Petersilie untermischen.
10. Möhren und Lauch zu den Kartoffeln geben und untermischen.
11. Eiermix darauf gießen, darauf achten, dass der Eiermix gut in der Pfanne verteilt ist. Die Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben und den Eiermix ca. 20 Minuten stocken lassen.
12. In der Zwischenzeit den Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen.
13. Aus Essig, Senf, Oliven- und Nussöl, etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker ein Dressing rühren.
14. Kurz vor dem Servieren den Feldsalat mit dem Dressing marinieren.
15. Das Kartoffel-Omelett anschließend vorsichtig aus der Pfanne stürzen, in Stücke schneiden und mit dem Feldsalat servieren.

Pro Portion: 470 kcal / 1966 kJ
31 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 31 g Fett

Sören Anders
Französische Zwiebelsuppe

Freitag, 9. März 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche

Zutaten:

2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
50 g	durchwachsener Speck, dünn aufgeschnitten
3 Zweige	Thymian
2 EL	Butter
20 ml	Cognac
400 ml	Weißwein
600 ml	Fleischbrühe
1 Bund	glatte Petersilie
150 g	Kastenweißbrot
80 g	Gruyère
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und sehr fein hacken, dann noch andrücken.
2. Speck in Streifen schneiden.
3. Thymian abbrausen, trocken schütteln.
4. In einem Topf Butter erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen, Knoblauch und Speck zugeben und alles kurz anbraten.
5. Dann mit Cognac ablöschen und diesen nahezu einkochen, mit Wein und Brühe auffüllen, Thymian zugeben und 30 Minuten köcheln lassen.
6. In der Zwischenzeit Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Weißbrot in vier Scheiben schneiden und leicht toasten oder in einer Pfanne rösten.

7. Käse fein reiben, auf die Brotscheiben streuen und kurz vor dem Servieren der Suppe unter der Grillschlange oder im Backofen bei Oberhitze gratinieren.
8. Thymianzweige aus der Suppe entfernen, Petersilie unter die Suppe mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Die Suppe in Suppentassen anrichten, die gratinierten Brotscheiben oben auflegen, mit grob gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

Pro Portion: 388 kcal / 1627 kJ
22 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 19 g Fett

Ali Güngörmüs
Lachs mit Kartoffeltaschen

Montag, 12. März 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran

Zutaten:

300 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
1 Bund	Lauchzwiebeln
2 Stiele	Thymian
1	Peperoni
2 EL	schwarze Oliven ohne Stein (z.B. Kalamata Oliven)
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
8	getrocknete Tomaten, in Wasser eingelegt
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4 EL	Butter
150 g	Filoteig
4	Lachsfilets mit Haut à 150 g
1	Zitrone

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf mit Salzwasser weich kochen.
2. In der Zwischenzeit Lauchzwiebeln putzen, waschen und abtropfen.
3. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen vom Stiel streifen.
4. Peperoni der Länge nach aufschneiden, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein schneiden.
5. Die Oliven fein hacken.
6. Das Weiße vom Frühlingslauch in dünne Scheiben schneiden.
7. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.
8. Die gekochten Kartoffeln abschütten, ausdampfen und durch eine Kartoffelpresse drücken.
9. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen.
10. Getrocknete Tomaten abtropfen, grob schneiden und mit den Frühlingszwiebeln und Peperoni zu den Schalotten geben und langsam weich dünsten.
11. Thymianblättchen und gehackte Oliven zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles zu den gepressten Kartoffeln geben, vermengen und kalt stellen.
12. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
13. Butter in einem Topf schmelzen.

14. Den Filoteig auf der Arbeitsfläche ausbreiten und in Quadrate mit 15 cm Kantenlänge schneiden. Die Teigquadrate mit flüssiger Butter bestreichen, etwas Kartoffelmasse auf eine Teighälfte geben, die Teigenden zu einem Dreieck zusammenschlagen und fest zusammendrücken. Die Teigdreiecke mit restlicher Butter bestreichen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

15. Im vorgeheizten Ofen die Kartoffeltaschen ca. 6-8 Minuten goldbraun backen.

16. In der Zwischenzeit die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen.

17. Eine Pfanne ohne Bratfett erhitzen und Lachsfilets auf der Hautseite darin glasig braten.

18. Von der Zitrone den Saft auspressen und die gebratenen Lachsfilets vor dem Anrichten mit dem Zitronensaft beträufeln.

19. Fischfilet mit Kartoffeltaschen anrichten.

Pro Portion: 575 kcal / 2402 kJ

28 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 33 g Fett

Michael Kempf
Variationen vom Blumenkohl mit Tofu

Dienstag, 13. März 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Gebratener Blumenkohl:

1 Blumenkohlkopf
80 g Butterschmalz
etwas Salz

Blumenkohl-Tofu-Creme:

300 g Blumenkohl (hier kann man auch die Abschnitte und Strünke eines Blumenkohls verwenden)
etwas Salz
100 g Tofu
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwas Muskatnuss

Brösel:

1 Ei
3 Zweige Estragon
1/2 Bund Schnittlauch
3 EL Butter
2 EL Semmelbrösel
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwas Muskat

Blumenkohl-Couscous:

100 g Blumenkohlröschen
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

etwas	Zucker
2 EL	Rapsöl
1 EL	weißer Balsamico

Muskatblütenschaum:

200 ml	Gemüsebrühe
50 g	gesalzene Butter
etwas	Salz
etwas	Muskatblüte, gemahlen

Zubereitung:

1. Blumenkohlkopf putzen. Vom Blumenkohlkopf pro Portion jeweils 3 ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.

Tipp: Die Abschnitte und Reste vom Blumenkohl können für die Creme weiter verwendet werden.

2. Für die Creme Blumenkohl in grobe Stücke schneiden und diese in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, leicht salzen, aufkochen und zugedeckt weich garen.

3. Den gegarten Blumenkohl abschütten, dabei etwas Kochwasser auffangen. Blumenkohl gut abtropfen lassen.

4. Tofu in grobe Stücke schneiden und mit den gegarten Blumenkohlstücken in einem Standmixer sehr fein pürieren. Die Masse sollte cremig werden, evtl. noch etwas vom Kochwasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

5. Für die Brösel das Ei hart kochen.

6. In der Zwischenzeit Estragon und Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und Schnittlauch fein schneiden. Estragonblättchen abzupfen und ebenfalls fein schneiden.

7. Die Butter in eine Pfanne geben und schmelzen. Die Semmelbrösel zugeben und goldbraun in der Butter bräunen.

8. Für den gebratenen Blumenkohl in einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Blumenkohlscheiben darin goldbraun anbraten, herausnehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

9. Für den Blumenkohlcouscous die Blumenkohlröschen mit einem Sparschäler in eine Schüssel „abhobeln“. Alles mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Rapsöl und Balsamico zugeben und gut vermischen.

10. Für die Schaumsauce die Gemüsebrühe aufkochen, den Topf vom Herd ziehen und die gesalzene Butter mit einem Schneebesen oder Mixer gut unterrühren (montieren). Mit Muskatblüte und Salz abschmecken.

11. Für die Brösel das hart gekochte Ei abschrecken, schälen und grob hacken. Die Butterbrösel mit dem gehackten Ei vermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, Schnittlauch und Estragon untermischen.

12. Zum Anrichten etwas Blumenkohlcreme auf die vorgewärmten Teller aufstreichen. Jeweils 3 Scheiben vom gebratenen Blumenkohl aufsetzen. Den Blumenkohl-Couscous und die Brösel darauf anrichten. Die Sauce erwärmen, mit einem Stabmixer aufschäumen und darüber träufeln.

Tipp: Die Sauce kann man anstatt mit Gemüsebrühe auch mit Tomatenwasser ansetzen. Dies sollte man am Vortag vorbereiten. Dafür ca. 1 kg große Strauchtomaten in der Grillpfanne sehr dunkel anrösten, dann die gerösteten Tomaten in einem Standmixer kurz anmischen, in ein Passiertuch geben und über Nacht abtropfen lassen und das Tomatenwasser auffangen.

Pro Portion: 511 kcal / 2139 kJ
11 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 46 g Fett

Christina Richon
Hähnchen-Teriyaki mit Kohlrabi-Spaghetti

Montag, 19. März 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Asia & Weltküche

Zutaten:

20 g	Ingwer
2	Knoblauchzehen
150 ml	Sojasauce
150 ml	Reiswein
150 ml	trockener Sherry
5 EL	brauner Rohrzucker
2	Lauchzwiebeln
1	rote Chilischote
4	Maishähnchen-Schlegel mit Haut
700 g	Kohlrabi
etwas	Fünf-Gewürze-Pulver
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Salz
1/2 Bund	frischer Koriander
1/4 Bund	Thai-Basilikum
2 Stiele	frische Minze
2 EL	Sesamsamen
2 EL	Erdnüsse
2 EL	Sesamöl

Zubereitung:

1. Ingwer und Knoblauch schälen, Ingwer fein reiben und Knoblauch fein schneiden oder pressen.
2. Ingwer und Knoblauch mit Sojasauce, Reiswein, Sherry und Rohrzucker in einen Topf geben und sirupartig zu einer Art Teriyaki-Sauce einkochen.
3. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne entfernen und die Chili fein hacken.
4. Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.
5. Hähnchenschlegel vom Knochen lösen.
6. Kohlrabi schälen und mit einem Spiralschneider in feine Gemüsespaghetti schneiden. Kohlrabi-Spaghetti auf ein Backblech legen und ca. 10 - 15 Minuten garen.
7. Das Fleisch auf der Hautseite ungewürzt in einer Pfanne ohne Fett ca. 8 Minuten anbraten (mittlere Hitze, bei Induktion: Einstellung 7), bis die Hautseite gebräunt und knusprig ist, dann wenden und auf der Fleischseite ca. 2 – 3 Minuten anbraten. Mit Fünf-Gewürze Pulver, Pfeffer und Salz würzen.

8. Koriander, Thai-Basilikum und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
 9. Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, Erdnüsse hacken.
 10. Die gegarten Kohlrabi-Spaghetti mit Salz, Pfeffer und Sesamöl abschmecken.
 11. Fleischstücke in Streifen schneiden.
 12. Gegarte Kohlrabi-Spaghetti mit einer Fleischgabel portionsweise zu Nudelnestern drehen und auf Teller setzen. Hähnchenstreifen darüberlegen. Mit der Teriyaki-Sauce beträufeln und mit Lauchzwiebeln, Chili, Kräutern, Sesamsamen und Erdnüssen nach Belieben bestreuen. Dazu passt Basmatireis.
- Tipp:** die restliche Teriyaki-Sauce hält sich in einem Schraubglas ca. 1 Monat im Kühlschrank.

Pro Portion: 587 kcal / 2455 kJ
24 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 29 g Fett

Karlheinz Hauser
Ricotta-Ravioli mit getrockneten Tomaten
und Parmesanschaum

Dienstag, 20. März 2018

Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für den Nudelteig:

150 g	Hartweizengrieß
100 g	Mehl
3	Eigelb
1	Ei
65 ml	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Mehl zum Ausrollen

Für die Füllung:

2 EL	Pinienkerne
150 g	getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
1/2 Bund	Basilikum
100 g	Ricotta
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Piment d' Espelette

Für den Parmesanschaum:

3	Schalotten
100 g	kleine weiße Champignons
90 g	Butter
100 ml	Weißwein
200 ml	Geflügelfond oder Gemüsebrühe
150 ml	Sahne

etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Piment d' Espelette
50 g	Parmesan
1/2	Limette

Für die Dekoration:

2	Strauchtomaten
8	Kirschtomaten mit Stiel
2 EL	Olivenöl
2 EL	Basilikumpesto

Zubereitung:

1. Für den Teig Grieß, Mehl, 2/3 der Eigelbe, Ei, Olivenöl und eine Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten. Wenn der Teig zu trocken ist, eventuell noch 2-3 EL Wasser zufügen. Den Teig in Frischhaltefolie einschlagen und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Für die Füllung die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, anschließend fein hacken.
3. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und fein hacken.
4. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.
5. Ricotta mit Pinienkernen, Tomaten und Basilikum vermischen, mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.
6. Den Teig portionsweise z. B. mit Hilfe einer Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen.
7. Die Teigbahnen auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Auf die Hälfte davon die Füllung in kleinen Häufchen mit jeweils etwas Abstand zueinander verteilen. Restliches Eigelb verquirlen und die Zwischenräume damit bestreichen. Übrige Teigbahnen auflegen und an den Rändern und in den Zwischenräumen sorgfältig andrücken. Mit einem Ravioliasstecher oder Messer Ravioli ausstechen, bzw. schneiden. Die Ravioli mit Mehl bestäuben und auf ein Tuch legen.
8. Für die Sauce die Schalotten schälen und in ganz feine Würfelchen schneiden. Champignons putzen und fein schneiden.
9. Etwas Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalotten und Champignons darin hell andünsten. Mit dem Wein ablöschen und diesen nahezu einkochen.
10. Dann Geflügelfond zugeben. Diesen um die Hälfte einkochen lassen.
11. Sahne zufügen und mit einem Stabmixer die restliche kalte Butter flöckchenweise unterrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.
12. Parmesan fein reiben. Von der Limette den Saft auspressen. Parmesan zur Sauce geben und mit dem Stabmixer untermischen. Mit etwas Limettensaft abschmecken.
13. Die Strauchtomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren, abziehen. Dann Tomaten vierteln, die Kerne entfernen und in feine Würfel schneiden.
14. Die Kirschtomaten waschen, abtrocknen, dabei den Stiel nicht entfernen.
15. In einer Pfanne Olivenöl anschwitzen, die Kirschtomaten darin kurz anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
16. Die Ravioli in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen, herausnehmen, abtropfen lassen und in tiefen Tellern anrichten.

17. Mit Hilfe des Stabmixers die Parmesansauce aufschäumen und die Ravioli damit überziehen. Mit jeweils etwas Pesto, Tomatenwürfeln und Kirschtomaten anrichten.

Pro Portion: 991 kcal / 4149 kJ
53 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 71 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Kalbssteak mit Kräuterhollandaise
und Reisplätzchen

Mittwoch, 21. März 2018

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Weltküche

Zutaten:

Für die Reisplätzchen:

150 g	Basmatireis
etwas	Salz
1	Zwiebel
1	Möhre
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Schnittlauch
1/2 TL	Kreuzkümmel
1/2 TL	Fenchelsamen
4 EL	Butterschmalz
3	Eiweiß

Für die Hollandaise:

1 Bund	gemischte Frühlings-Kräuter (Kerbel, Estragon, Schnittlauch, Sauerampfer)
2	Schalotten
2	Pimentkörner
200 ml	Weißwein (Riesling)
200 ml	Weißweinessig
3	Eigelb
etwas	Salz

Für das Fleisch:

600 g	Kalbsrücken
etwas	Salz
2 EL	Butterschmalz

Zubereitung:

1. Basmatireis abspülen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten weich garen. Anschließend Basmatireis abgießen, in ein Sieb geben, kalt abspülen und trocken schütteln.
2. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.
3. Die Möhre schälen und in kleine (ca. 5 mm) Würfel schneiden.
4. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

5. Ebenfalls die Kräuter für die Hollandaise abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
6. Kreuzkümmel und Fenchelsamen im Mörser fein zerstoßen.
7. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln anbraten, die Möhre und die gemörserten Gewürze zugeben und kurz mit anbraten, dann alles mit dem Reis in eine Schüssel geben.
8. In einer Schüssel die Eiweiße leicht schaumig schlagen und mit Petersilie und Schnittlauch unter den Reis mischen.
9. Den Backofen auf 65 Grad Ober- und Unterhitze.
10. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und aus jeweils 2 gehäuften Esslöffel Reismasse kleine Plätzchen backen, d.h. von beiden Seiten hellbraun braten. Diese im Backofen auf einer feuerfesten Platte warm halten, bis alle Plätzchen gebacken sind.
11. Für die Hollandaise Schalotten schälen und fein schneiden.
12. Schalotten, Piment, Weißwein und Essig in einen Topf geben und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen.
13. Den Kalbsrücken in vier Steaks bzw. Medaillons schneiden, mit Salz würzen.
14. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Steaks von beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten. Dann die Steaks im Backofen ruhen lassen.
15. Die Weißweinreduktion durch ein Sieb in einen Schlagkessel gießen. Die Eigelbe zugeben und über dem heißen Wasserbad zu einer cremigen Sauce aufschlagen. Die gemischten Kräuter untermischen und mit Salz abschmecken.
16. Die Steaks anrichten und mit der Sauce überziehen. Dazu die Reisplätzchen servieren.

Pro Portion: 566 kcal / 2369 kJ
33 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 24 g Fett

Otto Koch
Schnitzel in Ei-Hülle mit Blattspinat

Donnerstag, 22. März 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

Für den Spinat:

800 g	Blattspinat
2	Schalotten
2 EL	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskat

Für die Schnitzel:

80 g	Parmesan
4	Eier
8	Kalbsschnitzel à 70 g
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Mehl

2 EL Butterschmalz

Zubereitung:

1. Spinat verlesen, putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
2. Schalotten schälen und fein würfeln.
3. Für die Schnitzel den Parmesan fein reiben. Die Eier verquirlen und geriebenen Parmesan untermischen.
4. In einer Pfanne Butter erhitzen und Schalotten darin anschwitzen. Spinat zugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
5. Die Schnitzel plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Schnitzel im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen und durch die Ei-Parmesan-Mischung ziehen.
6. In einer Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und die Schnitzel darin goldgelb von beiden Seiten braten.
7. Die Schnitzel mit dem Blattspinat anrichten.

Pro Portion: 423 kcal / 1771 kJ
6 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 21 g Fett

Frank Buchholz

Freitag, 23. März 2018

**Lachsforellenfilet mit Meerrettichmousse
und marinierten Gurken**

Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden

**Schwierigkeitsgrad: mittel
Gourmetküche**

Zutaten:

Meerrettichmousse:

2 Blatt	Gelatine
100 g	Sahne
1/2	Zitrone
150 g	Crème fraîche
50 g	geriebener Meerrettich (frisch oder aus dem Glas)
etwas	Meersalz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Marinierte Gurken:

1	Salatgurke
etwas	Meersalz
3 Stiele	Dill
100 g	Crème fraîche
50 g	Quark
50 ml	weißer Balsamico
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker

Für den Fisch:

600 g	Lachsforellenfilet mit Haut
-------	-----------------------------

2 EL	Olivenöl
etwas	Hartweizenmehl (Semola)
etwas	Meersalz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für die Meerrettichmousse die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Sahne steif schlagen.
2. Von der Zitrone den Saft auspressen und diesen in einem Topf erwärmen.
3. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und in dem erwärmten Zitronensaft auflösen.
4. Crème fraîche mit geriebenem Meerrettich verrühren, aufgelöste Gelatine unterrühren und zum Schluss die geschlagene Sahne unterheben. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze in eine mit Klarsichtfolie ausgelegte Form füllen und für 2 Stunden kalt stellen.
5. Für die marinierten Gurken die Gurke schälen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben mit etwas Salz bestreuen (pro ganze Gurke ca. 1/2 TL Salz) und 30 Minuten ziehen lassen.
6. In der Zwischenzeit Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
7. Die gesalzenen Gurkenscheiben gut ausdrücken, mit Crème fraîche, Quark, Dill und Balsamico vermischen und mit Salz, Pfeffer sowie etwas Zucker abschmecken.
8. Die gut gekühlte Meerrettichmousse aus der Form stürzen, die Folie entfernen und in Scheiben schneiden.
9. Das Lachsforellenfilet in Portionsstücke schneiden. Diese auf der Hautseite mit dem Hartweizenmehl mehlieren.
10. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Fischfilets auf der Hautseite darin braten, bis sie ungefähr zu 3/4 gar sind. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann wenden und kurz auf der Fleischseite braten.
11. Zum Anrichten die Meerrettichmousse wie einen waagrechten Balken auf den ovalen Tellern legen. Den Gurkensalat rechts davon anrichten, darauf die Lachsforellenstücke geben und etwas Salat als Garnitur im Hintergrund anrichten.

Pro Portion: 517 kcal / 2169 kJ
15 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 34 g Fett

Tarik Rose
Geschmorte Möhren mit Currysauce

Montag, 26. März 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Schnelle Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Möhren:

8	Möhren
1	Bio –Zitrone
3 EL	Olivenöl
1/2 TL	rote Currypaste
1 TL	Honig
etwas	Meersalz

1/2 Bund Koriander
etwas Currypulver

Für die Sauce:

1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Bio-Orange
1 EL Olivenöl
1/2 TL rote Currypaste
250 g passierte Tomaten aus der Dose
5 g Ingwer
1 TL Apfelkraut
etwas Meersalz

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 Grad Umluft (180 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Die Möhren waschen und schälen. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
3. Zitronensaft, -schale, Olivenöl, Currypaste, Honig und eine Prise Salz verrühren.
4. Die Möhren in eine Auflaufform geben, mit der Marinade übergießen und mischen. So im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten garen.
5. Inzwischen für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
6. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
7. In einem Topf Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen, Currypaste zugeben und kurz mit dünsten. Mit dem Orangensaft ablöschen. Die passierten Tomaten zugeben und ein paar Minuten einkochen.
8. Ingwer schälen und fein reiben.
9. Orangenschale, Ingwer und Apfelkraut zu den Tomaten geben und 5 Minuten einkochen. Mit Salz abschmecken.
10. Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
11. Die Möhren aus der Form nehmen und auf Tellern verteilen. Das restliche Öl aus der Form unter die Sauce mischen. Die Sauce über den Möhren verteilen, mit Currypulver bestäuben und Korianderblättchen darüber streuen. Dazu passen Rosmarinkartoffeln

Pro Portion: 215 kcal / 898 kJ
20 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 10 g Fett

Karlheinz Hauser
Zander mit Riesling Speck-Sauce

Dienstag, 27. März 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:**Für die Sauce:**

3 Schalotten
100 g kleine Champignons

150 g	geräucherter Bauchspeck, in feine Scheiben geschnitten
60 g	Butter
200 ml	Weißwein (Riesling)
400 ml	Geflügelfond
150 ml	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Piment d' Espelette
1 Bund	Schnittlauch
1 TL	grober Meaux Senf

Für das Gemüse:

4	große Kartoffeln, fest kochend
etwas	Salz
8	Mini-Pak Choi
2 EL	Cashewnüsse
1	Schalotte
2 EL	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Piment d' Espelette
1 Prise	Muskatnuss

Für den Fisch:

700 g	Zanderfilet mit Haut
2 EL	Butter
3 Zweige	Thymian
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für die Sauce die Schalotten schälen und in ganz feine Würfelchen schneiden.
2. Champignons putzen und fein schneiden.
3. Speck in feine Streifen schneiden.
4. Etwas Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalotten, Champignons und die Hälfte des Specks darin hell andünsten. Mit dem Wein ablöschen und diesen nahezu einkochen.
5. Dann Geflügelfond zugeben. Diesen um die Hälfte einkochen lassen.
6. Anschließend die Sauce durch ein feines Sieb geben und wieder in einen Topf füllen. Sahne zufügen und mit einem Stabmixer die restliche kalte Butter flöckchenweise unterrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.
7. In einer separaten Pfanne die restlichen Speckstreifen anbraten.
8. Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
9. Die Kartoffeln schälen und mit Hilfe eines Kugelausstechers ausstechen.
10. Die kleinen Kartoffelkugeln in kochendem Salzwasser weich garen, herausnehmen und abtropfen lassen.
11. Pak Choi der Länge nach halbieren und in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 3-4 Minuten blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.
12. Die Cashewnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.

13. Schalotte schälen und fein schneiden.
14. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, Schalotte und Pak Choi darin kurz goldbraun anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken. Cashewnüsse darüber streuen.
15. In einer weiteren Pfanne etwas Butter erhitzen und die Kartoffelkugeln darin goldgelb braten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
16. Zanderfilet kalt abbrausen, trocken tupfen, in vier Portionen teilen und die Hautseiten mit einer scharfen Messerspitze fein einschneiden.
17. In einer beschichteten Pfanne etwas Butter schmelzen und die Zanderfilets darin auf der Hautseite kross anbraten.
18. Thymianzweige und den Rest Butter zugeben, auf die Fleischseite wenden und kurz garziehen lassen. Zander mit Salz und Pfeffer würzen.
19. Die Sauce mit einem Pürierstab aufschäumen, dann die gebratenen Speckstreifen, mit dem Senf und dem fein geschnittenen Schnittlauch untermengen.
20. Den Pak Choi in die Mitte eines mittelgroßen Tellers anrichten und das Zanderfilet mit der Hautseite nach oben darauf legen. Kartoffelkugeln kreisförmig darum legen. Die Sauce um das Filet geben und servieren.

Pro Portion: 764 kcal / 3201 kJ
14 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 52 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Osterbrot mit Ziegenkäseterrine

Mittwoch, 28. März 2018
Rezept für 1 Hefezopf (ca. 8 Portionen)

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Backen&Süßes

Zutaten:

Für das Osterbrot:

125 ml	Milch
30 g	Zucker
40 g	Hefe
500 g	Weizenmehl Type 405
1 Prise	Salz
1 Mps.	Safranfäden, gemörsert
1 EL	Zitronat, fein gehackt
2	Eier

Für die Terrine:

7 Blatt	Gelatine
1 Bund	Blattpetersilie
1 Bund	Estragon
100 ml	Milch
500 g	Ziegenfrischkäse
etwas	Salz
8	Wachteleier
2 EL	Pinienkerne

Zubereitung:

1. Für den Teig des Osterbrots die Milch in einem Topf erwärmen.
 2. Zucker und Hefe in eine kleine Schüssel geben, die warme Milch angießen und alles gut vermischen.
 3. Das Mehl in eine Schüssel sieben und Salz, Safran und Zitronat untermischen. Eine Mulde in die Mitte der Mehlmischung drücken. Die Eier einschlagen, die Hefemilch eingießen und alles zu einem glatten, elastischen Teig verkneten, der sich von der Schüssel löst. Den Teig zugedeckt 30 Minuten gehen lassen, bis er sich nahezu verdoppelt hat.
 4. Eine Terrinenform (ca. 750 ml Inhalt) mit Frischhaltefolie auslegen.
 5. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
 6. Petersilie und Estragon abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
 7. Die Kräuterblättchen mit der Hälfte der Milch zu einer grünen Kräutermilch mixen.
 8. Die restliche Milch in einem Topf erhitzen (jedoch nicht aufkochen).
 9. Die Gelatine ausdrücken und in der warmen Milch auflösen.
 10. Den Ziegenkäse halbieren und jeweils in eine Schüssel geben.
 11. Einen Teil Ziegenkäse mit der Kräutermilch zu einer grünen Käsemasse vermischen.
 12. Dann die Hälfte der Gelatinemilch zugeben und gründlich vermischen, die Masse mit Salz abschmecken.
 13. Restliche Gelatinemilch zur weißen Ziegenkäsemasse geben, gründlich vermischen und ebenfalls mit Salz abschmecken.
 14. Die beiden Käsemassen abwechselnd in die vorbereitete Form einfüllen, glatt streichen und im Kühlschrank fest werden lassen (mindestens 1 Stunde kühlen).
 15. Den gegangenen Hefeteig nochmals durchkneten, in drei Portionen teilen und diese in ca. 20 cm lange Stränge formen. Die Teigstränge zu einem Zopf flechten. Diesen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit einem sauberen Küchentuch abdecken und nochmals 20 Minuten gehen lassen.
 16. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
 17. Den gegangenen Hefezopf im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten goldbraun backen.
- Tipp:** Man kann den Hefezopf direkt vor dem Backen mit verquirltem Ei bepinseln, dann bekommt er einen besonderen Glanz.
18. Die Wachteleier in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 3 Minuten hart kochen. Dann herausnehmen, abschrecken, pellen und halbieren.
 19. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und anschließend grob hacken.
 20. Die Ziegenkäseterrine aus der Form nehmen, in Scheiben aufschneiden und anrichten. Mit gehackten Pinienkernen bestreuen und den Eierhälften dekorieren. Dazu Scheiben vom Osterbrot servieren.

Pro Portion: 541 kcal / 2263 kJ
55 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 25 g Fett

Vincent Klink
Maultaschen mit geschmälzten Zwiebeln

Donnerstag, 29. März 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:**Für den Kartoffelsalat:**

600 g	Kartoffeln, festkochend
1 kleine	Zwiebel
250 ml	kräftige Fleischbrühe
1 TL	scharfer Senf
2 Msp.	Curry
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Apfelessig
5 EL	Sonnenblumenöl

Für den Nudelteig:

250 g	Hartweizenmehl (aus dem ital. Lebensmittelgeschäft)
3	Eier
1 TL	Olivenöl
1 Prise	Salz
etwas	Mehl zum Ausrollen

Für die Füllung:

70 ml	Milch
1	Brötchen vom Vortag
2	Zwiebeln
3 Bund	glatte Petersilie
2 EL	Butterschmalz
250 g	Schweinehackfleisch (eher fetteres Fleisch)
2	Eier
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat
1/2 TL	Majoran, gerebelt

Für die geschmälzten Zwiebeln:

2	Zwiebeln
3 EL	Butter

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln gut waschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und ca. 30 Minuten kochen, bis die Kartoffeln weich sind.
2. Für den Teig das Mehl auf ein Brett häufen oder in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Die Eier, Öl und eine Prise Salz zugeben und zu einem Teig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie einpacken und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
Tipp: Ist der Teig zu trocken, 1-2 EL Wasser zugeben, ist er zu feucht noch etwas Mehl zugeben.
3. Kartoffeln abschütten und abkühlen lassen.
4. Für die Füllung die Milch in einem Topf erwärmen. Brötchen in Scheiben schneiden, mit heißer Milch begießen und einweichen (am besten Schüssel mit einem Deckel abdecken).
5. Zwiebeln schälen und fein schneiden.
6. Petersilie abspülen, trocken schütteln und sehr fein hacken.
7. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen.

8. Angeschwitzte Zwiebel zu den eingeweichten Brötchen geben. Hackfleisch, die Hälfte der Eier und Petersilie hinzufügen. Mit Pfeffer, Salz, Muskat und Majoran würzen und alles gut durchmengen, damit die Farce eine gute Bindung bekommt.
 9. Das restliche Ei verquirlen.
 10. Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig sehr dünn ausrollen, darauf dünn die Fleischmasse aufstreichen, den oberen Teigrand mit verquirltem Ei bestreichen und den Teig wie eine Roulade zusammenrollen. Den Rand gut andrücken, dass er mit dem Ei zusammenklebt.
 11. Von der Roulade Maultaschen in der gewünschten Größe abschneiden und mit der flachen Hand platt drücken, dass sich die Füllung gut verteilt.
 12. In einem Topf Salzwasser aufkochen und die Maultaschen hineingeben und im leicht köchelnden Salzwasser ca. 8 Minuten ziehen lassen.
 13. Maultaschen herausnehmen und abtropfen lassen. Das Kochwasser nicht wegschütten, kurz vor dem Servieren die Maultaschen darin nochmal erwärmen.
 14. Kartoffeln schälen und mit einem Hobel in feine Scheiben schneiden.
 15. Die Zwiebel schälen und sehr fein schneiden.
 16. Die Fleischbrühe aufkochen. Kartoffeln und Zwiebel in eine Schüssel geben, Senf, Curry, Salz, Pfeffer, Essig, Öl hinzufügen und mit der heißen Fleischbrühe übergießen. Alles gut mischen.
 17. Den Kartoffelsalat ca. 15 Minuten ziehen lassen, dann nochmals abschmecken und nachwürzen.
 18. Für die geschmälzten Zwiebeln, die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.
 19. In einer Pfanne Butter schmelzen und die Zwiebelringe darin goldbraun rösten.
 20. Die Maultaschen im heißen Salzwasser nochmals erwärmen.
- Tipp:** Man kann die Maultaschen auch in einem Topf mit heißer Fleischbrühe anwärmen.
21. Maultaschen in einen tiefen Teller geben und mit den gerösteten Zwiebeln garnieren. Kartoffelsalat dazu reichen.

Pro Portion: 883 kcal / 3695 kJ
80 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 46 g Fett