

Michael Kempf
Lackierter Schweinebauch mit Kohlrabi
und Schupfnudeln

Dienstag, 03. April 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für die Schupfnudeln:

400 g Kartoffeln, festkochend
80 g Hartweizenmehl oder -grieß
2 Eigelb
etwas Salz
etwas weißer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskatnuss
1 EL Butter
1 EL Olivenöl

Für den Kohlrabi:

2 EL Senfsaat, hell
600 g Kohlrabi
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
200 g Sahne
etwas Meersalz
etwas Pfeffer aus der Mühle
3 Stängel Blatt Petersilie
1 EL Senf, scharf

Für den Schweinebauch:

1 Zitrone
600 g Schweinebauch
etwas Salz
50 ml salzarme Sojasauce
50 ml Tomatensaft
50 ml Cola
10 g frischer Ingwer
1 TL Sesam

Zubereitung:

1. Für die Schupfnudeln die Kartoffeln mit der Schale weich kochen, abgießen, schälen und gut ausdampfen lassen.
2. Für den Kohlrabi die Senfsaat in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 5 Minuten kochen, dann über ein Sieb abschütten, gut abwaschen und abtropfen lassen.
3. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
4. Von der Zitrone den Saft auspressen.
5. Die Schwarte des Schweinebauches sehr fein einschneiden und mit einer Nadel einstechen. Die Schwarte mit dem Salz und dem Zitronensaft gut einreiben.
6. Den Schweinebauch auf ein Gitter setzen und im Backofen bei 160 Grad Umluft ca. 25 Minuten garen.
7. Sojasauce, Tomatensaft und Cola in einen Topf geben und zu einem dickflüssigen Sirup einkochen.
8. Ingwer schälen, fein reiben und den Sirup damit abschmecken.

9. In der Zwischenzeit ausgedampfte Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Kartoffelmasse mit dem Hartweizenmehl, Eigelben, etwas Salz, Pfeffer und Muskat zu einem glatten Teig kneten. Aus dem Teig erst Rollen formen, dann mit einer Teigkarte die Masse portionieren und anschließend auf der Arbeitsfläche Schupfnudeln formen.
10. Die Schupfnudeln in leicht kochendes Salzwasser geben. Sobald die Schupfnudeln oben schwimmen, sind sie gar. Dann herausnehmen und abtropfen lassen.
11. Die Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden.
12. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden.
13. Die Schalotten und den Knoblauch schälen, fein würfeln.
14. In einer Pfanne Butter schmelzen und Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen. Dann Kohlrabi und Senfsaat zugeben und mit der Sahne ablöschen. Solange einkochen, bis der Kohlrabi gar ist und eine sämige Sauce entstanden ist. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.
15. Nach 25 Minuten Garzeit den Schweinebauch aus dem Ofen nehmen. Die Backofentemperatur auf 200 Grad Oberhitze einstellen.
16. Den Schweinebauch mit dem Sirup einpinseln, wieder in den Ofen geben und bei Oberhitze kurz knusprig gratinieren.
17. In einer Pfanne Butter und Olivenöl erhitzen, die Schupfnudeln darin goldgelb bräunen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
18. Die Petersilie mit dem Senf unter den Kohlrabi mischen.
19. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.
20. Die Schupfnudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den Kohlrabi dazwischen verteilen. Schweinebauch in Scheiben schneiden anlegen und mit dem Sesam bestreuen.

Pro Portion: 818 kcal / 3419 kJ
43 g Kohlenhydrate; 40 g Eiweiß; 52 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Linsencrêpes mit Möhren und Spinat

Mittwoch, 4. April 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Crêpes:

500 ml Gemüsebrühe
150 g rote Linsen
100 ml Milch
4 Eier
100 g Mehl
etwas Salz
etwas Paprikapulver
2 EL Olivenöl

Für den Salat:

1 Möhre, groß
½ Bio-Zitrone
etwas Salz
etwas Zucker
2 EL Olivenöl

Für die Füllung:

1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe (klein)
1 Möhre
1 kg Blattspinat
1 EL Butterschmalz
1 TL Kardamom, gemahlen
etwas Salz
1 Prise Zucker
1 Bund Minze

Zubereitung:

1. Brühe in einem Topf aufkochen.
2. Die Linsen zugeben und etwa 5 Minuten köcheln lassen.
3. Dann 2-3 Esslöffel von den Linsen entnehmen. Übrige Linsen sehr weich kochen.
4. Inzwischen für den Salat die Möhre putzen, schälen und mit einem Sparschäler oder auf einem feinen Gemüsehobel längs in feine Streifen schneiden.
5. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Zitrone auspressen.
6. Möhrenstreifen mit etwas Salz und Zucker, sowie Zitronensaft, -schale und Olivenöl mischen und abschmecken. Zugedeckt ziehen lassen.
7. Weich gegarte Linsen und Milch mischen und fein pürieren.
8. Eier und Mehl unterquirlen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.
9. Crêpeteig mit Salz und Paprikapulver würzen und 10 Minuten quellen lassen.
10. In der Zwischenzeit für die Füllung Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel würfeln, Knoblauchzehe fein hacken.
11. Möhre putzen, schälen und in feine Würfel schneiden.
12. Spinat verlesen, gründlich waschen, abtropfen lassen und die groben Stiele entfernen.
13. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen.
14. Zwiebel, Knoblauch und Möhrenwürfel darin anbraten. Mit Kardamom, Salz und Zucker würzen.

15. Spinat mit in die Pfanne geben und unter Wenden zusammenfallen lassen.
16. Die Minze waschen, trocken schütteln und von den Stielen zupfen. Einige Blättchen für die Dekoration beiseitelegen, den Rest hacken und unter das Gemüse mischen.
17. Gemüse mit Salz und Zucker abschmecken. Auf ein Sieb geben und gut ausdrücken.
18. Falls nötig, den Crêpeteig mit etwas Milch flüssiger rühren.
19. Jeweils wenig Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Darin aus dem Teig nach und nach dünne Crêpes ausbacken.
20. Je 1-2 EL von dem Gemüse auf einen Crêpe geben und aufrollen.
21. Die Crêpe-Rollen mit übrigen Linsen und Minze garnieren. Den Möhrensalat dazu servieren.

Pro Portion: 435 kcal / 1815 kJ
40 g Kohlenhydrate; 26 g Eiweiß; 18 g Fett

Vincent Klink
Hähnchenfrikassee

Donnerstag, 5. April 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten:

1	Zwiebel
1	Freilandhähnchen (ca. 1,2 kg)
etwas	Salz
1 TL	Pfefferkörner
1	Lorbeerblatt
200 g	Langkornreis
200 g	kleine Champignons
2	Karotten
200 g	Erbsen, TK
1	Zitrone
1	Schalotte
2 EL	Butter
1 EL	Mehl
50 ml	Sahne
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Estragon
1 EL	Mehlbuttermischung (weiche Butter und Mehl zu gleichen Teilen gemischt)
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und in Achtel schneiden.
2. Das Hähnchen abspülen, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Salz, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Zwiebel zugeben. Alles zum Kochen bringen und das Hähnchen garkochen (ca. 1 Stunde), anschließend den Topf vom Herd nehmen und das Hähnchen in der Brühe auskühlen lassen.
3. Dann heraus nehmen und die Brühe durch ein Sieb passieren.
4. Den Reis in einem Sieb mit lauwarmem Wasser abwaschen und abtropfen lassen. In einem Topf ca. 2 l Wasser aufkochen, 1 TL Salz zugeben und den Reis darin bei mittlerer Hitze zugedeckt gar köcheln lassen.
5. Das Fleisch von den Knochen ablösen und in mundgerechte Würfel schneiden.
6. Champignons putzen und in Viertel schneiden.
7. Karotten schälen, zuerst in Streifen, dann in Rauten schneiden.
8. Alle vorbereiteten Gemüse, Erbsen und die Pilze in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.
9. Von der Zitrone den Saft auspressen. Schalotte schälen und fein hacken.
10. Den gegarten Reis in ein Sieb abschütten und warm abbrausen, dann wieder in den Topf geben und einige Minuten abdampfen lassen.
11. In einem Topf Butter erhitzen, Schalotte darin anschwitzen, Mehl zugeben, verrühren, mit Sahne ablöschen und mit einem Schneebesen gut verrühren. Mit 1/2 l passierter Geflügelbrühe aufgießen und 8 Minuten köcheln lassen.
12. Petersilie und Estragon abspülen, trocken schütteln und fein hacken.
13. Die Sauce im Topf aufmixen, evtl. mit etwas Mehlbuttermischung noch andicken. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Gemüsestücke, das Hähnchenfleisch und die gehackten Kräuter zugeben und nochmals erwärmen, nicht mehr kochen lassen.
14. Das Hähnchenfrikassee anrichten, dazu den Reis servieren.

Pro Portion: 840 kcal / 3521 kJ
50 g Kohlenhydrate; 70 g Eiweiß; 40 g Fett

Tarik Rose
Kartoffelpizza mit Räucherlachs

Freitag, 6. April 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche, Schnelle Küche

Zutaten:

2	Knoblauchzehen
100 ml	Olivenöl
400 g	Kartoffeln, festkochend
4 EL	Butter
4 Blätter	Filoteig (Kühlregal)
etwas	Salz
50 g	Feldsalat
200 g	bunte Cocktailtomaten
75 g	Pecorino
200 g	Ziegenfrischkäse
8 Scheiben	Räucherlachs
etwas	Zitronensaft
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Olivenöl bester Qualität zum Beträufeln

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 Grad Umluft (180 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.
3. Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.
4. Knoblauch und Olivenöl mischen.
5. Kartoffeln schälen, waschen, trocken tupfen und auf einem Gemüsehobel in sehr feine Scheiben hobeln.
6. Butter in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze schmelzen.
7. Je 1 Filoteigblatt vorsichtig auf jedem Blech verteilen, dünn mit Butter bestreichen. Die beiden übrigen Teigblätter jeweils auflegen und ebenfalls mit Butter bestreichen. Kartoffelscheiben leicht überlappend auf die Teigblätter legen, dabei rundherum einen Rand frei lassen. Die freien Teigländer rundum jeweils so überklappen, dass eine runde oder ovale Pizzaform entsteht.
8. Kartoffeln mit dem Knoblauchöl beträufeln und mit Salz würzen.
9. Die erste Pizza im heißen Ofen auf mittlerer Schiene 5–8 Minuten backen.
10. Inzwischen Feldsalat verlesen, putzen, gründlich waschen und trocken schleudern. Cocktailtomaten waschen, trocken reiben und halbieren.
11. Pecorino fein reiben.
12. Pizza vorsichtig aus dem heißen Ofen nehmen. Hälfte Ziegenfrischkäse in kleinen Tupfen darauf setzen. Jeweils Hälfte der Tomaten und Pecorino darauf verteilen.
13. Pizza weitere 5–6 Minuten knusprig backen. Dann die zweite Pizza ebenso backen.
14. Fertig gebackene Pizza etwa 2 Minuten abkühlen lassen.
15. Die Pizza mit Hälfte Lachs und Feldsalat belegen. Mit etwas Zitronensaft und Pfeffer würzen. Mit hochwertigem Olivenöl beträufelt servieren.
16. Die übrige Pizza ebenso fertig backen und mit Rest Lachs und Feldsalat belegt anrichten.

Pro Portion: 817 kcal / 3421 kJ
37 g Kohlenhydrate; 31 g Eiweiß; 65 g Fett

Andi Schweiger
Spaghetti Bolognese

Montag, 9. April 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran, Pasta

Zutaten:

Für die Sauce:

100 g	Coppa die Parma oder Schweinespeck
6 EL	Olivenöl
300 g	Rinderhackfleisch (aus der Schulter)
300 g	Kalbshackfleisch (aus der Schulter)
etwas	Salz
200 ml	Rotwein
100 g	Tomatenmark
1 kg	geschälte Tomaten aus dem Glas oder Dose
250 ml	Wasser oder Rinderfnd
2	Lorbeerblätter
2	Gewürznelken
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2	Karotten
150 g	Stangensellerie
1 Zweig	Rosmarin
2 Zweige	Thymian

Für die Pasta:

etwas	Salz
500 g	Spaghetti
100 g	Parmesan
60 g	Butter
60 g	hochwertiges Olivenöl
1 Bund	Basilikum

Zubereitung:

1. Den Speck in kleine Würfel von 2 mm schneiden.
2. In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen, Rinder- und Kalbshackfleisch darin kräftig anbraten und leicht salzen.
3. Die Speckwürfel zugeben und kurz weiter braten.
4. Mit dem Rotwein ablöschen und diesen komplett einkochen lassen.
5. Dann Tomatenmark und die geschälten Tomaten zugeben, Wasser hinzufügen und alles ca. 1 Stunde köcheln lassen.
6. Danach Lorbeerblätter und Gewürznelken zugeben und nochmals 1 Stunde köcheln lassen.
7. In der Zwischenzeit, Zwiebel, Knoblauch und Karotte schälen und in kleine Würfel (ca. 3 mm) schneiden. Staudensellerie waschen und ebenfalls kleine Würfel (ca. 3 mm) schneiden.
8. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

9. In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Karotte und Sellerie darin anschwitzen und leicht salzen.
10. Nach insgesamt 2 Stunden Schmorzeit das gebratene Gemüse, Rosmarin und Thymian zur Bolognesesauce geben und weitere 10 Minuten leicht köcheln lassen und abschmecken.
11. Für die Spaghetti in einem hohen Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen.
12. Die Spaghetti im kochenden Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest kochen.
13. Den Parmesan fein reiben.
14. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.
15. Bissfest gekochte Spaghetti abschütten, dabei ca. 100 ml Kochwasser auffangen. Spaghetti mit dem aufgefangenen Kochwasser wieder in den Topf geben. Butter und Olivenöl untermischen.
16. Die Spaghetti auf Tellern anrichten, mit etwas Bolognese übergießen und mit Parmesan und Basilikum bestreut servieren.

Pro Portion: 1214 kcal / 5081 kJ
82 g Kohlenhydrate; 45 g Eiweiß; 73 g Fett

Karlheinz Hauser
Saltimbocca mit Parmaschinken

Dienstag, 10. April 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Italienische Küche, mediterran

Zutaten:

2	Schalotten
1 Bund	Basilikum
5	Tomaten
2 EL	Olivenöl
200 g	Tomatenstücke in Tomatenpüree (Polpa-Tomaten aus der Dose)
etwas	Meersalz
300 g	Taglierini (schmale Bandnudeln aus Hartweizen)
200 ml	Kalbsfond (z. B. aus dem Glas)
20	Kirschtomaten
8	dünne Kalbsschnitzel à je 80 g
etwas	Pfeffer aus der Mühle
16 Blätter	Salbei
8 Scheiben	Parmaschinken, dünn aufgeschnitten
1 EL	Pflanzenöl
16	Champignons
2 EL	Butter
2	Limetten
etwas	Blattpetersilie

Zubereitung:

1. Schalotten schälen und würfeln.
2. Basilikum abspülen, vorsichtig trocken schütteln. Die Blätter von zwei Stielen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Übrige Stiele abzupfen, Blätter zugedeckt beiseite stellen.
3. Die Tomaten waschen, trocken reiben, putzen und fein würfeln. 1 EL Tomatenwürfel zugedeckt beiseite stellen.
4. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalottenwürfel und Basilikumstreifen darin leicht andünsten.
5. Fein geschnittene Tomaten und Polpa-Tomaten dazu geben. Ca. 30 Minuten sacht köcheln lassen, sodass die Tomatenwürfel nicht zu sehr verkochen.
6. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2–3).
7. Reichlich Salzwasser in einem Topf zugedeckt aufkochen.
8. Nudeln darin nach Packungsanweisung bissfest kochen.
9. Kalbsfond in einen Topf geben, erhitzen und leicht köcheln lassen.
10. Die Kirschtomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, in kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und abziehen.
11. Die Kalbsschnitzel leicht plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
12. Salbei abbrausen, trocken schütten, abzupfen und auf dem Fleisch verteilen.
13. Schnitzel mit Parmaschinken umwickeln.
14. Öl in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel darin von beiden Seiten kurz zartbraun anbraten. Im heißen Backofen 3-4 Minuten fertig garen.
15. Die Champignons putzen, evtl. anhängenden Sand abreiben. Pilze vierteln.
16. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer sowie etwas Basilikum abschmecken.
17. Limetten dünn schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten ausschneiden.
18. Limettenfilets und zurückbehaltene Tomatenwürfel zum Kalbsfond geben.

19. Etwas Butter in einer großen Pfanne schmelzen.
20. Nudeln abgießen, gründlich abtropfen lassen und in der Butter schwenken.
21. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen hacken.
22. Kirschtomaten und etwas Basilikum kurz vor dem Anrichten unter die Sauce mischen. Sauce mit Meersalz und etwas schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.
23. Nudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Kirschtomaten-Sauce darauf verteilen. Saltimbocca anlegen. Mit dem Limonen-Kalbsfond beträufeln und mit Champignons und übrigen frischen Kräutern garnieren.

Pro Portion: 597 kcal / 2498 kJ

57 g Kohlenhydrate; 51 g Eiweiß; 17 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Gemischte Antipasti

Mittwoch, 11. April 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittelschwer
Weltküche, mediterran

Zutaten:

Für die Crostini mit Aprikosen-Ziegenkäse:

200 ml	Balsamico
75 g	brauner Zucker
1	Zwiebel
etwas	Olivenöl
etwas	frischer Thymian
12	getrocknete Aprikosen
400 g	Ziegenfrischkäse
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
250 g	Ciabatta-Brot

Für die Calamari mit gebratenen Kapern:

500 g	Calamari, küchenfertig geputzt
1	rote Zwiebel
etwas	Olivenöl
2 EL	eingelegte Kapern (aus dem Glas)
1	Knoblauchzehe
etwas	Zitronensaft
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
2 Stiele	glatte Petersilie

Für die Möhren mit Balsamico:

1	Zwiebel
2 Stiele	Oregano
3	Möhren
etwas	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Honig
50 ml	Balsamico
einige Stiele	frischer Oregano

Für den marinierten Fenchel:

2	Fenchelknollen
etwas	Salz
3 Zweige	Thymian
20 ml	heller Balsamico
20 ml	Olivenöl
1 Prise	Zucker

Außerdem:

4 Scheiben	Parmaschinken, dünn aufgeschnitten
4 Scheiben	Fenchelsalami, dünn aufgeschnitten
12	schwarze Oliven
12	grüne Oliven
1 Bund	Rauke

40 g Parmesan im Stück

Zubereitung:

1. Für die Crostini Balsamico und Zucker offen zu einem Sirup einkochen.
2. Zwiebel schälen, fein würfeln und im Olivenöl anbraten.
3. Thymianblättchen abzupfen und unter die Zwiebel mischen, auskühlen lassen.
4. Aprikosen fein würfeln. Mit angeschwitzter Zwiebel und Thymian unter den Frischkäse mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Ciabatta in Scheiben schneiden und von beiden Seiten rösten.
6. Ciabatta mit dem Aprikosenkäse bestreichen. Vor dem Servieren mit dem Sirup beträufeln.
7. Für den Calamari Tintenfisch abspülen, trocken tupfen und in etwa ½ cm dicke Ringe schneiden.
8. Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden.
9. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Trocken getupfte Kapern und Zwiebelringe darin bei starker Hitze knusprig braten, aus der Pfanne nehmen.
10. Knoblauchzehe schälen, andrücken und ins Bratfett in die Pfanne geben.
11. Tintenfischringe in der heißen Pfanne etwa 1 Minute unter Rühren kräftig anbraten.
12. Tintenfischringe und Kapern sofort mit Zitronensaft marinieren und ziehen lassen. Durch die kurze Bratzeit bleibt der Tintenfisch schön zart, durch zu langes Braten kann er ziemlich zäh werden.
13. Tintenfischringe kurz vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.
14. Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken und unter den Tintenfisch mischen. Mit etwas Olivenöl beträufeln.
15. Für die Möhren Zwiebel schälen und würfeln. Oregano abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
16. Möhren putzen, schälen und in lange Streifen schneiden.
17. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Möhren darin anbraten. Mit Salz und Honig würzen.
18. Balsamico einrühren und die Oreganoblättchen zugeben. Durchziehen lassen.
19. Vor dem Servieren nochmals mit Olivenöl aromatisieren.
20. Für den marinierten Fenchel, Fenchelknollen putzen und waschen, dabei das Grün beiseitelegen. Knollen längs in Stücke schneiden.
21. Etwas Salzwasser in einem Topf aufkochen, die Fenchelstücke darin 5 Minuten garen, abtropfen lassen.
22. Das Fenchelgrün fein hacken. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
23. Eine Grillpfanne erhitzen. Die Fenchelstücke darin kurz rösten.
24. Fenchel in eine Schüssel geben und noch heiß mit Balsamico, Olivenöl, Salz, Zucker, Thymian und dem gehackten Fenchelgrün würzen und abschmecken.
25. Vorbereitete Antipasti, Schinken, Salami und Oliven auf Teller verteilen.
26. Rauke verlesen, waschen und trocken schleudern. Parmesan in feine Späne hobeln. Alles anrichten.

Pro Portion: 828 kcal / 3462 kJ

50 g Kohlenhydrate; 48 g Eiweiß; 48 g Fett

Otto Koch
Rinderragout in Barolo mit Polenta

Donnerstag, 12. April 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran

Zutaten:

Für das Ragout:

2	Zwiebeln
100 g	Karotte
100 g	Staudensellerie
2	Tomaten
1 kg	Rindfleisch aus der Wade oder Schulter
2 EL	Pflanzenöl
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Mehl
500 ml	Rinderbrühe
250 ml	Barolo (trockener Rotwein)
1 Zweig	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Polenta:

400 ml	Gemüsebrühe
300 ml	Milch
150 g	Polenta (Maisgrieß)
50 g	Parmesan

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Karotte schälen und fein würfeln. Sellerie und Tomaten waschen und ebenfalls klein schneiden.
2. Das Rindfleisch in ca. 4 cm große Würfel schneiden.
3. In einem Schmortopf Pflanzenöl erhitzen, Fleischwürfel mit Zwiebel, Karotte und Sellerie darin anrösten.
4. Sobald sie Farbe bekommen haben, etwas Tomatenmark und die klein geschnittenen Tomaten zugeben. Kurz anbraten, dann mit Mehl bestäuben und mit etwas Brühe und Wein ablöschen und gut verrühren.
5. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt ca. 2,5 Stunden schmoren. Dabei zwischendurch immer wieder umrühren und evtl. noch etwas Brühe angießen.
6. Für die Polenta Gemüsebrühe und Milch in einen Topf geben und aufkochen. Unter Rühren den Polentagrieß zugeben und bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten quellen lassen, dabei gelegentlich umrühren.
7. Den Parmesan fein reiben, unter die gequollene Polenta rühren und abschmecken.
8. Wenn das Fleisch weich ist, das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Wer möchte kann die Fleischwürfel aus der Sauce nehmen und anschließend die Sauce durch ein Sieb passieren. Anschließend das Fleisch wieder zur Sauce geben, erhitzen und servieren.

9. Das Ragout mit der Polenta anrichten.

Pro Portion: 709 kcal / 2968 kJ
40 g Kohlenhydrate; 62 g Eiweiß; 27 g Fett

Sören Anders
Spinat-Ricotta-Tortellini mit
Tomatensauce

Freitag, 13. April 2018

Rezept für 4 Personen

Dauer: über 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittelschwer
Italienische Küche, vegetarisch

Zutaten:

Für die Tortellini:

250 g	Hartweizenmehl (aus dem ital. Lebensmittelgeschäft)
150 g	Weizenmehl, Type 405
etwas	Salz
2	Eier
4-5	Eigelb
100 g	Blattspinat
1	Schalotte
1 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
50 g	Parmesan
200 g	Ricotta

Für die Tomatensauce:

30 g	getrocknete Tomaten
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
600 g	reife Tomaten
3 EL	Olivenöl
1 TL	brauner Zucker
2 EL	Pinienkerne
2 Zweige	Basilikum
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Aus den beiden Mehlen, 1 Prise Salz, 2 Eiern und 3–4 Eigelben einen glatten Nudelteig kneten, evtl. noch 2-3 EL Wasser zugeben, falls der Teig zu trocken ist. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln mindestens 2 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Für den Sugo die getrockneten Tomaten ca. 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen.
3. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.
4. Die Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren, den Stielansatz entfernen und die Kerne austreichen. Fruchtfleisch würfeln.
5. Eingeweichte getrocknete Tomaten abtropfen und fein hacken.
6. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl Schalotten und Knoblauch anschwitzen, mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Getrocknete Tomaten und Tomatenwürfel zugeben und ca. 20 Minuten köcheln.
7. In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
Für die Füllung Spinat waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Schalotte schälen, fein schneiden.
8. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und Schalotten darin anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat aus der Pfanne nehmen und ausdrücken.
9. Parmesan fein reiben.

10. Spinat zum Ricotta geben und vermengen. Übriges Eigelb und Parmesan unterrühren und abschmecken.
11. Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig dünn ausrollen und in acht Zentimeter lange Quadrate schneiden.
12. Auf jedes Teigquadrat 1 TL Füllung geben. Das Teigstück diagonal übereinander schlagen, so dass ein Dreieck entsteht. Die Teigränder gut zusammendrücken. Das Dreieck auf den Zeigefinger legen, so dass die Spitze Richtung Handwurzelknochen zeigt. Die beiden Enden um den Zeigefinger wickeln und übereinander schlagen, so dass eine Art Bischofsmütze entsteht. Die Spitze nach außen in Richtung Fingerspitze biegen. Der Daumen drückt dabei gleichzeitig noch beide Enden zusammen.
13. Die Tortellini in kochendem Salzwasser ca. 4-5 Minuten garen.
14. Für den Sugo Basilikum abspülen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Pinienkerne unter die Tomatensauce mischen, Salz und Pfeffer abschmecken und Basilikum untermischen.
15. Tortellini mit dem Sugo anrichten und servieren.

Pro Portion: 917 kcal / 3842 kJ
117 g Kohlenhydrate; 37 g Eiweiß; 34 g Fett

Nadia Damaso
Maistortillas mit Blumenkohl in Mandelkruste
und Sellerie-Limetten-Salat

Montag, 16. April 2018

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche, vegan

Zutaten:

Für den Blumenkohl und Pesto:

120 g geschälte Mandeln
500 g Blumenkohl
2 TL Koriander, gemahlen
etwas Himalajasalz
etwas Pfeffer aus der Mühle
250 ml Sojadrink
2 EL Kokosöl, geschmolzen
2 Bund frischer Koriander
1 Bio-Limette
2 Knoblauchzehen
100 g gekochte Maiskörner
2 TL Kokosblütenzucker

Für den Salat:

400 g Stangensellerie
1 Bio-Limette
1 reife Avocado
100 g gekochte Maiskörner
etwas Himalajasalz
etwas Pfeffer aus der Mühle

zusätzlich:

8 kleine Maistortillas (weiß oder gelb)
1/2 Radicchio
1/2 Bund frischer Koriander

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Mandeln auf einem Blech im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten goldbraun rösten, herausnehmen und vollständig auskühlen lassen.
3. Den Blumenkohl waschen und in Röschen teilen.
4. Die gerösteten Mandel im Blitzhacker sehr fein hacken. Dann in eine Schüssel geben und mit gemahlenem Koriander, etwas Salz und Pfeffer vermischen.
5. Etwas weniger als die Hälfte vom Sojadrink und 1 EL Kokosöl vermischen.
6. Die Blumenkohlröschen zunächst in die Soja-Kokosölmischung tauchen, dann in der Mandelmischung wenden und nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die restliche Mandelmischung fürs Pesto beiseite stellen.
7. Eine kleine ofenfeste Schale mit Wasser füllen, diese mit aufs Backblech zu den Blumenkohlröschen stellen und alles in den Ofen geben. So den Blumenkohl ca. 30 Minuten garen.
8. Für das Pesto Koriander abbrausen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Knoblauch schälen.
9. Korianderblätter mit restlicher Mandelmischung, Mais, Knoblauch, restlichem Kokosöl, etwas Salz, Pfeffer, Kokosblütenzucker, Rest Sojadrink, Limettenschale und –saft in einen

Mixbecher geben und mit einem Pürierstab zu einem glatten Pesto mixen und abschmecken. Das Pesto kalt stellen.

10. Für den Salat die Selleriestangen waschen, die Blätter und Strunk abschneiden. Die Stangen mit dem Sparschäler in dünne lange Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.

11. Von der Limette den Saft auspressen. Avocado halbieren, entsteinen, schälen und das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Limettensaft und dem Mais zu den Selleriestreifen geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und sorgfältig vermischen.

12. Die Maistortillas auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 5-7 Minuten erwärmen.

13. In der Zwischenzeit Radicchio putzen waschen, abtropfen und in feine Streifen schneiden. Koriander für die Dekoration abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

14. Die knusprigen und warmen Tortillas mit Pesto bestreichen, etwas Sellerie-Avocado-Salat und darauf Blumenkohlröschen geben. Mit frischem Korianderblättchen und Radicchiostreifen garnieren.

Pro Portion: 610 kcal / 2544 kJ

46 g Kohlenhydrate; 19 g Eiweiß; 39 g Fett

Jörg Sackmann
Topfennocken mit Frühlingslauch
und Chorizoschmelze

Dienstag, 17. April 2018

Für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Gourmetküche

Zutaten:

Für die Topfennocken:

350 g Topfen (Speisequark oder Schichtkäse)
4 Eigelb
20 g Parmesan, frisch gerieben
80 g Mehl
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Butter
etwas Muskat, frisch gerieben

Für das Gemüse:

3 Stangen Frühlingslauch
etwas Olivenöl
etwas Salz
etwas weißer Pfeffer aus der Mühle
2 Ochsenherztomaten
2 Knoblauchzehen
1 Prise Zucker

Für die Chorizoschmelze:

100 g Chorizo (spanische Paprikawurst)
20 g eingelegte Sardellen
1 Bund Basilikum
100 ml Olivenöl
1 Msp. Piment d'Espelette

außerdem:

etwas Parmesankäse
2 Stiele Basilikum

Zubereitung:

Tipp: Der Topfen muss sehr gut, möglichst über Nacht, abtropfen!

1. Topfen in einem mit Küchenleinen ausgelegtem Sieb sehr gut (ggf. über Nacht) abtropfen lassen.
2. Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen und in etwa 1 cm dicke Ringe schneiden.
3. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Lauchringe darin unter Wenden goldbraun anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Tomaten waschen, trocken reiben und den Strunk entfernen.
5. Die Tomaten abziehen (das funktioniert bei ganz reifen Ochsenherztomaten ohne, dass sie zuvor überbrüht werden müssen. Sonst ggf. vorher mit kochendem Wasser kurz überbrühen). Tomaten in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
6. Knoblauch abziehen und durch eine Presse drücken.
7. Tomatenscheiben mit Salz, Pfeffer, Zucker und Knoblauch würzen.
8. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Tomatenscheiben darin von beiden Seiten anbraten.

9. Topfen eventuell im Küchenleinen zusätzlich ausdrücken. Topfen, Eigelb, Parmesan, Salz und Pfeffer gründlich verrühren. Dann Mehl zugeben, einarbeiten und gut durchkneten. Die Masse in einen Spritzbeutel ohne Tülle füllen.
10. Reichlich Salzwasser in einem weiten Topf aufkochen.
11. Inzwischen für die Chorizoschmelze die Hülle von der Wurst abziehen. Chorizo sehr fein würfeln. Sardellen ebenfalls sehr fein würfeln.
12. Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blättchen fein schneiden.
13. Olivenöl leicht erhitzen. Chorizo, Sardellen und Basilikum einrühren. Mit Piment d'Espelette abschmecken
14. Die Topfenmasse in Nocken ins kochende Wasser pressen. Ca. 4 Minuten kochen lassen, bis die Nocken an die Oberfläche steigen.
15. Topfenocken mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben, abtropfen lassen.
16. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Topfenocken einschwenken und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
17. Lauch und Tomaten auf Teller verteilen. Topfenocken darauf anrichten. Die Chorizoschmelze überträufeln. Parmesan darüber hobeln und mit Basilikumblättchen garniert servieren.

Pro Portion: 700 kcal / 2925 kJ
26 g Kohlenhydrate; 21 g Eiweiß; 52 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Geschmortes Rind mit Sellerieblättern, Minze
und Reis

Mittwoch, 18. April 2018

Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche

Zutaten:

Für das Ragout:

700 g	Rindfleisch (aus der Oberschale)
etwas	Salz
½ TL	Kreuzkümmel, gemahlen
½ TL	Curcuma, gemahlen
2 EL	Butterschmalz
2	Zwiebeln
500 ml	Rinderbrühe
1 Staude	Stangensellerie
1 Bund	glatte Petersilie
1 Bund	Minze
1 TL	Tomatenmark

Für den Persischen Reis:

300 g	Basmatireis
etwas	Salz
2 EL	Butter

Zubereitung:

1. Für das Ragout das Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
2. Fleischwürfeln mit etwa ½ TL Salz, Kreuzkümmel und Curcuma würzen.
3. In einer tiefen Pfanne oder einem kleinen Schmortopf 1 EL Butterschmalz erhitzen.
4. Die Fleischwürfel darin portionsweise leicht braun anbraten.
5. Inzwischen die Zwiebeln schälen und würfeln.
6. Zwiebelwürfel unter das Fleisch mischen und mitbraten, bis die Zwiebeln weich sind.
7. Hälfte der Brühe angießen und alles zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 1 Stunde weich schmoren. Zwischendurch öfter umrühren und gegebenenfalls noch etwas Brühe angießen, sodass das Fleisch stets gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist.
8. Inzwischen Reis in lauwarmem Wasser waschen und gut abtropfen lassen.
9. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Den Reis darin ca. 7 Minuten bissfest garen.
Reis in ein Sieb geben, abtropfen lassen und kurz abspülen.
10. In einem Topf mit dickem Boden 2 EL Butter schmelzen. Den Reis zugeben und zugedeckt bei sehr kleiner Hitze dämpfen.
11. Staudensellerie putzen, zartes Grün beiseitelegen. Selleriestangen in ca. 1 cm lange Stücke schneiden.
12. Petersilie und Minze waschen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen abzupfen.
13. Sellerieblätter, Minze und Petersilie hacken.
14. Übriges Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen.
15. Sellerie darin anbraten, salzen und ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Wenden braten.
16. Gehackte Kräuter unter den Sellerie mischen. 1-2 Minuten ziehen lassen.
17. Sobald das Fleisch weich ist, Tomatenmark und übrige Brühe untermischen, kurz köcheln lassen.

18. Gemüse-Kräutermischung unter das Fleisch rühren. Alles nochmals für einige Minuten bei kleiner Hitze zu einem Ragout köcheln lassen.

19. Ragout und Persischen Reis auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Pro Portion: 645 kcal / 2697 kJ

84 g Kohlenhydrate; 36 g Eiweiß; 18 g Fett

Vincent Klink
Frühlingskräutersuppe mit Grießklößchen

Donnerstag, 19. April 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche, vegetarisch

Zutaten:

Für die Klößchen:

250 ml Milch
60 g Butter
80 g Hartweizengrieß
2 Eier
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für die Suppe:

3 Blätter Bärlauch
1/2 Bund Brunnenkresse
1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Sauerampfer
3 Frühlingszwiebeln
2 EL Butter
1 l Gemüse- oder Geflügelbrühe
1 EL Mehl
150 g Sahne
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskat

Zubereitung:

1. Für die Klößchen die Milch in einem Topf aufkochen, Butter darin schmelzen und den Grieß einrühren, bis die Masse recht dick wird und fast am Topfboden anbrennt.
2. In eine Schüssel umfüllen, Eier schnell unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse ca. 5 Minuten ziehen lassen.
3. Einen Topf mit Salzwasser aufkochen.
4. Aus der Grießmasse kleine Klößchen formen und diese im siedenden Salzwasser (oder Gemüsebrühe) ca. 8 Minuten sanft garen. Herausnehmen und abtropfen lassen.
5. Für die Suppe die Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen der Brunnenkresse und der Petersilie abzupfen, vom Sauerampfer die Stiele entfernen. Alle Kräuterblättchen, Sauerampfer und Bärlauch fein schneiden.
6. Frühlingszwiebeln waschen und putzen, die hellen Abschnitte fein hacken, das Grüne davon in Röllchen schneiden.
7. In einem Topf Butter erhitzen, die hellen Frühlingszwiebelabschnitte zugeben und glasig anschwitzen, die geschnittenen Kräuter zugeben und kurz andünsten. Die Brühe angießen und aufkochen lassen.
8. Mehl mit etwas Sahne verquirlen. Restliche Sahne zur Suppe geben und diese mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
9. Das verquirlte Mehl in die kochende Suppe geben und unter Rühren die Suppe leicht binden.
10. Klößchen als Einlage in Suppenteller verteilen und die heiße Suppe sofort darauf geben, mit grünen Frühlingszwiebelröllchen bestreuen und servieren.

Pro Portion: 680 kcal / 2949 kJ
32 g Kohlenhydrate; 34 g Eiweiß; 46 g Fett

Frank Buchholz
Risotto von grünem und weißen Spargel
mit gebratener Maispoularde

Freitag, 20. April 2018

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran, Italienische Küche

Zutaten:

Für die Poularde:

4 Maispoulardenbrustfilets mit Haut
4 Blätter Salbei
50 g Parmaschinken, in feine Scheiben aufgeschnitten
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
2 EL Olivenöl
etwas Meersalz
etwas Pfeffer aus der Mühle
2 EL Butter

Für das Spargelrisotto:

300 g weißer Spargel
500 g grüner Spargel
etwas Meersalz
etwas Zucker
1 Zwiebel
500 ml Geflügelbrühe
2 EL Olivenöl
40 g Butter
150 g Risottoreis
50 g Parmesan
etwas Muskat

Für die Salsa verde:

1/2 Zitrone
3 Stängel Kerbel
3 Stängel glatte Petersilie
1/2 Bund Basilikum
1 Zweig Zitronenthymian
80 ml Olivenöl
etwas Meersalz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Spritzer Rotweinessig

Zubereitung:

1. Die Maispoulardenfilets von eventuellen Sehnen befreien. An der dicksten Stelle der Poulardenbrüste längs mit einem Messer eine Tasche einschneiden und mit jeweils einem Salbeiblatt und etwas Parmaschinken füllen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.
3. Weißen Spargel schälen und die Enden abschneiden. Grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Vom weißen und grünen Spargel die Spitzen mit dem zarten oberen Teil der Stangen abtrennen.
4. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, mit etwas Salz und einer Prise Zucker aromatisieren und die Spargelspitzen darin kurz blanchieren. Dann herausnehmen und gleich in Eiswasser abschrecken. Anschließend abtropfen lassen.

5. Restlichen Teil des grünen Spargels im Spargelwasser ca. 6 Minuten weich kochen und ebenfalls abschrecken, damit die Farbe erhalten bleibt. Dann abtropfen lassen, grob schneiden und fein pürieren.
6. Restlichen Teil des weißen Spargels roh in feine Würfel schneiden.
7. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
8. Die Geflügelbrühe in einem Topf aufkochen.
9. Für das Risotto das Öl und die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel und die weißen Spargelwürfel darin andünsten. Den Reis hinzufügen und umrühren. Alles 2 Minuten glasig schwitzen. Dann nach und nach die heiße Geflügelbrühe angießen, sodass der Reis während des Garens stets mit Flüssigkeit bedeckt ist. Den Reis ca. 20 Minuten knapp al dente garen.
10. In der Zwischenzeit für die Salsa verde von der Zitrone den Saft auspressen. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
11. Kräuterblätter grob hacken und mit dem Olivenöl in einem Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft und Essig nach Geschmack abschmecken
12. Die gefüllten Poulardenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen.
13. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Rosmarin- und Thymianzweig zugeben und die Fleischstücke darin zunächst auf der Hautseite goldbraun anbraten. Dann wenden, die Butter zugeben und die Maispoulardenbrüste fertig braten.
14. Den Parmesan fein reiben.
15. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Spargelspitzen darin schwenken. Mit etwas Salz, Zucker und Muskat würzen.
16. Ist das Risotto al dente, den Topf vom Herd nehmen, die restliche Butter, das grüne Spargelpüree und den Parmesan einarbeiten, abschmecken.
17. Das Risotto mittig auf den Tellern platzieren, Spargelspitzen drauf geben. Maispoularde daneben anrichten und die Salsa verde darauf verteilen.

Pro Portion: 1115 kcal / 4745 kJ
41 g Kohlenhydrate; 71 g Eiweiß; 74 g Fett

**Christian Henze
Knusper-Sushi mit Lachs und
Avocado-Mayonnaise****Montag, 23. April 2018
Rezept für 4 Personen****Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Schwer
Weltküche****Zutaten:****Für die Sushi:**

400 g	Sushi-Reis (z.B. Nishiki)
4 EL	heller Reissessig
1,5 EL	Zucker
etwas	Salz
200 g	Lachsfilet ohne Haut und Gräten, Sushi-Qualität
50 g	Salatgurke
2	Lauchzwiebeln
4	Noriblätter (geröstete Algenblätter)
¼ TL	Wasabipaste
2	Eiweiß
5 EL	Panko (japanisches Paniermehl aus Weißbrotkrumen)
750 ml	neutrales Pflanzenöl zum Frittieren

Für die Avocadomayonnaise:

1	reife Avocado
2 Spritzer	Zitronensaft
4 EL	Mayonnaise
2 EL	süße Chilisaucе
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

außerdem:

etwas	Wasabi-Paste
-------	--------------

Zubereitung:

1. Für den Sushi-Reis Reis in ein Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar abläuft. Den Reis gut abtropfen lassen.
2. Den gewaschenen Reis in einen Topf geben und mit 800 ml kaltem Wasser auffüllen.
3. Das Wasser aufkochen und den Reis bei schwacher Hitze im geschlossenen Topf 20–30 Minuten quellen lassen, bis er die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat.
4. Reissessig, Zucker und 1 TL Salz in einem kleinen Topf zusammen aufkochen.
5. Den fertig gegarten Reis in eine weite Schüssel (möglichst aus Holz) füllen, mit dem gekochten Zucker-Essig beträufeln und mit einem Holzlöffel vermengen.
6. Den Reis mit einem feuchten Geschirrtuch bedecken und 10 Minuten ruhen lassen.
7. Inzwischen für die Avocado-Mayonnaise Avocado halbieren, Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus den Schalenhälften lösen und in einen hohen Mixbecher geben.
8. Zitronensaft, Mayonnaise und Chilisaucе dazugeben und alles mit einem Stabmixer pürieren. Die Avocado-Mayonnaise mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.
9. Für die Rollen Lachsfilet in lange, dünne Stifte (ca. 1 cm Durchmesser) schneiden.
10. Salatgurke schälen, entkernen und ebenfalls in dünne Stifte schneiden.
11. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und das Weiße in lange Streifen schneiden.

12. Eine rechteckige Bambusmatte zum Rollen von Sushi (Makisu) mit der schmalen Seite nach unten auf eine Arbeitsplatte legen. Ein Noriblatt mit der glänzenden Seite nach unten glatt auf die Matte legen.
13. Etwas Sushi-Reis auf das Noriblatt geben und verteilen. Dabei am oberen und unteren Rand jeweils etwa 1 cm frei lassen.
14. In die Mitte der Reisschicht so viele Gurkenstifte legen, dass sie über die gesamte Breite reichen.
15. Lachs mit etwas Wasabi bestreichen. Eine Schicht Lachs und Lauchzwiebelstreifen auf die Gurken legen.
16. Noriblatt mit Hilfe der Bambusmatte vorsichtig, aber fest von unten nach oben rollen, dabei die Matte nicht mit einrollen. Abschließend das Noriblatt gut andrücken.
17. Eiweiß in einer kleinen Schale mit einer Gabel kurz aufschlagen.
18. Panko in eine flache Schale geben.
19. Pflanzenöl in einem großen Topf oder Fritteuse auf etwa 180 Grad erhitzen.
20. Sushirollen mit Eiweiß bepinseln, dann im Panko wenden.
21. Rollen nacheinander etwa 20 Sekunden im heißen Öl frittieren. Mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
22. Zum Servieren die Rollen in etwa daumendicke Scheiben schneiden, auf 4 Teller verteilen. Auf jeden Teller einen kleinen Klecks Wasabi-Paste geben. Die Avocado-Mayonnaise in einem separaten Schälchen dazu reichen.

Pro Portion: 765 kcal / 3205 kJ

88 g Kohlenhydrate; 21 g Eiweiß; 37 g Fett

Karlheinz Hauser
Buntes Gemüse mit Kräuterpesto
und Vollkornbrotbröseln

Dienstag, 24. April 2018

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Sterneküche, Vegetarisch

Zutaten:

2 Scheiben	Roggenvollkornbrot
2 Knollen	Ringelbete
2	Kohlrabi
4	Karotten
10 g	frischer Ingwer
200 ml	Wasser
30 ml	Mirin (Reiswein)
30 ml	Reisessig
1 Stück	Sternanis
1	Lorbeerblatt
5	Senfkörner
etwas	Salz
etwas	Zucker
12 Stangen	grüner Minispargel
8	Radieschen
100 ml	Olivenöl
3 EL	Sonnenblumenöl
1 EL	Walnussöl
3 EL	Champagneressig
1 TL	Dijon-Senf
1 TL	Honig
2 Bund	gemischte Kräuter (Blattpetersilie, Basilikum, Schnittlauch, Sauerampfer)
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Spritzer	Zitronensaft
150 g	körniger Frischkäse
250 g	Joghurt aus Schafsmilch
1/2 Bund	Kerbel

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Brotscheiben auf ein Backblech legen und im Ofen trocknen lassen.
3. Ringelbete, Kohlrabi und Karotten putzen und schälen.
4. Karotten in ca. 5 cm lange und 5 mm dicke Stifte, restliches Gemüse in Spalten schneiden.
5. Ingwer schälen und grob schneiden.
6. In einem Topf 200 ml Wasser mit Mirin, Reisessig, Sternanis, Lorbeerblatt, Senfkörnern, Ingwer, einer Prise Salz und Zucker aufkochen.
7. Den Topf vom Herd ziehen. Ringelbete, Kohlrabi und Karotte einlegen und ziehen lassen.
8. Spargel waschen und die eventuell trockenen Enden abschneiden.
9. Radieschen putzen und waschen.
10. Für die Vinaigrette 1 EL Oliven-, Sonnenblumen- und Walnussöl mit Essig, Senf und Honig gut vermischen, mit Salz abschmecken.
11. Radieschen und Spargel mit der Marinade mischen.
12. Die Kräuter abspülen, trocken schütteln, abzupfen, grob schneiden.
13. Kräuter und ca. 80 ml Olivenöl in einen Mixer geben und fein pürieren.
14. Das Pesto mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

15. Frischkäse und Joghurt vermengen, mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken.
16. Das Brot aus dem Ofen nehmen und zerbröseln.
17. Ringelbete, Kohlrabi und Karotte aus dem Sud heben und abtropfen lassen.
18. Frischkäse in der Tellermitte anrichten. Mit etwas Pesto beträufeln.
19. Abgetropftes Gemüse, Spargel und Radieschen darauf anrichten. Brotbrösel überstreuen. Nochmals etwas Pesto darauf träufeln und mit gezupften Kerbelblättchen garnieren.

Pro Portion: 627 kcal / 2623 kJ

23 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 54 g Fett

Martina Kömpel
Asiatisch geschmorter Schweinebraten

Mittwoch, 25. April 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche

Zutaten:

2 kg	Schweineschulter mit Knochen
2	Lauchzwiebeln
150 ml	Sojasauce
1 Stück	Sternanis
30 g	dunkler Kandiszucker
100 ml	Reiswein oder trockener Sherry
½	Chinakohl
2 EL	Zucker
2 EL	heller Reissessig
etwas	Salz
etwas	Cayennepfeffer
1 EL	Erdnussöl

Zubereitung:

1. Fleisch kalt waschen, abtropfen lassen und in einen großen Topf einlegen.
2. Wasser angießen, bis das Fleisch ganz bedeckt ist. Aufkochen lassen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
3. Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in grobe Stücke schneiden.
4. Fleisch aus dem Wasser heben, kurz abspülen. Kochwasser entsorgen.
5. Fleisch und Lauchzwiebeln wieder in den Topf geben.
6. 125 ml Sojasauce, Sternanis, Kandiszucker, Reiswein und ½ l Wasser zum Fleisch geben, aufkochen lassen.
7. Dann Hitze reduzieren, sodass die Flüssigkeit nur noch sacht köchelt. Fleisch zugedeckt ca. 3,5 Stunden so weich schmoren, dass es praktisch von selbst vom Knochen fällt, dabei Flüssigkeit bis auf etwa 1 Tasse einkochen lassen. Fleisch zwischendurch 4-5 Mal wenden.
8. Chinakohl putzen, in Blätter teilen, waschen und gut abtropfen lassen. Kohlblätter in 2–3 cm lange Stücke schneiden.
9. Zucker, Essig, Rest Sojasauce, eventuell Salz und Cayennepfeffer verrühren.
10. Einen Wok oder weite Pfanne stark aufheizen. Das Öl eingießen und unter Schwenken heiß werden lassen.
11. Herd auf mittlere Temperatur reduzieren. Kohlstreifen im heißen Öl unter Schwenken 2–3 Minuten kräftig anbraten, bis alles mit Öl überzogen ist.
12. Wok vom Herd ziehen, den Essig-Sojamix unter den Kohl rühren.
13. Fleisch aus dem Fond heben, Schmorfond gegebenenfalls offen noch weiter einkochen lassen.
14. Fleisch in Portionsstücke teilen. In vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Sauce darüber träufeln. Chinakohl dazu servieren.

Pro Portion: 1173 kcal / 4904 kJ
15 g Kohlenhydrate; 87 g Eiweiß; 85 g Fett

Otto Koch
Spargel mit zweierlei Saucen

Donnerstag, 26. April 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche, vegetarisch

Zutaten:

Für die Vinaigrette mit Ei:

1 Ei
1/2 Bund glatte Petersilie
2 EL weißer Balsamico
3 EL Sonnenblumenöl
1 TL scharfer Senf
3 EL Gemüsebrühe (z. B. Instant; fertig angerührt)
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für den Spargel:

1,5 kg weißer Spargel
600 g neue Kartoffeln
etwas Salz
1 Prise Zucker
1 TL Butter

Für die Hollandaise:

1/2 Bund Estragon
1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Kerbel
120 g Butter
2 Schalotten
200 ml Weißwein
40 ml Weißweinessig
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
6 Eigelb

Zubereitung:

1. Für die Vinaigrette das Ei hart kochen und abkühlen lassen.
2. Spargel schälen und die trockenen Enden abschneiden. Dann in ein feuchtes Küchentuch einschlagen und die Stangen noch kurz bis zum Kochen in den Kühlschrank geben.
3. Gesamte Petersilie, Estragon und Kerbel abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Gehackte Petersilie sowohl für die Vinaigrette und die Hollandaise bereit stellen.
4. Für die Hollandaise Butter in einen Topf geben und schmelzen.
5. Kartoffeln waschen, bürsten und zugedeckt in einem Topf mit Salzwasser ca. 20 Minuten garen.
6. Schalotten schälen, fein schneiden und mit Weißwein und Essig in einen Topf geben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Reduktion etwas abkühlen lassen.
7. Das Ei fein hacken. Balsamico, Sonnenblumenöl, Senf, Gemüsebrühe und 1 Prise Salz gut verrühren, das gehackte Ei und 1 Teil Petersilie untermischen. Mit Pfeffer die Vinaigrette abschmecken.
8. In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, mit Salz, Zucker und Butter aromatisieren und den Spargel darin ca. 10 Minuten bissfest kochen.

9. Für die Sauce Hollandaise die Eigelbe in einen Schlagkessel geben, mit der Reduktion vermischen und über einem Wasserbad schaumig aufschlagen, langsam die flüssige Butter unterschlagen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt die Kräuter untermischen.

10. Die gekochten Kartoffeln abschütten und etwas ausdampfen lassen.

11. Den Spargel auf Tellern anrichten. Die Kräuterhollandaise darauf verteilen und die neuen Kartoffeln dazu servieren.

Pro Portion: 610 kcal / 2550 kJ

32 g Kohlenhydrate; 17 g Eiweiß; 42 g Fett

**Rainer Klutsch
Wiener Schnitzel mit Buttermöhren****Freitag, 27. April 2018
Rezept für 4 Personen****Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche****Zutaten:**

5	Kartoffeln, festkochend
etwas	Salz
4	Kalbsschnitzel (aus der Oberschale) à ca. 180 g
5	Eier
1 Bund	glatte Petersilie
etwas	Pfeffer aus der Mühle
350 g	Butterschmalz
300 g	altbackenes Weizenbrot
50 g	Mehl
5	große Möhren
1	Knoblauchzehe
80 g	Butter
2 Prisen	Zucker
1	Zitrone

Zubereitung:

1. Kartoffeln unter fließendem Wasser abbrüsten, in leicht gesalzenem Wasser garen.
2. Die Kalbsschnitzel trocken tupfen, mit einem aufgeschnittenem Gefrierbeutel belegen und mit einem Plattireisen gleichmäßig etwa 3-4 mm dünn plattieren.
3. Schnitzel nebeneinander auf ein sauberes Geschirrtuch legen und fest einrollen. Schnitzelrolle in den Kühlschrank legen und ca. 30 Minuten ruhen lassen.
4. Inzwischen 3 Eier etwa 8 Minuten kochen.
5. Eier kalt abschrecken und schälen.
6. Kartoffeln abgießen, kurz kalt abschrecken und schälen.
7. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3).
8. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
9. Kartoffeln und Eier in dünne Scheiben schneiden und mit der fein geschnittenen Petersilie in eine Auflaufform schichten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Etwa 1/4 vom Butterschmalz erwärmen und über Kartoffeln und Ei träufeln.
11. Kartoffel-Mischung im heißen Backofen gratinieren, bis eine goldbraune Kruste entsteht.
12. Brot in einem Mixer sehr fein zerkleinern. Brotbrösel in ein feines Sieb geben und auf einen flachen Teller sieben (sollte fast sehr fein sein).
13. Mehl auf einem großen flachen Teller geben.
14. Übrige Eier auf einem großen flachen Teller verquirlen.
15. Möhren putzen, schälen und grob reiben.
16. Knoblauch abziehen und halbieren. Butter und Knoblauch in einen Topf geben und aufschäumen lassen.
17. Möhren und Zucker zugeben und untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
18. Möhren zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten dünsten.
19. Die aufgerollten Schnitzel wieder auspacken, mit Salz und Pfeffer würzen und panieren. Dazu die Schnitzel zunächst einzeln, ohne Druck, im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Dann durch das Ei ziehen, abtropfen lassen. Fleischscheiben zum Schluss in den Bröseln wenden.
20. Zum Braten restliches Butterschmalz in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen. Mit einem Holzlöffelstiel die Fetttemperatur prüfen. Stiel ins heiße Butterschmalz halten. Bilden sich am Holz kleine Blasen, ist das Fett heiß genug.

21. Die Schnitzel ins heiße Butterschmalz geben und durch Schwenken der Pfanne die Oberseite des Schnitzels mit heißem Butterschmalz überschwemmen. Schnitzel von beiden Seiten goldbraun braten.
22. Schnitzel auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
23. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in Spalten schneiden
24. Schnitzel, kandierte Möhren und gratinierte Kartoffelscheiben anrichten. Zitronenspalten dazu reichen.

Pro Portion: 1078 kcal / 4513 kJ
63 g Kohlenhydrate; 50 g Eiweiß; 70 g Fett

Christina Richon
Frikadellen und Kartoffelsalat aus dem Ofen

Montag, 30. April 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Feine Küche

Zutaten

Für die Frikadellen:

1 Zwiebel (ca. 100 g)
1 Knoblauchzehe
1 Karotte (ca. 100 g)
1 Bund Blatt Petersilie
400 g Rinderhack
1 Ei
1 EL Worcestersauce
½ TL Curry
½ TL Paprikapulver
2 EL Blatt Petersilie, gehackt
2 EL Instant-Couscous
4 EL Olivenöl
1 EL scharfer Senf
etwas Salz
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für den Kartoffelsalat:

1 kg Kartoffeln, festkochend
1 Zwiebel
2 Stiele Blatt Petersilie
1 frisches Lorbeerblatt
1 Gewürznelke
700 ml Gemüsebrühe
1 Schalotte
1 EL scharfer Senf
3 EL Essig
6 EL Sonnenblumenöl
1 Prise Kurkumapulver
etwas Muskatnuss

Für den Radieschen-Tatar:

3 EL Sonnenblumenöl
2 Eier
1/2 Bund Blatt Petersilie
1/2 Bund Schnittlauch
1 Bund Radieschen
2 EL Weißweinessig
2 Prisen Zucker
etwas Salz
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

außerdem:

12er Muffinblech
1 kleines Einmachglas mit Glasdeckel (ca. 200 ml Inhalt)

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
2. Für die Frikadellen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Karotte putzen, schälen und raspeln.
4. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
5. Vorbereitete Zutaten, Hackfleisch, Ei, Worchestersauce, Curry, Paprikapulver, Petersilie, Couscous, 2 EL Öl, Senf, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und durchkneten, bis eine formbare, nicht zu kompakte Masse entstehen. Eventuell noch etwas Couscous-Grieß dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Mulden des Muffinblechs mit 1 EL Olivenöl auspinseln. Hackmasse in 12 Kugeln portionieren und mit angefeuchteten Händen zu Frikadellen formen. In die Mulden legen und mit 1 EL Olivenöl bestreichen.
7. Kartoffeln schälen, waschen und fein hobeln.
8. Zwiebel schälen und hacken. Mit Kartoffeln, Petersilienstielen, Lorbeerblatt und Gewürznelke auf einem tiefen Backblech verteilen.
9. Gemüsebrühe erhitzen und übergießen. Das Blech auf unterster Einschubleiste in den heißen Backofen einschieben.
10. Das Muffinblech auf ein Gitter setzen und auf Einschubhöhe 3 darüber setzen. Die Frikadellen insgesamt 25 Minuten garen.
11. Für das Radieschen-Tatar ein Einmachglas mit etwas Sonnenblumenöl auspinseln, Eier aufschlagen und hineingeben.
12. Glas verschließen und mit auf das Gitter setzen. Eier 15 Minuten im Backofen garen.
13. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln. Schnittlauch fein schneiden, Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden.
14. Radieschen putzen. Radieschen und feine Radieschenblätter waschen, abtropfen lassen. Radieschenblätter fein hacken. Radieschen in kleine Würfel schneiden.
15. Radieschenblätter und -würfel in eine Schüssel geben. Restliches Sonnenblumenöl, Essig, Schnittlauch, Petersilie und eine Prise Zucker untermischen.
16. Eier und Kartoffeln aus dem Ofen nehmen (falls die Kartoffeln noch nicht gar sind, noch weitere 5 Minuten garen).
17. Die gegarten Eier aus dem Glas lösen, klein hacken und unter die Radieschenmischung heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
18. Für das Kartoffelsalatdressing Schalotte schälen und fein hacken.
19. In einer Salatschüssel Senf, Essig, Sonnenblumenöl, Schalotte, eine Prise Kurkumapulver und etwas frisch gemahlene Muskatnuss verrühren.
20. Kartoffelscheiben und Zwiebelwürfel vom Blech heben. In die Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen. Nochmals abschmecken.
21. Muffinblech aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen. Frikadellen-Muffins auslösen.
22. Kartoffelsalat, Frikadellen und Radieschen-Tatar anrichten.

Tipp: Dieses Gericht eignet sich auch wunderbar für ein Picknick. Portionsweise in verschließbare, bruchfeste Gläser abgefüllt, ist es ein schöner Lunch fürs Büro oder Unterwegs.

Pro Portion: 730 kcal / 3055 kJ
46 g Kohlenhydrate; 34 g Eiweiß; 45 g Fett